Schlafparalyse

26.04.2021 15:20 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Wenn der Geist schneller wach ist als der Körper

Geschätzt 40 Prozent aller Menschen haben schon einmal oder auch mehrfach eine Schlafparalyse erlebt. Ich selbst habe diese Erfahrung in den letzten Jahren zweimal durchgemacht und mich dabei gefühlt wie die Hauptdarstellerin in meinem eigenen Horrorfilm.

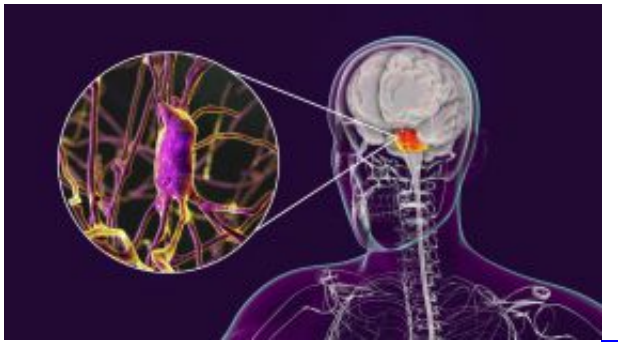
Bei einer Schlafstarre bin ich hellwach, aber mein Körper schläft quasi noch weiter. Ich kann mich nicht bewegen, kann nicht einmal den kleinen Finger heben und habe das Gefühl, ein riesiger Stein liegt auf meiner Brust. Parallel zum Gefühl zu ersticken, drängen sich in diesem Moment sicher nicht nur mir folgende Fragen auf: „Bin ich gelähmt?“ „Bin ich jetzt verrückt?“ „Sieht so mein Ende aus?“

Ich bin natürlich im Netz auf die Suche nach Erklärungen gegangen und habe zwei Ansätze dazu gefunden.

Wie schon auf uralten Zeichnungen sichtbar, nahmen und nehmen immer noch viele Kulturen und Esoteriker an, dass es sich beim Druck auf die Brust um einen Dämon oder um die Geister Verstorbener handelt, die die Luft zum Atmen und die Kraft zum Bewegen nehmen. Da ich aber in keinem alten Schloss wohne, in dem im Mittelalter Meuchelmörder ihr Unwesen trieben und arme Seelen nun befreit werden möchten, schließe ich diesen Punkt für mich aus.

Ich halte mich da eher an die Wissenschaft, die das Phänomen folgendermaßen erklärt: So selbstverständlich wie wir atmen oder unser Herz schlägt, so schlafen wir ein und wachen auch wieder auf. Während des Schlafes entspannen wir, unsere Muskeln erschlaffen. Sie sind wie gelähmt, damit wir im Traum keinen Dauerlauf ausführen oder zu Schlafwandlern würden. Lediglich unsere Augen bewegen sich im Schlaf, was auch für andere Personen sichtbar ist.

Werden wir wach, so verschwindet die Körperlähmung sofort. Normalerweise. Werden wir jedoch während des REM-Schlafes wach, also in der Zeit, in der unsere Muskeln noch schlaff sind, erleben wir eine Schlafparalyse. Sie dauert meist nur wenige Sekunden, bis der für die Motorik zuständige Part im Kopf ebenfalls wach wird und die Signale ans Rückenmark weiterleitet. Ich selbst habe diesen Moment aber als „unendlich lang“ empfunden.



Da eine Schlafparalyse harmlos ist und von selbst endet, muss sie normalerweise nicht behandelt werden. Diese spezielle Art der Schlafstörung findet lediglich im Kopf statt und hat keine organischen Ursachen, daher besteht auch kein gesundheitliches Risiko.

Durch einen Wechsel der Schlafposition vom Rücken auf den Bauch oder die Seite sowie durch Entspannungsübungen und Stressvermeidung können Schlafparalysen möglicherweise vermieden werden und Sie wachen entspannt auf.

Aber wie gesagt, wenn man weiß, warum es sich handelt, müssen Sie auch nicht panisch werden. Warten Sie einfach ganz ruhig darauf, dass neben dem Geist auch Ihr Körper wach wird.

Text: Martina Jansen
Fotos: fotolia