

DAS GROSSE  
SCHLAF  
INTERVIEW

MIT MOLINA GOLD

## Das große Schlafinterview mit Molina Gold

Frage: Wie kommt man generell auf das Thema Schlaf?

MG: Wir leben in einer sehr unruhigen Zeit - zudem kenne ich keine Person ohne Stress oder Druck. Immer wieder habe ich in meinem Umfeld mitbekommen, dass man unter Schlafstörungen leiden würde, respektive nicht so richtig in den Schlaf kommt. Als Energiecoach werden mir halt schnell persönliche Themen herangetragen, ohne dass ich gar fragen muss (lacht). Dieser Umstand jedoch machte mich neugierig, sodass ich dem Thema mit meiner forschenden Persönlichkeit auf den Grund gehen wollte. Ich begann bei meinen Kunden nachzufragen und stellte schnell fest: Kaum einer wusste die so große Energiequelle „Schlaf“ für das eigene Leben wirklich zu nutzen, die meisten hatten sogar Probleme. Meine Neugier war geweckt und die Mission klar: Ich wollte die Geheimnisse des Schlafs verstehen. Denn für mich war immer klar, wie wichtig Schlaf für das Leben ist. Der Raum, den wir dann betreten - aus meiner Sicht magisch.

Frage: Was ist das Besondere an Schlaf?

MG: Erstmal vorab: Auf meiner Spurensuche habe ich gemerkt, dass viele dem Schlaf nicht mehr die Bedeutungen schenken können/wollen. Zu sehr ist man durch den Alltag eingebunden und nimmt diesen noch mit in den „geistigen“ Raum der Nacht. Die Erschöpfung durch den Tag macht zwar müde, lässt den Schlaf aber unruhig werden und oftmals verschenken wir damit das eigentliche Kapital des Schlafes.

Frage: Was wäre dies aus Ihrer Sicht?

MG: Schlaf ist ein Schatz. Ein Schatz, den es gilt zu behüten. Schon seit Jahrtausenden hat Schlaf eine sehr tiefe Bedeutung, welche noch heute in einigen Kulturen bewahrt wird. Dies gilt es aus meiner Sicht wieder ins Bewusstsein zurückzubringen. Es wird immer wichtiger werden, dass der Schlaf, die Nacht, als Kraftspeicher für die alltäglichen Herausforderungen erkannt wird. Nebenbei bemerkt ist Schlaf überlebenswichtig. Die Forschung fokussiert sich viel auf die körperlichen Vorgänge - ich beschäftige mich mit allem anderen (lacht). Ich könnte unendlich viel dazu erzählen, aber sagen wir mal so: Schlaf ist so viel mehr als Schlaf. Daran möchte ich erinnern. Ich gehe sogar soweit zu sagen: Wer Schlaf wirklich versteht, versteht das Leben.

Frage: Das heißt es geht weiter über die Nachtruhe hinaus, oder?

MG: Ja natürlich. Schlaf bietet den größtmöglichen Raum für unseren Geist. Also für unseren innersten Kern. Diesen gilt es im wahrsten Sinne des Wortes zu betten.

in der Nacht, bzw. wenn wir schlafen. Wenn der Geist die nötige Ruhe findet, baut sich die positive Energie so auf, dass sie uns den Schutz und die innere Navigation für den Alltag gibt. Der Schlaf bestimmt in gewisser Hinsicht unseren Alltag.

Die Forschung sagt heutzutage beispielsweise, dass guter Schlaf vor allem an der Verfassung des nächsten Tages gemessen werden kann. Dem stimme ich zu. Ebenso spricht die Medizin von morgen, wie beispielsweise die Epigenetik, sehr stark von der eigenen Lebensführung und sowohl Schlaf wie auch Meditation werden immer auch als Grundpfeiler genannt. Genau das beides biete ich an. Es ist ein gutes Gefühl, dass dieses uralte Wissen auch wieder mehr Anklang finden wird.

Frage: Hört sich leichter an, als gedacht...

MG: Aber wäre Schlaf so einfach, dann würde ich darüber kein Buch schreiben und in den Drogeriemärkten würde es nicht unzählige Produkte im Angebot geben. Auch eine Entwicklung übrigens, die einmal mehr unterstreicht, wie sehr der Schlaf an Bedeutung gewinnt. Wir hätten auch nicht 40% Deutsche mit Schlafproblemen. Und gleichzeitig ist es doch ganz einfach, wir denken heute oft zu kompliziert.

Frage: Und sie wollen das ändern?

MG: Ich möchte anschieben, das Bewusstsein dahingehend fördern, dass wir uns wieder mehr diesem Schatz nähern und das möglichst ohne künstliche Verstärker. Dass wir über Schlaf reden vor allem! Das ist mir sehr wichtig. Wie sonst lässt sich eine neue Wertschätzung, vielleicht sogar ein neues Bewusstsein aufbauen?

Ich bin dank meiner Ausbildung davon überzeugt, dass es möglich sein wird, die Energie und den Geist in uns so zu stärken, dass wir im Schlaf unsere Ruhe finden. Von Natur aus kann jeder schlafen. Dann geht es im zweiten Schritt um die Qualität des Schlafs. Und dann erst fängt die Magie an....

Frage: Ihr Buch beschreibt auch, wie unterschiedlich die Welt schläft...

Was hat Sie besonders beeindruckt bei der Recherche?

MG: Oh das ist ein großes Feld. Ich fand die Historie von Schlaf sehr spannend, zu erfahren, wie unsere Vorfahren zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Gebieten geschlafen haben. Und ist es nicht faszinierend, dass auch sie bereits geschlafen und damit den selben mysteriösen Raum betreten haben, wie wir es heute noch tun? Mich bewegt tief, dass Schlaf alle Menschen dieser Erde, ja sogar alle Lebewesen, verbindet. Und wir sehen alle die selben Sterne am Nachthimmel, schon damals.

Was mich erschrocken hat, dass in Entwicklungsländern teilweise genauso viele Schlafprobleme herrschen wie in unseren Industrienationen. Schließlich sind diese Probleme oft Lebensstil bedingt oder basieren auf mentaler Verfassung. Die Japaner finde ich interessant, dort gehört es zum guten Ton, jederzeit an

Jedem Ort kurz einen Powernap zu machen. Und alles was mit bewusstem Träumen zu tun hat ist ein faszinierendes Feld. Sie sehen, es gibt vieles und noch viel mehr. Mich interessiert auch: Wie schlafen die zukünftigen Generationen? Da möchte ich einen Beitrag zu mitsteuern. Aktuell verschläft die Welt vieles, nicht zuletzt auch ihren eigenen Schlaf. Ich möchte uns erinnern, aufwecken aus dem Schlaf. Und dies - paradoxerweise - mit Schlaf. Aber die Paradoxen Dinge im Leben sind doch immer die besten (lacht).

Frage: Was wäre Ihr Tipp auf die Schnelle für unsere Leser, womit man anfangen sollte?

MG: Natürlich könnte ich jetzt das Alphabet guter Schlafhygiene runterbeten, aber dazu gibt es viele hervorragende Ratgeber. Ich möchte eher dazu anstoßen, die Faszination im Schlaf zu finden. Sich dem zu öffnen und einfach mal zubeobachten: Wie ist es bei mir? Sich dazu auszutauschen. Dem Schlaf einfach mal zu begegnen. Und ihm genügend Zeiteinräumen natürlich, etwa 8 Stunden. Ansonsten, um aktiv etwas zu tun: Vor dem zu Bett gehen früh genug auf allen Ebenen - körperlich, emotional, geistig - zur Ruhe kommen. Und eine kleine Meditation machen. Unsere Grundübung beispielsweise ist der ideale Weg in einen geruhsamen Schlaf.

Frage: Hat Schlafen auch was mit dem Alter zu tun?

MG: Ja, und nein. Rein körperlich und wissenschaftlich betrachtet, ja. Und natürlich träumen Kinder entsprechen ihrer Lebenserfahrung anders als ihre Großeltern. Es gibt jeweils andere Ankerpunkte, das ist klar, aber das gilt für alles im Leben.

Was doch aber wunderschön ist: Wir alle haben Zugang zu diesem Raum, den keiner von uns so richtig zu greifen vermag und in Träumen ist für jeden alles möglich.

Frage: Sie halten selber Schlafkurse. Was können wir uns darunter vorstellen?

MG: Meine Schlafangebote sind keine klassischen Schlafangebote in denen man wohlmöglich noch die einzelnen Schlafphasen trackt. Es geht darum, die eigene Energie im Innen in eine Harmonie zu bringen, die Basis für guten Schlaf. Vor allem lernt man bei mir das Leben und seinen eigenen Energiehaushalt verstehen. Die Angebote teilen sich auf in Theorie und Praxis, wovon die Praxis Meditation und Arbeit mit der eigenen Energie sind.

In der Theorie vermittele ich neben klassischen "Schlafthemen" die Prinzipien der ursprünglichen chinesischen Medizin und die universellen Naturprinzipien, sodass man den Fluss von Energie auch in seinem eigenen Leben verstehen kann. Der Schlaf kommt dann von ganz alleine. Und dann fängt es eigentlich erst an...

Der Schlafkurs, das ist noch wichtig schlusszufolgern, richtet sich nicht nur an

Menschen mit Schlafproblemen, sondern an alle, die seine eigentliche Dimension verstehen möchten. Im ersten Schritt trete ich aber dafür an, dass wir anfangen, über Schlaf zu reden.

Frage: Schlafen Sie selber gut?

MG: Ich schlafe hervorragend, danke der Nachfrage. Tatsächlich baue ich mein Leben um den Schlaf auf - das fiel mir bewusst erst auf, als ich mich dem Thema aktiv gewidmet habe. Konkret heißt das: Ich räume mir einfach nach Möglichkeit genügend Raum dafür ein. Für mich gehörte es immer dazu - und es ist eine immerwährende Reise, die nicht aufhört.

Frage: Was macht das Träumen mit uns?

MG: Damit eröffnen wir ein großes Feld, aber ich fasse es mal so zusammen: Träume sind eine Art Information für uns. Sie können uns zeigen, mit welcher Ebene, Quelle oder sagen wir Energie, wir während des Schlafes verbunden waren. Sie zeigen auch, was wir gerade innerlich verarbeiten oder vorbereiten. Mir persönlich bringen sie viele wichtige Informationen für mein Leben. Wichtig dabei ist zu verstehen, dass es in der Form keine schlechten Träume gibt, wird dürfen lernen die Bewertung hier rauszunehmen. Träume zu deuten ist eine Kunst, denn oftmals steckt etwas ganz anderes dahinter, als es vielleicht im ersten Moment scheint. Und dann gibt es ja auch noch das luzide, also bewusste träumen.

Mein Tipp: Neben dem Bett Stift und Zettel parat halten und in dem Moment wenn man aufwacht einfach mal notieren, was man so erlebt hat....

Und das träumen - auch im Leben - nicht vergessen.

Vielen Dank für das Gespräch.