

Slapen en Slaapproblemen

Gezichtspunten nr. 37

# Slapen en Slaapproblemen

35

NATUURLIJKE  
KRAAMZORG



m Sociale  
heidszorg

A

## Inhoud

Inleiding	_____	4
Elk nadeel heeft zijn voordeel	_____	7
Voeding die slaap verwekt	_____	8
Een ritme tussen waken en slapen	_____	10
Slapen in het belang van verleden en toekomst	_____	12
Oefening baart slaapkunst	_____	15
Het ritme van dag en nacht	_____	17
Slaapverwekkend	_____	20
De auteurs	_____	21

## Inleiding

Iedereen slaapt. Maar waarom eigenlijk? En waarom worden we aan het eind van de dag moe? Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, zegt dat we 's avonds eigenlijk geen zin meer hebben in de buitenwereld en ons daaruit terug willen trekken. We worden moe omdat de dragers van het bewustzijn en van het zelfbewustzijn, het 'astrale lichaam' en het 'Ik', zich al een beetje losmaken van de twee lagere wezensdelen, het 'fysieke lichaam' en het 'ether- of levenslichaam'.

### *Wat gebeurt er tijdens de slaap?*

We slapen allereerst om de gebeurtenissen van de dag in de geestelijke wereld te verwerken. Bij de slaap laten het astrale lichaam en het Ik helemaal los en duiken onder in die geestelijke wereld. Steiner zegt dat je 's nachts verantwoording aflegt aan je hogere Zelf en dit hogere Zelf geeft dan aan wat - met het oog op de doelen die je je in het leven hebt gesteld - anders zou kunnen. Hoe je slaapt heeft dan ook vaak te maken met hoe je de dag hebt doorgebracht, met de gedachten die je hebt gehad, met de liefde die je hebt gevoeld en of je je taken vreugdevol en met liefde hebt volbracht.

Tijdens het slapen kom je bovendien op krachten. Dat is nodig omdat er overdag, als je wakker bent, een voortdurende afbraak van krachten plaatsvindt. In normale omstandigheden ben je na een nacht slapen weer helemaal verfrist en sta je vol energie op. Daarnaast doet een mens 's nachts inspiratie op. Wie kent niet de kracht van 'ergens een nachtje over slapen'? Je slaapt in met een probleem waarvoor je geen oplossing kunt vinden en de volgende morgen is het helemaal duidelijk wat je moet doen. Van sommige beeldende kunstenaars weten we bijvoorbeeld dat ze 's morgens opeens weten wat er nog mankeert aan het werk waar ze mee bezig zijn.

### *Slaapfasen*

Er zijn verschillende stadia in de slaap. Het slapen begint met de non-REM(Rapid Eye Movement)-slaap, daarna volgt een eerste REM-slaapperiode. Er zijn vier à vijf van deze cycli per nacht. Aan het begin van de nacht is de slaap in het algemeen diep en in de loop van de nacht ga je lichter slapen. De REM-slaap kenmerkt zich door snelle oogbewegingen en een verhoogde activiteit van alle levensfuncties. Gedurende de REM-slaap ben je je er meestal van bewust dat je droomt, al wil dat niet zeggen dat je je de droom later ook precies herinnert. De verschillende slaapfasen hebben te maken met de mate

waarin de hogere wezensdelen, het astrale lichaam en het Ik, verbonden zijn met de lagere wezensdelen. Het astrale lichaam en het Ik laten de lagere wezensdelen los. Als je astrale lichaam niet goed uit je fysieke lichaam gaat, blijft het teveel verbonden met het lichaam en kom je niet in een diepe slaap. Tijdens de REM-slaap verbindt het astrale lichaam zich weer een beetje met het etherische en fysieke lichaam.

*Slaapklachten* Er bestaan verschillende soorten slaapklachten. Je kunt moeite hebben met inslapen, maar ook met doorslapen of met goed wakker worden. Problemen met wakker worden kunnen te maken hebben met hindernissen die het Ik en het astrale lichaam ondervinden bij het weer binnenkomen in het fysieke lichaam. Het resultaat is dat je pas later op de dag echt op gang komt. Problemen bij het doorslapen zijn vaak het gevolg van storingen in het gal-levergebied. Je wordt om een uur of drie (als de lever met de opbouwfase begint) wakker en je komt niet meer echt goed in slaap. Omdat het Ik zich dan pas in de loop van de dag met het fysieke lichaam verbindt, heeft dat weer gevolgen voor het inslapen 's avonds, want het Ik zit er dan 's avonds nog te kort in om alweer te kunnen loslaten. Inslaapklachten hebben te maken met het je niet (kunnen) distantiëren van de dagelijkse gebeurtenissen. Daardoor worden die 's avonds onvoldoende verwerkt en neem je ze mee in de slaaperiode.

*Heilige slaap* Met slaapklachten kom je snel in een vicieuze cirkel terecht. Als het astraal lichaam door allerlei oorzaken in de slaap in het fysieke lichaam blijft, waardoor geen diepe slaap optreedt, kunnen de spieren zich niet volledig ontspannen. Dan kan het etherlichaam zijn taak niet doen, er blijven afvalstoffen in de spieren, daardoor krijg je spierpijn, door de pijn slaap je niet goed en zo gaat het maar door. Het is dus van belang om weer een gevoel te krijgen voor de 'heiligheid' van de slaap én tijdig maatregelen te nemen.

*Remedies* Bij slaapstoornissen is het allereerst van belang om voor ritme en regelmaat in je leven te zorgen. Verder kun je je 's avonds het beste bezighouden met rustige zaken. Een goed boek of een meditatieve tekst werken gunstiger dan een detective, de krant of de televisie. Als je toch een druk gesprek of een vergadering

bij moet wonen, gun jezelf dan later die avond nog even de tijd om 'af te kicken'. Alcohol is bij slaapstoornissen uit den boze. Je slaapt er misschien wel prettig op in, maar je moet het weer bezuren omdat je dan vaak om een uur of drie (de tijd dat de lever 'op gaat bouwen') wakker wordt.

Bij inslaapklachten is er natuurlijk het aloude recept van warme melk met honing. Bij een kopje slaapthee kun je ook baat hebben. Verder kun je ontspannings- en adem oefeningen doen of je (laten) inwrijven met bijvoorbeeld lavendelolie.

Als dit alles niet helpt, kan een antroposofische arts, aan de hand van het verhaal van de individuele patiënt, specifieke medicijnen voorschrijven. Ook zijn therapieën mogelijk, bijvoorbeeld euritmitherapie, waarbij speciale oefeningen worden gegeven om de dag los te laten. Verder zijn er de uitwendige therapieën als massage, een warm bad met lavendel, een warme kruik of kompres op de buik. Slaapmiddelen zijn in principe af te raden, omdat ze wel een diepe, maar een ongezonde slaap geven. Vaak verkorten ze de periode van REM-slaap, wat op den duur beschadigend werkt.

Voor iedereen met slaapklachten is het zinvol om de oefening van de 'terugblik' te doen. Je kijkt aan het eind van de dag zo objectief mogelijk terug op wat er die dag is gebeurd. Het beste is het om die terugblik ook echt van achteren naar voren te doen, dus beginnend bij de avond. Daarbij is het belangrijk om niet bij de afzonderlijke gebeurtenissen stil te blijven staan, maar alles zó te beleven of het iemand anders betreft. Daarnaast kan een vooruitblik op de volgende dag heel nuttig zijn.

## Elk nadeel heeft zijn voordeel

*Peter Staal,  
huisarts*

Professor Bernard Lievegoed was, toen hij nog leefde - en daarna overigens ook nog - voor mij een belangrijke leermeester en inspirator. Hij gaf tot op hoge leeftijd nog colleges aan (antroposofische) artsen. Hij was bedrijfsarts, bedrijfskundige, huisarts en kinderpsychiater en richtte veel instituten op, waaronder het 'Zonnehuis' voor kinderen met een verstandelijke handicap. Eén van de zaken die mij van hem zijn bijgebleven is dat hij altijd enige jaren na het oprichten van een instituut, weer vertrok onder het motto: hier draait het ook zonder mij wel.

Toen hem aan het eind van zijn leven werd gevraagd hoe hij een zodanig actief en vooral productief leven kon leiden, zei hij slechts: 'Ach, zonder wakker liggen gaat het niet'

Nu wil ik hier geen pleidooi houden om allemaal maar massaal wakker te gaan liggen, maar het is wel iets om even bij stil te staan. Het probleem van slapen of slapeloosheid is veelal terug te voeren op een wel of niet gezond zijn van ritmes in en om de mens. Ritme is het genezende midden tussen verstarring (altijd maar actief zijn, zonder te kunnen loslaten) en verandering (nooit in een vast ritme komen, altijd wisselende slaaptijden). Als het ritme doorlopend in de war wordt gebracht, ontstaat een slaapprobleem. Enkele decennia geleden raakte het slapen in onze cultuur gemedicaliseerd. Als je niet kon slapen ging je gewoon naar de huisarts en die gaf een slaappilletje. Tegenwoordig is men hier iets voorzichtiger mee, maar het denken over slapen is in principe niet veranderd. In de antroposofische menskunde wordt een heel andere filosofie over slapen gehanteerd dan in het reguliere mensbeeld. In het antroposofische mensbeeld is het idee dat je je lichaam en vitaliteit in bed achterlaat, terwijl het hoger Ik zich laat grotendeels los maakt uit het lichaam. Dit Ik (het meest geestelijke wezensdeel van de mens) weekt zich los van het fysieke lichaam, waarmee het de hele dag in nauwe verbondenheid heeft geleefd. Hierdoor komt de energie van het Ik vrij voor geestelijke processen. Zo is het fysieke lichaam even verlost van bewustzijnsprocessen van de geest die in principe op het fysieke lichaam afbrekend inwerken. Dat is ook de reden waarom je 's avonds moe bent. Het lichaam kan zich alleen opbouwen als de geest er even uit weg is. Het geestelijke deel van de mens, dit 'Ik', richt zich tijdens de slaap op geestelijke processen en is hierbij relatief (niet helemaal) los van het lichaam. Ik stel me hierbij voor dat je gebeurtenissen van de dag verteert en tevens nieuwe inspiratie opdoet voor de volgende dag.

Het gezond verlopen van het 's avonds 'uit' je lichaam gaan en

's ochtends 'in' je lichaam terugkomen is wel een heel ander gezichtspunt dan dat je gewoon je bewustzijn verliest, zoals de gangbare mening over slapen is. Bij het wakker worden verdeelt de geest zich weer min of meer over het fysieke lichaam, zoals warmte het water doordringt als je thee zet.

Hierom is het ook beter om niet direct slaapmiddelen in te zetten die dit proces verstoren. De beste remedie bij slaapproblemen is het ondersteunen van slapen en waken door antroposofische middelen die het loslaten en binnenkomen ondersteunen, eventueel aangevuld met fysiotherapie, euritmitherapie of kunstzinnige therapie. Natuurlijk kun je iemand geen weken wakker laten liggen en moet je soms wel eens reguliere slaappillen geven, maar het liefst geef ik natuurlijke middelen die het gezonde proces versterken. Zo verlopen ook de gewone lichaamsprocessen en psychische processen beter en kun je het hoofd bieden aan de dingen die dagelijks op je af komen. Net zo min als dat je voor ieder pijntje een 'paracetamolletje' moet nemen (forse pijn is natuurlijk wat anders), moet je ook proberen niet van ieder wakker gelegen nacht een punt te maken. Het is ongezond om nooit goed te slapen, daar moet je beslist wat aan doen. Maar het is minstens zo ongezond om van enkele keren niet slapen een probleem te maken. Want bovendien blijkt: zonder wakker liggen geen grote projecten in je leven.... Elk nadeel heeft zo zijn voordeel, aldus een andere prof.

*Het is beter wakker te liggen en geïnspireerd de dag in te gaan dan geïnspireerd te slapen en overdag niet te weten wat je moet doen.*

## **Voeding die slaap verwekt**

*Marion Pluimes,  
natuurvoedingsdiëtist*

Gaap, mmmm, je ruikt je kussen, je nestelt jezelf nog eens goed en langzaamaan val je lekker in slaap. De drukte van de dag laat je achter je om het lichaam 's nachts de kans op herstel te bieden. Soms lukt het niet om de slaap te vatten of worden we diep in de nacht ineens wakker. Wanneer dat regelmatig plaatsvindt, spreken we over chronisch slecht slapen. We weten allemaal wat het betekent om een keertje slecht of zelfs helemaal niet te slapen. Van een nachtje doorzakken moeten we altijd wel een dag bijkomen. Maar om altijd slecht te slapen, dat is toch een heel ander verhaal.

Wanneer we onvoldoende nachtrust krijgen gaan we vaak uitslapen of middagdutjes doen. We verlaten het natuurlijke slaapritme. Slapen en ritme zijn sterk met elkaar verbonden. Het dagnachtritme, ritme van de seizoenen, ritme van de maaltijden, alles beïnvloedt elkaar. Onze ingebouwde biologische klok wil graag dat we 's nachts slapen. Het liefst bevrijd van alledaagse stress, want dan kunnen we ons gemakkelijker overgeven aan de slaap. Doen we dat niet ('s nachts slapen) dan reageert het lichaam met een soort extra alertheid en wordt de bloedsuiker een etmaal verhoogd. De pancreas reageert daarop met een verhoogde insulineproductie waardoor de bloedsuiker iets te ver daalt en we zin in eten krijgen (nachthonger). Wanneer we daar altijd gehoor aan geven komen we in een cirkeltje terecht. Het lichaam moet 's nachts niet bezig zijn met het verteren van voedsel maar met het verteren van indrukken van de dag.

Hoe kunnen we onszelf nu zoveel mogelijk vertroetelen wat slapen betreft in combinatie met voeding?

Ik had het al over ritme: wanneer we de ritmische systemen in ons lichaam goed verzorgen verloopt alles wat meer gestroomlijnd. Dit geeft het lichaam rust en vertrouwen.

Dit kunnen we doen door ons ritmisch te voeden:

- door seizoensproducten te gebruiken,
- bepaalde gerechten aan een dag te koppelen (bijv. op maandag aardappelen, op woensdag deegwaren en op vrijdag vis),
- op dezelfde tijdstippen eten (niet de ene dag om 6.00 en de andere dag om 12.00 uur ontbijten)
- het ritueel aan tafel telt mee
- en zelfs kauwen heeft met ritme te maken.

Het lijkt nu dat je overal bij stil moet staan. Dat is in het begin misschien wel zo, maar eenmaal geoefend (40 dagen) 'snapt' het lichaam het zelf en gebeurt het haast automatisch.

Om het etherlichaam schoon te houden of te maken is een zuivere voeding van belang. Zuiver in de zin van volwaardig, onbewerkt, ongeraffineerd, zonder toevoegingen en gif. Voeding mag niet overprikkelend werken. Echt helemaal onbewerkt gaat natuurlijk niet. We gaan niet op rauwe tarwekorrels zitten kauwen. Maar een witte boterham is weer het andere uiterste. De biologische en biologisch-dynamische geteelde voeding voedt ons het meest en bijna iedereen die overschakelt op biologische voeding voelt een verandering in het lichaam. Planten die in een



natuurlijk ritme hebben mogen rijpen en groeien, zullen deze kwaliteit ook overbrengen op de mens die ze eet.

We kunnen ook rekening houden met de smaak van onze voeding. De dag beginnen met hartige producten maakt ons helder wakker. Naarmate de dag vordert kunnen alle smaken de revue passeren om vervolgens af te sluiten met een zoet hapje of gerecht. Bijvoorbeeld compote, warm sap of pap met honing. Zoet verlost ons van de denkprocessen. We worden rustiger in ons hoofd en kunnen zo makkelijker de slaap vatten. Let wel, het gaat dan om het goede zoet uit vruchten of natuurlijke zoetmiddelen zoals honing of stroop. Gebruik liever geen geraffineerde of kunstmatige zoetmiddelen want dat zorgt voor stress in het lichaam.

De grootte en verteerbaarheid van de maaltijden spelen ook een rol. Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar. Gebruik 2 à 3 uur voor het slapen gaan de laatste maaltijd zodat de spijsvertering de kans krijgt om te rusten.

Afhankelijk van de soort slaapklachten is het mogelijk om organen te ondersteunen met specifieke producten. Denk dan aan kruidenthee of bepaalde groenten. In die zin zijn er ook af te raden producten die de slaap verstoren zoals cafeïne, alcohol en guarana.

Al met al is ons slaapproces best te helpen als dit in de war is. Het vraagt wat oefening en doorzettingsvermogen maar enig resultaat is er altijd. Er is niets zo heerlijk als de dag uitgerust beginnen zodat we alle spannende dingen die het leven ons biedt wakker mee kunnen maken!

### **Een ritme tussen waken en slapen is een baby niet aangeboren**

*Marian Verhiel,  
kunstzinnig  
therapeute*

In maart werd onze eerste kleindochter geboren. De vreugde die dan door je heen stroomt is onbeschrijfelijk. De spanning vooraf, en dan het moment dat je als grootouders wordt uitgenodigd om het kleine wonder voor het eerst te aanschouwen, het te mogen dragen en al voorzichtig een beetje te knuffelen. Ik probeerde zoveel mogelijk momenten aan te grijpen om naar haar toe te gaan. Want, o, wat gaat dat snel. Na iedere week is er weer iets nieuws te ontdekken. En nu is ze zes maanden oud. Haar ouders brengen haar regelmatig bij ons om

een weekendje op te passen. We hebben haar dan voor ons alleen en dat is genieten!

Ik wist natuurlijk al een poos dat dit lindeblad het thema slapen zou hebben. Ik heb daarom met extra aandacht gelet op het slaap- en waakritme van onze pasgeboren kleine. In de eerste weken is het slapen het belangrijkste. Het wakker worden wordt nog bepaald door onlustgevoelens van honger, pijntjes, zich alleen voelen. Zo gauw deze gevoelens bevredigd worden valt het kindje vanzelf in slaap. Er is nog niet een echt ritme tussen waken en slapen. De baby moet nog zo wennen aan al zijn nieuwe gevoelens. De jonge ouders vragen zich dan ook af: "Mag ik mijn kindje steeds oppakken als het huilt of is het beter het te laten wennen aan een ritme?" Ik vroeg aan mijn schoondochter wat ze hier zelf bij voelde. Ze antwoordde dat haar gevoel haar zei om haar baby te laten weten altijd dicht bij te zijn en dat ze haar het liefst meteen oppakt als ze huilt. De eerste maanden verwen je een baby hiermee zeker niet. Het gevoel van geborgenheid staat nu voorop. Het is de basis voor zelfvertrouwen en veiligheid. Maar na drie, vier maanden wordt het oppassen geblazen. Het verhaal van Fieke, (zo heet onze kleindochter), is hier een mooie illustratie van.

Haar ouders zijn nog niet zoveel jaren ex-student en hebben nog een ritme van laat naar bed, en als het kan, lang uitslapen. Een late voeding was voor hen geen enkel probleem en met vier maanden sliep Fieke door tot wel tien, elf uur de volgende ochtend. Dit was natuurlijk ideaal, het was zomervakantie en beide ouders hadden de tijd aan zichzelf. Als ze weer zouden gaan werken had dit vanzelf de nodige problemen opgeleverd. Maar Fieke zorgde al eerder voor een probleem. Het begon ermee dat ze overdag nauwelijks sliep, huilerig was en 's avonds oververmoeid. Ze weigerde de laatste voeding met een hysterische huilbui. De vermoeide ouders vroegen zich bezorgd af wat hier aan de hand kon zijn. Na een bezoekje aan het consultatiebureau was de oplossing al snel gevonden.

Langzaam maar zeker begon het nachtritme te verschuiven naar een dagritme. Dit moest worden doorbroken. Er kwam een strak schema: 's Ochtends om zeven uur opstaan, baden en voeden. Om de vier uur een voeding en de laatste voeding op zijn laatst om negen uur 's avonds. En het wonder gebeurde. Al na een week ging het prima. Fieke was nog steeds heel bereid haar ouders te laten uitslapen, maar aan deze verleiding mochten zij niet toegeven. De slaapjes overdag werden intensief, de uurtjes 'op' werden heerlijk besteed aan spelen en kraaien in de box, samen schoot- en kiekeboespelletjes doen, wandelen in het park.

Door het nieuwe ritme maakt niet alleen Fieke het beter, ook haar ouders doen nieuwe energie op. Er blijven meer momenten over voor iets extra's, zoals een wandeling, een onverwacht bezoekje, het bijwerken van het fotoboek. Mijn schoondochter zei: "Ik kan nu met meer aandacht alles doen, ook het plannen is meer relaxed. Ik heb een vrolijk kindje dat met een liedje of na een massage heerlijk in slaap valt."

Volgend weekend komt Fieke weer bij ons logeren. Haar ouders mogen natuurlijk lang uitslapen voordat ze haar weer komen ophalen!!!

*Drie aanbevolen  
boekjes*

- *Als je gaat slapen zal ik zingen, slaapliedjes*  
samengesteld door Mathilde Polee en Petra Roosenberg,  
uitgeverij Christoffor
- *Spreuken, gedichten en liedjes voor kinderen,*  
uitgeverij Christoffor
- *Babymassage*  
Julia Woodfield,  
uitgeverij Indigo

**Slapen in het  
belang van  
verleden en  
toekomst**

*Adriaan Vervloet,  
fysiotherapeut*

"Ik word elke ochtend zo moe en stijf wakker en ik weet niet hoe dat komt". Ook hoor ik nogal eens dat diegenen die hier last van hebben, 's nachts, meestal na ongeveer 04.00 uur, last hebben van heftige krampen in de kuit en voeten, waar ze wakker van worden.

Meestal kunnen zulke verschijnselen in verband gebracht worden met wat die persoon de dag en avond tevoren gedaan heeft. Als je hier last van hebt, kan het heel goed werken om voor het slapengaan een soort persoonlijk ritueel te ontwikkelen. Dit kan er ongeveer zo uitzien:

Om de dag goed af te bouwen kun je één à twee uur tevoren je activiteiten te stoppen en rustig de tijd te nemen voor echte ontspanning. Dit betekent dus: geen televisie of andere heftig prikkelende indrukken opdoen. Een terugblik op de dag, een uur voor het slapen gaan, is hierbij heel belangrijk. Hoe gaat dit? Je zoekt een rustige plek in de kamer en gaat vanaf dat moment met je gedachten terug in de tijd en probeert je niet te laten

afleiden door andere gedachten. Je neemt de activiteiten van die dag zo door, dat er geen emoties en associaties bijkomen. Als dit heel moeilijk is, kan je ook een kortere periode nemen, bijvoorbeeld van 18.00 uur tot 12.00 uur. Daarbij zal blijken hoe bewust je aanwezig bent geweest bij de handelingen die je gedaan hebt. Wanneer er leemten zijn in je herinnering, geeft dat te denken over je aanwezigheid, over je aandacht en bewustzijn bij wat je hebt gedaan.

Deze terugblik zet als het ware de dingen van de dag terug waar ze horen: bij het moment waarop ze gedaan zijn. Dan kunnen ze losgelaten worden zodat ze 's nachts niet meer "herkauwd" hoeven te worden. 's Nachts is het herstellend vermogen dan minder belast met het verwerken van de dingen van de dag. Dit kan gevolgen hebben voor de volgende ochtend: men staat fitter op en minder stijf. Ook zijn er dan minder nachtelijke krampen.

Bij anderen hoor ik soms: "ik lees tot ik erbij neer val, als enige manier om in slaap te komen".

Wat hier gebeurt is, dat de overgang van waken naar slapen moeilijk gaat omdat er een aantal spannende elementen zijn. Wanneer deze overgang namelijk met teveel bewustzijn plaatsvindt - wat bij sommige mensen kan gebeuren - is het beangstigende dat men op het moment van inslapen de gewaarwording heeft achterover in een diepe put te vallen. Dit kan heel beangstigend zijn zodat de persoon weer wakker schrikt - en dit bijna-slapen en weer-wakker-schrikken kan zich vele keren herhalen voordat men eindelijk, uitgeput, echt inslaapt. Door te lezen of tv te kijken proberen mensen deze angstige momenten te voorkomen. Op die manier namelijk wordt het moment van in-slaap-vallen, dat bij hen anders als het ware te bewust gebeurt, in de onbewustheid gebracht.

Van enige afbouw van de dag is dan echter geen sprake, en dat kan tot gevolg hebben dat men 's ochtends stijf en moe wakker wordt.

Het is erg belangrijk dat diegenen die op zo'n bewuste manier in slaap vallen dat ze de verandering van dimensie waarnemen (en daar heel bang voor zijn), beseffen wat er eigenlijk gebeurt. Iedereen komt bij het inslapen in die andere dimensie. Maar de meeste mensen ervaren die niet bewust. Meestal zijn het diegenen die in hun dagelijks leven té alert moeten of willen zijn, die alles in de gaten willen houden, bij de overgang van waken naar slapen deze drempel ook bewust meemaken, met de angsten en het weer wakker schrikken als gevolg.

Vanuit de antroposofische fysiotherapie is er een behandeling mogelijk, die mensen met de twee genoemde slaapproblemen kan helpen. De aangeduide zelfwerkzaamheid blijft daarbij natuurlijk heel belangrijk.

Een massage, gericht op het inslapen of doorslapen, heeft als doel de patiënt uit het hoofd en meer in de buik, d.w.z. de stofwisseling, te brengen. Met andere woorden: de patiënt moet meer verankerd worden in het onderlichaam: "overdag goed erin, 's nachts goed eruit".

Ademhalingsoefeningen (buikademhaling, om meer in het bekken te komen), intentieoefeningen (bewust de aandacht naar het bekken brengen) en ontspanningsoefeningen (meer weg uit het hoofd) ondersteunen de massages.

Voor kinderen met slaapproblemen biedt de ritmische massage de mogelijkheid om hen meer omhulling en steun te geven, zodat ze overdag beter kunnen aarden, meer in hun lichaam kunnen afdalen - met als gevolg dat ze 's nachts beter "eruit" kunnen.

Tot zover heb ik aangegeven, hoe de slaap verstoord kan worden door teveel te blijven kleven aan de afgelopen dag datgene wat voorbij is.

Hoe de slaap ook van belang is voor de toekomst - en niet alleen in de die zin, dat een goede nachtrust energie geeft voor de dag erna - wil ik als volgt toelichten.

Het kan wel eens een periode gebeuren, dat je vanaf 03.00 uur wakker wordt. Je kunt dan het gevoel hebben niet meer echt te slapen, maar toch ook niet echt wakker te zijn. Het fysieke en het levenslichaam rusten gewoon uit. Er zijn geen emoties en gedachten, maar wel een hoge mate van helderheid. Er is geen lichaamsbeleving en geen emotionaliteit, geen gepieker, het hoofd is rustig. Wanneer je dit moment kan uithouden, ervaar je een diep donkerblauw, bijna zwart. Dan kunnen er waarnemingen komen die inzicht geven in bepaalde situaties die het gehalte hebben van "aha-Erlebnisse", zo van: "o, zó zit dat dus". Dit kunnen belangrijke aanwijzingen zijn om het handelen een andere richting, een andere dimensie of een andere intentie te geven.

In het kort heb ik proberen te laten zien hoe onze slaap zowel voor het verleden, de dag ervoor, als voor de - ook verdere - toekomst van groot belang kan zijn als men zich bewust inzet (terugblik) en openzet (helder waarnemen).

## Oefening baart slaapkunst

*Marijke Hutchison,  
euritmietherapeute*

Stel, dat je alle 24 uur van het etmaal zou kunnen gebruiken voor je dagelijkse werkzaamheden. Alle tijd, die je anders aan slapen spendeert, zou je er zo maar bij krijgen. Dat is dan toch opeens ongeveer 8 uur extra, die je zeker uitstekend kunt benutten voor de nu vaak overvolle dagprogramma's.

Stress en 'nergens tijd voor hebben' zijn van de baan! Bij wie heeft deze utopie zich nog nooit aangediend? Maar iedereen weet ook dat slechts één nacht wakend doorbrengen, de volgende dag al verschijnselen van innerlijke onevenwichtigheid teweeg brengt. Bijvoorbeeld irritaties, slecht opgewassen zijn tegen indrukken van buitenaf, gedachten moeilijk kunnen vasthouden of zich wat 'zwevend' boven de grond voelen.

De mens heeft dus om gezond te blijven en zijn activiteiten overdag te kunnen ontplooiën, de slaap nodig.

Het typische is, dat hoewel iedereen slaapt, het moeilijk is er achter te komen, wat er nu eigenlijk met je gebeurt terwijl je slaapt.

Je weet wel dat je ingeslapen moet zijn, omdat alle dagindrukken verdwenen, en je weet, dat je geslapen hebt omdat je je weer bewust wordt van de wereld om je heen. Maar tijdens het slapen verblijf je in een onbekende wereld.

Zo onbekend dat, als je op je leven terugkijkt, je meestal alleen je belevenissen daden van het bewuste dagleven in ogenschouw neemt, en alle onbewuste vage perioden van de nachten ertussenin buiten beschouwing laat.

Toch vormen de nachten ongeveer één derde van je hele leven.

Het leven is een ritmische afwisseling van slapen en waken.

De gezonde volwassen mens vertoont overdag één en al activiteit: zien, luisteren, spreken, aftasten, lopen, fietsen, schrijven, computeren, reageren, nadenken, honger en dorst stillen en lessen, lief en leed delen, etc. Tegen 't einde van de dag voel je de vermoeidheid opkomen en alle uiterlijke bezigheden verlangzamen: het is tijd om in je bed te stappen en te slapen.....

Om een antwoord te vinden op wat slaap is, kan je te raden gaan bij wat Rudolf Steiner over dit onderwerp in vele van zijn voordrachten en boeken heeft besproken en beschreven. Hij zegt onder andere dat de mens uit vier delen bestaat: het zichtbare fysieke lichaam, het etherlichaam, dat het fysieke lichaam vorm geeft en onderhoudt, het astrale lichaam, waarmee je je zintuiglijke indrukken bewust wordt, met alle gevoelens, die deze oproepen zoals: vreugde, verdriet, enthousiasme, honger, dorst, aantrekking, afstoting, etc. en tenslotte een "ik", dat er voor zorgt, dat indrukken aanwezig blijven in jezelf en herinnerd

kunnen worden en waar een sturend karakter vanuit kan gaan ten opzichte van je doen en laten.

Overdag, als je wakker bent, bestaat er een verbinding tussen deze vier delen, zodat je je bewust kan zijn van de wereld om je heen, gevoelsbelevingen hebt en kan handelen.

In de slaap treedt er een splitsing op tussen het fysieke lichaam en het etherlichaam enerzijds en het astrale lichaam en "ik" anderzijds.

Het fysieke lichaam en het etherlichaam blijven in bed liggen, het astrale lichaam en "ik" verwijderen zich uit het fysieke lichaam en etherlichaam naar sferen buiten de aarde, naar de wereld, waar ze hun oorsprong hebben: de geestelijke wereld.

Hier vindt contact, verbinding en uitwisseling plaats met geestelijke wezens. Dit is ook de wereld, waarin wij verblijven voordat we op aarde geboren worden en waar we weer naar terugkeren nadat we gestorven zijn.

In de nacht worden in deze geestelijke wereld met behulp van geestelijke wezens onze gedachten, gevoelens en daden van de dag gewogen en beoordeeld op waarheid en goedheid. Bekeken wordt of onze gedachten van idealen vervuld, positief van inhoud of afbrekend waren, of onze gevoelens meelevend, begripvol waren of vol haat en afschuw, en of onze daden en handelingen ten goede kwamen aan de wereld, of egoïstisch getint waren. Elke nacht wordt de balans opgemaakt.

In deze geestelijke wereld krijgen we ook elke nacht voorgespiegeld, wat het doel van ons leven op aarde is, wat hetgeen is, dat we hier op aarde willen leren, ontwikkelen en omvormen.

Het astrale lichaam en "ik" kunnen in deze geestelijke wereld hun krachten vernieuwen.

's Ochtends verbinden ze zich weer met het in bed liggende fysieke lichaam en etherlichaam en laten hun vernieuwende krachten hierin binnenstromen. De mens is dan weer wakker en verkwikt.

Je zou in je leven niets tot stand kunnen brengen, wanneer je niet elke nacht in deze geestelijke wereld zou verblijven.

Wat nu als je slecht inslaapt, onrustig slaapt, vroeg of moe wakker wordt?

Tegenwoordig is er een enorme "goed-bed" cultuur: de heerlijke matrassen van wol, paardenhaar en latex, lattenbodemp in soorten en maten, en dekbedden gevuld met ganzenveren en zijde worden aangeboden. Je zou kijkend naar deze uitstalling in de etalages je zó terneer kunnen leggen....

Maar dit alles helpt je niet te slapen, wanneer je de indrukken van de dag niet kunt verwerken. Of wanneer sterke emoties aanwezig blijven, of wanneer te vermoeide of koude ledematen je plagen, of wanneer je last van je maag of darmen hebt. Er zijn vele situaties en omstandigheden, die je ervan kunnen weerhouden in te slapen en rustig door te slapen: je bent in ieder geval, door wat voor oorzaak ook, niet in staat met je astrale lichaam en je "ik", je fysieke lichaam en etherlichaam los te laten. De euritmie-therapie kent tal van bewegingsoefeningen, die hierbij kunnen helpen, zoals:

- Oefeningen die maken dat je je overdag af kan schermen tegen een teveel aan indrukken van buitenaf.
- Oefeningen die ervoor kunnen zorgen, dat alle malende gedachten in je hoofd tot rust komen.
- Oefeningen die een evenwichtig ritme van in- en uitademing geven.
- Oefeningen die meer bewust zijn van je benen en voeten geven, zodat ze ook warmer worden.

Het zijn alle bewegingsoefeningen, die maken dat je weer in evenwicht en harmonie met jezelf komt.

Het bijzondere van euritmische gebaren is dat we ze hier op aarde uitvoeren, en dat ze 's nachts, via het astrale lichaam en "ik", hun aansluiting vinden in de geestelijke wereld. De volgende dag werken ze gezondmakend in op het fysieke lichaam en etherlichaam.

Ook in de euritmie is het zo: oefening baart kunst, maar ook evenwicht, gezondheid (en slaap).

## **Het ritme van dag en nacht**

*Huub Ramakers,  
gesprekstherapeut*

Wat er tijdens de slaap gebeurt, blijft een wonderlijk mysterie: je bent moe, je geeft jezelf over aan een toestand van bewusteloosheid, en als je na 'n uur of acht weer wakker wordt ben je 'vanzelf' weer helemaal fit en uitgerust. Omdat dit zo'n alledaags verschijnsel is, vragen we ons zelden af hoe dat kan. Hoe raadselachtig dit mysterie is, ontdekken we pas als we gedurende langere tijd na een hele nacht slapen niet meer fit en uitgerust wakker worden.

Zelfs met de meest verfijnde onderzoeksmethoden en -



technieken slaagt de medische wetenschap er niet in te ontdekken waarom bijvoorbeeld mensen met chronische vermoeidheidsklachten als ME en CVS gebroken en uitgeput wakker worden. En hoe het kan dat anderen aan minder dan vier uur slapen genoeg hebben om er weer twintig uur tegenaan te kunnen? Na jarenlang allerlei fysiologische metingen aan het slapende lichaam te hebben gedaan kunnen we nog steeds op geen enkele wijze wetenschappelijk verklaren waar we tijdens de slaap die nieuwe energie vandaan halen en wat er aan de hand is als dat opeens niet meer lukt. Om te begrijpen wat er tijdens de slaap gebeurt, moeten we blijkbaar méér dan alleen het slapende lichaam in ons onderzoek betrekken. We moeten dan ook kijken naar het bewustzijn en het sturend Ik die zich tijdens de slaap in meer of mindere mate van dat lichaam hebben losgemaakt. Wanneer de mens ontwaakt, wordt het lichaam met bewustzijn doordrongen. Of, in antroposofische taal: overdag moeten het etherlichaam en het fysieke lichaam zich de vormende en individualiserende kracht van het astraallichaam en het Ik laten welgevalen en zij raken daardoor uitgeput. In de nacht trekt het bewustzijn zich uit het lichaam terug zodat dit zich weer kan herstellen.

Dit dag-/nachtritme is essentieel voor het gezonde functioneren. En om goed in het ritme te blijven is het nodig dat de vier wezensdelen (fysiek/ether/astraal en Ik) overdag hecht met elkaar zijn verbonden en dat ze in de nacht goed kunnen loslaten. Zowel de hechte verbinding overdag als het loslaten 's nachts zijn even belangrijk en zo ervaren we dat ook: als je slecht slaapt, dan zit je overdag niet lekker in je vel en als je overdag met veel 'on-affe' zaken kampt, dan lig je daar 's nachts wakker van. Om slaapproblemen aan te pakken moet je dus je dagleven stevig aanpakken!

Het bewustzijn (astraallichaam) en het sturend Ik moeten actief betrokken zijn bij je doen en bij het laten. In de dagelijkse praktijk betekent dat keuzes maken en stelling nemen. Aan de ene kant je verbinden maar ook het andere afwijzen, mensen helpen en steunen maar ook kwetsen en teleurstellen, solidair en loyaal zijn maar ook conflicten aangaan, je plaats weten en je bescheiden opstellen maar ook op je strepen staan en voor je rechten opkomen. En vooral wikken en wegen, zwoegen en zweten als je niet weet of je 't één of 't ander moet; d'r op of d'r onder, samen of alleen.

Ieder mens ontwikkelt daarbij in de loop van z'n leven zijn eigen specifieke voorkeuren die na verloop van tijd kunnen leiden tot

eenzijdigheden in het karakter en de persoonlijkheid. De een gaat tot het uiterste om maar niemand te kwetsen waar een ander zichzelf 'immuun' heeft gemaakt voor wat een ander over hem denkt. De een gaat voor een gouden medaille in bescheidenheid, terwijl de ander zorgt altijd en overal vooraan te staan. De een wil alles tot in de puntjes geregeld en zelf in de hand houden, waar de ander als een 'Alice in Wonderland' van de ene verrassing in de andere rolt. Wat eerst een kracht en een kwaliteit was waar je energie en inspiratie van kreeg, wordt later een gewoonte en een 'dooddoener' waarmee je routines en vaste patronen nòg steviger verankert. Je dagleven stevig aanpakken betekent óók dat je af en toe een ingesleten gewoonte rigoreus overboord zet en weer ruimte maakt voor iets nieuws wat je niet al te gemakkelijk afgaat. Wees dankbaar voor de mooie en goede momenten die het leven je vandaag geboden heeft en ga aan de slag met wat je ontevreden stemde. Er is geen beter slaapmiddel dan een tevreden gevoel! Voor eenieder die zichzelf eens de maat wil nemen om te bezien hoe stevig hij in het leven staat, vind ik 'De oerbronnen van Gezondheid' door Michaëla Glöckler een aanrader (nr. 33 in de Gezichtspuntenreeks). In dit boekje worden zeven voorwaarden besproken voor een gezonde leefwijze:

1. Streven naar lichamelijke en geestelijke gezondheid;
2. Zich voelen als onderdeel van het gehele leven;
3. Beseffen dat gedachten en gevoelens voor de wereld even betekenisvol zijn als ons handelen;
4. Beseffen dat het eigenlijke wezen van de mens niet in het uiterlijk maar in het innerlijke ligt;
5. Standvastig zijn in het naleven van een eenmaal genomen besluit;
6. Ontwikkelen van een gevoel van dankbaarheid voor alles wat een mens ten deel valt;
7. Het verenigen van bovengenoemde voorwaarden tot harmonie.

Wie zichzelf op alle punten ruim voldoende kan geven, kan het leven overdag stevig beet pakken en zal het in de nacht ook gemakkelijk los kunnen laten.

## Slaap verwekkend

*Peter Staal*

Hij komt binnen en zegt niet lekker te slapen. Dat is ook niet zo gek, want hij heeft wel een dikke vrouw die 's avonds flink snurkt, maar geen logeerkamer. Aan zo'n logeerkamer kan je als arts natuurlijk weinig doen. Dat verwacht hij ook niet, maar hij wil nu wel eindelijk eens rustig kunnen slapen.

Ik leg hem uit dat hij zijn vrouw naar mij toe kan sturen en dat we aan het snurken mogelijk iets kunnen doen. 'Snurken is op zich moeilijk te behandelen, maar je kunt wel voorwaarden scheppend bezig zijn,' begin ik enthousiast uit te leggen.

'Neem nou bijvoorbeeld het afvallen en het stoppen met roken. Typisch zaken die als ze verbeteren een significante daling van het snurken geven. Voor het stoppen met roken hebben we bijvoorbeeld de cursus van de GGD. Een groot percentage van de rokers slaagt hier, en bovendien: stoppen met roken is voor veel dingen goed.' Hij kijkt fronsend, zo van: 'dat krijg ik thuis alvast niet verkocht,' maar, hoewel ik hem een hoop rokersellende bespaar, vervolg ik meedogenloos het consult.

'Voor het afvallen kun je naar de diëtiste, die niet alleen vertelt wat je het beste wel en niet kan eten, maar ook nog een hele goede coach is bij het afvallen,' verzeker ik hem.

De patiënt kijkt half geïnteresseerd en houdt nu één wenkbrauw opgetrokken. Zijn andere wenkbrauw staat nog in standje 'ongeloof' maar het feit dat zijn mond langzaam open zakt, interpreteer ik als verbazing over zoveel mogelijkheden van behandeling van snurken van zijn vrouw en dus van zijn eigen slapeloosheid.

'Bovendien kun je eventueel zelfs gaan euritmieën, om de vitaliteit en de afbraak een beetje te stimuleren. Goed tegen het snurken, maar zou voor jezelf trouwens ook heel goed zijn' bezweer ik hem in een vlaag van optimisme en grenzeloos vertrouwen in het zelfgenezend vermogen van de mens.

'Mocht dit alles niet baten dan kan een verwijzing naar de KNO-arts soms nog helpen, maar die zal ook wel meteen beginnen over haar overgewicht,' zeg ik stellig, en om de motivatie erin te houden, voeg ik er nog aan toe: 'want overgewicht is ook nog eens heel slecht voor hart en bloedvaten en dan hoef je daar ook niet meer van wakker te liggen.'

Nu gaapt de patiënt en schuift wat onrustig op zijn stoel. Ik laat hem even de tijd om te reageren, maar voeg er toch nog meteen aan toe: 'Je moet dus eigenlijk je vrouw sturen'.

'Nou, dokter, nu ik er inderdaad nog eens goed over nadenk,' zegt hij, 'doe mij toch maar een doosje slaappillen!'

## **De auteurs**

Marijke Hutchison, Marion Pluimes, Huub Ramakers, Peter Staal, Marian Verhiel en Adriaan Vervloet zijn allen verbonden aan De Linde, Therapeuticum voor Antroposofische Gezondheidszorg in Tilburg. Meer informatie over dit therapeuticum vindt u op de website: [www.peterstaal.praktijkinfo.nl](http://www.peterstaal.praktijkinfo.nl).

Hun artikelen verschenen eerder in het Lindeblad (14e jrg., nr.3, november 2004). Ze werden voor deze uitgave licht redactioneel bewerkt en het geheel werd aangevuld met de tekst van de folder van patiëntenvereniging Antroposana over slapen en slaapklachten. Deze tekst is in dit boekje als inleiding opgenomen.

## **Centrum Sociale Gezondheidszorg**

Het Centrum Sociale Gezondheidszorg heeft tot doel Gezondheidsvoorlichting en -Opvoeding (GVO) vanuit de inzichten van de antroposofie te ontwikkelen en in de praktijk te brengen. Activiteiten die hiertoe ondernomen worden zijn onder meer het uitgeven van voorlichtingsbrochures onder de titel Gezichtspunten en het opzetten van een netwerk van mensen die zich professioneel of als consument bezig (willen) houden met het bevorderen van zelfmanagement. Ook is via het Centrum Sociale Gezondheidszorg een selectie van boeken op het gebied van gezondheid in brede zin verkrijgbaar.

### ***Bestuursleden en medewerkers***

Jan Saal, voorzitter  
John Hogervorst, uitgever

### ***Algemene inlichtingen en bestellingen***

Centrum Sociale Gezondheidszorg  
Rijdergulden 9  
8253 CP Dronten  
Tel 0321 339 966  
Fax 0321 339 774  
[www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl)

### ***Besteladres in België***

Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg (VAG)  
Guffenslaan 10-bus 2  
3500 Hasselt  
Tel 03 605 7819  
Fax 03 605 7820  
e-mail [vag.assa@skynet.be](mailto:vag.assa@skynet.be)