

## Eine Beziehung zur Über-Natur: Unser Verhältnis zum Schlaf

*Johannes Köhl*

### *Zusammenfassung*

Rudolf Steiner schrieb in seinem vermächtnishaften Brief «Von der Natur zur Unter-Natur» (Steiner 1925) wie wichtig es für das Leben in der technisierten Welt sei, eine Beziehung zur Über-Natur zu pflegen. Ausgehend von der Überlegung, dass die Beziehung zum Schlaf etwas mit einer solchen Beziehung zu tun hat, werden Gesichtspunkte zur Bedeutung der Nächte und zur Pflege der Beziehung zum Schlaf aus dem Werk Rudolf Steiners dargestellt.

### *Summary*

In his last legacy letter, “From Nature to Sub-Nature” (Steiner 1925), Rudolf Steiner wrote about the importance that cultivating a relationship with “Super-Nature”, i.e. with the spiritual world, has for life in a technological world. Based on the assumption that our relationship to sleep is somehow related to this cultivation, different aspects concerning the significance of the night and of developing a relationship to sleeping are described, mainly from anthroposophic literature.

### *1. Einleitung*

In dem Brief «Von der Natur zur Unter-Natur» (Steiner 1925), der eine wesentliche Grundlage unserer Tagung bildete, bemerkt Rudolf Steiner, dass der Mensch eine Beziehung zur «Über-Natur» entwickeln müsse, um in der technisierten Welt bestehen zu können, man kann sagen, um sein Menschentum zu bewahren. Man kann in verschiedener Weise suchen, wie eine solche Beziehung entwickelt werden kann. Selbstverständlich ist in erster Linie der meditative Erkenntnisweg, auf den Steiner in dem Text implizit hindeutet, gemeint. Darüber hinaus kann man aber auch daran denken, wie ein Erleben von Kunstwerken oder eine eigene künstlerische Betätigung in diese Richtung führen. Schliesslich hat jeder Mensch eine unbewusste Beziehung zur Über-Natur im Schlaf. Dieser Aspekt soll im Folgenden etwas ausgeführt werden.

Geht man durch Steiners Darstellungen zur Technik, so kann auffallen, dass er, wenn er über die für den Menschen gefährlichen Aspekte spricht, fast immer von dem schlafenden Menschen spricht oder vom Willen, also dem Bereich, wo der Mensch schläft. Dabei wird die Wirkung der Technik so geschildert, dass sie den Menschen vom Kosmos abschliesst. Das darf man so verstehen, dass dadurch auch die Begegnung mit geistigen Wesen im Schlaf zumindest erschwert wird (z.B. Steiner 1914). So mag eine der vielleicht weniger bemerkten Folgen der Technisierung unserer Welt in ihrer

Wirkung auf den Schlaf liegen. Jeder, der mit Technik zu tun hat, kann an sich beobachten, dass man anders schläft, wenn man vor dem Einschlafen engagiert technisch gearbeitet hat. Dies gilt insbesondere auch für das Programmieren am Computer, vielleicht weniger für das einfache Schreiben oder Lesen von Texten.

Fragt man nach der Bedeutung des Schlafes, so soll auf Bemerkungen Steiners aus dem Vortrag «Die Ätherisation des Blutes» hingewiesen werden:

*«Wir können zu immer besseren und besseren Begriffen und Vorstellungen kommen, [...] aber in Bezug auf den Willen können wir gar nichts machen. Wenn wir bessere Gedanken hegen, können wir indirekt auf den Willen zurückwirken, [...] denn unser Wille wird erst auf einem Umwege direkt beeinflusst von unserem Alltagsleben, auf dem Umwege durch den Schlaf.»*

(Steiner 1911)

Im Zusammenhang des Vortrags wird deutlich, dass die Moralität des Menschen als eine Angelegenheit des Willens von der Beziehung zur geistigen Welt im Schlaf abhängt.

Auf diesem Hintergrund kann man nun fragen, wie man das Verhältnis zum Schlaf bewusster pflegen kann. Dazu sollen hier zum einen einige rhythmologische Zusammenhänge besprochen werden, um dann auf einige Empfehlungen Rudolf Steiners einzugehen.

## 2. Rhythmologische Aspekte des Schlafens

Bekanntlich weist Rudolf Steiner des Öfteren auf das besondere Verhältnis von Atemrhythmus und platonischem Weltenjahr hin, als Zeichen für die Beziehung des Menschen zum Kosmos, z.B. in (Steiner 1917, Vortrag vom 13.2.): Unter «normalen» Verhältnissen (18 Atemzüge pro Minute) atmet man gerade 25'920 mal am Tag. Genau so viele Tage währt die «normale» menschliche Lebenszeit (72 Jahre), und genau so viele Jahre umfasst das platonische Jahr, in dem sich der Frühlingspunkt der Sonne einmal durch den ganzen Tierkreis bewegt. Ein menschliches Lebensalter entspricht dann einem Tag des platonischen Jahres, und – wenn man das platonische Jahr mit dem Tag vergleicht – so entspricht ein Jahreslauf einem Atemzug.

Bei einer «normalen» Pulsfrequenz (72 Herzschläge pro Minute) beträgt dann das Verhältnis von Atem zu Pulsschlag 18:72 oder 1:4, also ein Atemzug auf vier Pulsschläge. Nun ist es aber so, dass bei den wenigsten Menschen dieses Verhältnis gemessen werden kann. Es schwankt zwischen etwa 1:6 und 1:2,5. Enttäuscht könnte man demnach sagen, das angegebene Verhältnis lasse sich nicht verifizieren.