

Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Alles schläft, einsam wacht

Eine kleine Geschichte der Schlaflosigkeit

Von Rolf Cantzen

Produktion: Dlf 2017

Redaktion: Klaus Pilger

Erstsendung: Sonntag, 03.12.2017, 20:05-21:00 Uhr

Regie: **Philippe Brühl**

Sprecher:

Erzählerin: Sigrid Burkholder

Zitator 1: Wolf Aniol

Zitatorin: Laura Sundermann

Zitator 2: Daniel Wiemer

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  **Deutschlandradio**

- unkorrigiertes Exemplar -

Personen: Erzählerin (Kommentare - eher plaudernd als belehrend)
Zitator 1 (älter für Zitate)
Zitatorin (jünger für Zitate, Informationen, Aussprüche)
Zitator 2 (jünger für Zitate, Informationen, Monologe)

Im O-Ton: Dr. Sonja Kinzler, Historikerin
Prof. Dr. Manfred Koch, Literaturwissenschaftler
Ulrike Kolb, Schriftstellerin
Dr. Hans-Günter Weeß, Psychologe

Geräusche: Im Text

Musik: M 1: Poch: Freie Gärten: Meteor (6)
M 2: Scalatti: Sonate in D-Moll
M 3: Poch: Freie Gärten: Deepest Sleep (9)
M 4: Nico Walser: Schlager Süß Tafel: Schlagersüßtafel (7)
M 5: Ravel: Daphnis und Cloé: Suite 2: Dance générale.
M 6: Kap. Wlodek: Knorpel (=CD 2, 16)
M 7: Poch: Freie Gärten: Uncle (13)
M 8: Spieluhr: Süßliches Schlaflied
M 9: Poch: Freie Gärten: Engines (4)
M10: Poch: Freie Gärten: No future (5)
M 11: Poch: Freie Gärten: Forest (8)
M 12: Kap. Wlodek: Mittelgroße Tiere! (=CD 1, 5)
M 13: Poch: Freie Gärten: Moonlight (10)
M 14: Kap. Wlodek: Black Powder (=CD 2, 17)

Musik: (M 1. Bei 1.30 einblenden und dem Folgenden unterlegen.)

(betont poetisch, fast komisch)

Zitator 1: Itzt ruht und schläft die gantze Welt
 Was See und Feld
 In den verliebten Armen hält
 Nur ich empfinde keine Ruh
 Und bringe nicht ein Auge zu.

Musik: (M 1. Aus.)

(hier und im Folgenden als Antwort auf das Gedicht, müde, genervt)

Zitatorin: Jetzt schlaf endlich!

Musik: (M 1. Wieder unterlegen.)

O-Ton 1: Dr. Sonja Kinzler

Schlafen tun wir alle und Schlafprobleme haben wir auch alle mal.

(fortsetzend, fast komisch)

Zitator 1: Ich habe manche Nacht
 Umsonst gewacht
 Und meinem Schmerzen nachgedacht

Musik: (M 1. Aus.)

Zitatorin: Entspann dich!

Musik: (M 1. Wieder unterlegen.)

O-Ton 2: Dr. Hans-Günter Weeß

Grübeln, Selbstreflexion das ist wichtig und das ist bedeutsam für den Menschen und seine Existenz, aber nicht im Bett!

(fortsetzend betont poetisch, fast komisch)

Zitator 1: Wiewol je mehr ich dencken muß
 Jemehr empfind ich Überdruß

Musik: (M 1. Aus.)

Zitatorin: Na dann **schlaf** doch endlich.

Musik: (M 1. Unterlegen.)

O-Ton 3: Prof. Dr. Manfred Koch

 Je mehr ich mir sage, ich will jetzt schlafen desto weniger der Schlaf
 eintritt.

(fortsetzend betont poetisch, fast komisch)

Zitator 1: Und dennoch hab ich diesen Trieb
 Der traurigen Gedanken lieb.

O-Ton 4: Ulrike Kolb

 Ja, das habe ich natürlich auch erlebt.

Musik: (M 1. Aus.)

Musik: (M 2. Unter dem Vorangehenden einblenden und der Ansage unterlegen.)

ANSAGE: Alles schläft, einsam wacht ...

O-Ton 5: Dr. Hans-Günter Weeß

Piepen. Ich glaub' ich ...

 Eine kleine Geschichte der Schlaflosigkeit

 Feature von Rolf Cantzen

O-Ton 6: Dr. Hans-Günter Weeß

Piepen, ich glaub ich muss da mal ...

Zitator 1: Itzt sehn ich mich nach meiner Ruh
Und schliesse nu
Die Augen von mir selber zu ...

Erzählerin: ... reimte der Barockdichter Christian Weise.

O-Ton 7: Dr. Hans-Günter Weeß

Piepen

Zitator 1: Ach aber ach es geht nicht an
Daß ich daran
Ein echtes Labsal haben kann

Musik: (M 2. Aus.)

O-Ton 8: Dr. Hans-Günter Weeß

Piepen, Das tu ich am besten raustragen, meinen Notfallpiepser.

Erzählerin: Dr. Hans-Günter Weeß im Schlaflabor des interdisziplinären Schlafzentrums in Klingenmünster in der Pfalz. Es ist eines der größten Einrichtungen dieser Art in Deutschland. Hans-Günter Weeß ist Somnologe, also Schlafexperte, hat einige Bücher zum Thema "Schlaf" geschrieben, ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, DGSM ...

(rhythmisch singend, loopen unter dem Vorangehenden einblenden und unter dem Folgenden ausblenden.)

Zitator 2: Flurazepam, Nitrazepam, Zolpidem, Temazepam, Triazolam, ...

Erzählerin: ... nein: Hans-Günter Weeß ist Psychologe.

O-Ton 9: Dr. Hans-Günter Weeß

Grundsätzlich ist es so, dass natürlich der Psychologe eher zu den verhaltenstherapeutischen oder psychotherapeutischen Therapien neigt. Das hat er gelernt und das kann er.

Erzählerin: ... und das macht er in der wunderbar ruhig zwischen sanften Hügeln und Weinbergen gelegenen Einrichtung.

O-Ton 10: Dr. Hans-Günter Weeß

Wir sind damit sehr erfolgreich. Wir tun alle Maßnahmen wissenschaftlich evaluieren und können sagen, dass wir einem Großteil der Patienten nicht nur kurzfristig, sondern langfristig über viele Jahre hinweg helfen können.

***Musik:** (M 3. Ab 0.34 dem Folgenden unterlegen, unter den O-Tönen leiser.)*

("Kafka" hier und im Folgenden akustisch absetzen, leidend und monoton.)

Zitator 1: 2. Oktober 1911.

Schlaflose Nacht. Schon die dritte in einer Reihe. Ich schlafe gut ein, nach einer Stunde aber wache ich auf, als hätte ich den Kopf in ein falsches Loch gelegt. Ich bin vollständig wach, habe das Gefühl gar nicht oder nur unter einer dünnen Haut geschlafen zu haben, habe die Arbeit des Einschlafens von neuem vor mir und fühle mich vom Schlaf zurückgewiesen.

O-Ton 11: Prof. Dr. Manfred Koch

Texte, die ich auch sehr liebe in der Richtung, das sind die Auszüge aus Kafkas Tagebüchern. Also jemand, an dem man sehr schön zeigen kann die Triftigkeit, dass Schlaflosigkeit die Berufskrankheit der Schriftsteller sei.

Zitator 1: 2. Oktober 1911.

Und von jetzt an bleibt es die ganze Nacht bis gegen 5 so, dass ich zwar schlafe, dass aber starke Träume mich gleichzeitig wach halten.

O-Ton 12: Ulrike Kolb 17.36

Kafka war sehr schlaflos und hat deswegen auch viel nachts geschrieben, weil er gar nicht anders konnte.

Zitator 1: Gegen Früh seufze ich in den Polster, weil für diese Nacht alle Hoffnung vorüber ist.

Musik: (M 3. Aus.)

O-Ton 13: Dr. Hans-Günter Weeß O-Ton wird nach "Patientenzimmer" "gestückelt", d.h. unterbrochen durch den Zitator 2

Ich zeige Ihnen ein Patientenzimmer (*Schritte*) ja, hier steht etwas offen, wir haben heute Mittwoch, da ist ein Wechsel. Hier sehen Sie jetzt ein Patientenzimmer. Wir sind immer sehr ...

(*zu sich selbst, mit Bewegungs- und anderen Geräuschen.*)

Zitator 2: Liege ich richtig? Oder doch besser weiter links ...

O-Ton 14: Dr. Hans-Günter Weeß

... bemüht, dass wir es nicht nach Krankenhausatmosphäre aussehen lassen, aber das lässt sich natürlich nicht ganz ...

Zitator 2: ... auf dem Rücken ist nicht so gut, besser Seitenlage links, das Kopfkissen aber noch knicken, ist besser für den Nacken ...

O-Ton 15: Dr. Hans-Günter Weeß

... vermeiden, aber hier haben wir moderne Techniken, der Patient ist nicht mehr mit all seinen Mess

Zitator 2: ... nein, das Kopfkissen nicht so hoch, ... besser die Hand noch unter das Kopfkissen ...ja ...

O-Ton 16: Dr. Hans-Günter Weeß

... aufnehmern und Kabeln angebunden, sondern all diese Messaufnehmer werden in eine Box eingesteckt, die eine Funkübertragung hat. Das geht hier nach oben zum Empfänger, wo wir auch eine Infrarotkamera haben, so dass wir das Ver

Zitator 2: ... wenn die Knie übereinander liegen tut das rechte weh ... also besser ein Bein strecken, das andere angewinkelt darüber ... die Decke zwischen das ausgestreckte linke und das angewinkelte rechte Bein ...

O-Ton 17: Dr. Hans-Günter Weeß

... halten, das Schlafverhalten während der Nacht, auch digital aufzeichnen können mit einer Infrarotvideometrie, um dann so auch unsere Biosignale letztendlich dem Verhalten zuzuordnen.

Zitator 2: ... wenn das Ohr nur nicht so gequetscht wäre, das ist unangenehm ...

O-Ton 18: Dr. Hans-Günter Weeß

... ist es denn ein Schlafwandeln beispielsweise oder ist es eine Remverhaltensstörung. Remverhaltensstörungen (**ab hier Störgeräusche**) sind dadurch gekennzeichnet, dass die motorische Hemmung, die wir während des Remschlafes haben, dass wir die ...

Erzählerin: ... Störung. Das passiert beim Interview, wenn zu viele Funksignale aktiv sind. Übrigens: Hochsensible Menschen meinen, dass sie Funksignale aller Art spüren. Sie können dann nicht schlafen.

Geräusch: (*Schnarchen, kurz*)

Zitator 2: ... nein, jetzt, wo ich meine ideale Schlafposition gefunden habe, fängt sie an zu schnarchen. Ich gebe ihr mal einen kleinen Stups ...

(Geräusch: *Aufschnarchen, kurz*)

Zitator 2: ... nützt nichts: Großer Stups ...

Geräusch: (Schnarchen, laut)

Musik: (M 3. Ab 0.34 dem Folgenden unterlegen, unter dem O-Ton Musik leiser.)

Zitator 1: 3. Oktober 1911.

O-Ton 19: Ulrike Kolb

Kafka war sehr schlaflos ...

Zitator 1: Um möglichst schwer zu sein, was ich für das Einschlafen für gut halte, hatte ich die Arme gekreuzt und die Hände auf die Schultern gelegt, so dass ich dalag, wie ein bepackter Soldat. Das Bewusstsein meiner dichterischen Fähigkeiten ist am Morgen und am Abend unüberblickbar.

Musik: (M 3. Aus.)

O-Ton 20: Ulrike Kolb

Naja, weil wenn man sich mit Schlaflosigkeit befasst und mit schlaflosen Menschen spricht, dann stellt man immer wieder fest, dass solche Menschen - und ich zähle mich selbst dazu, also ich schreibe nicht nur über andere dabei.

Erzählerin: Ulrike Kolb ist eine mitunter schlaflose Schriftstellerin. Ihr letzter Roman trägt den Titel "Die Schlaflosen". Hier treffen sich eine Gruppe hilfeschender Schlafloser ...

O-Ton 21: Ulrike Kolb

Es ist eine extrem paradoxe Situation, in der sich jemand, der schlaflos ist, befindet. Irgend etwas wollte ich jetzt noch sagen ...

Erzählerin: ... Schlaflose, einige mit Gedächtnisausfällen, treffen sich in einem nett gelegenen Tagungshaus mit angeschlossenem Restaurant zu einer schlaftherapeutischen Behandlung durch einen als "Schlafpapst" bekannten Somnologen. Doch dieser erscheint nicht. Das Warten führt die Schlaflosen zusammen. Sie trinken und reden ...

O-Ton 22: Dr. Hans-Günter Weeß

Wir haben ganz unterschiedliche therapeutische Angebote.

("Rede" engagiert - "Rede" hier und im Folgenden mit Restaurant-Atmo)

Zitator 2: Ja, Ja, Napoleon, Churchill, ach Gott ... diese Kerle hatten ohnehin die Energie menschlicher Atombomben, mit so jemandem kann sich unsereins natürlich nicht vergleichen ... dann eher Kafka, unser Kollege ... sozusagen prädestiniert für Schlaflosigkeit, viel zu sensibel für das Leben. Ich sage Ihnen, liebe Frau ... wie war noch einmal Ihr Name?

Sie sagt es ihm mit unwilliger Höflichkeit:

Erzählerin: Kolb, Ulrike Kolb. Sie schrieb den im Jahr 2013 im Wallstein-Verlag erschienenen Roman "Die Schlaflosen".

O-Ton 23: Ulrike Kolb

... dass man durch die Schlaflosigkeit in eine Situation der Selbstzweifel kommt, in so eine somnambule Wahrnehmungssituation, in der alles unsicher ist, in der man nicht mehr richtig unterscheiden kann, sieht man das oder träumt man das ...

Musik: (M 3. Ab 0.34dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: 3. Oktober 1911: Wieder war es die Kraft meiner Träume, die schon ins Wachen vor dem Einschlafen strahlen, die mich nicht schlafen ließ.

Musik: (M 3. Aus.)

O-Ton 24: Ulrike Kolb 1.13 Forts.2

... in der alle möglichen Kontrollen aufgebrochen werden, die sonst das Ich sozusagen beschützen. Ja, es entsteht jede Menge Verunsicherung und Verstörtheit und das wiederum ist für mich als Romanautorin nicht nur interessant, sondern auch eine wunderbare Quelle zum Spielen.

("Rede" engagiert)

Zitator 2: ... da beißt die Maus keinen Faden ab ... Schaffen, Scheißen, Schlafen - das ist es. Wenn das nicht klappt, klappt auch das andere nicht. Wussten Sie, warum Kafka Verdauungsprobleme hatte? Und warum er immer wieder seine Verlobung aufgelöst hat? Weil er nicht schlafen konnte, ich sag's ja, wenn das eine nicht klappt, dann ... Übrigens, Churchill hat sich maßlos vollgefressen, und das nur, um seine schlaflosen Nächte zu füllen ...

O-Ton 25: Ulrike Kolb

Denn was mich interessiert als Autorin überhaupt, das sind die sozusagen, die dunklen Seiten des Lebens, die versteckten Seiten des Lebens. Und diese Seiten kommen bei Schlaflosen, meiner Ansicht nach, sehr viel leichter zum Vorschein, als bei gut gefestigten, ichstarken Persönlichkeiten.

("Rede" sehr engagiert)

Zitator 2: ... was soll man auch machen, wenn man kein Auge zutun kann, wie soll man die Zeit rumkriegen? Man frisst und denkt, wie man die umlegt, die schlafen können ... dann denkt man sich Kriege aus ...

O-Ton 26: Prof. Dr. Manfred Koch

Auch das ist ja ein wichtiges Thema: Der Neid auf die Schläfer, gerade in einer Paarkonstellation.

("Rede" sehr engagiert)

Zitator 2: ... es hat schon welche gegeben, die haben ihre Frau und ihre Kinder massakriert - nur weil sie nicht schlafen konnten ...

O-Ton 27: Ulrike Kolb

Das kann ich auch aus eigener Erfahrung sagen, man ist wahnsinnig neidisch auf Leute, die gut schlafen können.

Zitator 2: Ich will ja nicht behaupten, dass alle Mörder und Massenmörder Schlaflose waren.

Erzählerin: ... lässt Ulrike Kolb einen ihrer schlafgestörten Protagonisten behaupten.

O-Ton 28: Ulrike Kolb

Meistens ist es unangenehm für Menschen, die nicht schlafen können, aber es kann auch sein, dass dadurch eine Wahrnehmungsstruktur entsteht, die anregend ist zum Beispiel für Künstler.

("Rede" sehr engagiert)

Zitator 2: Ich wage zu behaupten, dass alle wirklich Schlaflosen einen Hang zum Morden haben.

O-Ton 29: Prof. Dr. Manfred Koch

Man sollte sich keine Illusionen machen, was Schlaflosigkeit, anhaltende Schlaflosigkeit an Steigerung, schlechter moralischer Eigenschaften mit sich bringt:

("Rede" sehr engagiert)

Zitator 2: Denken Sie nur an Kafka. Ich sage Ihnen, Kafka war auch ein verkappter Mörder.

(Restaurant-Atmo aus.)

O-Ton 30: Dr. Hans-Günter Weeß

Schlaflosigkeit verändert tatsächlich unser Verhalten, unsere psychischen Einstellungen, Haltung am Tage ...

Erzählerin: ... und natürlich in der Nacht. Das weiß Hans-Günter Weeß aus seiner Praxis.

O-Ton 31: Dr. Hans-Günter Weeß

Also, Sie sehen hier all unsere Monitore. Jeder einzelne Monitor ist mit einem Patientenzimmer verbunden.

Musik: (M 3. Ab 0.34 dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: 15. November 1911: Ein Weilchen wiederholte ich, um mich darüber zu trösten, dass ich nicht aufstand um zu arbeiten: Das kann nicht gesund sein, das kann nicht gesund sein und wollte den Schlaf mit fast sichtbarer Absicht mir über den Kopf ziehen.

Musik: (M 3. Aus.)

O-Ton 32: Prof. Dr. Manfred Koch

Kafka musste diesen überreizten Zustand erreichen, um überhaupt schreiben zu können und seine Texte kreisen dann auch, gerade in den Tagebüchern, um diesen Teufelskreis. Ohne diesen Schlafentzugszustand geht es nicht, aber man muss ihn quasi in einem minimalen Punkt erwischen, wo es sich produktiv machen lässt.

Erzählerin: Manfred Koch ist Professor für Neuere Deutsche Literatur sowie Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft an der Universität Basel.

O-Ton 33: Prof. Dr. Manfred Koch

Dass man tatsächlich Schwierigkeiten hat zuzusagen, ich bin jemand, der konstitutiv an Schlaflosigkeit leidet, das hängt nach wie vor mit der Stigmatisierung von psychischen Krankheiten zusammen.

Erzählerin: ...wohl auch deshalb hat er zusammen mit seiner gut schlafenden Frau, der Schriftstellerin Angelika Overath, die Anthologie herausgegeben:

Zitatorin: Schlaflos: das Buch der hellen Nächte.

O-Ton 34: Prof. Dr. Manfred Koch

Das beschreibt Kafka (*einfügen*) aber wieder sehr schön, diese Zerstörungsvorgänge, mit den wunderbaren Reflexionen über seinen viel zu langen Körper. Das ist dann auch sehr, sehr schön.

Musik: (M 3. Ab 0.34 dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: 22. November 1911: Mein Körper ist zu lang für seine Schwäche. Wie soll das schwache Herz, das mich die letzte Zeit öfters gestochen hat, das Blut über die ganze Länge dieser Beine hin stoßen können. Bis zum Knie wäre genug Arbeit ...

Musik: (M 3. Aus.)

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "**Und nun** ..." hart aus.)

Zitatorin: ... **und nun** - zwischendurch - der gute Rat für Schlafgestörte:

Zitator 2: Es ist wichtiger die Schlaflosigkeit zu entgiften als sie beseitigen zu wollen.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Zitatorin: ... empfiehlt der Schriftsteller Werner Bergengruen in seinen autobiografischen Aufzeichnungen "Dichtergehäuse", erschienen 1966 im Nymphenburger Verlag.

Zitator 2: Man soll brechen mit dem Zählen der geschlafenen Stunden.

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: Ratschlag zwei.

Zitator 2: ... tickende, leuchtende und sonstige Uhren aus dem Schlafzimmer verbannen.

O-Ton 35: Dr. Hans-Günter Weeß

... dass das Schlafzimmer eine Wohlfühl-Atmosphäre, einen Wohlfühl-Charakter bekommt,

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Musik: (M 3. Ab 0.34 dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: 21. Januar 1922: Ich schlief nach Mitternacht ein, erwachte um 5, eine außergewöhnliche Leistung, außergewöhnliches Glück.

Musik: (M 3. Aus.)

Zitator 2: Diese Rechnungsergebnisse interessieren niemanden und sollten auch einen selber nicht über Gebühr interessieren.

O-Ton 36: Prof. Dr. Manfred Koch

Wir haben ja einen Artikel von Werner Bergengruen drin, der seltsamerweise behauptet, dass man sich der Schlaflosigkeit rühmen kann. Das wäre jetzt eine Geschichte, die ich eigentlich nicht unterstreichen könnte.

Zitator 2: Nun gibt es hier die absonderlichsten Meinungen. Gut schlafen ist eine Schande, schlecht schlafen in den Augen vieler vermeintlich schlechten Schläfer ein Ruhm.

O-Ton 37: Prof. Dr. Manfred Koch 1.01

Da schwingt dann im Endeffekt mit, zu sagen, die anderen haben nicht meine Dünnhäutigkeit, die anderen haben nicht mein Sensorium, haben nicht diese permanente Reflektiertheit, die mich dazu treibt, dass ich nachts um zwei als Schriftsteller an irgendwelchen Sätzen herum puzzle ...

Zitator 2: Gegenüber der Äußerung, man habe die ganze Nacht "kein Auge zugetan", verhalte **ich mich** skeptisch.

Erzählerin: ... "**ich**" ist wieder der schlaflosigkeitsskeptische Werner Bergengruen ...

Zitator 2: Ich erinnere mich einer Dame, ich hörte sie oft schnarchen und morgens erklärte sie, voller Vorwurf gegen das Universum, kein Auge geschlossen zu haben.

O-Ton 38: Prof. Dr. Manfred Koch

Es gibt grundsätzlich genau den Wettbewerb, der morgens losgeht: Ich habe heute Nacht nur vier Stunden geschlafen, sagt der eine. Sie antwortet: Wenn ich vier Stunden schlafen würde, wäre ich hochzufrieden.

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "**Und nun ...**" hart aus.)

Zitatorin: ... **und nun** Ratschlag Nummer drei für Schlafgestörte:

O-Ton 39: Dr. Hans-Günter Weeß

Wer schlafen **will**, bleibt wach.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Zitatorin: Also: Legen Sie sich nie ins Bett mit der Absicht, schlafen zu **wollen**.
Das klappt nicht.

O-Ton 40: Dr. Hans-Günter Weeß

Das ist ganz wichtig für Patienten, dass sie ins Bett gehen und nicht schlafen wollen. Der Schlafgestörte geht häufig ins Bett - das hört sich jetzt paradox an - und will schlafen.

Erzählerin: Wer gut schlafen will, muss also ins Bett gehen, ohne die Absicht schlafen zu wollen.

(Loopen und unter dem Vorangehenden einblenden, unter dem Folgenden ausblenden.)

Zitatorin: ... ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht daran, dass ich schlafen will.
Ich denke nicht

O-Ton 41: Dr. Hans-Günter Weeß

Einfach ins Bett gehen, sich eine schöne Zeit machen, aber bitteschön nicht schlafen wollen, das ist etwas ganz Wichtiges, was wir unseren Schlafgestörten-verhaltenstherapeutischen Gruppen vermitteln.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Erzählerin: Mit verhaltenstherapeutischer Unterstützung von Hans-Günter Weeß kann dieses paradoxe Manöver vielleicht gelingen, indem Sie sich

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: Ratschlag Nummer vier für Schlafgestörte:

O-Ton 42: Dr. Hans-Günter Weeß

... einen Grübelstuhl einrichten beispielsweise, dass wenn sie nachts aufwachen und partout grübeln müssen, dass sie das nicht im Schlafzimmer machen.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Erzählerin: Kafka hätte zur Stimuluskontrolle vielleicht auch ein Grübelstuhl geholfen.

Musik: (M 3. Ab 0.34.dem Folgenden unterlegen.)

(wieder wie oben "Kafka")

Zitator 1: 21. Oktober 1911: Nun liege ich hier auf dem Kanapee, mit einem Fußtritt aus der Welt geworfen, passe auf den Schlaf auf, der nicht kommen will und wenn er kommt mich nur streifen wird, die Gelenke habe ich wund vor Müdigkeit, mein dürrer Körper zittert.

Musik: (M 3. Aus.)

O-Ton 43: Ulrike Kolb

Kafka war sehr schlaflos und hat deswegen auch viel nachts geschrieben, weil er gar nicht anders konnte. ... Damals hieß das Neurasthenie. Das war ein weit verbreitetes Leiden gerade unter Intellektuellen, und viele Intellektuelle haben darüber geschrieben. Kafka selbst auch, und dass ihm das jemand, ein Arzt, diagnostiziert hat.

(Loopen und unter dem Vorangehenden einblenden, unter dem Folgenden ausblenden.)

Zitatorin: ... ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht. Ich denke nicht. Ich denke nicht. Ich denke nicht

Musik: (M 4. Ab 0.20 unter dem Vorangehenden einblenden, kurz frei stehen lassen, dann aus.)

O-Ton 44: Dr. Sonja Kinzler

Gegen 1900: Man spricht vom nervösem Zeitalter. Und aus Amerika herüber geschwappt ist in der Zeit eine Modekrankheit - das kann man tatsächlich so sagen - die Neurasthenie.

Zitator 2: Neurasthenie:

O-Ton 45: Dr. Sonja Kinzler

Das ist so ein ganz indifferentes Krankheitsbild. Das geht eigentlich um nervöse Erschöpfung. Und Schlaflosigkeit ist entweder so eine Erschöpfungskrankheit oder Symptom oder Begleiterscheinung der Neurasthenie.

Erzählerin: Dr. Sonja Kinzler ist eine problemlos schlafende Historikerin und schrieb ihre Dissertation zum "Schlafdiskurs im bürgerlichen Zeitalter". Der Titel:

Zitatorin: Das Joch des Schlafes.

O-Ton 46: Dr. Sonja Kinzler

So richtig viel zur Geschichte des Schlafs gibt es auch gar nicht in der Fachliteratur.

Musik: (M 4. Ab 0.20 unter dem Vorangehenden einblenden, kurz frei stehen lassen, dann aus.)

Musik: (M 4. Aus.)

O-Ton 47: Dr. Sonja Kinzler (2) 24.05

Diagnosen haben ja auch Konjunkturen.

Musik: (M 4. Ab 0.22 dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 2: Das Resultat ist die mit Angstaffecten verbundene zwangsartig auftretende Vorstellung eines Nichtschlafen können; diese Zustände führen natürlich allmählig zu einer grösseren reizbaren Schwäche des Nervensystems, die sich in Schreckhaftigkeit, Angst, innerer Unruhe äussert, so entsteht ein unter Umständen sehr bedenklicher circulus virtuosus, der zu grosser körperlicher Schwäche und Abmagerung führen kann.

Musik: (M 3. Ab 0.34 dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: 21. Oktober 1911: Mein dürrer Körper zittert.

Musik: (M 3. Aus.)

Erzählerin: ... Kafkas Körper. Und der Schlaftherapeut Georg Flatau empfiehlt im Jahre 1901 den neurastheniegefährdeten zur ...

Zitator 2: ... Prophylaxe der nervösen Schlaflosigkeit, die natürlich grösstentheils mit der Verhütung der allgemeinen Nervosität zusammenhängt ...

Erzählerin: ... zur Prophylaxe wurden den Neurasthenikern ...

Zitatorin: ... und Neurasthenikerinnen ...

Erzählerin: ... betroffen waren, wie heute von der Schlaflosigkeit, mehr Frauen als Männer. Nervöse, schlaflose Männer, das passte und passt nicht zum Bild des erfolgreichen, ichstarken Mannes. Wer will schon ein nervöses Weichei sein? Empfohlen wurde um 1900:

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: ... Ratschlag Nummer fünf:

Geräusch: (*Gurgeln dem Folgenden unterlegen.*)

Zitator 2: Kaltwasserkuren, elektrische Bäder, Massagen ...

Erzählerin: ... etwa verabreicht von der - so ein Werbeprospekt:

Zitator 2: Heilanstalt für Nervenleidende und Erholungsbedürftige. Prachtvoll gelegen, sehr elegant und komfortabel eingerichtet.

Musik: (*M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.*)

Erzählerin: Dem Bedarf folgt das Angebot, dem Angebot der Bedarf - so funktionierte der Gesundheitsmarkt schon im 19. Jahrhundert - zu Gunsten der pharmazeutischen Schlafbringer:

Zitator 2: 1855: Morphin ist als Injektion erhältlich, vorher gab es nur Opium ...

Zitatorin: 1868 - Hyoszyamin von der Firma Merck - aus Bilsenkraut gewonnen.

Zitator 2: 1869 Chloralhydrat, erstes chemisches Schlafmittel - für den Markt der Schlafsuchenden entwickelt von der Firma Bayer ...

Musik: (*M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.*)

Zitatorin: Sulfonal, Trional und Tetronal - Firma Bayer 1888 bis 1892 ...

Zitator 2: ... 1903 Veronal - Firmen Bayer und Merck.

Erzählerin: ... Hermann Hesse versuchte mit Veronal Mitte der 1920er Jahre, nachdem sich abzeichnete, dass auch seine zweite Ehe kein gutes Ende nehmen würde, endgültig Ruhe zu finden

Zitator 1: ... mein Einschlafen ist ein komplizierter Dämmerungsvorgang,
welcher Stunden dauert ...

Zitator 2: 1904 Medinal - Firma Schering, 1908 Adalin - Firma Bayer ...

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

O-Ton 48: Dr. Sonja Kinzler

Mit den Schlafmitteln ist man zwar eingeschlafen, aber eigentlich waren das Betäubungsmittel. Das waren Mittel, die eigentlich beispielsweise für Epileptiker entwickelt wurden und die hießen dann auch Schlafmittel, wurden aber auch als Sedativa, Ruhigstellungsmittel oder Narkotika verkauft und die ... Mittel, die haben einen aber auch wirklich umgehauen. ... Deswegen waren die Schlafmittel auch von Anfang an umstritten ...

Erzählerin: ... zumal kritische Ärzte bei ihrer gutbürgerlichen Klientel "regelmäßige Selbsttäuschung und Übertreibung" oder schlicht "Beobachtungsfehler" vermuteten.

O-Ton 49: Dr. Sonja Kinzler

Ich denke, dass man schon sagen kann, dass die Schlaflosigkeit ein Thema wird von Leuten, die sich das auch leisten können, dass sie mit dem Schlafen ein Problem haben. Ich sage das mal etwas verkürzt, die bürgerlichen Schichten, die Zeit haben, um sich über ihre Schlafprobleme auszutauschen.

Musik: (M 6. Ab Anfang dem Folgenden unterlegen.)

Erzählerin: Schlaflosigkeit erfasste im "Bürgerlichen Zeitalter" breitere Schichten. Wer nicht richtig schläft, kann nicht richtig arbeiten, ist nicht leistungsfähig. Wie es den Schichtarbeitern in den Fabriken ging, die oft noch nicht einmal ein eigenes Bett besaßen, geschweige denn ein Schlafzimmer, interessierte die "nervösen" Bürger weniger als

ihre eigene Neurasthenie. Wissenschaftler diagnostizierten um 1900 nicht die schlafstörenden Arbeitsbedingungen der Unterschicht, sondern einen schlaflosigkeits- und nervositätsinduzierten Kulturverfall.

Zitator 2: Es gibt in der Großstadt, wo es keinem empfindlichen Schläfer möglich ist, in einen ungestörten 7-8 stündigen Schlaf zu finden, den sein im modernen Kampf um den Dollar arbeitender Geist so dringend notwendig hätte.

Erzählerin: Bei dem damals populären und später in den Nationalsozialismus einfließenden Sozialdarwinismus lag die Aufmerksamkeit auf dem Kampf vermeintlicher "Rassen" ums Überleben, nicht so sehr auf dem schlafgestörten Einzelnen.

Zitator 2: Mangelnde und ungenügende Schlaffähigkeit ist der Hauptgrund der beständig zunehmenden nervösen Degeneration unserer Großstadtbevölkerung.

Musik: (M 6. Aus.)

O-Ton 50: Dr. Sonja Kinzler

Der Zusammenhang von Kulturpessimismus und Schlaflosigkeit, der ist um 1900 sehr deutlich sichtbar, war da allerdings nicht neu.

Zitator 1: Schlafgestört und nervös geht alles den Bach runter.

Erzählerin: ... glaubten viele. Nach dem Ersten Weltkrieg - als vieles in Deutschland tatsächlich den Bach 'runter gegangen war, war es zu Ende mit dem "nervösen Zeitalter" und der Diagnose "Neurasthenie". Nun kam das, was früher Schlafmittel waren, auch zum Einsatz bei - heute würde man sagen - "posttraumatischen Belastungsstörungen":

Musik: (M 4. Ein bei 0.03. Text "Und nun die Werbung". Hart aus.)

(Werbung!)

Zitatorin: Bei Kriegsneurosen, Angstgefühl, nervösen Aufregungs- und Depressionszuständen: **Adalin**. Geschmacksfreies beliebtes Sedativum und mittelstarkes Hypnoticum. "Einschläferungsmittel".

Erzählerin: Der Text eines Medizinprofessors bestätigt auf der Tablettenpackung:

Zitator 2: Auf Grund meiner umfangreichen Versuche kann ich das Adalin als geradezu ideales Sedativum für die allgemeine Nervenpraxis empfehlen.

Erzählerin: Schlafstörungen verursachte immer auch der Lärm, die ständigen Geräusche von Mensch, Tier und Maschinen.

Musik: *(M 7. Ab Anfang jeweils den Hesse-Passagen unterlegen.)*

Zitator 1: Ein Hotelzimmer zu nehmen, ist für normale Menschen eine Kleinigkeit. Für unsereinen aber, für uns Neurotiker, Schlaflose und Psychopathen wird dieser banale Akt zum Martyrium.

(Geräusch: *Hier noch leise aus dem Hintergrund: Hundebellen, Kirchenglocken, Katzenschrei, Beischlafgeräusche, Husten.)*

Erzählerin: Der geräuschempfindliche und schlafgestörte Hermann Hesse lebte oft lange Zeit in Hotelzimmern - etwa als "Kurgast", so der gleichnamige Titel der hier zitierten Aufzeichnungen, die bei Suhrkamp erschienen - oder in Basel, als er nach dem Scheitern seiner zweiten Ehe Mitte der 1920er Jahre den "Steppenwolf" schrieb ...

Geräusch: *(Gurgeln dem Folgenden unterlegen.)*

Zitator 1: ... Knacken, Ticken, Flüstern, Blasen, Saugen, Rauschen, Seufzen, Knarren, Picken, Sieden - weiß Gott, welch reiches unsichtbares Orchester sich in ein paar Quadratmetern eines Hotelzimmers ...

Zitatorin: Veronal!

Musik: (M 4. Ein bei 0.03. Text "Und nun die Werbung". Hart aus.)

(Werbung!)

Zitatorin: Veronal. (Name gesetzlich geschützt) "Bayer" Leverkusen. Jetzt geschmacklich verbessert mit Cacao.

(**Geräusch:** Den folgenden Zitaten ab und an Poltern, Schritte, gedämpftes Lachen, zufallende Türen, Gurgeln etc. unterlegen.)

Zitator 1: In Nummer 64 wohnte der Holländer! Im Laufe von zwölf Tagen, im Laufe von zwölf bitteren Nächten ist mir dieser Herr überaus wichtig geworden, ach allzu wichtig, er ist eine mythische Figur, ein Götze, ein Dämon und Gespenst für mich geworden ...

Erzählerin: Hesse versichert: Der Holländer und seine Gattin sind satte, freundliche Menschen - aber: Sie machen Geräusche: Stühle-Rücken, Schritte, Gespräche, Türschließen, Gurgeln beim Zähneputzen, Krachen des Bettes, Lachen und Husten.

Zitator 1: Der Schlaflose nun richtet, wie die meisten Menschen es in Zuständen nervöser Übermüdung tun, Gefühle der Abneigung, des Hasses, ja der Vernichtungslust sowohl gegen sich selbst wie gegen die nächste Umgebung.

O-Ton 51: Prof. Dr. Manfred Koch

... das Buch war nicht so gedacht ...

Erzählerin: ... das von Manfred Koch herausgegebene Buch

O-Ton 52: Prof. Dr. Manfred Koch

... dass Schlaflose jetzt irgendwie in einen Zustand kommen, in dem sie das grandios finden bei der Bewusstseinerweiterung, die dann eventuell entsteht, sondern es ist natürlich ein Leiden und daran muss man festhalten und man kann den Menschen nur wünschen, dass dieses Leiden weggeht. Ja, jetzt habe ich vergessen äh, was der Ausgangspunkt war. (*Autor*) Die Nachtigall.

Erzählerin: ... nein, keine Nachtigall, keine Lerche, sondern Herrmann Hesses Bewusstseinerweiterung durch - Zitat - "vehementen Hass":

Zitator 1: Der Schlaflose nun, wenn er seinem Leiden eine längere Weile preisgegeben ist, richtet, wie die meisten Menschen in Zuständen nervöser Übermüdung tun, Gefühle der Ablehnung, des Hasses, ja der Vernichtungslust sowohl gegen sich selbst

Erzählerin: ... aus Hesses Magen pumpte man beträchtliche Mengen Veronal nach einem Selbstmordversuch. Frei verkäufliche Barbiturate wurden zu einem beliebten Suizidmittel, funktionierten aber weniger zuverlässig als lärmende Schusswaffen.

Geräusch: (*Gurgeln dem Folgenden unterlegen.*)

Zitator 1: ... ja der Vernichtungslust sowohl gegen sich selbst wie gegen die nächste Umgebung. Da die nächste Umgebung für mich nun einzig aus Holland bestand ...

(*Werbung!*)

Zitatorin: Veronal. Jetzt geschmacklich verbessert mit Cacao.

Zitator 1: Immerhin blieb mir ... bis zu einem gewissen Grade die Dummheit meines Hasses bewusst, ich konnte zwischendurch immer wieder für Augenblicke über meinen Hass lächeln ...

(Werbung!)

Zitatorin: ... geschmacklich verbessert mit Cacao.

Zitator 1: ... ich hasste ihn mit jener dummen, tierischen, vernunftlosen und im Grunde feigen Art von Hass. Ich hasste nicht mehr bloß seinen Husten, seine Stimme, sondern ihn selbst.

Musik: *(M 7. Aus.)*

O-Ton 53: Prof. Dr. Manfred Koch

Das ist natürlich etwas, was Schriftsteller sehr interessiert hat, weil sich Bewusstseinszustände einstellen, die natürlich einen trainieren auf abseitige Phänomene, auf Grenzgeschichten.

Erzählerin: Dem schlafgestörtem Literaturwissenschaftler Manfred Koch gibt die schlafgestörte Schriftstellerin recht:

O-Ton 54: Ulrike Kolb

Ja, das habe ich natürlich auch erlebt.

Erzählerin: ... diese Bewusstseinszustände, die einen entfernen vom Angemessenen, Freundlichen, Kommunikativen, Kontrollierten - - das verarbeitete Ulrike Kolb in ihrem Roman "Die Schlaflosen"..

Zitatorin: ... sie schiebt den dunklen wolligen Stoff mit ihren schmalen großen Händen wie eine lästige Haut von sich, und auch den einen Arm ihres Kleids hat sie herabgeschoben.

O-Ton 55: Ulrike Kolb

Eine Person ist da, die Moll ... sie ist eine, die in schlafendem Zustand Dinge tut, die sie in wachem Zustand nicht tun würde. Und in meinem Roman zum Beispiel zieht sie sich aus, einfach nackt aus und redet vor sich hin.

Zitatorin: Ihr BH öffnet sich unter ihren Fingern wie von selbst, und ihre Brust liegt jetzt hell und breit da. Ihr Bauch ragt über dem Slip hervor ...

O-Ton 56: Dr. Hans-Günter Weeß

Schlaflosigkeit verändert tatsächlich unser Verhalten, unsere psychischen Einstellungen, Haltung am Tage, neben dem, dass chronische Schlaflosigkeit eben mannigfaltige körperliche Erkrankungen hervorrufen kann.

Zitator 2: Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, psychische Erkrankungen ...

O-Ton 57: Dr. Hans-Günter Weeß

... wir werden etwas begriffsstutziger, wenn wir etwas zu arbeiten haben, dann ist es so, dass man den Absatz noch zweimal lesen müssen, dass wir vielleicht in den Zeilen verrutschen, die Zeilen schwimmen und dann (**wieder Störgeräusche**) nach längerer Zeit ohne ausreichend Schlaf ist es so, dass auch unsere Merkfähigkeit, unser Gedächtnis leidet, unsere körperliche Kraft schwindet ein Stück weit und wir werden immer missmutiger ...

Erzählerin: ... immer unsicherer.

Erzählerin: Das Ich zerbröselt und mit ihm die Welt ...

Zitator 2: ... ich will nichts davon wissen, dass es die Welt gibt.
Mich schläfert, mich schläfert heftig, schläfert allumfassend.

Erzählerin: ... so der portugiesische Schriftsteller Fernando Pessoa.

O-Ton 58: Dr. Hans-Günter Weeß

Es gelingt uns insgesamt nicht mehr, emotional stabil zu sein, so dass das depressive Erleben, das Gereizt-Sein, dass Aggressive eben immer mehr in den Vordergrund kommt.

Erzählerin: Dagegen hilft nur eins: Schlaf!

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: ... Ratschlag Nummer fünf:

O-Ton 59: Dr. Hans-Günter Weeß

Grundsätzlich ist Alkohol kein guter Ratgeber, kein gutes Schlafmittel
...

Zitator 2: Höchstens ein Viertelliter Rotwein, mehr nicht!

Erzählerin: Aber:

O-Ton 60: Dr. Hans-Günter Weeß

Wenn wir ganz geringe Mengen Alkohol zu uns nehmen, dann fördert Alkohol den Tiefschlaf und kann uns am kommenden Tage ein Stück weit leistungsfähiger machen. Das belegen einzelne Studien.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Zitatorin: Ratschlag Nummer sieben - oder sind wir schon bei acht?

Zitator 2: Sieben!

O-Ton 61: Dr. Hans-Günter Weeß

... nach längerer Zeit ohne ausreichend Schlaf ist es so, dass auch unsere Merkfähigkeit, unser Gedächtnis leidet ...

Zitator 1: Sechs!

O-Ton 62: Dr. Hans-Günter Weeß

Grundsätzlich ist Alkohol kein guter Ratgeber, kein gutes Schlafmittel

...

Erzählerin: Der Grund für den Gedächtnisverlust: Im Tiefschlaf schiebt unser Hirn
 sozusagen Informationen vom Arbeitsspeicher auf die Festplatte,
 sorgt also dafür, dass wir uns dauerhaft an etwas erinnern.
 Insgesamt lässt die Merkfähigkeit nach, wenn wir längere Zeit wenig
 schlafen.

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

O-Ton 63: Dr. Hans-Günter Weeß

Was auch nicht förderlich ist, ist das Schlafen vor dem Fernseher ...

Erzählerin: ... Fernsehen stellt zwar zusammen mit dem Hirn auch das Grübeln
 ab ...

*(Loopen und unter dem Vorgehenden einblenden, unter dem Folgenden
ausblenden.)*

Zitatorin: ... ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht daran,
 dass ich schlafen will. Ich denke nicht.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Erzählerin: ... aber der Fernseher macht Geräusche, die einem Tiefschlaf und
 damit dem Gedächtnis abträglich sind.

Geräusch: (Erst ein Hund laut, dann Bellen mehrerer Hunde aus der Ferne)

O-Ton 64: Prof. Dr. Manfred Koch

Also einer wacht auf, fängt aus einem unsinnigen Grund an zu bellen und dann hat man einen wahren Dialog bis hin zu einem Konzert von am Ende über zwanzig Hunden, die sich über sehr entfernte Punkte der Siedlung verständigen. Das kann einen natürlich auch zum Wahnsinn treiben und weckt ganz selbstverständlich Mordgedanken. Man möchte mit einem Kleinkalibergewehr raus.

(Geräusch: Kakophonie dem Folgenden unterlegen: Hundebellen, Motorgeräusche, Kirchenglocken, Katzenschrei, Beischlafgeräusche, Husten, deutlich: Krähen.)

Zitator 1: Dass Hähne nur bei Morgengrauen oder bei Sonnenaufgang krähen, ist eine dichterische Lüge.

Erzählerin: Griechische Hähne, versichert Wolfgang Hildesheimer, krähen immer, auch nachts, dann, wenn die Mücken surren und die Hunde bellen:

O-Ton 65: Prof. Dr. Manfred Koch

Was ich mal gemacht habe, dass ich die Tür geöffnet habe und laut raus geschrien habe: "Ruhe!", "Isichier" auf Griechisch. "Es reicht" und dergleichen mehr, was die Hunde ungeheuer beeindruckt hat.
(lachen)

Geräusch (Lerche störend dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: Schlaflos

Erzählerin: ... von Theodor Storm ...

(aggressiv, laut)

Zitator 1: Aus Träumen in Ängsten bin ich erwacht;
Was singt doch die Lerche so tief in der Nacht!

Der Tag ist gegangen, der Morgen ist fern,
Auf's Kissen hernieder scheinen die Stern'.

Und immer hör ich den Lerchengesang!

O-Ton 66: Prof. Dr. Manfred Koch

... speziell Lerche und die Nachtigall als die schlechthinnigen
Dichtervögel ... Alles Schöne wird dann wirklich schrecklich, frei nach
Rilke ...

Geräusch (*Autohupen, Motorengeräusche, Musik, Hundebellen, Kirchenglocken,
Katzengeschrei, Beischlafgeräusche, Husten - zunächst sehr laut, dann abdämpfen.
Hörbar wird nun Herzklopfen.*)

Erzählerin: Der Mensch hat erhebliche Konstruktionsfehler. Dass er seine Ohren
nicht verschließen kann, ist ein nicht unwesentlicher. Allerdings lässt
sich dieser Fehler - Kafka und Rilke wussten das - abdämpfen mit
einem ...

Musik: (*M 4.Ab Anfang. Hier nur Musik! Hart aus.*)

(Werbung!)

Zitator 2: Rettungsapparat gegen den Hörzwang: Antiphon ...

Erzählerin: ... so hieß der Vorläufer von Ohropax im Jahre 1885.
Der Erfinder der formbaren Ohrenstöpsel hätte den
Friedensnobelpreis verdient.

Musik: (*M 8. Langsam unter dem Folgenden einblenden und unterlegen.*)

(zunehmend entspannt)

Zitator 2: Ist das Ohr verstopft, ist der Mensch ganz nah bei sich, hört nur noch sanft sein Herz schlagen, sein Blut rauschen, seinen gleichmäßig fließenden Atem. Die lärmende Außenwelt rückt in wohltuende Distanz, Entspannung tritt ein, die Beine werden schwer, der Kopf sinkt immer tiefer ins Kissen ... Friede ... wahrer innerer Friede ... Harmonie ... Glück ...

Musik: (M 8. Aus.)

Erzählerin: Doch die gedämpften Außengeräusche lassen die inneren um so lauter werden.

(Sehr laut einsetzend, dann unter dem Folgenden ausblenden.)

Zitatorin: ... ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht daran, dass ich schlafen will. Ich denke nicht

Zitator 1: Wie viel der ärmsten Untertanen sind
Um diese Stund' im Schlaf! – O Schlaf! O holder Schlaf!
Du Pfleger der Natur, wie schreckt' ich dich,
Daß du nicht mehr zudrücken willst die Augen
Und meine Sinne tauchen in Vergessen?
Was liegst du lieber, Schlaf, in rauch'gen Hütten,
Auf unbequemer Streue hingestreckt,

Musik: (M 8. Aus.)

Erzählerin: Shakespeare: Heinrich IV - ein Fall für die Gedankenstoptechnik.

O-Ton 67: Dr. Hans-Günter Weeß

Bei der Gedankenstop-Technik gehen wir so vor, dass wir den Patienten anleiten, dass er, wenn er im Bett in der Grübelsituation ist, sich als erstes hinterfragt, ist es ein wichtiges Thema, muss ich jetzt

im Moment darüber nachdenken? Ist es existenziell für mich
notwendig, das Problem zu lösen.

Erzählerin: Shakespeares Heinrich IV muss auf den Grübelstuhl.

Musik: (M 8. Dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: O blöder Gott, was liegst du bei den Niedern
Auf eklem Bett und läßt des Königs Lager
Ein Schilderhaus und Sturmesglocke sein?
Gibst du, o Schlaf, parteiisch deine Ruh' ...

Musik: (M 8. Aus.)

O-Ton 68: Dr. Sonja Kinzler

... wir wollen das jetzt knacken: Was ist eigentlich der Schlaf, wie
kann man den in den Griff kriegen?

Erzählerin: Zu Shakespeares Zeiten dominierte noch die antike Säftelehre, die
Humoralpathologie.

Zitator 2: ... schwarze Galle, gelbe Galle, Schleim, Blut ...

Erzählerin: ... das richtige Verhältnis dieser "Säfte" - passend zu einem
Charaktertyp - ermöglicht guten Schlaf. Schlafregulierung war
möglich - unter anderem ...

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: ... Ratschlag Nummer acht:

Zitator 2: Aderlass, Abführmittel, Brechmittel ...

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

O-Ton 69: Dr. Sonja Kinzler

Es ist so, wenn man die Ratgeberliteratur über einen längeren Zeitraum betrachtet, dass es Tipps gibt, die verschwinden und Tipps, die bleiben. Das hängt immer davon ab, was die Wissenschaft gerade so zu bieten hat.

Erzählerin: ... so die Historikerin Sonja Kinzler. Theologische Erklärungen gingen davon aus, dass vor dem Sündenfall Adam und Eva nicht schlafen und auch nicht sterben mussten. Im 17. und 18. Jahrhundert löste sich die Wissenschaft von der Theologie.

Musik: (M 9. Ab Anfang unter dem Folgenden einblenden und unterlegen.)

(Erzählerin) Der Körper wurde als Maschine verstanden, die regelmäßig aufgezogen werden musste.

Zitator 1: Seele und Körper schlafen zusammen ein. In dem Maße, wie die Bewegung des Blutes ruhiger wird, verbreitet sich ein wohltuendes Gefühl des Friedens und der Ruhe in der ganzen Maschine.

Erzählerin: Für La Mettrie, Mitte des 18. Jahrhunderts, tritt Ermüdung ein, wenn die Muskeln und Gehirnfasern erschlaffen.

Zitator 1: Ist die Seele zu erregt, so kann sich das Blut nicht beruhigen; es jagt durch die Adern mit einem Geräusch, das zu hören ist.

Erzählerin: ... also Maschinenschaden - ein Körperverständnis, das heute noch in der Medizin dominiert.

Musik: (M 9. Aus.)

(Erzählerin) Zedlers Universal-Lexikon von 1732 zu Folge lässt sich das reparieren, indem die unruhige Seele sediert wird.

Zitator 2: Ein Trunck Wein, oder ein guter Rausch wird recommendiret, wenn der Schlaf von Sorge, Mühe und Gram gebricht.

O-Ton 70: Dr. Hans-Günter Weeß

Grundsätzlich ist Alkohol kein gutes Schlafmittel ...

Zitatorin: ... zwei Tage ohne Schlaf, drei Tage ohne Schlaf ...

Erzählerin: ... absichtlich, mittels Willensanstrengung.

O-Ton 71: Dr. Sonja Kinzler

Das ist der Punkt, wo dann die Aufklärer einsetzen und sagen, ja klar, das ist die Willensfreiheit oder bei Kant ist es dann die Macht des Gemüts. Und der Mensch ist dann doch etwas mehr wie eine Maschine.

Musik: (M 9. Ab Anfang unter dem Folgenden einblenden und unterlegen.)

Erzählerin: Doch im Schlaf ist der freie Wille, die Macht des Gemüts, außer Betrieb. Im Schlaf kann sich der Mensch nicht kontrollieren. Er ist nicht selbstbestimmt, nicht souverän, nicht Herr seiner selbst. Wille und Vernunft versagen, wenn sie den Schlaf herbeiführen sollen. Der Schlaf ist die Auszeit, in der sich die Körpermaschine und die Vernunft auf ihren erneuten Einsatz vorbereiten. Er ist das Andere der Vernunft, das Andere des Körperbetriebs. Der Schlaf - so lässt sich das komplexitätsreduzieren - hat keine eigene Qualität für die Aufklärer, für die Romantiker hingegen schon. Sie verweisen darauf, dass der Mensch im Schlaf ganz Naturwesen ist, verbunden mit dem großen Ganzen.

Musik: (M 9. Aus.)

O-Ton 72: Dr. Sonja Kinzler

Der Schlaf ist ein Teil der Natur. Die Natur hat eine Zyklizität, da passt der Schlaf ja wunderbar rein. Der kommt periodisch immer wieder.

Was aber wirklich interessant war für die Romantiker, war das Unbewusste, das Dunkle in der menschlichen Natur, die Zwischenzustände ... und das hat man intensiv beschrieben.

Erzählerin: ... Schriftsteller - nicht nur die der Romantik - beschreiben dieses zugleich anziehende wie abstoßende Dunkle und Unkontrollierbare des Schlafes.

Musik: (M 10. Anfang ("Quietschen") verlängern, unter dem Vorangehenden einblenden und dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: Es wühlet mein verstörter Sinn
Noch zwischen Zweifeln her und hin
Und schaffet Nachtgespenster.

Musik: (M 10. Aus.)

Erzählerin: ... so Eduard Mörike und ähnlich andere Schlafgestörte über das Geheimnisvolle, über Wahnvorstellungen, Identitätseinbrüche, Dissoziationen, über ein Zerbröseln des Ichs, Mord- und Selbstmordgelüste - alles "Nachtgespenster", die sich auch in den müden Wachzustand hineinschleichen.

Die pharmazeutischen Mittel der Wahl:

Musik: (M 10. Anfang ("Quietschen") verlängern und dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 2: Johanniskraut, Baldrian, Stechapfel, Tollkirsche, Bilsenkraut, Alkohol, Hanf, Mohnsaft, Laudanum, also Opium ...

Musik: (M 10. Aus.)

Erzählerin: Die - wenn man so will - verhaltenstherapeutischen - Mittel der Wahl erläutert Jean Paul:

Musik: (M 10. Anfang ("Quietschen") verlängern und dem Folgenden unterlegen.)

Zitator 1: ... sämtlich laufen sie in der Kunst zusammen, sich selber Langeweile zu machen, eine Kunst, die sich bei gedachten logischen Köpfen auf die unlogische Kunst, nicht zu denken, hinauslaufen.

Musik: (M 4. Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: ... Ratschlag Nummer zehn:

Zitator 2: Zählen.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Erzählerin: ... Langeweile stellt sich auch dann ein, wenn man in Gedanken immer wieder dieselbe Melodie singt oder rhythmisch Halbsätze vor sich hinmurmelt ...

(unter dem Folgenden ausblenden.)

Zitator 2: ... wenn die Wolken fliegen, wenn die Nebel fliehen, wenn die Bäume blühen, wenn die Wolken fliegen, wenn die Nebel ...

Erzählerin: ... die Langeweile-Psycho-Technik ist ein Klassiker, der quer durch alle Schichten und Zeiten angewandt wurde. Sich mit Schlafproblemen Gehör zu verschaffen, das blieb bis ins 20. Jahrhundert hinein den Gebildeten vorbehalten. Doch das änderte sich.

O-Ton 73: Dr. Sonja Kinzler

Die Möglichkeit, Schlafprobleme zu haben und Schlafprobleme zu formulieren, sind gewissermaßen in den letzten Hundert Jahren sozial abgesunken.

Erzählerin: Der schlechte Schlaf demokratisierte sich, erfasste immer größere Bevölkerungsteile, resümiert rückblickend die Historikerin Sonja Kinzler.

O-Ton 74: Dr. Sonja Kinzler

Um 1900 ... hat man sich gewissermaßen mit Schlafproblemen körperlich gewehrt gegen die Anforderungen der Moderne. Es war eine Möglichkeit, körperlich manifest zu machen, wir kommen hier nicht klar mit dem Tempo der Zeit, Tempo und Beschleunigung war ein Riesenthema vor 130, 100 Jahren.

Erzählerin: Wirtschaft und Gesellschaft änderten sich. Das von der eher ruhigen Landwirtschaft geprägte Leben auf dem Lande mit einem klaren Tages- und Nachtrhythmus wurde abgelöst vom industriellen städtischen Leben. Künstliches Licht machte in den Fabriken die Nacht zum Tag und der expandierende Kapitalismus unterwarf die Lebensbedingungen der Disziplin, Kontrolle mit dem Ziel der Profitmaximierung:

Musik: (M 11. Ab Anfang unter dem Folgenden einblenden und unterlegen.)

(Erzählerin) Gearbeitet wurde nicht länger nach den natürlichen Tag- und Nachtzyklen, den auch genetisch vorgegebenen Biorhythmen, sondern nach den Bedürfnissen und Rhythmen der Fabrik. Geschlafen wurde kürzer, in einem Stück, und dann, wenn es die Arbeitsorganisation erlaubte.

Zitator 2: Schlaft effektiver! Schlaft schneller!

Erzählerin: Daran hat sich bis heute in den westlichen Industriegesellschaften wenig geändert. Das verinnerlichte Arbeits-, Leistungs- und Belohnungsethos richtet die Menschen funktionstüchtig zu.

Musik: (M 11. Aus.)

O-Ton 75: Dr. Sonja Kinzler

Irgendwo muss sich das zeigen und das Symptom Schlaflosigkeit war, wenn man das so bezeichnen will, gewissermaßen eine Möglichkeit, auch einen Protest zu formulieren, eine Überforderung auszudrücken.

Erzählerin: ... um 1900 heißt die Krankheit "Neurathenie", heute Depression, Burnout - alles geht einher mit Schlafproblemen.

O-Ton 76: Dr. Sonja Kinzler

Diagnosen haben ja auch Konjunktoren.

Erzählerin: An Schlafproblemen haben Menschen wohl schon immer gelitten:

Zitator 2: ... Grübeln, innere Unruhe nachts, tagsüber emotional und intellektuell beeinträchtigt, schlaff, müde, leistungsschwach ...

"Loser"=engl "luser".)

Zitator 1: Schlaf-Loser

Erzählerin: .. in der modernen, lauten, schnellen, anstrengenden, nie zur Ruhe kommenden, kommunikativen, kapitalistischen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft nehmen die Schlafprobleme epidemische Ausmaße an, weiß der Schlafforscher Hans-Jürgen Weeß ...

O-Ton 77: Dr. Hans-Günter Weeß

... und aus dem Grunde sind wir der Meinung, dass wir eben 6 Prozent der Bundesdeutschen mit chronischen, behandlungsbedürftigen Schlafstörungen haben.

Zitator 2: ... 10 Prozent in Großstädten ...

O-Ton 78: Dr. Hans-Günter Weeß

... und wir haben tatsächlich, wenn wir epidemiologische Studien uns anschauen, keinen Unterschied zwischen den einzelnen Ausbildungen, Niveaus, was die Häufigkeit von Schlafstörungen angeht. Wir haben sehr wohl einen Unterschied was die Belastung des Einzelnen angeht.

Erzählerin: Die meisten gehen nicht regelmäßig zum Arzt und versuchen selbst über die Runden zu kommen und üben sich, wie der Dichter Ernst Jandl, in seinem 1978 bei Luchterhand erschienenen Gedicht "Schlafkunst".

Musik: (M 12. Ab Anfang, kurz stehen lassen, dann unterlegen.)

Zitator 1: ... hier aber sein, wie sagt das Titel,
von Schlafkunst, schlafkunst, ein reden.
(es sein dies ein rhetoriken gedichten.)

Musik: (M 12. Aus.)

O-Ton 79: Dr. Hans-Günter Weeß

Es ist so, dass die Medizin und auch die Wissenschaft den Schlaf lange Zeit verschlafen hat.

Erzählerin: 1929: Messung der Hirnstromwellen bei Versuchspersonen.

Zitator 2: Elektroenzephalogramm: E E G

O-Ton 80: Dr. Hans-Günter Weeß

Piepen, ich glaub ich muss da mal ...

Erzählerin: Augen auf, Augen zu, Dösen, Schlafen ...

O-Ton 81: Dr. Hans-Günter Weeß

Piepen

Erzählerin: ... jeweils andere Höhe und Frequenz.

Musik: (M 12. Ab Anfang, kurz stehen lassen, dann unterlegen.)

Zitator 1: allabends wähle ich, ein demokrat,
der unter bier, wein, schnaps bereits gewählt hat,
unter der Schlafkunst mitteln sorgsam aus
und selten mehr als **drei** verschiedenes ...

Musik: (M 12. Aus.)

Zitator 2: E - E - G

Erzählerin: 1937: Entwicklung einer Systematik verschiedener mit dem EEG
gefundener Schlafstadien.

Zitatorin: Schlafstadium Null: Wachzustand. Erstens Einschlafphase, also
Dösen. Zweitens Leichtschlaf. Drittens ...

Musik: (M 12. Unterlegen.)

Zitator 1: ... drei verschiedenes als im Haus da sind (stand vom 27.2.78):
Temesta 2,5; mozambin plus; betadorn n; truxal, truxaletten (letztere
bis zu 6 stück; auch 10 noch möglich; ...

Musik: (M 12. Aus.)

Zitatorin: Stadium drei:

O-Ton 82: Dr. Hans-Günter Weeß

Dort verharren wir je nach Lebensalter etwas länger oder kürzer, in
der Größenordnung von vielleicht 30 oder vierzig Minuten, der mittlere
Erwachsene, um dann im Anschluss an die erste Traumschlafphase
zu kommen, wo wir dann sehr emotional beteiligt träumen. Wir
nennen das den Rem-Schlaf, im Fachbegriff.

Musik: (M 12. Unterlegen.)

Zitator 1: perdormal (achtung barbiturat; 2 Phiolen immer parat haben); valium
5; limbitrol; sinebarbro, novo-dolestan ...

Musik: (M 12. Aus.)

O-Ton 83: Dr. Hans-Günter Weeß

Dann ist ein Schlafzyklus zu Ende, und je nachdem, wie lange wir
nachts schlafen, durchlaufen wir dann zwischen vier und sieben
solcher Schlafzyklen.

Musik: (M 12. Unterlegen.)

Zitator 1: das bett nicht hütend (nicht permanent)
folge ich zwiefach mich-erhebens-zwang:
dem gang zum Kücken (küchen), brot wurst obst zu schlingen,
und dem tabak-zwang zigarett zu rauchen,
was ich, um nicht zu brennen, nur berauscht
im bett vollziehe ...

O-Ton 84: Dr. Hans-Günter Weeß

Je länger wir schlafen, um so weniger Tiefschlaf haben wir und so
mehr Rem oder Traumschlaf tritt dann insgesamt auf.

Zitator 1: darauf füll ich mich mit vitaminen, saridon,
antidepressiva, energetika, analepitika, kaffee, kaffee,
und werde bis zum abend nicht mehr krank.

Musik: (M 12. Aus.)

Zitatorin: Etwa 1,2 Millionen Menschen sind in Deutschland von Schlaf- und
Beruhigungsmedikamenten abhängig.

Erzählerin: Tendenz steigend, Tendenz zur Kritik auch - sogar lyrisch.

Zitatorin: Süchtig

Erzählerin: Die US-Dichterin Anne Sexton in einem beim Fischer-Verlag erschienenen Gedicht

(Wie oben: Rhythmisch singend, loopen unter dem Folgenden Zitat einblenden und unterlegen.)

Zitator 2: Flurazepam, Nitrazepam, Zolpidem, Temazepam, Triazolam, ...

Zitatorin: Schlafbringerin,
Todbringerin,
jede Nacht treff ich mit Kapseln in den Händen,
acht auf einmal aus süßen pharmazeutischen Flaschen,
Vorkehrung für eine klitzekleine Reise.
Ich bin die Königin dieses Zustands.

O-Ton 85: Dr. Hans-Günter Weeß

An vorderster Stelle stehen die Führungskräfte in Politik und Wirtschaft, die also eine hohe Verantwortung haben und ein hohes Stresserleben haben. Sie kommen gleich nach den Schichtarbeitern.

Zitatorin: ... und jetzt sagen sie, ich sei süchtig.
Jetzt fragen sie, warum.
Warum!

O-Ton 86: Dr. Hans-Günter Weeß

... und - ganz vorne stehen auch diejenigen Menschen, die ein geringes Einkommen haben, die arbeitslos sind, die alleinstehend sind, verwitwet, getrennt lebend, all diejenigen Menschen, wo man mehr Sorgen vermutet, die haben sehr, sehr häufig Schlafstörungen.

Zitatorin: Ich gebe ja zu,
es ist ein bisschen zur Gewohnheit geworden:
knallt acht auf einmal rein, genau aufs Auge,
wird fortgezerrt von den rosa, den orangen,
den grünen und den weißen Gutenachts.

(Wie oben: Rhythmisch singend, loopen unter dem Folgenden Zitat einblenden und unterlegen.)

Zitator 2: Flurazepam, Nitrazepam, Zolpidem, Temazepam, Triazolam, ...

Zitator 2: Warum werden alle Erkrankungen des Zentralnervensystems wie Depression, Demenz, Alzheimer, Parkinson, Neurose, Psychose, Schizophrenie mit Tabletten behandelt, nur bei der Schlafstörung darf das nicht sein?

Erzählerin: ... fragt etwa Professor Ingo Fietze in seinem im Jahr 2015 beim Kein und Aber-Verlag erschienenem Buch "Über guten und schlechten Schlaf".

(Untergelegtes aus.)

(Erzählerin) Die Frage meint er rhetorisch und verweist auf neue Generationen immer wirksamerer, exakt dosierbarer und kontrolliert einsetzbarer Medikamente, die nicht zwangsläufig süchtig machten. Und abhängig - abhängig seien chronisch Kranke nun einmal von Medikamenten.

Zitatorin: Wie herrlich ist dies zur Ruhe-Legen
mit zwei rosa, zwei orangen,
zwei grünen und zwei weißen Gutenachts.
La-di-la und la-di-lu
Jetzt bin ich zu.

O-Ton 87: Dr. Hans-Günter Weeß

Ich selbst bin auch in der Expertengruppe für die neue Leitlinie in Deutschland und auch da sind wir nach der Sichtung der Literatur zu dem Schluss gekommen, dass die Verhaltenstherapie eine deutliche Überlegenheit hat gegenüber der Pharmakotherapie.

Erzählerin: ... außer vielleicht, räumt der Schlafforscher Hans-Günter Weeß ein, beim Akut-Einsatz oder bei Patienten, die ...

Zitator 2: ... zu faul, zu blöd, zu kritisch ...

Erzählerin: ... die keine Einsicht zeigen gegenüber den Maßnahmen der Verhaltenstherapie.

O-Ton 88: Dr. Hans-Günter Weeß

Es kann autogenes Training sein, progressive Muskelentspannung ...

Musik: (M 4.Ab Anfang. Nach Text "Und nun ..." hart aus.)

Zitatorin: ... Ratschlag Nummer neu, zehn, elf ...

O-Ton 89: Dr. Hans-Günter Weeß

... es kann Yoga sein, alles, was individuell den Patienten hilft in die Entspannung zu kommen. Es sind kognitive Techniken, wenn es darum geht, negative Gedanken abzulegen.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Zitatorin: ... Ratschlag Nummer zwölf ...

O-Ton 90: Dr. Hans-Günter Weeß

Es geht darum, auch die innere Haltung zum Schlafen, zur Freizeit ein Stück weit zu überdenken und neu mit dem Patienten zu überarbeiten, damit Schlaf überhaupt wieder stattfinden kann.

Musik: (M 4. Ein bei 0.05. Text "Hmmm". Hart aus.)

Geräusch: (Kakophonie dem Folgenden unterlegen: Motorgeräusche, Computergeräusche, Radiomusik, Gurgeln.)

Erzählerin: ... es geht bei aller Entspannung auch darum, das arbeits- und leistungsethisch programmierte Hirn zurecht zu rücken ...

Zitatorin : ... ich bin zu faul, leiste zu wenig, taue deshalb nichts ...

Zitator 2: ... damit das kapitalistische Sein nicht auch noch zum kapitalistischen Bewusstsein wird ...

Erzählerin: ... sehr frei nach Karl Marx, der auch schon ahnte, dass der Schlaf an die Erfordernisse der Wirtschaft angepasst wird:

Zitator 2: ... kürzer, effektiver, flexibler ...

Geräusch: (Aus.)

Musik: (M 13. Ab 0.25 unter dem Folgenden einblenden und unterlegen.)

Erzählerin: Wer schläft, arbeitet nicht, bringt keinen Profit, konsumiert nicht.

Zitator 1: Der Schlaf in seiner tiefen Nutzlosigkeit und Passivität, mit den von ihm verursachten, unkalkulierbaren Verlusten in der Zeit der Produktion, Zirkulation und Konsumtion, wird mit den Ansprüchen einer 24/7-Welt stets kollidieren.

(deutsche Aussprache: "24, 7".)

Erzählerin: In seinem Buch "Schlaflos im Spätkapitalismus", erschienen 2013 im Wagenbach-Verlag, meint der Kunst- und Kulturkritiker Jonathan Crary mit "24/7": 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche verfügbar

für Arbeit, Konsum, Unterhaltung, Fitness, für Handy-, Internet und sonstige Kommunikation.

Zitator 1: ... Schlaf ist der schützenswerte, privateste und verletzlichste Zustand des Menschen ...

Erzählerin: Wird der Schlaf beherrscht, dezimiert, reguliert, normiert, wird der Mensch ein schlaf- und auch sonst gestörter Teil der großen Maschine. Doch vollständig ist der Schlaf nicht zu beherrschen:

Zitator 2: Wer nicht schläft, funktioniert nicht.

Musik: (M 13. Aus.)

Musik: (M 14. Ab Anfang dem Folgenden unterlegen.)

(wie oben mit Restaurant-Atmo, "Rede" eines Schlaflosen)

Zitator 2: Ich sage Ihnen eins ... wir sind alle Loser, Freunde! Schlaf-loser.

Erzählerin: ... die Schriftstellerin Ulrike Kolb lässt Ihr Romanpersonal vergeblich auf den "Schlafpapst" warten und zu merkwürdigen Einsichten kommen.

Zitator 2: ... zu viel Schlaflosigkeit, zu viel Hoffnung, zu viel Schwäche, zu viel Zeit, zu viel Alkohol ... alles hat dasselbe zur Folge - den Zweifel, den verdammten Zweifel an sich selbst.

O-Ton 91: Ulrike Kolb

Sie sind Loser, sie sind Verlierer. Es ist, glaube ich, eine tiefe Wahrheit in diesem Zusammenhang, eine gesellschaftliche Wahrheit, dass Leute, die nicht schlafen können, als Schwächlinge angesehen werden.

Erzählerin: ... sie sind nicht reibungslos verfügbar für die große Produktions-, Konsum- und Kommunikationsmaschine. Sie funktionieren nicht und können sich noch nicht einmal in den Schlaf retten. Unerfüllt bleibt ...

Zitatorin: ... die Sehnsucht sich aufzulösen, nicht mehr sein zu müssen ...

Erzählerin: ... lässt die Schriftstellerin Ulrike Kolb eine ihrer "Schlaf-Loserinnen" sagen.

Musik: (M 14. Aus.)

O-Ton 92: Dr. Hans-Günter Weeß

Schlaf ist ein Stückweit ein Hineinkriechen in sich selbst und alles, was mit Umwelt zu tun hat, aufzugeben und in die eigene Gedanken-, in die eigene Phantasiewelt hinab zu gleiten.

Erzählerin: So der Somnologe Hans-Günter Weeß.

Zitator 1: Wer schläft, rettet sich - vor dem lärmenden Außen, das immer größere Teile des Menschen in sich einsaugt und vor dem lärmenden Inneren, den ewig kreisenden Gedanken ...

O-Ton 93: Dr. Sonja Kinzler

Was mir am Schlaf richtig gut gefällt, ist, dass der mit seiner Zyklizität richtig querliegt zum modernen Fortschrittsdenken.

Erzählerin: So die Historikerin Sonja Kinzler.

O-Ton 94: Dr. Sonja Kinzler

Gleichzeitig ist er aber auch ein kleines tägliches Paradies, in das ich mich zurück ziehen kann, wenn einem das gut gelingt, also das ist eine Auszeit, um die man gar nicht herum kommt.

Zitator 1: Wer schläft, rettet sich - vor sich selbst, vor dem Lärm im und außerhalb des Kopfes...

Erzählerin: ... der taucht ab, so der Literaturwissenschaftler Manfred Koch.

O-Ton 95: Prof. Dr. Manfred Koch

Dieses Abtauchen, das ist wahrscheinlich das, was die Natur uns gegönnt hat, um von diesem heiklen Produkt, "menschliches Bewusstsein", "menschliche Freiheit" uns zu erholen.

Zitator 1: Wer schläft, der hat Ruhe vor sich selbst und anderen, der löst sich auf, verschwindet für eine Weile ...

Musik: (M 14. Ab Anfang, kurz stehen lassen, dann unterlegen.)

ABSAGE: Alles schläft, einsam wacht ...
Eine kleine Geschichte der Schlaflosigkeit
Feature von Rolf Cantzen
Mit Texten von Ulrike Kolb, Franz Kafka, Ernst Jandl, Hermann Hesse, William Shakespeare, Theodor Storm und anderen

Es sprachen: NN, NN, NN, NN

Ton und Technik: NN

Regie: Philippe Bruehl

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2017
