

# Schlaf

## ERKLÄRUNG ZUM SCHLAF

### I 94.3f

Was aber unser Geist im Schlaf bewirkt, wo er sich befindet, da er in uns arbeitet, ist wohl für die Medizin noch Neuland und wäre wert, näher betrachtet zu werden. In der Zeit, da das Gehirn nicht arbeitet, ist der Geist im Körper ohne Betätigung. Er hat die Möglichkeit, den Körper zu verlassen und andere Sphären aufzusuchen. Allerdings bleibt er immer mit dem Körper in Verbindung durch ein sogenanntes Lebensabend. Bei seinem Wiedereintritt in den Körper bewirkt er das Erwachen. Nun kommt es natürlich darauf an, wohin es das Geistwesen gezogen hat, entsprechend seiner Reife oder Unreife. Nur selten bleibt von dieser Exkursion, möchte ich sagen, eine Erinnerung für den Menschen zurück, aber neue Lebenskraft haben Seele und Geist gesammelt. Deshalb ist ein gesunder, ungestörter Schlaf von grösster Wichtigkeit.

## PROBLEMLÖSUNG IM SCHLAF

### II 19.2ff

Ist zu solcher Befragung die nötige Ruhestellung nicht zu finden, weil Störungen von aussen oder grosse Erregung von innen her einen geistigen Kontakt mit dem Führer verhindern, dann mag man - wie die Menschen sagen - ruhig einmal darüber schlafen. Nach einer guten Nacht liegt die gewünschte Antwort klar vor Augen.

„Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“, ist ein beliebter Spruch, nur ist es etwas zu weit gegangen, will man annehmen, dass Gott selbst zu den kleinen Menschlein kommt, um ihnen Antwort auf ihre - wenn auch wohlgemeinten - Fragen zu geben. Ich brauche die Übertreibung dieser Auffassung nicht mehr erläutern, sie ist in früheren Abschnitten genügend erklärt.

Es ist der gute geistige Führer, der solcherart wohltätig wirkt und den armen, irrenden Schäflein Sicherheit, Ruhe und Entschlusskraft gibt. Mag jeder ihn als seinen Herrn ansprechen, er verdient jedenfalls sein vollstes Vertrauen und seinen Dank.

Selbsterziehung ist Vertrauen zu allen guten Kräften und der gute Wille, alle negativen abzuweisen. Wozu, zu welchem Ende sich der Mensch erziehen soll, ist für jeden anders. Er fühlt es im Innersten, wieweit er es nötig hat, sein Denken und Trachten umzustellen.

Selbsterziehung setzt aber absolutes Wollen voraus, den Wunsch, ein Idealbild zu erreichen, wenn auch vielleicht nicht in jeder Richtung und in allen Eigenschaften, so doch besonders in solchen, von denen der Verkehr mit der Umwelt berührt wird oder umgekehrt.

Geduld zu üben, ist eine der Hauptaufgaben im irdischen Dasein. Geduld mit sich selbst und mit seinen Mitmenschen, und das aus dem Grund, weil wir wissen, dass jeder von uns unter Irrtümern leidet, denn ein Leiden ist es so lange, bis die Erkenntnis reift. Wir fordern Geduld von unserer Umgebung und müssen in gleicher Masse solche üben, wie wir sie empfangen wollen.

## STÄRKUNG DER LEBENSKRAFT IM SCHLAF

### I 130.3

Wir haben schon davon gesprochen, dass der gute, gesunde, natürliche Schlaf ein Mittel ist, um die Lebenskraft zu erneuern. Das ist nicht etwa so aufzufassen, dass die Seele als solche erneuert wird. Das wäre zu weit gegangen in der Auslegung. Die Seele ist das Instrument, das gesunde Saiten braucht und richtig gestimmt sein muss, damit es harmonische Leistungen vollbringen kann. Sind die Leistungen harmonisch, so kann man es geradezu mit musikalischer Harmonie vergleichen, man kann von Gleichklang in der Lebensführung sprechen und so fort.

### V 16.3ff

Geistwesen, die von Tageslicht gestört, von Lärm behindert werden, sind nicht solche, mit denen sich die Menschen einlassen sollen. Sie nehmen ihnen Kraft und schaden ihrer Gesundheit auch dann, wenn noch so - nach Ansicht der Umgebung - wertvolle Leistungen vollbracht werden.

Ich sagte schon wiederholt, dass die Nacht zum Schlafen da ist und der Mensch in dieser Zeit Kraft aus Gefilden empfängt, die ihm nicht gegenwärtig und fassbar sind. Haltet euch daran und prüft nach diesem Gesichtspunkt in erster Linie jede mediale Verbindung.

Der Schluss, der aber daraus gezogen werden soll, betrifft die Betreuer und Förderer der sogenannten Genies, die anstatt zu warnen und einzudämmen, immer weiter drängen und Höchstleistungen fordern, ohne zu ahnen, wie viel gute Kräfte damit aufs Spiel gesetzt werden.

## SCHLAF IST WICHTIG ZUR HEILUNG VON SEELISCHEN LEIDEN

### IV 94.2f

Bei der geistigen Strahlung ist kein Mass möglich und muss deshalb jeder, der sich damit befasst, selbst prüfen, wo für ihn die Grenzen liegen. Freilich kann auch in solchen Fällen der Arzt ein wenig dazutun, indem er beruhigende Mittel verabreicht und den Patienten zu ausreichendem Schlaf erzieht.

Gerade dieser ist aber in den meisten Fällen von seelischen Störungen durch geistige oder mediale Betätigung beeinträchtigt, weil die unerlaubten Verbindungen sich überwiegend in den Nachtstunden manifestieren.

## WICHTIGKEIT EINES GESUNDEN SCHLAFES

### III 92.3f

Wir sind wieder an dem Punkt angelangt, an dem es von der unrichtigen Auffassung vom Sinn und Zweck des Lebens zur Behinderung oder Krankheit der Seele kommt.

Ein Mensch, der den Verlust eines geliebten Freundes oder Gatten betrauert und sich nun mit Vorwürfen quält, sein Verhalten dem Verstorbenen gegenüber sei unrichtig, oft selbtsüchtig oder unfreundlich, ohne nötige Beachtung oder gar ohne die ihm gebührende Liebe gewesen, bedrückt seine Seele damit in einem Masse, das dazu führen kann, dass seine Organe ihren Dienst nicht normal tun. Der Schlaf weicht und statt in Ruhe Kräfte zu sammeln, irren die Gedanken zurück in die Vergangenheit, so dass sie nur Unruhe und Missstimmung hervorbringen. Das tägliche Leben bringt

neue Sorgen und Belastungen und die Kräfte des Körpers und des Gehirns, um nicht zu sagen des Geistes, nehmen ständig ab.

[Zur Übersicht](#)



Verwendete Textstellen aus [Mediale Schriften, Dr. Karl Nowotny, Band I-VI](#)

Verlinkung an die betreffenden Textstellen  
nur bei berechtigten Zugang zum Buchinhalt!

s.a. Halbschlaf

- Erklärung zum I 94.3f
- Problemlösung im II 19.2ff
- s.a. Halbschlaf
- Stärkung der Lebenskraft im I 130.3 / V 16.5
- wichtig zur Heilung von seelischen Belastungen IV 94.2f
- Wichtigkeit eines gesunden III 92.3f

From:

<https://nowotny.task-gate.de/> - Nowotny Wiki

Permanent link:

<https://nowotny.task-gate.de/doku.php?id=zusammenfassung:schlaf>

Last update: **2025/08/16 01:49**

