

Cynthia Zak
Die Freude am Alleinschlafen

Buch

Durch unsere kulturelle Prägung gehen wir davon aus, dass es nicht nur wünschenswert, sondern »normal« ist, mit anderen in einem Bett zu schlafen. Es gilt als Zeichen von Liebe und Fürsorge für Partner und Kinder. Aus dieser Routine auszubrechen und eine Nacht für sich selbst zu beanspruchen, ist ein bedeutsamer Akt der Selbstermächtigung, um Energie und Kraft zurückzugewinnen, sich wieder mit sich selbst und dem eigenen Körper zu verbinden.

Cynthia Zak zeigt, wie man die Nachtruhe aktiv gestaltet und sie in ein heiliges Refugium verwandelt, das die spirituelle Entwicklung fördert.

Erobere dir den Schlaf zurück und entdecke deine Kraft: als Frau, Göttin, Herrscherin über dein Bett und dein Leben.

Autorin

Cynthia Zak ist Yoga- und Meditationsmeisterin, Autorin von fünf Büchern und Singer-Songwriterin. Sie forscht auf dem Gebiet der Klangmedizin, ist Therapeutin am HeartMath Institute, Sterbebegleiterin sowie Gründerin und Leiterin des Yomu Institute. Sie reist um die Welt und gibt ihr Wissen an Kinder, Eltern, Lehrer, Führungskräfte und medizinisches Fachpersonal weiter. Ihr spiritueller Hintergrund baut auf dem Sufismus, Buddhismus, die Kabbala und dem Schamanismus auf. Die dreifache Mutter lebt in Miami Beach, Florida.

CYNTHIA ZAK

DIE FREUDE AM
ALLEIN-
SCHLAFEN

**64 Rituale,
um deinen Schlaf
und dein Leben
selbstbestimmt
zu gestalten**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Marion Zerbst*

GOLDMANN

Die spanische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
El placer de dormir sola bei Inner Traditions en Español,
Rochester, Vermont, USA.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin
und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann
dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin
beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,
Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2026

Copyright © 2025 der Originalausgabe: Inner Traditions en Español

Copyright © 2026 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Tatjana Barinov

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

nach einer Vorlage von Kira Kariakin

Umschlagmotiv: © Viktoriia Patapova/shutterstock.com

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · FP

ISBN 978-3-442-22439-5

www.goldmann-verlag.de

The background features a stylized, light-colored illustration of a woman's face and hands. Her eyes are closed, and her hands are positioned near her face, suggesting a state of deep relaxation or dreaming. The scene is filled with small, five-pointed stars and a crescent moon, creating a celestial and dreamlike atmosphere. The overall color palette is soft and monochromatic, with shades of gray and white.

INHALT

Danksagungen	7
Vorwort Allein zu schlafen, erweckt deine Intuition	11
Einführung Ein Bett ganz für dich allein	14
Kapitel eins Das wunderbare Bett	41
Kapitel zwei Das Reich des Immateriellen	58
Kapitel drei Mantras, die dir Kraft geben	80
Kapitel vier Göttliche Sinnlichkeit	105
Kapitel fünf Luzides Träumen	135
Kapitel sechs Erwecke das Herz der Welt	156
Kapitel sieben Grenzenlose intuitive Intimität	178
Kapitel acht Willkommen auf deinem fliegenden Teppich	200
Kapitel neun Herrscherin über dein Bett und dein Leben	219
Literaturangaben	248
Register	250

DANKSAGUNGEN

Ein Buch zu planen, zu schreiben und es dann endlich
in den Händen zu halten, ist ein echtes Wunder.
Es ist das Ergebnis eines magischen Zusammenspiels vieler
Menschen, die zu dieser transzendenten inneren
Wandlungsreise beigetragen haben.

Ich bin meinen Wohltätern im Himmel und auf der Erde
sehr dankbar dafür, dass sie mich auf diesem spannenden Weg,
ein Buch hervorzubringen, begleitet und geführt haben.
Die mächtigen Kräfte, die das Leben und die Freude bejahen
und mich unterstützen, beschützen und umsorgen, sind: die
Frauen meiner Ahnenreihe, die im Wald lebenden Geister meiner
Vorfahren, das am Sabbat gebackene Brot, die *Mameles* und
Mamushkas, die neben dem *Samowar* mit dem Tee stehen, all
die unsichtbaren Wesen, die Mantras singen und auf Sanskrit,
Tibetisch und Hebräisch beten, Engel und Erzengel,
Buddhas und Gottheiten, die ich jeden Morgen begrüße.
Das sind meine Wohltäter im Himmel und auf der Erde.
Aber nicht nur ihnen gilt mein Dank. Ganz herzlich möchte
ich mich auch bei Marlon, Allegra und Satya, meinen drei
großartigen Kindern, für die bedingungslose Liebe bedanken,
die uns verbindet und leitet.

Außerdem danke ich meinen wunderbaren Freunden,
Schwestern und Brüdern. Danke dafür, dass ihr mich
auf Reisen und bei Zeremonien begleitet habt,
die von Musik und dem Duft von Kopal erfüllt waren!
Paulina und Ger, meinen Literaturagenten bei PaGe Agencia, danke
ich dafür, dass sie für mich da sind, mir zuhören und mir
dabei helfen, als Schriftstellerin und Mensch innerlich zu wachsen.

Doch das ist erst der Anfang, meine Lieben!

Bei Mahar Sperling vom Verlag Inner Traditions bedanke ich mich dafür, dass er von vornherein an dieses Buchprojekt geglaubt und seine unbegrenzten Möglichkeiten sogar noch erweitert hat. Ein herzliches Dankeschön geht auch an Beatriz, Martha, Mercedes

und das ganze Team der Lektoren, Redakteure und Pressesprecher, die unermüdlich daran gearbeitet haben, dass jeder Buchstabe meines Buches perfekt ist und dass es allen Menschen zugutekommt.

All diesen sichtbaren und unsichtbaren Wohltätern danke ich von ganzem Herzen. Und natürlich gilt mein Dank auch den Lesern dieses Buches, das uns im Geheimnis der Träume, der Nacht und ihrer Galaxien auf unerklärliche Weise miteinander vereint.

Danke dafür, dass ihr hier seid!

ALLEINE ZU SCHLAFEN IST EINE SPIRITUELLE AUSZEIT.

Wiederhole dieses Mantra für dich:

»Mein Bett ist mein fliegender Teppich.

Hier vollziehe ich jede Nacht,
in der ich allein schlafe,

eine göttliche Alchemie.«

Dein Bett ist dein Königreich;
du bist seine Herrscherin.

Gib dich seinem Geheimnis hin!

Deine feinstofflichen Körper verschmelzen
mit dem Geheimnis der Nacht,
und wenn du allein schläfst,
lassen sie dir neue Kraft zufließen.

Sprich auch dieses Mantra vor dich hin:

»Ich schlafe allein,
weil ich es verdiene,

mir diese spirituelle Auszeit zu gönnen.«

Dein tiefstes Verständnis dafür,
wer du bist,

entfaltet sich in deiner nächtlichen Reise,
in den Offenbarungen,
die deine Träume dir senden.

Du verdienst es,
diesen Prozess des spirituellen Erwachens
ganz allein zu gehen –
als Weg der Selbstfindung.



VORWORT

ALLEIN ZU SCHLAFEN, ERWECKT DEINE INTUITION

Jedes Organ, jedes Gewebe, jeder Muskel und jede Drüse deines Körpers schwingt auf einer bestimmten Ebene. Diese unhörbaren Infraschallwellen senden ständig starke Frequenzen aus und verbinden deine Atmung, deinen Herzschlag und deinen Blutkreislauf miteinander. Diese ewige Kosmogonie, die in deinen heiligen Körperflüssigkeiten stattfindet und deine Nasenhaare und Adern durchströmt, erhält deine starke weibliche Intuition aufrecht.

Das weibliche Wesen mit seiner unfehlbaren, unendlichen Fähigkeit, über das Sichtbare hinauszuschauen, ist ein Kanal der Hellsichtigkeit, der alle Sinne umfasst. Jedes Organ erfüllt eine bestimmte Aufgabe und Funktion in dieser Sinfonie der Intuition. Im Lauf der Nacht beginnt das Orchester der Intuition im weiblichen Wesen, seine Instrumente zu stimmen. Während des Schlafs harmonisieren Frauen auf subtile Weise den Ton, den Rhythmus, die Lautstärke und die Melodie dieser Sinfonie und stimmen ihren ganzen Körper und Geist darauf ein.

Damit dieses Wunder reibungslos abläuft, ist es für uns wichtig, unseren Informationskanal – einen Weg, der von der Gebärmutter bis zur Kehle hinauf- und wieder zurückführt – liebevoll zu pflegen. Dieser Prozess, der sich entfaltet, wenn wir mit geschlossenen Augen

daliegen und uns dem Schlaf hingeben, erzeugt neue Hormone und bringt deine Körperchemie ins Gleichgewicht: ein Geschenk der erhabenen Nacht.

Welcher Teil deines Körpers beherbergt deine Fähigkeit, die Zukunft wahrzunehmen? Welcher heilige Raum deines Tempels steht mit deinem menschlichen, beobachtenden Ich und deinem höheren Bewusstsein in Resonanz und verbindet beide miteinander?


☆ **EINSTIEGSRITUAL**

Bevor du jeden Abend ganz für dich allein einschliffst, nutze die Gelegenheit, um neue Kanäle des Bewusstseins und der Achtsamkeit in deinem Inneren zu öffnen.

1. Lege die Hände sanft unter deinen Bauchnabel und trete mit deinem zweiten Chakra in Verbindung. Dieses pulsierende orangefarbene Energiezentrum ist dein erhabener Altar, der Ehrfurcht und Respekt verdient. Es ist der Palast deiner Intuition.
2. Tritt ein in deine Gebärmutter – einen Raum, der weder Angst noch Schmerzen erzeugt, sondern dir grenzenlose Möglichkeiten für deine spirituelle Entwicklung bietet. In ihren Tiefen reift nicht nur neues Leben heran, auch neue Projekte, Ideen, Rezepte, Lieder und Gedichte, die sie in unmittelbarer Verbindung mit deiner Kehle und deinen Stimmbändern hervorbringt, entstehen hier.
3. Gestalte deinen Gebärmutteraltar, indem du dir die heiligen und magischen Objekte vorstellst, die ihn schmücken sollen. Beziehe alles in diese Visualisierung ein, was eine übersinnliche Bedeutung hat, dich emotional berührt und worin sich das Innerste deines Wesens widerspiegelt, während du dich darauf vorbereitest, deine Stimme erklingen zu lassen.
4. Atme tief ein und aus und versinke für ein paar Sekunden in absoluter Stille. Lege die linke Hand auf dein Herz und bedecke sie

dann sanft mit der rechten Hand, während du deinem Herzen deinen sehnlichsten Wunsch zuflüsterst. Heiße die geflügelten Wesen willkommen, die dich jetzt besuchen – Boten aus einer feinstofflichen Welt, die dich anleiten und führen, dir deinen Weg zeigen und alle vielleicht noch in dir nachklingenden Zweifel zerstreuen.

5. Stärke deine Intuition, die sich während der Nacht mit unendlicher Kraft entfaltet und aus den Tiefen deiner Gebärmutter zu dir spricht. Erlaube ihr, die Kerzen zu entzünden, die dich zur Führerin und Matriarchin deiner eigenen Existenz machen. Erwecke die wildesten Träume deiner weiblichen Vorfahren zum Leben und verkünde der Welt laut und ohne Hemmungen, wie schön du bist.



EINFÜHRUNG

EIN BETT GANZ FÜR DICH ALLEIN

Mach dir dein Bett zu eigen: Strecke dich darin aus, markiere dein Revier, erkunde all seine Ecken und Winkel und seine Tiefen ... lass keinen Zentimeter dieses fliegenden Teppichs unentdeckt.

Spring einfach rein, ohne jemanden um Erlaubnis zu fragen.

Mach keine halben Sachen.

Du brauchst das Licht nicht ein- oder auszuschalten.

In deinem Bett kannst du tun, was du willst.

Entdecke dieses wunderbare Reich und steige in schwindelnde Höhen empor, ohne irgendjemanden an deiner Erfahrung teilhaben lassen zu müssen.

Tauche in die Tiefen deines Betts ein, um etwas Neues zu erschaffen oder wiedergeboren zu werden, um Klarträume zu erleben, um nach Führung zu suchen und mit den Geisterwesen der Nacht in Verbindung zu treten – als Königin und Herrscherin dieses heiligen Reichs.

Gib dich dem ehrfürchtigen Staunen hin, das dich erfüllt, wenn du entdeckst, dass deine innere Kraft – das harmonische Gleichgewicht zwischen physischem, mentalem und emotionalem Körper – diese erholsame Nacht braucht. Wenn du in diesen Nachtstunden ganz allein bist, kann der Prozess der Zellreparatur und

Entgiftung, den die Nachtruhe dir bringt, reibungslos und ungestört ablaufen.

Krabble in deinem Bett herum und wühle dich hinein, atme ein und aus; lege dich ganz allein ins Bett, in der Überzeugung, dass diese nächtliche Ruhe deine Geburt und deinen Tod, deine Empfängnis und dein Ableben zu einer Einheit verschmelzen lässt.

Tauche in die Tiefen deiner Mystik – des Herzschlags, der in den Mitochondrien deiner Zellen pocht – ein und schlucke deinen Speichel, um dich zu verjüngen. Nutze die Kraft dieser Dunkelheit, die alles heilt.

Im Bett manifestiert sich die Freude am Alleinschlafen und offenbart dir alle Möglichkeiten dieser nächtlichen Auszeit. Hier geben dir die Rituale, die du in diesem Buch kennenlernen wirst, Kraft und Führung, sodass du eine neue Verbindung zu deinem eigenen Wesen und zum Universum entdeckst.

Indem du alleine schläfst, begibst du dich schon jetzt auf diesen Weg des inneren Wachstums und der Weiterentwicklung.

Das Alleinschlafen ist eine spirituelle Praxis, der eine hohe Schwingung innewohnt und die dir große Möglichkeiten zu einer inneren Wandlung bietet. Tagsüber in deinem Wachleben wirst du dann die Magie erleben, die sich entfaltet, wenn du während des Schlafs mit deinem innersten Wesen verbunden bleibst und nicht von Energien aus der Außenwelt gestört wirst.

WARUM IST ES SO WOHLTUEND, ALLEIN ZU SCHLAFEN?

Ich habe viele Rückmeldungen von Frauen jeden Alters und in jedem Beziehungsstatus (ledig, verheiratet, zusammenlebend, getrennt, frisch verheiratet, geschieden, bis über beide Ohren verliebt, nur leicht verliebt, leidenschaftlich verliebt, desillusioniert oder total von ihrem Partner fasziniert) erhalten; und fast alle waren sich darin

einig, dass sie allein besser schlafen. Viele haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie das zugeben. Sie glauben, durch das Eingeständnis dieses Wunsches »ihren Partner zu verraten«, und ertragen oft mehr Unannehmlichkeiten als nötig, bevor sie ihren Partner bitten, sie einmal eine ganze Nacht lang allein schlafen und frei atmen zu lassen.

Einige schämen sich dafür, sich ihr dringendes Bedürfnis nach diesem Freiraum des Alleinseins einzugestehen.

Andere haben Angst, weil es nun mal dem Status quo entspricht, sich das Bett mit seinem Partner zu teilen. Sie befürchten, für ihren Wunsch verurteilt und mit kritischen Fragen bombardiert zu werden: »Wenn du nicht im selben Bett schläfst wie dein Partner, hast du ein Problem.« Frauen haben oft das Gefühl, sich für diesen Akt der Souveränität rechtfertigen zu müssen, weil er gegen einige unserer typischen westlichen Verhaltensregeln verstößt.

Viele Frauen geben zu, dass die Nächte, in denen ihr Partner verreist oder beruflich unterwegs ist, sich eine kleine Auszeit von ihrer Beziehung nimmt oder vielleicht sogar vorübergehend aus dem gemeinsamen Bett auszieht, die glücklichsten Nächte ihres Lebens sind.

Sie sehnen sich danach, ein paar Nächte ohne ihren Partner zu verbringen – nach einer Chance, wenigstens in einigen wenigen Nächten pro Monat richtig durchatmen zu können ...

- ... sich im Bett recken und strecken zu können, wie es ihnen passt,
- ... sich auszuziehen, ohne dass sie jemand berührt,
- ... das ganze Bett für sich allein zu haben,
- ... sich quer über das Bett zu fläzen und so einzuschlafen,
- ... sich im Bett so zu bewegen, wie sie wollen,
- ... zu träumen, ohne dass sich die Schwingungen eines anderen Menschen mit ihren eigenen vermischen,
- ... das Licht anzulassen, um bis ins Morgengrauen hinein zu lesen,

... sich so viele Folgen einer Fernsehserie hintereinander anzusehen, wie sie möchten,
 ... oder einfach alle Kanäle ihres Körpers und ihrer Seele für den reinen Genuss sämtlicher Empfindungen zu öffnen.

Die Rituale, die ich hier beschreibe, sollen nicht dazu führen, dass du dich scheiden lässt, dich von deinem Partner trennst oder mit ihm streitest. Vielmehr wirst du durch meine Anregungen in diesem Buch hoffentlich entdecken, dass du nachts eine heilige Sphäre betreten und eine ganz besondere Erfahrung machen kannst, die nur dir allein gehört.

Tatsächlich bestätigt eine Studie, die das Better Sleep Council in den USA im Jahr 2023 durchgeführt hat, dass getrennte Schlafzimmer Schlafprobleme bei Paaren lösen können.

Der Bericht hat gezeigt, dass 63 Prozent aller Paare die meiste Zeit der Nacht nicht in einem Bett schlafen. 26 Prozent der Befragten gaben an, dass sie allein besser schlafen, und 9 Prozent gaben sogar zu, die Nacht in getrennten Schlafzimmern zu verbringen. Dieselbe Umfrage hat übrigens auch ergeben, dass fast zwei von zehn Amerikanern ein Haus mit getrennten Schlafzimmern für ideal halten.

ABER WIE LÄSST SICH DAS IM ALLTAG UMSETZEN?

Ich gehe davon aus, dass du ein souveräner, eigenständiger Mensch bist. Fange an, daran zu glauben, und wiederhole dieses Mantra immer dann, wenn du zufällig daran denkst.

Sage dir:

- *Ich bin ein souveräner, eigenständiger Mensch und entscheide selbst, wann und wie ich schlafen möchte – allein oder mit einem Begleiter/ einer Begleiterin.*

- *Ich entscheide mich dafür, auf meine Hormone und die Intelligenz meines Herzens zu hören. Ich bin die Königin meines eigenen Frei-
raums.*
- *Ich genieße die Freiheit, nachts zwischen Alleinsein und Gemein-
schaft zu wählen.*

Du kannst auch folgende Affirmation vor dich hinsprechen und mit deinem Handy aufnehmen: »Ich habe keine Angst davor, meine persönliche Wahrheit und meinen Wunsch nach ungestörter Ruhe zum Ausdruck zu bringen. Ich möchte nachts gerne schlafen, ohne durch die Bewegungen, Gerüche oder Geräusche anderer Menschen gestört zu werden.«

Danach solltest du dir überlegen, warum du dich auf diese Reise begeben möchtest. Vor allem aber solltest du dir klarmachen, dass du damit einen Entgiftungsprozess durchführst: Du befreist dich von Zwängen, die dir und anderen Frauen durch deine Kultur, deine Erziehung und deine Vorfahren jahrhundertlang auferlegt worden sind. Aber denke vor allem daran, dass du alles Recht der Welt hast, alleine zu schlafen.

Diese Praxis tut deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele auf allerhöchster Ebene gut; und wenn du dich dieser Arbeit unterziehst, wirst du beginnen, diese Vorteile zu erkennen und sie dir zu-
nutze zu machen.

Wenn du ohnehin schon allein schläfst, wirst du mithilfe der Rituale in diesem Buch verstehen, was im Schlaf auf zellulärer Ebene mit deinem Geist und deinem Körper passiert. Und wenn du dir dein Bett immer noch mit jemand anderem teilst, solltest du dir vielleicht zunächst angewöhnen, ein- bis zweimal pro Woche alleine zu schlafen.

Denke daran, dass es sich hierbei um eine spirituelle Praxis handelt, die sich in jeder Hinsicht positiv auswirkt, aber wie jeder andere

innere Weg auch Verantwortungsbewusstsein und Entschlossenheit erfordert. Natürlich solltest du dir sehr genau bewusst machen, was du dir von dieser Arbeit erhoffst und was du brauchst.

Getrennte Schlafzimmer sind ein Segen.

Getrennte Betten sind zwar eine kluge Entscheidung, aber nicht die ideale Lösung, weil die Energien der beiden Partner dann nachts immer noch zu nah beieinander sind.

Doch egal, für welche Option du dich letztendlich entscheidest – du solltest die wunderbare, einzigartige Möglichkeit, alleine zu schlafen, auf jeden Fall erst einmal erkunden, um dich selbst in anderen Dimensionen neu zu entdecken.

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

Du kannst diese Rituale so praktizieren, wie du möchtest. Dieses Buch ist dein Orakel: Du kannst es auf jeder beliebigen Seite aufschlagen oder auch von hinten nach vorne lesen. Du kannst dich an die Anleitungen zu den verschiedenen Techniken halten, aber auch auf deine Intuition hören und in deinen Körper und deine Emotionen hineinhorchen, um herauszufinden, welcher Weg sich für dich am besten eignet.

Denke daran, dass meine Empfehlungen deinem Vergnügen und deiner inneren Weiterentwicklung dienen sollen; sie möchten dich mit dem großen Geheimnis und dem Ursprung ehrfürchtigen Staunens in Verbindung bringen. Also lass dich einfach treiben; fließe mühelos dahin und erfreue dich an jeder einzelnen Nacht, die du ganz für dich allein hast.

Außerdem möchte ich dich dazu einladen, meine Arbeit zu entdecken, die du auf allen digitalen und Streaming-Platt-

formen finden kannst; du brauchst dazu nur meinen Namen einzugeben. Ich mache schon seit meiner Kindheit Musik, spiele Instrumente und habe im Lauf der Jahre eine riesige Sammlung von Liedern, Melodien, Meditationen und geführten Visualisierung zusammengestellt. Nähere Informationen zu meinen Liveevents und Retreats findest du auf meiner Website www.cynthiazak.org.

WAS TUN, WENN DU IN DEINER WOHNUNG KEIN SEPARATES ZIMMER UND AUCH SONST KEINE MÖGLICHKEIT HAST, ALLEIN ZU SCHLAFEN?

Wenn du kein Zimmer hast, in dem du allein schlafen kannst, dann suche nach Alternativen, die dir in deiner jetzigen Situation weiterhelfen können. Verzweifle nicht, sondern sei kreativ – schon das Vorhaben, eine Nacht allein zu verbringen, ist ein großer Fortschritt auf deinem Entwicklungsweg.

Du könntest zum Beispiel getrennte Matratzen in deinem Schlafzimmer auslegen, damit du schlafen kannst, ohne mit jemand anderem in Berührung zu kommen. Auf diese Weise hast du, selbst wenn du dir dein Schlafzimmer mit einem anderen Menschen teilen musst, schon ein bisschen mehr Freiraum und wirst allmählich die Vorteile dieser veränderten Schlafsituation in deinem Körper spüren. Wenn das nicht möglich ist (du also im selben Bett schlafen musst wie dein Partner/deine Partnerin), kannst du mithilfe von bestimmten spirituellen Praktiken trotzdem einen energetischen Freiraum und Abstand um dich herum schaffen und aktivieren.

Allein zu schlafen, ist ein spiritueller und zugleich auch ein hygienischer Akt; dabei wird nicht nur dein physischer Körper gereinigt, sondern auch die feinstofflichen Körper um dich herum.

Um diesen energetischen Abstand zu schaffen, solltest du vor dem Schlafengehen zunächst mal ein Bad nehmen oder duschen. Reinige deinen Körper ganz bewusst; du musst innerlich präsent sein, während du abgestorbene Hautzellen, Bakterien, Rückstände von Tagesaktivitäten, Verschmutzungen und Giftstoffe von dir abwäschst und loslässt. Bitte beim Baden darum, dass alle Ecken und Winkel deines Körpers gereinigt werden, und sprich gleichzeitig mit dem Wasser, damit es dich mit Anmut und Energie erfüllt und von Kopf bis Fuß eine unsichtbare Barriere auf deiner Haut bildet. Vergiss nicht, auch die Zwischenräume zwischen deinen Fingern, deine Achselhöhlen, deinen Nacken und andere Stellen zu waschen, die du tagsüber normalerweise nicht berührst.

Trockne dich vorsichtig ab, in der Absicht, die unsichtbare Schutzschicht deines Körpers zu pflegen – dadurch entsteht ein ganz persönliches, individuelles Energiefeld rund um deinen Körper, das du durch weitere Schutzschichten ergänzt, wenn du deinen Schlafanzug anziehst und ins Bett gehst.

Orientiere dich ganz an deiner Absicht – du hast beschlossen, diese Nacht allein zu verbringen, auch wenn jemand neben dir liegt. Nachdem du deine Haut geschützt hast, sprichst du nun vor dem Einschlafen eine stumme Bitte um Licht und Herrlichkeit für dein ganzes Dasein aus. Aktiviere deine innere Kraft und rufe deine sichtbaren und unsichtbaren Wohltäter herbei. Lege deinen Kopf auf das Kissen, atme tief durch und stell dir vor, wie dein Körper von Kräften, die größer und mächtiger sind als der Mensch, liebevoll umsorgt und unterstützt wird. Bitte um Klarträume, die dir positive Nachrichten bringen und dich mit jedem Atemzug wieder neu geboren werden lassen. Dann wirst du spüren, wie die physische Präsenz des anderen Wesens, das neben dir liegt, verschwimmt, und diese Erfahrung des »Alleinschlafens« wird mit nichts anderem zu vergleichen sein, was du bisher erlebt hast.

So kannst du die Energie des Alleinschlafens schaffen, auch wenn du dir das Bett mit jemandem teilen musst. Dadurch werden neue Synapsen entstehen, die deine neuronalen Schaltkreise stärken und dein Verständnis vertiefen, sodass diese Nacht ein vollkommener Erfolg wird.

EINE KURZE GESCHICHTE DES BETTS

Betten und Matratzen sind genauso alt wie die Menschheit selbst. Es ist wichtig, ein bisschen über ihre Geschichte und Entwicklung Bescheid zu wissen, denn dieses Wissen gibt dir die kosmologische Vision, die du brauchst, um deine nächtliche spirituelle Auszeit antreten zu können – ohne Bedenken und ohne das Gefühl, jemanden dafür um Erlaubnis bitten zu müssen.

Da auf der Welt alles miteinander verbunden ist, spiegelt sich in der Geschichte des Betts auch die Art wider, wie wir mit unserem Körper interagieren, wenn wir alles loslassen – wenn keine Spuren von Tagesstress oder emotionalen Belastungen mehr in unseren Muskeln zu spüren sind.

Schlafen und loslassen ...

Dieser Augenblick, in dem wir uns von unserem Bewusstsein lösen – in dem wir in den Schlafzustand eintreten und die Rüstung unserer Vernunft ablegen –, steht eng mit der Geschichte des Betts und mit der Rolle in Verbindung, die es für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen spielt.

Historiker verweisen auf das älteste bekannte Bett, das (vom Beginn der Menschheitsgeschichte gerechnet) ganze 23 Millionen Jahre alt ist – es stammt aus dem Miozän. Damals zogen unsere Primatenvorfahren nachts von Ästen auf Holzplattformen um. Dadurch verbesserte sich ihr Schlaf; außerdem entstanden möglicherweise auch regelmäßiger REM-Schlafphasen, was sich positiv auf unser Gedächtnis und unsere Fähigkeit zu logischem Denken aus-

wirkte. (REM ist eine Abkürzung für *rapid eye movement* und bezieht sich auf die Schlafphase, in der wir unsere lebhaftesten Träume haben, wobei unsere Augäpfel sich unter den geschlossenen Lidern schnell hin- und herbewegen.)

Vermehrter REM-Schlaf lässt uns tiefer in unser Unterbewusstsein eintauchen und bietet uns außerdem die Möglichkeit, höhere spirituelle Ebenen zu erreichen. Daher sind Praktiken, die den REM-Schlaf fördern, für uns ganz besonders wichtig.

Könnte es nicht sein, dass der Übergang vom Schlaf auf den Bäumen zum Schlafen auf Plattformen am Boden ein wichtiger Wendepunkt in der Evolution war? Diese Veränderung könnte zum Beispiel den Weg für die Entstehung höherentwickelter Lebewesen geebnet haben, weil er die Entwicklung eines höheren Bewusstseins förderte und uns dazu motivierte, uns auf eine spirituelle Suche zu begeben und uns mit unserem Bewusstsein und mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen.

Das Schlafen auf dem Boden war für die Evolution des Menschen etwas Transzendentes: ein Punkt, an dem es kein Zurück mehr gab – ein Wendepunkt in der Entwicklung von Intelligenz und Bewusstsein.

Stell dir vor, wie unsere allerersten Vorfahren sich von dem unsicheren, wackeligen Schlaf in den Bäumen verabschiedeten und zum Schlafen auf den Boden hinunterstiegen. Jetzt wurden sie nicht mehr bei jeder kleinen Bewegung aus dem Schlaf gerissen, sondern lagen mit geschlossenen Augen auf dem Boden und fanden Trost im Schein des Feuers. Das markierte den Beginn eines lebensverändernden Rituals: der Astralreise, bei der Fleisch und Knochen ihre vertraute Form verlieren und in etwas Größerem aufgehen – etwas Unbegreiflichem, aber Wesentlichem.

Auf Höhlenwänden verewigt, nahmen ihre Träume greifbare Formen an. Damals erkannten diese gemeinsamen Vorfahren – unsere

kollektiven Ahnen – eine wichtige Wahrheit: Träume tragen eine reine, lebenswichtige Botschaft in sich, die Aufmerksamkeit erfordert und interpretiert werden muss.

Wie hat sich unser Schlaf danach weiter verbessert? Vor 77 000 Jahren waren Blätter, Gras und Pflanzen, die für ihre insektenabwehrenden Eigenschaften bekannt sind, die ersten Matratzen, die man in Höhlen in Afrika gefunden hat. Von da an entwickelten sich das Bett und die Matratze gemeinsam mit der Menschheit weiter.

Die Ägypter bauten Holzbetten auf Beinen, um Insekten und Nagetiere fernzuhalten. Sie schmückten die Betten der Adligen mit Edelsteinen und Ornamenten, während für das gemeine Volk einfache Betten ausreichen mussten. So wurde das Bett zu einem Symbol für sozialen Status.

Der Komfort eines Betts hing vom Wohlstand seines Besitzers ab: Die Reichen besaßen Wollmatratzen und Stoffbezüge, während andere Menschen ohne solchen Luxus auskommen mussten. Doch unabhängig vom wirtschaftlichen Status erlebten alle Menschen die Loslösung von ihrem eigenen Körper während des Schlafs.

Die Geschichte des Wasserbetts reicht über 3600 Jahre zurück. Man sagt, dass die Perser das erste Wasserbett aus Ziegenhäuten konstruierten, die (wahrscheinlich für therapeutische Zwecke) mit sonnenwärmtem Wasser gefüllt wurden.

Die römische Oberschicht schlief in Metallbetten auf mit Federn gefüllten Matratzen, umgeben von Rahmen aus glänzenden Pfosten, um die man Vorhänge drapierte. Diese Betten boten sowohl Privatsphäre als auch einen Hauch von Prunk. Prächtige Ornamente, weiche Federungen und erlesene Stoffe machten das Bett zu einer wahren Ode an das Schiff der Träume.

Dieses typisch menschliche Verlangen danach, die Augen zu schließen und in eine andere Welt abzudriften, hat dazu geführt, dass die Schlaftechnologie sich ständig weiterentwickelte. Von den

prunkvollen Betten der Römer bis hin zu unseren heutigen intelligenten Matratzen, temperaturregulierenden Bettlaken und unzähligen Möglichkeiten zur Anpassung des Betts an die persönlichen Bedürfnisse des Schlafers – wir sind schon seit Langem auf der Suche nach der bequemsten Umgebung für diese wichtige nächtliche Reise in unser Unterbewusstsein.

Ein Bett ist wie eine Art Raumschiff – die Rakete, die uns schon seit grauer Vorzeit in eine jenseitige Welt befördert.

ZUSAMMEN ODER GETRENNT?

Früher gab es nur Gemeinschaftsbetten, die bis zu sechs Meter lang sein konnten. In diesen Betten schliefen alle Menschen kreuz und quer durcheinander. Die ganze Familie – Diener und Herren, Erwachsene und Kinder – verbrachte die Nacht im selben Bett und im selben Raum.

Auch in Gasthöfen und Herbergen teilten Reisende sich ihr Bett früher normalerweise mit anderen Zimmergenossen. Die Möglichkeit, allein zu schlafen, hatte man nur selten.

Doch mit dem allgemeinen Fortschritt gewann die Privatsphäre immer mehr an Bedeutung. So begann man in Königsfamilien beispielsweise getrennte Betten zu nutzen – eins für die Königin und eins für den König. Hier zeigte sich eine konsequente Trennung zwischen Arm und Reich. Somit bestimmte der soziale und wirtschaftliche Status nicht nur den Komfort, sondern auch die Tatsache, ob man sich seinen Schlafplatz mit anderen Menschen teilen musste oder nicht.

Um die Mitte des 19. Jahrhunderts herum änderte sich das jedoch von Grund auf. Wegen der rapiden Ausbreitung von Seuchen und anderen Krankheiten begannen Ärzte, das Schlafen in getrennten Betten zur Vorbeugung gegen die Übertragung ansteckender Körperflüssigkeiten zu empfehlen. Im Jahr 1880 plädierte Dr. B. W.

Richardson für eine neue Schlafkultur und riet Kindern und Erwachsenen davon ab, zusammen in einem Bett zu schlafen – nicht nur wegen des »übelriechenden, schweren Morgenatems«, sondern auch, weil er befürchtete, dass die Erwachsenen den Kindern nachts die so wichtige Wärme entziehen könnten.

Dieser neue Trend zum Getrenntschlafen hatte übrigens eine unerwartete Folge: Den Frauen wurde allmählich klar, dass sie keine passiven Sklavinnen der sexuellen Wünsche ihrer Ehemänner mehr sein wollten. So entstand gegen Ende des 19. Jahrhunderts das Phänomen der »neuen Frau«.

Diese Frau gewann ein höheres Maß an Eigenständigkeit, als sie das große Ehebett verließ, wo der Mann in puncto Sex das Sagen hatte. So entstand eine ganz neue Dynamik: Getrennte Betten förderten den Dialog über die Wünsche beider Partner. Der Raum, der die zwei Betten voneinander trennte, definierte ihre Beziehung neu: Man begegnete sich nun plötzlich auf Augenhöhe, und das hatte tiefgreifende Auswirkungen auf die weibliche Psyche und die Emanzipation der Frau.

Der Abstand zwischen den zwei Betten war ein ganzes Universum. Ihn zu überqueren oder sich fürs Alleinschlafen zu entscheiden, wurde zu einem symbolischen Akt der Macht – vor allem für Frauen, die auf diese Weise ihren freien Willen entdeckten.

Doch als Nächstes kam die industrielle Revolution und läutete eine neue Ära der Effizienz ein. Die optimale Nutzung von Raum und Zeit wurde zum obersten Gebot, da die Fabriken den Menschen einen streng standardisierten Arbeitsalltag aufzwangen. Um für den Zustrom von Arbeitern Platz zu schaffen, die nun in Scharen in die Städte zogen, brauchte man eine neue Strategie: das Ehebett. Von da an mussten Personen – oft Ehepartner – paarweise schlafen; nur so konnte man sicherstellen, dass beide Partner sich an die gleichen harten Arbeitszeiten hielten.