

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## Teil 1: Die Schlafforschung und ihre Ergebnisse

1. Die Fragestellung .....	15
2. EEG und Weckreize .....	17
3. Stadium A und B (1) .....	20
4. Schlafphase C (2) .....	21
5. Schlafstadium D (3) .....	22
6. Schlafstadium E (4) und Schlafabnormitäten .....	23
7. Die Bedeutung der REM-Schlafphase .....	26
<i>Die Zeitgestalt des Schlafes in der Nacht</i> .....	29
<i>Die Zeitgestalt des Schlafes im Lebenslauf</i> .....	31
8. Schlafentzug und seine Bedeutung .....	32
9. Der Schlaf in seiner Bedeutung für Erleben und Gedächtnis ..	38
10. Schlafstörung und Verunsicherung .....	41

## Teil 2: Wirkungen des Schlafes – Phänomene und Fragen

1. Alltagserfahrungen .....	45
2. Die Trennung der Wesensglieder .....	50
<i>Methodische Bemerkung</i> .....	51
<i>Geistige Welt und Wesenheiten</i> .....	55
<i>Der Schlaf als einheitliches, aber differenziertes Phänomen</i> ..	73
3. Aneignung und Lernen durch den Schlaf .....	81

4. Rückwärtserleben der Tagerlebnisse .....	85
5. Wesens-Begegnung .....	91
6. Die drei Schlafstadien oder -sphären und der REM-Schlaf ..	104
<i>Die erste Schlaf-Sphäre – Ausweitung</i>	105
<i>Die zweite Schlaf-Sphäre</i>	106
<i>Das Gefühl der Zerrissenheit und Angst</i>	106
<i>Christusbegegnung und Karmasphäre</i>	109
<i>Die dritte Schlaf-Sphäre</i>	111
<i>Der REM-Schlaf</i>	114
7. Moralische Impulsierung .....	123
8. Einige Besonderheiten des Schlafes in der Biographie .....	129
<i>Der Schlaf bis zum 7. Jahr</i>	129
<i>Die Atmung zwischen dem 7. und 14. Jahr</i>	133
9. Schlafunregelmäßigkeiten .....	142
<i>Schlafstörungen</i>	142
<i>Schlafwandeln, Nachtsprechen</i>	146
10. Der Traum – seine Bilder und Dramatik .....	149

Teil 3: Vom Zusammenhang des Tagerlebens mit den Schlafvorgängen

1. Die beiden Grenzen: Einschlafen und Aufwachen .....	168
<i>Einschlafen</i>	169
<i>Das Erwachen</i>	175
2. Menschheitliche Impulsierungen aus der Region des Schlafes	187
3. Die Wesensglieder im Schlafen und Wachen .....	192
<i>Die Gestalt der Aura im Wachen und Schlafen</i>	192
<i>Das menschliche Ich</i>	197
<i>Das gespiegelte und das wirkliche Ich – eine Polarität</i>	197
<i>Das Verhältnis des Ich zum Leibe</i>	200
<i>Der Schlaf: Lösung des Ich aus dem Blutsystem         und Untertauchen in den Leib</i>	203
<i>Exkurs: Das Nervensystem – Eintauchen des Ich in das         Gangliensystem (Vegetativum)</i>	211

<i>Der Astralleib</i>	222
<i>Der Astralleib zwischen Seele und Leib</i>	222
<i>Der Astralleib in Beziehung zu den Leibesfunktionen</i>	225
<i>Die Doppelgesichtigkeit des Astralleibes – seine abbauende und aufbauende Wirkung</i>	238
<i>Die kosmische Seite des Astralleibes – Egoität und Moralität</i>	244
<i>Der Stickstoff als Mittler zwischen Seelischem und Leib</i>	255
<i>Der Ätherleib</i>	259
<i>Der Ätherleib und seine Beziehung zum Moralischen</i>	263
<i>Natur- und Kulturseite des Ätherleibes</i>	266
<i>Der Ätherleib als Gedankenströmung</i>	270
<i>Der physische Leib</i>	276
4. <i>Wie wirken Tageserlebnisse und Schlaf aufeinander? . . . . .</i>	280
<i>Der Wahrnehmungs- und Verstehenspol</i>	281
<i>Somatische Vorgänge bei geistiger Tätigkeit</i>	283
<i>Auswirkungen geistiger Tätigkeit auf den Schlaf</i>	296
<i>Rückwirkungen für den nachfolgenden Wachzustand</i>	303
<i>Das Erleben</i>	306
<i>Eigentätigkeit</i>	310
<i>Exkurs: Über die Arbeit</i>	313
<i>Rückwirkungen der Eigentätigkeit auf den Schlafzustand</i>	319
<i>Die Eigentätigkeit und die Schlafstadien</i>	324
<i>Die erste Schlafphase</i>	324
a) <i>«Ausatmung» und «Schwimmen»</i>	325
b) <i>Weitung in die Umgebung</i>	327
c) <i>Rückwirkung auf den folgenden Tag</i>	329
<i>Die zweite Schlafphase</i>	334
a) <i>Planetarisches Erleben</i>	334
b) <i>Das Gefühl der Zerrissenheit und Angst</i>	335
c) <i>Arbeitsformen und Angst – Rückwirkungen auf den nachfolgenden Tag</i>	338

*Die dritte Schlafphase 344*

*a) Eintauchen in die Fixsternsphäre 344*

*b) Gliedmaßen-Stoffwechsel –*

*Ort geistiger Substanzbildung 346*

*c) Karma 350*

*d) Rückwirkungen auf das Tageserleben 355*

Literaturverzeichnis ..... 357

Anmerkungen ..... 367