

Herzlich Willkommen



Gnadenkirche



Was sagt die Bibel eigentlich zu...?

BIBELpunkt

Die Bibel auf den Punkt gebracht, die Bibel im Mittelpunkt.
60 Minuten biblische Lehre, ansprechend und anschaulich vorgetragen,
immer dienstags 19.00 – 20.00 Uhr, alle 14 Tage.

- Biblisches Schlaftraining -

Bibel. Frühjahr 2020

21.01. Seine Berufung erkennen (M.Großklaus)

04.02. ABC der Gottesfurcht (D.Kühne)

18.02. Das PAPE-Geheimnis (M.Großklaus)

03.03. Sex vor der Ehe (M.Liebelt)

17.03. Nahtoderfahrungen (O.Seitz)

31.03. Geistliches Wort in außergewöhnlicher Zeit (M.Liebelt)

21.04. Glaubensstark und doch verzweifelt/Hiob (M.Eichholz)

05.05. Gottes Liebe und das Böse in der Welt (M.Liebelt)

19.05. Frömmigkeitsstile (P.Müller)

16.06. Biblisches Schlaftraining (M.Großklaus)

30.06. Der Weg zur Vollkommenheit (H.Blank)

14.07. Gesunder Glaube (M.Großklaus)

Schlaf-Quiz



Wie lange schläft...



20 Stunden

Wie lange schläft...



16 Stunden

Wie lange schläft...



12 Stunden

Wie lange schläft...



3 Stunden

Wie lange schläft...



2 Stunden

Wie lange schläft...



??????????

Vorbemerkungen

- Ca. ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend.
- Schlaf hat in allen Kulturen eine besondere Bedeutung.
 - Gott ist wohl das einzige Wesen im Universum, welches nie schläft (Ps.121,4)

Vorbemerkungen

- Die griech. Mythologie kennt einen Gott mit Namen *Hypnos* (=Schlaf), der in einem düsteren Tag wohnte und verantwortlich war, den Menschen und den Tieren Schlaf zu geben.
- Sein Bruder hieß *Thanatos* (=sanfter Tod) und der wohnte am Eingang des Hades (=Totenreichs).

Vorbemerkungen

- *Ker* (= gewaltsamer Tod) war die Schwester von *Thanatos* und *Hypnos*.
- *Hypnos* (= Schlaf) durchstreift regelmässig die Erde, während *Thanatos* (= Tod) einen einmal gefangenen Menschen nie mehr frei gibt.
- Sowohl die Bibel, als auch wir kennen dieses Zusammenhänge (Entschlafenen, Todmüde...)

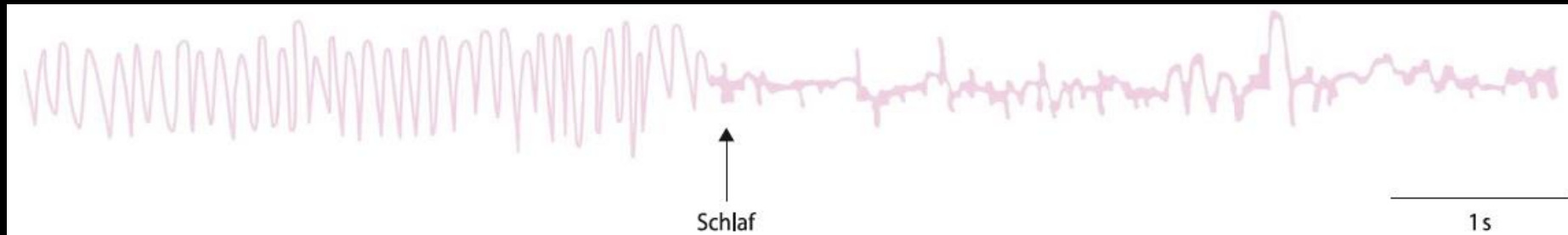
Vorbemerkungen

Hypnos und Thanatos
betten Sarpedon,
ca. 440 v. Chr.)



Vorbemerkungen

- Schlaf wurde Jahrtausende als inaktiv und passiv beschrieben.
- Mitte des 19.Jh. begann man, Schlaf zu erforschen (Weckschwellenversuche).
 - Mit der Erfindung des Elektroencephalogramms (EEG) und der Entdeckung des REM-Schlafes 1953, begann eine hochwissenschaftliche und hochtechnisierte Erforschung des Schlafes.



Der Moment des Einschlafens.

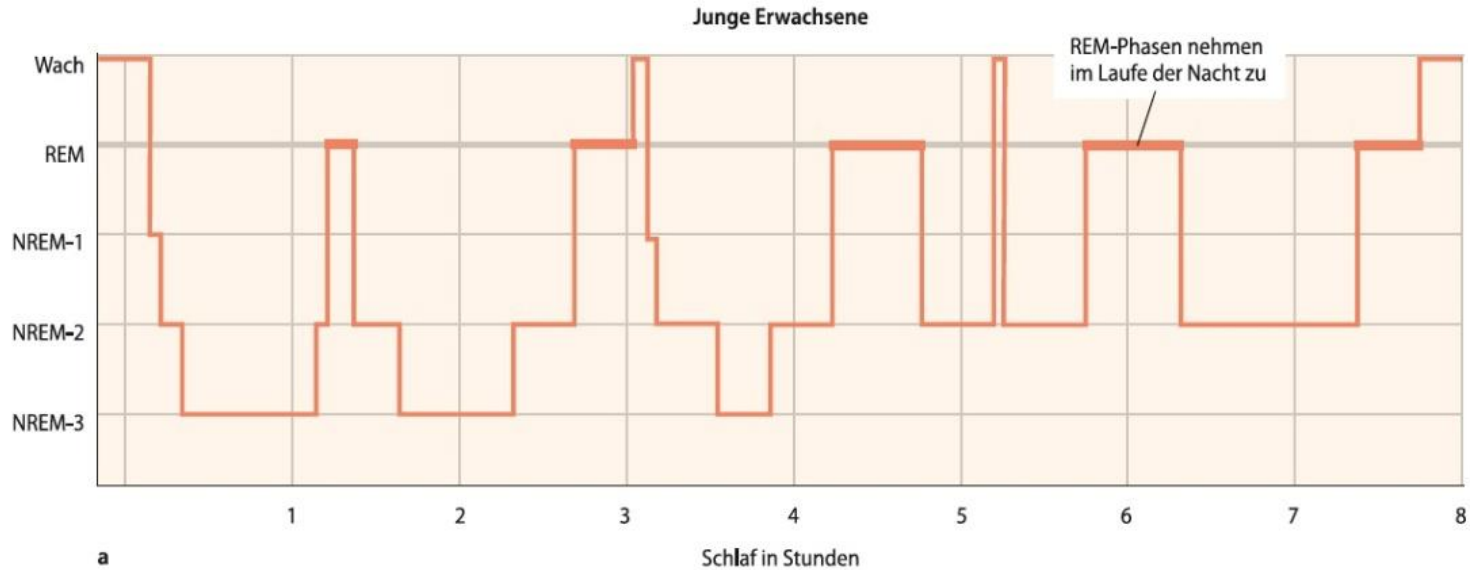
Wir scheinen uns des Moments des Einschlafens nicht bewusst zu sein, aber jemand, der unsere Gehirnaktivität beobachtet, könnte ihn sehr leicht bestimmen.

Vorbemerkungen

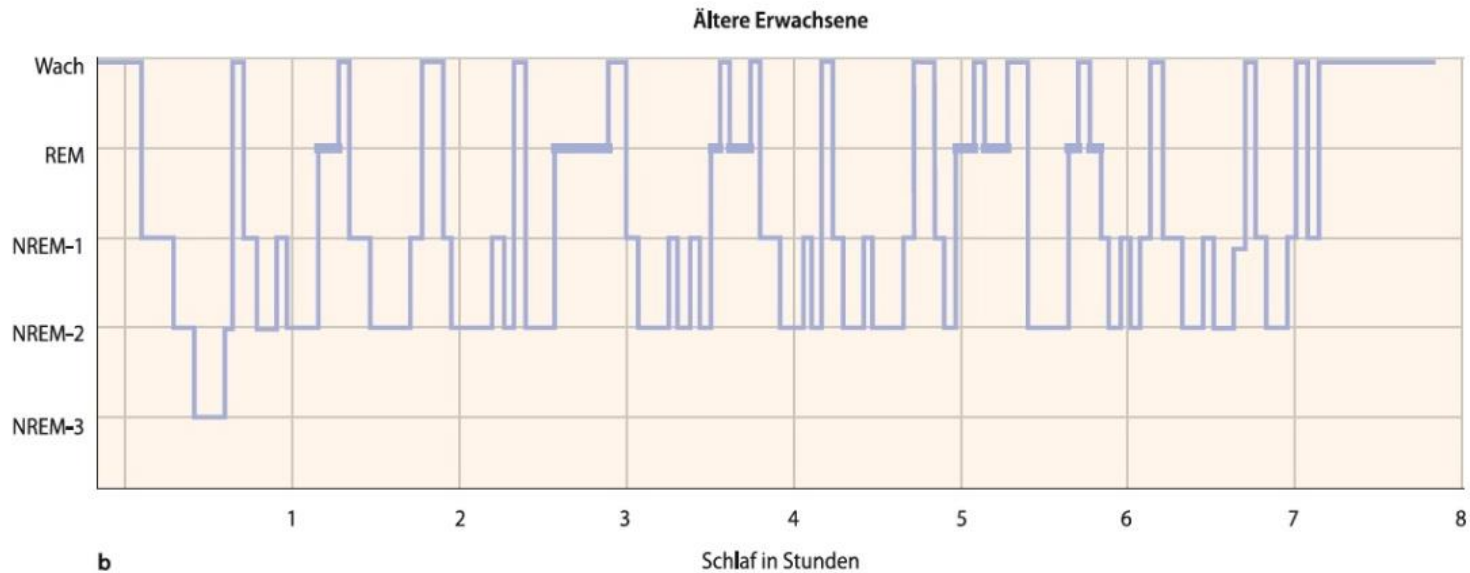
- Non-REM-Schlafstadien und REM-Schlaf.
- **Non-REM I:** Übergang zwischen Wachen und Schlafen, Muskeln entspannen sich, Augen rollen langsam.
 - **Non-Rem II:** Wir schlafen ein, mehr Muskelentspannung, keine Augenbewegung.
 - **Non-REM III+IV:** Tiefschlaf, noch mehr Muskelentspannung.

Vorbemerkungen

- **REM-Schlaf:** Muskeln total entspannt, schnelle Augenbewegungen, wer hier geweckt wird, erinnert sich gut an Träume. Herz- und Atemfrequenz nehmen zu, Muskelzuckungen* treten auf. Peniserektion beim Mann und erhöhte vaginale Durchblutung der Frau können hier auftreten.



a



b

Mehrmals in der Nacht durchläuft man einen mehrphasigen Schlafzyklus, wobei der Anteil der Tiefschlafphasen abnimmt und der Anteil der REM-Phasen zunimmt. Je älter man wird, desto schwächer wird der Schlaf – Aufwachen mitten in der Nacht ist bei älteren Menschen normal.

Vorbemerkungen

- Gott hat den Schlaf für seine Geschöpfe erfunden.
- Menschen haben die Geheimnisse des Schlafes erforscht.
- Darum sind die Aussagen der Bibel höchst interessant, wenn es um Schlaf geht.

Biblisches Schlaftraining

1. Biblische Fakten zum Schlaf

2. Schlafprobleme

3. Melatonin

4. Schlafhilfen

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Ohne Schlaf keine Menschheit

- *Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, so dass er einschlief. Und er nahm eine von seinen Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch.*

(1.Mo.2,21)

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Schlaf kann schrecklich sein

- *Und es geschah beim Untergang der Sonne, da fiel ein tiefer Schlaf auf Abram; und siehe, Schrecken, dichte Finsternis überfiel ihn.*

(1.Mo.15,12)

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Die Bibel kennt Schlaflosigkeit

- *Keinen Schlaf findet meine Seele vor Kummer.*
(Ps.119,28)

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Gott kann Tiefschlaf bewirken

- *Niemand sah es, und niemand merkte es, und niemand wachte auf. Denn sie schliefen alle, weil ein tiefer Schlaf von dem HERRN auf sie gefallen war.*

(1.Sam.26,12)

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Schlaf ist gesund

- *Wenn du dich hinlegst, wirst du nicht aufschrecken, und liegst du, erquickt dich dein Schlaf.*

(Spr.3,24)

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Zu lange Schlafen ist ungesund

- *Bis wann, du Fauler, willst du noch liegen?
Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?
(Spr.6,9)*

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Zu viel Schlaf ist ungesund

- *Liebe nicht den Schlaf, damit du nicht verarmst; halte deine Augen offen, dann kannst du dich an Brot satt essen!*

(Spr.20,13)

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Schlaf kann einen umbringen

- *Ein junger Mann mit Namen Eutychus saß im Fenster und wurde von tiefem Schlaf überwältigt, während Paulus noch weiterredete; und vom Schlaf überwältigt, fiel er vom dritten Stock hinunter und wurde tot aufgehoben. (Apg.20,9)*

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Jesus war wahrscheinlich Frühaufsteher

- *Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war, stand er auf und ging hinaus und ging fort an einen einsamen Ort und betete dort.
(Mk.1,35)*

1. Biblische Fakten zum Schlaf

Jesus konnte inmitten von Not schlafen

- *Und siehe, es erhob sich ein heftiger Sturm auf dem See, so dass das Boot von den Wellen bedeckt wurde; er aber schlief.
(Mt.8,24)*

1. Biblische Fakten zum Schlaf

In der schwersten Stunde Jesu, schliefen seine drei engsten Jünger ein

- Mt.26,40-46

2. Schlafprobleme

Jeder von uns wünscht sich folgendes:

- Schnell einschlafen
- Gut durchschlafen
- Morgens fit und ausgeschlafen erwachen
- 20 - 30 % der Bevölkerung erleben das nicht!

2. Schlafprobleme

In der Regel gibt es 3 Arten von Schlafstörungen (Insomnie) gem. DSM-V:

- **Einschlafprobleme**
- **Durchschlafprobleme**
- **Ausschlafprobleme**
- **Geschieht dies 3 Nächte/Woche und 3 Monate lang ist man KRANK!**

3. Melatonin

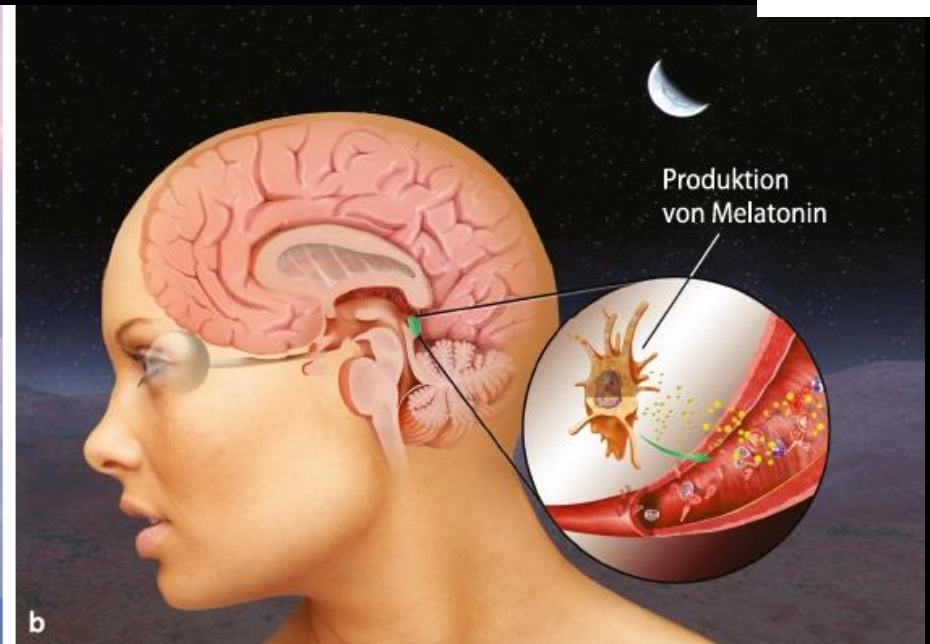
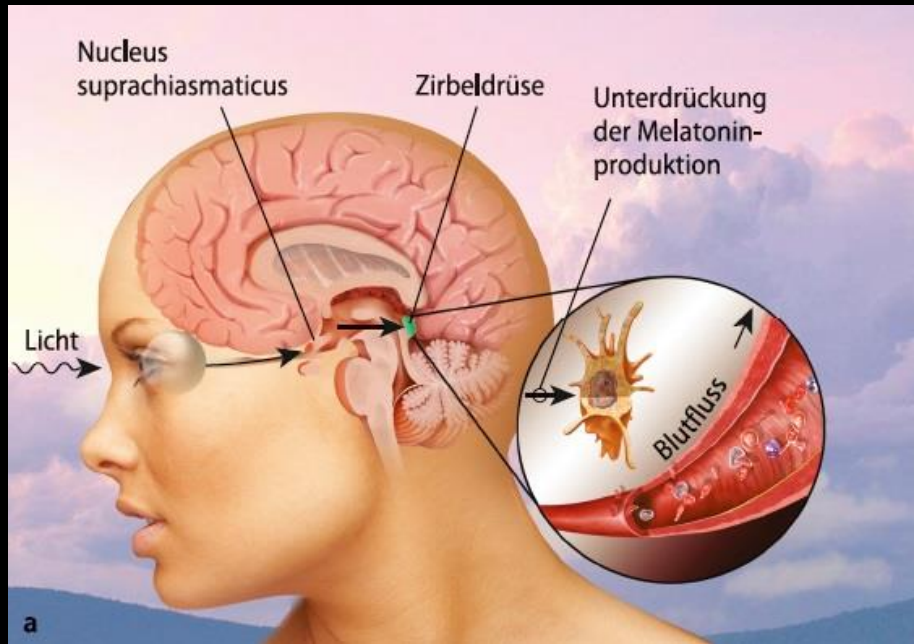
- DAS Schlafhormon
- Wird aus Serotonin produziert und in der Zirbeldrüse im Gehirn gebildet.
- Serotoninmangel kann zu Melatoninmangel führen (Depression).
 - Regelt unseren Tag- und Nacht-Rhythmus.
- Wird in der Regel am Abend, wenn es dunkel wird ausgeschüttet (Achtung: Künstliches Licht...).

3. Melatonin

- Es ist ein körpereigenes Antioxidans, welches Zellschäden im Körper verhindert oder reduziert.
- **Melatoninmangelfolgen:** Schlafstörungen, Traumlosigkeit, Depression, Stimmungsschwankungen, Sodbrennen, Migräne, Gedächtnisschwäche, Hautalterung.

3. Melatonin erhöhen

- Kein künstliches Licht (PC, Tablet, Smartphone) vor dem Schlafengehen.
- Kein Koffein (40 Min. Verspätung!).
- Wenig, besser kein Alkohol, kein Nikotin.
- Sport, schwere Arbeit nicht nach 19:00 Uhr.



Die biologische Uhr. Licht, das auf die Retina trifft, veranlasst den Nucleus suprachiasmaticus, die Produktion des Schlafhormons Melatonin in der Zirbeldrüse zu unterdrücken. Nachts ist der Nucleus suprachiasmaticus normalerweise ruhig, sodass die Zirbeldrüse Melatonin in den Blutkreislauf abgeben kann

4. Schlafhilfen

- Ohropax
- Augenbinde
- Dunkelheitstest
- Lerche oder Eule?
- Wenig/Nichts trinken nach 19:00 Uhr
- Schlafen gehen, dann, wenn man müde wird

4. Schlafhilfen

- Täglich Bewegung/Sport
- 6,5 - 7,5 Std. Schlaf genügen
- Regelmäßige Zu-Bett-Geh-Zeit
- Täglich mind. 30 Minuten Tageslicht
- Nicht extreme körperliche Belastung/Arbeit vor dem Schlafengehen

4. Schlafhilfen

- Bett, Matratze, Kissen ermitteln
- Dunkelheit/Temperatur ermitteln
- Alkohol nicht als Schlafhilfe benutzen
- Frühes Abendessen, keine Abendsnacks
- Nach dem Mittagessen kein Coffein, Tein
- Lesen, TV, Arbeit im Bett, kann die Schlafstatt falsch konditionieren

Biblisches Schlaftraining

1. Biblische Fakten zum Schlaf

2. Schlafprobleme

3. Melatonin

4. Schlafhilfen

Gute Nacht!



Was sagt die Bibel eigentlich zu...?

BIBELpunkt

Die Bibel auf den Punkt gebracht, die Bibel im Mittelpunkt.
60 Minuten biblische Lehre, ansprechend und anschaulich vorgetragen,
immer dienstags 19.00 – 20.00 Uhr, alle 14 Tage.

In zwei Wochen:
- Weg zur Vollkommenheit -