

SCHLAF MACHT DIE SEELE KRISENFEST.

VERSIONE ITALIANA: VEDA SOTTO



AGORA-HEALTH

GESUNDHEIT für Körper und Geist, das ist uns wichtig.

SALUTE fisica e mentale è importante per noi.

Daher sind gewisse Themen sind nicht aktuell - sondern akut! Hier der vierte Beitrag unserer Serie [agora-hotspot](#).

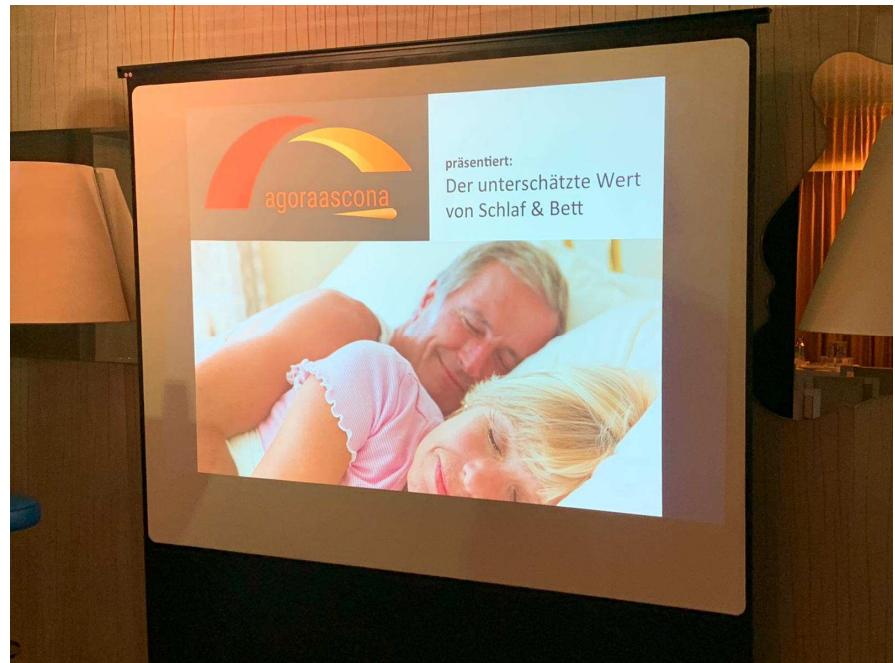
Quindi certi temi non sono di attualità - ma sono proprio acuti! Leggete il quarto contributo della nostra serie [agora-hotspot](#).



Wachliegen - Gedankenkreise



13-04-2020



Liebe Freundinnen und Freunde der [agoraascona.ch](#)

– wer gut und genügend schläft, hat nicht nur bessere Chancen, körperlich gesund zu bleiben. Schlaf macht uns krisenfest. Denn guter Schlaf festigt unser seelisches Gleichgewicht.

Wie kommen wir zu gutem Schlaf? Durch viel körperliche Betätigung, das ist klar.

Produktiv sein

Aber nicht nur, schon der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer wusste: „Menschen bedürfen um so mehr Schlaf, je tätiger ihr Gehirn ist. Vieles Denken oder angestrenzte Kopfarbeit wird das Bedürfnis des Schlafes vermehren.“

Angestrenzte Kopfarbeit? Dies ist nicht mit Grübeln zu verwechseln. Es geht um produktive, kreative Gedankenarbeit,



Schlafexperte **Markus Kamps** (links) mit agoraascona.ch-Moderator Peter Jankovsky.

VIDEO:

Unsere Seele braucht Schlaf.



Klicken Sie hier:

<https://youtu.be/xvpJapgK034>

wie sie der deutsche Psychoanalytiker Erich Fromm propagierte: Wer im Geiste produktiv bleibt, ist erfüllt und zufrieden.

Das fördert nicht nur den Schlaf, sondern auch die seelische Entwicklung. Darauf wies schon der Begründer der Psychoanalyse, der Österreicher Sigmund Freud, hin:

„Zu einem Drittel sind wir überhaupt noch ungeboren. Jedes Erwachen am Morgen ist dann wie eine neue Geburt.“

Seelisches Gleichgewicht

Wir werden wie neu, auch im Kopf, wenn wir gut und genügend schlafen. Seelische Regeneration, die zu mehr Kraft und Lebensmut führt. Aber warum gewinnen wir diese Kraft? Der chinesische Philosoph Chuang Tzu schrieb:

„Alles ist eins; im Schlaf ist die Seele ungestört und aufgenommen in diese Einheit.“

Die inneren Bilder

Im Schlaf kann die Seele also eines tun: Sie wird ganz frei und gleichzeitig eins mit der Existenz, ungestört von der Hektik und den Sorgen des Lebens – sie kann ihr Gleichgewicht finden. Und zwar, indem sie ihre Traum-Bilder entwickelt, wie der Schweizer Psychoanalytiker C.G. Jung wusste:

„Wir träumen immer! Auch am Tag. Da ist allerdings das Wachbewusstsein über die Traumaktivität gelegt, sodass wir im Hier und Jetzt agieren und unsere Träume nicht wahrnehmen. Wenn wir dann zu Bett gehen, können sich unsere inneren Bilder ungehemmt entfalten.“

Tageseindrücke klären

Und wozu dienen die inneren Bilder? Über diese verarbeiten wir die Tageseindrücke aller Art, wir klären sie innerlich, geben ihnen eine Bedeutung – sagt der Guest unseres [57. Events](#), der Schlafexperte Markus Kamps.

Wenn sich also unsere inneren Bilder entwickeln und vollenden können, dann erreichen wir innere Stabilität, dann schöpfen wir Mut und werden krisenfest.

Peter Jankovsky, agoraascona.ch



AGORA-HEALTH

SALUTE fisica e mentale è importante per noi.

GESUNDHEIT für Körper und Geist, das ist uns wichtig.

Quindi certi temi non sono di attualità - ma sono proprio acuti! Leggete il quarto contributo della nostra serie [agora-hotspot](#).

Daher sind gewisse Themen sind nicht aktuell - sondern akut!

Hier der vierte Beitrag unserer Serie [agora-hotspot](#).



L'esperto del sonno Markus Kamps.

L'anima a prova di crisi.

Care amiche, cari amici di agoraascona.ch – chi dorme bene e dorme abbastanza non solo ha maggiori possibilità di rimanere fisicamente sano. Il sonno ci rende a prova di crisi. Perché il buon sonno rafforza il nostro equilibrio mentale.

Come si fa a dormire bene? Attraverso tanti esercizi fisici, ma non solo. Già il filosofo tedesco **Arthur Schopenhauer** sapeva:

"Le persone hanno bisogno di più sonno, più il loro cervello è attivo. Pensare molto aumenterà il bisogno di dormire".

Si tratta di un lavoro mentale che è produttivo e creativo, propagandato dallo psicoanalista tedesco **Erich Fromm** che diceva: colui che rimane produttivo mentalmente è appagato e soddisfatto. Questo incentiva non solo il sonno, ma anche lo sviluppo mentale. Il fondatore della psicoanalisi, l'austriaco **Sigmund Freud**, l'ha già sottolineato:

"Un terzo di noi stessi non è ancora nato. Ogni mattina il risveglio è come una nuova nascita."

Diventiamo come nuovi anche a livello mentale quando dormiamo bene e sufficientemente. Si tratta di una rigenerazione dell'anima, che porta ad avere più forza e coraggio per affrontare la vita. Ma perché riceviamo questa forza? Il filosofo cinese **Chuang Tzu** ha scritto:

"Tutto è uno; nel sonno l'anima è indisturbata e assorbita in questa unità".

Così nel sonno l'anima diventa completamente libera e allo stesso tempo tutt'una con l'esistenza, indisturbata dalla frenesia e dalle preoccupazioni della vita - può trovare il suo equilibrio. E può farlo sviluppando le sue immagini da sogno, come sapeva lo psicoanalista svizzero **C.G. Jung**:

"Noi sogniamo sempre! Anche durante il giorno. Tuttavia, la coscienza sveglia si sovrappone all'attività del sogno, in modo che noi agiamo nel qui e ora e non percepiamo i nostri sogni. Poi, quando andiamo a letto, le nostre immagini interiori possono dispiegarsi disinibite".

E a cosa servono le immagini interiori? Tramite loro ci confrontiamo con quanto vissuto durante la giornata, lo chiariamo interiormente, gli diamo un significato, dice l'ospite del nostro 57° evento, **l'esperto del sonno Markus Kamps**. In tale modo, se le nostre immagini interiori possono svilupparsi e completarsi, raggiungiamo la stabilità interiore, acquistiamo coraggio e ci mettiamo a prova di crisi – e resistiamo.

E così sviluppiamo fiducia nel futuro. Questo è ciò che ci dà forza.

Peter Jankovsky, agoraascona.ch