

Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

**Drifting Away - Von Schlaf und Traum
Die Kunst des Schlafens
Von hellen und dunklen Nächten
Von Markus Metz**

Produktion: DLF 2005

Redaktion: Klaus Pilger

Sendung: Sonntag, 12.11.2017, 20:05-21:00 Uhr

Regie: Uta Reitz

Sprecher:

Philipp Schepmann
Reinhard Schulat
Patricia Harrison

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 -

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

„Stets habe ich in den Büchern mit Genugtuung angemerkt, was sie zum Lobe des Schlafes zu sagen wußten, und so recht nach meinem Herzen war es zum Beispiel, wenn Mesmer die Möglichkeit betonte, daß der Schlaf, in dem das Leben der Pflanzen besteht und aus dem das Kind in den ersten Lebenswochen nur erwacht, um Nahrung zu sich zu nehmen, vielleicht der dem Menschen natürliche, ursprüngliche Zustand sei, dem Zweck des Vegetierens am unmittelbarsten entsprechend. ‚Könnte man‘, meint der geniale Scharlatan, ‚nicht sagen, daß wir nur wachen, um zu schlafen?‘ Das ist vorzüglich gedacht, und die Wachheit ist sicherlich nur ein Kamp fzustand zum Schutze des Schlafes. Wohl uns, wenn die grelle und zehrende Flamme des Bewußtseins die Welt um uns und in uns hinlänglich abgeleuchtet und wir unserm eigentlichen und glücklichen Zustand uns wieder überlassen dürfen!“

DARÜBER SPRECHER 1

Thomas Mann: „Süßer Schlaf“

MUSIK HOCH

SPRECHERIN

Nacht für Nacht gehen wir dieser Welt verloren. Unser Bewußtsein schwindet und wir treten hinein in einen merkwürdigen Zustand. Wir liegen stundenlang bewegungslos, von Traumgebilden bestürmt, schutzlos allen möglichen Gefahren ausgeliefert. Wir schlafen – und vertrauen darauf, daß sich mit dem Morgengrauen die Nebel lichten, daß wir wieder zu uns kommen als der gleiche in der gleichen Welt, die wir verlassen haben.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„2. Oktober 1911. Schlaflose Nacht. Schon die dritte in einer Reihe. Ich schlafe gut ein, aber nach einer Stunde 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. 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. Gegen Früh seufze ich in den Polster, weil für diese Nacht alle Hoffnung vorüber ist.“

DARÜBER SPRECHER 1

Franz Kafka: „Tagebücher“

MUSIK

DARÜBER SPRECHERIN

Wenn Schlaf gelingt, lobpreisen wir ihn; wenn Schlaf nicht gelingt, verfluchen wir ihn. Mal haben wir zu wenig, mal brauchen wir mehr als uns lieb ist. Mal ist er zu flach, mal ist er zu tief. Dabei wird es schon einen Grund haben, daß wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen.

MUSIK HOCH

1. ZSP. CS

0.58

„Der Schlaf an sich ist für mich nicht sehr wichtig. Wichtig ist, ob es mir gut geht, ob ich meine Probleme gelöst bekomme, ob das Leben läuft. Der Schlaf ist nachrangig, es ist das Ergebnis, auf das es ankommt. Für das Ergebnis spielt der Schlaf natürlich eine ganz entscheidende Rolle: für mich kommt zuerst Schlaf, und alles andere danach.“

Schlaf bringt die Energie, um am Tag fit zu sein; der Schlaf bringt mir Ideen; der Schlaf löst mir Probleme. Der Schlaf ist die Grundlage für das Leben: der Schlaf ist also nicht Erholung von etwas, sondern Grundlage für etwas – für das Leben.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

Kapitel eins: Spurensuche

DARÜBER SPRECHER 3

„Wenn der Schlaf keine lebenswichtige Funktion erfüllt, dann handelt es sich um den größten Fehler, den die Evolution je gemacht hat.“

DARÜBER SPRECHER 1

Allan Rechtschaffen, Schlafforscher an der University of Chicago

SPRECHERIN

Leider hat der Schlaf keine fossile Spur hinterlassen: es gibt keinen besonderen Körperbau, keine spezifische Körperform oder Größe, woraus sich Anhaltspunkte ableiten ließen, wann und wozu sich dieses merkwürdige Verhalten herausgebildet hat. Also versuchen Evolutionsforscher sich dem Ursprung des Schlafens anzunähern, indem sie nach gemeinsamen Vorfahren mit gleichem Verhalten suchen.

SPRECHER 1

Das Schlafverhalten unserer nächsten Vorfahren, der Menschenaffen und anderen Primaten, ist dem menschlichen sehr ähnlich. Unterschiedlich fällt vor allem die Schlafmenge aus, die Menschen haben den kürzesten Schlaf. Auch die Säugetiere – einen evolutionären Schritt weiter zurück – schlafen nicht nur alle, sondern weisen auch zwei Hauptzustände des Schlafs auf: den Tiefschlaf und den traumreichen REM-Schlaf. Die Bezeichnung REM-Schlaf kommt von ‚Rapid Eye Movement‘, den schnellen Augenbewegungen unter geschlossenen Lidern, die diese Schlafphase charakterisieren.

SPRECHERIN

Noch einen Schritt die Evolutionsleiter hinunter: Alle Vogelarten, die bis heute untersucht wurden, zeigen Schlafmuster, die dem der Säugetiere ähneln. Auch die Reptilien, aus denen sich die Vögel entwickelten, schlafen. Bei den Fischen haben Wissenschaftler ausgeprägte Aktivitäts- und Ruhezyklen festgestellt. Und inzwischen sind sogar die Wirbellosen, also Würmer, Schnecken und Insekten, Objekte der Schlafforschung geworden. Obwohl deren Nervensysteme sehr verschieden sind von denen der Wirbeltiere, wurden Verhalten entdeckt, die sehr nach Schlaf aussehen: bei der Meereschnecke *Alypsia*, bei Bienen und Motten.

SPRECHER 1

Der amerikanische Zoologe J. Lee Kavanau vermutet, daß sich der primitive Schlaf entwickelte, als die Lebensweise von Tieren zunehmend anspruchsvoller wurde und sich bei ihnen ein fokussiertes Detailsehen herausbildete. Das heißt, die Tiere bekamen ein schärferes visuelles Unterscheidungsvermögen, erwarben neue Fertigkeiten, legten mit größerer Geschwindigkeit größere Entfernungen zurück und agierten und reagierten schneller. Unabdingbar bei solch einer Lebensweise war das langfristige Abspeichern von immer zahlreicheren Erinnerungen.

SPRECHERIN

Und weil das Gehirn nicht große Mengen Langzeiterinnerungen erwerben, festigen und verstärken und gleichzeitig Routinebedürfnisse erledigen sowie auf Gefahren reagieren konnte, bot der evolutionäre Trick Schlaf einen Ausweg, nimmt Zoologe Kavanau an:

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

„Indem das Gehirn für einen Teil eines 24-Stunden-Zyklus von den immer stärker werdenden visuellen Anforderungen befreit wurde, konnte es Erinnerungen weiterhin ohne Störungen verarbeiten. Jede Prozessierung von Gedächtnisspuren, die sich mit minimalem Risiko zurückstellen ließ, wurde auf einen späteren Zeitpunkt verschoben und nun nicht mehr während der Wachphase, sondern während des neuen Gehirnzustands des primitiven Schlafs durchgeführt. Der evolutionäre Vorteil des Schlafs läge demnach darin, daß zwei entscheidende Gehirnfunktionen auf hohem Niveau gewährleistet werden konnten – sowohl die äußerst effiziente sensorische Verarbeitung der Sinneswahrnehmungen während des Wachens als auch die hocheffektive Erinnerungsverarbeitung während des Schlafens.“

SPRECHERIN

Die ersten Wirbeltiere, die durch Schlaf ihre Lebenstüchtigkeit verbesserten, könnten demnach kleine Flachwasserhaie gewesen sein, die ersten Fische mit Kiefern, die während des Ordoviziums lebten – vor etwa 450 Millionen Jahren.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 1

Die Kunst des Schlafens: Christoph Schraivogel, „schlafkampagne.de“:

2. ZSP.

CS

0.46

„Der Einstieg war bei mir, als ich 14 war. Ich war damals Leistungsturner und habe relativ vieles gekonnt, aber den Rückwärtssalto am Boden nicht. Dann hat mein Trainer gesagt: ‚Schlaf mal drüber!‘ Das habe ich gemacht, habe wunderschön geträumt, bin im Traum einen einwandfreien Rückwärtssalto gesprungen. Ich habe im Traum kapiert, was ich falsch gemacht hatte. Beim nächsten Training konnte ich einen einwandfreien Rückwärtssalto springen. Das Problem war gelöst. Und ich habe mir gesagt: Schlafen ist genial, Träumen ist genial! Ich mache ab jetzt nur noch das, was ich träume. Das ist Kunst des Schlafens.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

Kapitel zwei: Frühe Schlaf-Theorien

SPRECHERIN

Vor vier Millionen Jahren trat der „Australopithecus afarensis“ auf, der als erster Hominide gilt. Für das Überleben unserer Urahnen erwies es sich als zuträglich, nachts schlafend ruhiggestellt zu sein. Wer im Dunkeln nicht in der Gegend rumlief, hatte größere Chancen, dem Säbelzähntiger zu entgehen. Hunderttausende von Jahren jagten und sammelten die Menschen tagsüber, kuschelten sich, wenn es dunkel wurde, zu mehreren unter Felsüberhängen auf Blättern oder Gräsern zusammen und schliefen, bis der neue Tag dämmerte.

SPRECHER 1

Und irgendwann begannen die Menschen, sich ihre Gedanken zu machen. Die griechische Antike erhob den Schlaf zu einem Gott: Hypnos, Sohn der Nachtgöttin Nyx. Ein höheres Ansehen als bei den alten Griechen sollte der Schlaf nie mehr genießen.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

In den Texten Homers wird Hypnos, der Schlaf, unter zwei Aspekten gezeigt: vor allem bedeutete er die periodische Ruhe der Sinnesorgane und des Bewegungsapparates, während der Körper neue Kraft schöpft. Und zum anderen erschien er neben seinem Zwillingsbruder Thanatos, dem Tod, als Leichenbestatter, der seiner düsteren Arbeit nachgeht."

DARÜBER SPRECHER 1

Pascal Dibie: „Wie man sich bettet. Eine Kulturgeschichte des Schlafzimmers"

SPRECHERIN

Im antiken Griechenland suchten Philosophen und Ärzte nach Erklärungen für den Schlaf. Hippokrates, der Vater der Heilkunst, vermutete anhand der Abkühlung der Gliedmaßen, daß der Schlaf davon herrühre, daß Blut und Wärme ins Innere des Körpers fliehen. Aristoteles war einer der ersten, die den Schlaf methodischen Überlegungen unterzog:

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„Seine Theorie besagt, daß, während wir unsere Nahrung verdauen, Dämpfe aufgrund ihrer höheren Temperatur aus dem Magen aufsteigen und sich im Kopf ansammeln. In dem Maße, wie sich das Gehirn abkühlt, werden die Dämpfe kondensiert, strömen nach unten und kühlen dann das Herz. Aristoteles, der das Herz für das sensorische Zentrum des Körpers hielt, glaubte, die Abkühlung des Herzens sei die Ursache für den Schlaf."

DARÜBER SPRECHER 2

Peretz Lavie: „Die wundersame Welt des Schlafes"

SPRECHER 1

Platon, für den das Gehirn Zentrum der Sinnesempfindungen des Körpers war, nahm an, daß die Dämpfe aus dem Magen die Poren des Gehirns blockieren und es damit vom übrigen Körper isolieren. Diese Auffassungen vom Schlaf sollten mit minimalen Abweichungen die nächsten 1.500 Jahre beibehalten werden.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

„Es genügte, daß in meinem eigenen Bett mein Schlaf besonders tief war und meinen Geist völlig entspannte; dann ließ dieser den Lageplan des Ortes fahren, an dem ich eingeschlafen war, und wenn ich mitten in der Nacht erwachte, wußte ich nicht, wo ich mich befand, ja im ersten Augenblick nicht einmal, wer ich war: ich hatte nur in primitivster Form das bloße Seinsgefühl, das ein Tier im Innern verspüren mag: ich war hilfloser ausgesetzt als ein Höhlenmensch; dann aber kam mir die Erinnerung – noch nicht an den Ort, an dem ich mich befand, aber an einige andere Stätten, die ich bewohnt hatte und an denen ich hätte sein können – gleichsam von oben her zu Hilfe, um mich aus dem Nichts zu ziehen, aus dem ich mir selbst nicht hätte heraushelfen können; in einer Sekunde durchlief ich Jahrhunderte der Zivilisation, und aus vagen Bildern von Petroleumlampen und Hemden mit offenen Kragen setzte sich allmählich mein Ich in seinen originalen Zügen wieder von neuem zusammen."

DARÜBER SPRECHER 1

Marcel Proust : „In Swanns Welt. Auf der Suche nach der verlorenen Zeit"

MUSIK HOCH

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

Kapitel drei: Schlaf und Zivilisation

SPRECHERIN

Die guten alten Zeiten, als sich der Mensch zum Schlafen hinlegte, wenn er müde war und aufstand, wenn der neue Tag anbrach, sind lange vorbei.

SPRECHER 1

Mit den Manufakturen und Fabriken des frühen 19. Jahrhunderts entdeckte man das Potential menschlicher Arbeitsleistungen. Die Arbeit wurde Grundlage des Lebens des einzelnen Menschen. Eine allgemeine Arbeitspflicht wurde eingeführt, genauso die Schulpflicht für Kinder und Jugendliche. Um 1840 hatte die Arbeitswoche in Deutschland 83 Stunden.

SPRECHERIN

Während die junge Naturwissenschaft versuchte, den Schlaf auf physiologischer und chemischer Basis zu erklären: mit Sauerstoffmangel, Blutleere der Hirnrinde, Quellung der Nervenzellen – Theorien ohne eindeutige Befunde, die nicht durch Versuche überprüfbar waren – sank gleichzeitig dessen Ansehen, bis er nur noch als wertlose Auszeit galt. Statt: ‚Wer (anständig) schläft, sündigt nicht‘ hieß die neue Devise: ‚Weniger Schlaf, mehr Arbeit ist gleich Fortschritt‘. Schlaf bekam das Odium von Faulheit und Arbeitsscheu, das ihm weithin bis heute anhaftet. In der Öffentlichkeit zu schlafen, wurde zunehmend tabuisiert. Peter Gleichmann hat sich als Soziologe mit dem Wandel des Schlafs beschäftigt:

3. ZSP.

PG

1.04

„Einen definitiven Beginn der Regulierung der Schlafgewohnheiten von Stadtbewohnern kann ich nur im Zusammenhang mit den Arbeitsverhältnissen treffen, in der Regel den frühestkapitalistischen Arbeitsverhältnissen. Wenn ich weiß, wann das in einer Region eintritt, kann ich sagen, wann sich die Schlafgewohnheiten notwendig ändern mußten. Die frühe gemeinsame und damit von einander abhängige Arbeit ist der Hauptmotor für die Regulierung der Schlafzeiten und Schlafgewohnheiten – und nicht Moralvorstellungen, die sind immer diesen Dingen erst gefolgt.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„Die meisten Menschen essen einhundert Prozent mehr als nötig und schlafen einhundert Prozent mehr als nötig, und zwar weil es ihnen Spaß macht. Und diese überflüssigen 100 Prozent machen sie ungesund und ineffizient. Ein Mensch, der acht oder zehn Stunden pro Nacht schläft, wird nie richtig schlafen und nie richtig wach sein – er döst lediglich in verschiedenen Stufen vor sich hin, vierundzwanzig Stunden am Tag.“

DARÜBER SPRECHER 2

Thomas Alva Edison

SPRECHER 1

Edison, Erfinder vieler nützlicher Dinge, war ein notorischer Kurzschläfer und Frühaufsteher, der behauptete, nie mehr als fünf Stunden pro Nacht zu schlafen. Zudem mit missionarischem Eifer begabt, geißelte er unermüdlich das nutzlose Schlummern: Edison war überzeugt, daß Schlafen gesundheitsschädlich sei und die Menschen faul und dumm mache.

SPRECHERIN

Also erfand Thomas Alva Edison – nicht den Wecker, den gab es schon seit dem 15. Jahrhundert, und auch nicht die Glühbirne – nein, Edison stellte 1883 ein komplett einsatzbereites elektrisches Beleuchtungssystem vor, vom Kraftwerk bis zur Glühbirne. Jetzt war es vorbei mit der Dunkelheit als Ausrede für müdes Nichtstun.

4. ZSP. PG

1.08

„Die stärkere Ausnutzung der menschlichen Arbeitskraft ist eng mit den Technologiestufen des Beleuchtungswesens verbunden. Die Gaslaternen erlauben die Straßen zu beleuchten, zunächst nur in den bürgerlichen Vierteln, und bald in den ganzen Innenstädten. Sie führen zur Abschaffung der Nachtwächter und sie führen in den ersten Manufakturen, also frühesten vorindustriellen Betrieben, zur Nachtarbeit. In dem Maße, wie gegen Ende des 19. Jahrhunderts elektrische Beleuchtung auf Straßen und in Fabriken möglich wird, ändert sich die industrielle Arbeit und es wird die Schichtarbeit mit elektrischer Beleuchtung zum normalen Standard der Großindustrie.“

SPRECHER 1

1913 wurde die moderne Metallfadenglühbirne eingeführt, die das billige, helle und zuverlässige elektrische Licht lieferte, wie wir es heute noch kennen.

SPRECHERIN

Diese Glühbirne verbannte endgültig die Dunkelheit der Nacht vom Arbeitsplatz. Und in die elektrisch erhellte Fabrikhalle konnte bald das Fließband Einzug halten.

SPRECHER 1

Müdigkeit und Schlaf hatten hier nichts mehr verloren. Ermüdung war Störung, Hemmschuh der Arbeitskraft und Hindernis für den Fortschritt.

SPRECHERIN

Von Hypnos, Gott des Schlafes bei den alten Griechen, zum notwendigen Übel: zu Beginn des 20. Jahrhunderts befand sich der Schlaf auf einem Image-Tiefpunkt. Von den gemütlichen Zeitmaßstäben der vorigen Jahrhunderte konnte die hektische Moderne nur noch träumen, die Zeitzwänge der starr geregelten Arbeitstage verwehrten einer breiten Mehrheit der Bevölkerung, über den eigenen Schlaf zu verfügen. Durch den Prozess der Zivilisation hat sich das Schlafen verändert, es wurde domestiziert und intimisiert.

SPRECHER 1

Aber ist es überhaupt möglich, Schlafen heute und Schlafen früher zu vergleichen? Schlaflose Nächte sind nichts Neues: Sorgen und Ängste brachten schon Homers Agamemnon um den Schlaf. Und wer weiß, ob frühere Gemeinschaftsbetten oder Flöhe und Wanzen oder beides zusammen nicht ähnliche Schlafstörer waren wie heute Digital-Wecker, Verkehrslärm und Stress. Till Roenneberg ist Chronobiologe am Institut für medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München:

5. ZSP. TR

1.22

„Es gibt sehr schöne Versuche von einem amerikanischen Kollegen, der Leute dazu gebracht hat, ein ganz normales Leben zu führen unter einer Bedingung: daß sie bei Sonnenuntergang in ihre Wohnung gehen (die Wohnung wurde so präpariert, daß es darin kein Licht gab, auch kein elektrisches) und erst bei Sonnenaufgang wieder das Licht zur Verfügung stand. So wie es eben früher war. Während der Lichtperiode des Tages durften die Menschen ihren normalen Tätigkeiten nachgehen. Und da hat man festgestellt, diese Menschen schlafen ganz anders als wir: Sie schlafen sehr viel länger.“

Und das Interessante ist, daß die Versuchspersonen, die das mehrere Wochen oder Monate durchgehalten haben, sagten: Jeder, der einen solchen Versuch noch nicht mitgemacht hat, hat keine Ahnung, was Ausgeschlafen sein heißt. Insofern können wir Rückschlüsse ziehen, daß das, was wir heute unter einem komprimierten Acht-Stunden-Schlaf verstehen, wirklich etwas anderes ist als der Schlaf, den wir vor hundert Jahren geschlafen haben.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

Die Kunst des Schlafens: Susanne Großkopf, Pädagogin:

6. ZSP. SG 1.10

„Als ich Schaufenster dekoriert habe bei einem Juwelier, das war eine Zeit lang ein sehr großes Schaufenster, habe ich beim Einschlafen, zwischen Wachen und Schlafen, mir bildhaft vorgestellt, wie das Schaufenster aussehen könnte. Ich habe also, wenn ich schon eine Vorstellung hatte, mit verschiedenen Elementen gespielt, die Elemente komponiert und ausgetauscht und geschaut, wie es am besten wirken könnte. Dieses Komponieren mit dem innerem Auge, mit dem inneren Bild, war eigentlich ganz einfach und angenehm – und viel unkomplizierter als wenn ich es auf Papier oder am Computer gemacht hätte, weil es spielerischer, leichter, flüssiger war. Und am nächsten Tag, wenn ich mich dann drangesetzt habe, um es zu realisieren, war es eigentlich nie ein Problem, es zu erinnern – es war immer da.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

*„Da der Sandmann seinen Sack verlor,
werde ich dieses Jahrtausend schlaflos sein,
werde des Bösen zertanzte Sandalen flicken
mit denen er auf gedämpften Teppichen geht.“*

*Dafür, daß mich seine düsteren Blumen,
seine wilden Gelächter erheitern,
dafür, daß seine Hölle mir Schlaf verspricht,
warmen, braunen, rauchenden Schlaf verspricht,
will ich ihm meinen Tod als Trinkgeld geben.“*

DARÜBER SPRECHER 1

Christoph Meckel: „Schlaflos“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

Kapitel vier: Schlafentzug

SPRECHERIN

Warum schlafen wir? In dem guten halben Jahrhundert moderner Schlafforschung haben die Wissenschaftler so viele Hypothesen über Ursachen und Zweck des Schlafs entwickelt, daß man als Einschlafhilfe statt Schäfchen durchaus auch Schlaftheorien zählen könnte.

SPRECHER 1

Wieviel Schlaf braucht der Mensch, um normal funktionsfähig zu bleiben? Antworten hat die Wissenschaft mit Experimenten zum Schlafentzug gesucht, erläutert Till Roenneberg, Chronobiologe an der Ludwig-Maximilians-Universität München:

7. ZSP. TR 1.16

„Es gibt keinen Zweifel, daß Schlaf eine wichtige Funktion hat. Man hat lange gedacht, daß es sich um eine Auszeit handelte. Inzwischen hat man erkannt, daß Schlaf ein sehr aktiver Zustand, in dem sich etwa das Gehirn repariert. Bei Experimenten, bei denen man Menschen gezielt am Schlafen gehindert hat, hat man festgestellt, daß alle wichtigen menschlichen Funktionen den Bach hinuntergingen. Ähnlich wie bei Alkoholikern betrifft das z.B. die Reaktionszeit, das Gedächtnis usw. Es gibt viele Hinweise, daß der Schlaf unverzichtbar ist.“

SPRECHERIN

Schon ab einem Schlafdefizit von einer Stunde schlafen wir tagsüber leichter ein, machen mehr Fehler bei Arbeiten, für die ein Zeittakt vorgegeben ist oder wenn das Tempo erhöht wird. Besonders schwer fallen uns komplexe Aufgaben, die eine systematische Reihenfolge und die Koordination von Signalwahrnehmungen, Denk- oder Merkopoperationen mit bestimmten Handgriffen erfordern.

SPRECHER 1

Im Tierexperiment endet totaler Schlafentzug tödlich.

SPRECHERIN

Allan Rechtschaffen, Schlafforscher an der University of Chicago, hinderte Ratten am Schlafen. Nach zehn Tagen fraßen die Ratten immer mehr, verloren gleichzeitig an Gewicht und konnten ihre Körpertemperatur nicht mehr halten. Sie entwickelten Tumore und Infektionskrankheiten, nach drei bis vier Wochen starben sie. Durch den Schlafentzug war offenbar der Stoffwechsel entgleist und das Immunsystem zusammengebrochen.

SPRECHER 1

Menschen daran zu hindern, ausreichend Schlaf zu bekommen, ist eine verbreitete Foltermethode.

8. ZSP. TR 0.39

„Schon früher gewußt, welche Phase die gravierendsten Folgen hat: gezielt den REM-Schlaf zu verhindern, ist eine sehr erfolgreiche Foltermethode. Weil dabei das Bewußtsein für die eigene Persönlichkeit verloren geht, gesteht der Gefolterte alles.“

SPRECHERIN

Systematischen Schlafentzug wandten die im irakischen Gefängnis Abu Ghraib eingesetzten Vernehmungsspezialisten der Firma „California Analysis Center Incorporated“ an. Mit Schlafentzug wurde in Gestapozellen und in sowjetischen Gulags gefoltert. Der ehemalige israelische Premierminister Menachem Begin wurde während des Zweiten Weltkrieges wegen seines Engagements für den Zionismus in sowjetischen Lagern gefoltert. In seinen Erinnerungen schreibt er:

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„Im Kopf des Verhörten formt sich ein Nebelschleier. Sein Geist ist vollständig ermattet, seine Beine sind unruhig, er hat nur noch einen Wunsch: zu schlafen, ein wenig zu ruhen, liegen zu können statt weiter zu stehen, sich zu erholen und das alles zu vergessen. Jeder, der dieses Stadium einmal durchlaufen hat, weiß, daß nicht einmal Hunger und Durst damit zu vergleichen sind. Ich habe Inhaftierte kennengelernt, die alles unterzeichneten, was man ihnen vorhielt, nur damit der Fragesteller sein Versprechen endlich einlöste. Und dieser stellte ihnen nicht etwa die Freiheit in Aussicht, keine Mahlzeit, damit sie sich endlich satt essen könnten. Er versprach ihnen lediglich ununterbrochenen Schlaf.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

Die Kunst des Schlafens: Cornelia Sollfrank, Netz-Künstlerin:

9. ZSP. CS 1.46

„Erstaunlicherweise passiert es mir immer wieder, wenn ich an bestimmten Problemen oder Themen dram bin, daß ich nachts im Schlaf eine Art Lösung finde: z.B. als ich in einer Bewerbung war, eigentlich hatte ich gerade erst angefangen, mir über diese Bewerbung Gedanken zu machen, da habe ich eines Nachts mein komplettes Vorstellungsgespräch mit gesamter Argumentation geträumt. An das Meiste davon habe ich mich auch nach dem Aufwachen erinnert. Ich habe mir also Notizen aufgeschrieben und diese ausgearbeitet zu einem Vortrag, den ich dann auch gehalten habe – sehr erfolgreich.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 1

Kapitel fünf: die unausgeschlafene Gesellschaft

SPRECHERIN

Zu Beginn des 21. Jahrhundert ist in der industrialisierten Welt ein merkwürdiges Phänomen zu beobachten: Wir kommen schwerer denn je ins Bett. Zu elektrischem Licht und Stechuhr sind die allgegenwärtigen Aufmerksamkeitsreize der modernen Medien gekommen. Der überwiegende Teil der arbeitenden Bevölkerung ist gezwungen, den Schlaf nach dem Takt der Maschinen zu richten, nach den Bedürfnissen der Just-in-time-Produktion. Und auch unsere Freizeit darf auf keinen Fall durch Müdigkeit beeinträchtigt werden. Wenn uns die Zeit knapp wird, sparen wir als erstes am Schlaf.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„Nonstop wollen wir fliegen, nonstop sollen die Maschinen und die Geräte in den Betrieben laufen, nonstop wollen und sollen wir erreichbar sein, und nonstop können wir auch an das dafür notwendige Geld (falls man es hat). ‚Anspruchsvoller Service rund um die Uhr‘ wird uns beim Aktienhandel, in den Autobahnraststätten und neuerdings sogar beim Heiraten im Kurort Bad Brückenau versprochen, das sich mit einem diesbezüglichen Angebot als ‚Heiratsparadies‘ zu profilieren versucht. ‚All around the clock‘ kann jetzt auch, dank der Erfindung eines geeigneten Nachtsichtgerätes, die Aussaat des Möhrensamens im Dunkeln erfolgen. Und dies mit Arbeitskräften, die von Firmen mit so bezeichnenden Namen wie ‚Tempo-Rent‘ jederzeit ausgeliehen werden können.“

DARÜBER SPRECHER 1

Barbara Adam/Karlheinz Geißler: „Die Nonstop-Gesellschaft und ihr Preis“

SPRECHERIN

Statt verlängerter Öffnungszeiten nach dem Motto der amerikanischen Supermarktkette „Seven-Eleven“ gilt mittlerweile „Twenty-four/Seven“: Aktivität rund um die Uhr, vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. In der modernen Leistungs- und Spaßgesellschaft müssen Tag und Nacht als beliebig verfügbare Zeitmassen herhalten.

SPRECHER 1

Wider besseren Wissens möchte die unausgeschlafene Gesellschaft die Höchstleistungsgesellschaft geben. Ein Ansinnen, das der Quadratur des Kreises gleichkommt – und bestensfalls nur dazu führt, daß gereizte Miesepeter einander das Leben zur Hölle machen. Der Psychologe und Chronobiologe Jürgen Zulley leitet das Schlafmedizinische Zentrum am Bezirksklinikum Regensburg:

10. ZSP. JZ

1.09

„Was wir aber auch sehen müssen, ist, daß es zu Folgeerkrankungen kommt, wenn wir chronisch unseren Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Deutlich vermehrt kommt es dann etwa zu Magen-Darm-Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und auch die Wahrscheinlichkeit für psychische Störungen ist höher, bestimmte Schlafstörungen führen ziemlich sicher zu Bluthochdruck bis hin zum Schlaganfall. Das ist eine große Palette, die oft nicht im Zusammenhang gesehen wird mit diesem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus, der ja einfach auch ein Stressphänomen ist: wir kennen viele, die am sogenannten ‚Burn out-Syndrom‘ leiden, weil sie nicht mehr im richtigen Takt leben. Sie versuchen, am Tage 18 Stunden durchzuarbeiten, wir haben zwischendurch Tiefs, die wir beachten sollten – nicht nur weil wir dann leistungsfähiger sind, sondern weil es auf die Dauer krankmachend ist.“

SPRECHERIN

Neben Wohlbefinden und Krankheit hat die unausgeschlafene Gesellschaft auf einer dritten Ebene Konsequenzen. Gerade in hochtechnisierten Gesellschaften bleibt dem Menschen zunehmend nur noch die Aufgabe, jede Menge komplizierter technischer Systeme zu steuern und zu überwachen. Dabei erweist sich das komplexe System Mensch allerdings sehr oft als größte Schwachstelle.

SPRECHER 1

Alle Funktionen des menschlichen Körpers sind rhythmisch: Temperatur, Schlafbedürfnis, Kraft, Sehschärfe, Spermienproduktion. Bei Untersuchungen von Schmerzempfinden, Reaktionszeit im Fahrsimulator und Fehlerhäufigkeit beim Geräteablesen zeigen die Kurven nachts deutliche Maximalwerte. Und gerade bei monotonen Kontrollaufgaben ist es meist simple Müdigkeit, die kleine Fehler mit großen Folgen nach sich zieht.

11. ZSP. JZ

1.07

„Wir wissen zum Beispiel, daß Einschlafen am Steuer die häufigste Ursache ist für schwere Verkehrsunfälle. Internationale Studien haben ergeben, daß Müdigkeit am Steuer ein deutlich höherer Risikofaktor ist als Alkohol am Steuer. Wir wissen, daß wir in Deutschland pro Jahr mit Folgekosten übermüdigungsbedingter Unfälle von 10 Mrd Euro zu rechnen haben. Und des weiteren, daß viele Katastrophen dadurch ausgelöst wurden, da kann man fast alle großen und auch kleinen Katastrophen benennen: ob eingeschlafene Autofahrer, die schwere Unfälle mit vielen Toten verursachen oder ob

Tschernobyl, wo auch die Übermüdung des Kontrollpersonals um 1 Uhr nachts wahrscheinlich die wesentliche Rolle gespielt hat. Die meisten Katastrophen finden nachts statt, genau zu einem Zeitpunkt, wo unser Organismus auf Tief schaltet"

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

*„Man legt den Kopf auf lauter kühle Kissen
und lächelt in den dunklen Raum hinein.
Wie schön das ist: Am Abend müde sein
und schlafen dürfen und von gar nichts wissen!
Und alle Sorgen sind wie Zwerge klein.*

*Wenn bloß der Schwarze dieses Mal nicht käme!
Er steigt ins Bett und macht sich darin breit
und geht erst wieder, wenn man furchtbar schreit.
Man wünscht sich Träume, aber angenehme,
und für Gespenster hat man keine Zeit.*

*Man war einmal ein Kind, ist das auch wahr?
Und sagte mühelos: ‚Mein Herz ist rein.‘
Das würde heute nicht mehr möglich sein.
Es geht auch so, auf eigene Gefahr ...
Man zählt bis dreiundsiebzig. Und schläft ein.“*

DARÜBER SPRECHER 1

Erich Kästner: „Lob des Einschlafens“

MUSIK HOCH

DARÜBER SPRECHER 3

Kapitel sechs: Von der Lust am Schlafen

DARÜBER SPRECHERIN

Schlafen ist eine paradoxe Angelegenheit. Die passive Aktivität Schlaf ist ein weitgehend unbewußter Prozeß, der sich unserem Willen entzieht. Schlaf können wir nur zulassen. Das Einschlafen erfordert entspanntes Loslassen. Je mehr wir einschlafen wollen, desto weniger gelingt es. Im Idealfall dauert das Ganze wenige Minuten.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„Man legt sich gelassen hin, um spontan in den Schlaf zu fallen. Der Schlaf merkt die Absicht, ist verstimmt und versperrt sich. Wir liegen da auf dem Bett, unter dem Bett liegt der Schlaf, und die Bettbarriere bleibt geschlossen. Aber wir müssen schlafen. Wir wissen zwar nicht warum wir dies müssen, aber wir wissen, dass wir dies müssen, und dass wir dieses Müssen vergessen müssen, falls wir schlafen wollen. Wir haben Techniken entwickelt, um uns zum Fall in den Schlaf zu zwingen. Gelassenheitstechniken, zum Beispiel Schäfchenzählen. Wir hoffen dabei, dass der Schlaf nicht hinter unsere Technik kommt und sie für echte Gelassenheit hält.“

DARÜBER SPRECHER 2

Vilém Flusser: „Das Denken vom Bett aus bedacht“

SPRECHER 1

Die Evolution hat es – sehr menschenfreundlich – so eingerichtet, daß unsere lebens- und Spezies-erhaltenden Vorgänge mit Lust verbunden sind: Wie Hunger und Durst und wie Sex ist auch Müdigkeit ein Bedürfnis, das uns entsteht, damit wir es genüßlich befriedigen. Schlaf ist Lust. Warum müssen wir dann unbedingt noch den Spätfilm sehen oder einen letzten Drink im nächsten Club nehmen anstatt im Bett der Schlaf-Lust zu frönen?

SPRECHERIN

Die Schranken der eigenen Müdigkeit zu überwinden, zählt zu den Heldentaten des Heranwachsens: möglichst lange aufbleiben, Nächte durchtanzen, im Mondschein im Meer schwimmen, im Morgengrauen durch einsame Straßen streunen. Als Eltern lernen wir, die Wonnen des Durchschlafen-Könnens desto höher zu schätzen, je öfter einen Kleinkinder nachts aufwecken. Und im Alter können wir dann einfach nicht mehr so lange schlummern wie wir gerne würden.

SPRECHER 3

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin“...

SPRECHER 1

... sagte Rainer Werner Fassbinder, der nicht alt wurde: eine Angst, irgendetwas Wichtiges zu verpassen, scheint uns davon abzuhalten, den Spaß am Schlaf genießen zu können. Immer sitzt uns der Wunsch im Nacken, noch etwas aus dem Tag oder der Nacht herausholen zu wollen, noch etwas erleben zu wollen.

SPRECHERIN

Weder Lust noch Erkenntnis, weder volkswirtschaftliche Kosten noch Appelle der Schlafforscher scheinen uns besonders zu beeindrucken. Ist die übermüdete Gesellschaft nicht mehr in der Lage, die Zeichen wahrzunehmen? Oder hat sich die Geringschätzung des Schlafes einfach so tief eingegraben in unseren ‚way of life‘?

SPRECHER 1

Schlafforscher Jürgen Zulley beobachtet Anzeichen für ein Umdenken:

12. ZSP. JZ

1.20

„Nachdem wie sich die Dinge entwickeln, sehe ich eigentlich schon, daß wir am Wendepunkt sind. Wo auch auf Managerebene überlegt wird, ob man sich – statt immer mehr zu leisten –auf ein effektiveres Arbeiten konzentrieren sollte. Auch in den USA oder Japan wird überlegt, ob es nicht besser ist, einen Mittagsschlaf zu halten. Es ist völlig unbestritten, daß ein Mittagsschlaf nicht nur ein Tief in unserer Leistungsfähigkeit überbrückt, sondern daß wir anschließend leistungsfähiger sind. Bei uns hat Schlaf einfach ein schlechtes Image, das drückt das ganze noch weg. Das geht in Richtung eines ‚Alertness-Managements‘, also einer Art Wachheitstraining: wie bin ich am Tage fitter und leistungsfähiger. Da spielen biologische Rhythmen eine ganz wesentliche Rolle im Rahmen eines Arbeitstages. Und da sehe ich Anzeichen, daß ein Umdenken
erfolgt.“

SPRECHERIN

Jeder dritte Deutsche, zeigen Umfragen, träumt von einem Mittagschlaf am Arbeitsplatz. Vereinzelt noch zeigen sich Firmen in der Tat offen für die Erkenntnis, daß es der Arbeitsleistung womöglich zuträglicher ist, wenn sich die Mitarbeiter ganz offen zu einem Nickerchen ausstrecken als das nach-mittägliche Tief trickreich durch heimlichen Büroschlaf zu überbrücken. Bei Apple Deutschland können sich Mitarbeiter in zwei Schlafräumen auf Liegen ausstrecken, bei IBM in Ruhezeiten auf japanischen

Matten. Die Stadtverwaltung von Vechta verordnet allen Mitarbeitern die Siesta auf gesponserten Isomatten. In Zürich bietet ein öffentlicher Ruheraum namens „Restpoint“ gegen fünf Franken ein Bett für ein 20-minütiges Mittagsschläfchen an. In Frankfurt kann man sich für drei Euro zum Nickerchen im Kinossessel niederlassen.

SPRECHER 1

Der Mittagsschlaf – rund um das Mittelmeer und vielen anderen wärmeren Weltregionen noch alltäglich – erlebt in den USA eine Renaissance unter dem energischen Begriff „Power Napping“. Verspricht doch ein „Power Nap“, nichts anderes als ein kurzes Nickerchen, verbrauchte Energie sofort zurückzubringen. ‚Bis zu 25 Prozent mehr Produktivität‘ attestiert das „Handelsblatt“ den Mittagsschläfern, die „Wirtschaftswoche“ fordert ein „Coming-out der Büroschläfer“. Damals in der New Economy, als nur einzelne Gründerstars wie Amazon-Chef Jeff Bezos verkündeten, wie wichtig sie ihren eigenen Schlaf nähmen, wurde allerdings Tag und Nacht gearbeitet wie in frühestkapitalistischen Zeiten, wenn auch auf freiwilliger Basis. Kein Wunder, daß das schiefgehen musste.

SPRECHERIN

Auch der Wellness-Boom deutet darauf hin, daß die Vorstellung vom Mensch als Maschine (was dem Fitness-Gedanken durchaus innewohnt) an Zugkraft verliert. Das ganzheitliche Bedürfnis nach Wohlgefühl für Körper und Geist schließt auch erholsamen Schlaf ein.

13. ZSP. JZ

1.21

„So eine Zukunftsvision, wie Arbeitstag und Nachtschlaf gestaltet werden sollte, wäre sicherlich, daß jeder seine Gleitzeiten haben kann. Jeder weiß, wo ist meine Aktivitätsphase und wo meine Ruhephase. Das bedeutet, man hat am Tag mehrere Pausen, die müssen nicht lang sein und würden auch unseren normalen Arbeitsrahmen nicht sprengen. Und natürlich gerade dem Nachtschlaf seinen gebührenden Platz einräumen. Viele müssen noch erfahren, wie kann ich herunterschalten von der hohen Aktivität im Arbeitstag in die Erholung. Die können häufig nicht einschlafen oder werden nachts wach und können nicht wieder einschlafen. Vielleicht müssen wir erst lernen, daß es nicht darauf ankommt, möglichst viel und möglichst lange zu arbeiten, das ist nämlich nicht produktiv.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

„Ein modernes Sprichwort lautet: ‚Zunächst laß deine Gedanken ruhen, dann erst deine Augen.‘ Ein Mensch der Muße bringt erst seinen Geist zur Ruhe, ehe er die Augen schließt, und öffnet er sie wieder, ist sein Geist zuvor schon frisch und erholt erwacht. Sorglos schläft er ein, um sorgloser aufzuwachen. Etwas anderes noch: Um einen vollkommenen Schlaf genießen zu können, bedarf es eines ruhigen Gewissens. Ein solcher Mensch wird dann nicht ‚erschrecken, wenn es um Mitternacht an seiner Tür klopft‘, wie ein Sprichwort sagt. Er wird das Picken der Hühner auf der Tenne auch nicht für die Schritte eines Büttels halten!“

DARÜBER SPRECHER 1

Lin Yutang: „Die Kunst des Schlafens“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

Kapitel sieben: ‚Inemuri‘ – die japanische Kunst des öffentlichen Nickerchens

DARÜBER SPRECHER 1

Viele Menschen, wenig Platz, viel Arbeiten, wenig Individualismus. Das westliche Klischee von Japan scheint prima illustriert zu werden durch Bilder von überfüllten U-Bahnen und Zügen voller erschöpft Schlafender. Das Nickerchen zwischendurch ist jedoch mehr als die Reaktion auf die hektische Moderne, hat Brigitte Steger festgestellt, Japanologin am Institut für Ostasienwissenschaften der Universität Wien:

14. ZSP. BS

0.41

„Man kann sehen, daß sich die Nachtschlafenszeiten in letzten 30 Jahren immer mehr verkürzt haben. Aber wenn man das in der Geschichte erforscht, dann zeigt sich, daß es dieses ‚inemuri‘ auch schon vor 1000 Jahren gegeben hat. Es kommt immer wieder vor, daß jemand während einer Konversation einschläft oder daß die Wächter in der Nacht auf der Veranda sitzen und schlafen. Man kann also nicht sagen, daß es nur darauf zurückzuführen ist, daß die Leute so hektisch sind und so fleißig und so überarbeitet, und deswegen einschlafen. Sondern es ist einfach eine andere Art, mit dem Schlafen umzugehen.“

SPRECHERIN

„Inemuri“ ist der japanische Begriff für die Kunst des Überall-Schlafens: zusammengesetzt aus dem Schriftzeichen „i“ für ‚anwesend sein‘ und „nemuri“ für ‚schlafen‘ bezeichnet er ‚das Schlafen in der Öffentlichkeit, während man offiziell etwas anderes tut‘.

SPRECHER 1

Im Unterschied zu unserem Modell des nächtlichen Monophasen-Schlafs und auch zur mediterranen Siesta-Kultur mit zwei Schlafphasen, nachts und mittags, wird die japanische ‚Nickerchen-Kultur‘ durch den kürzeren Nachtschlaf und mehrere Schläfchen zwischendurch gekennzeichnet. Schlaf in der Öffentlichkeit wird in Japan sozial toleriert. Jedoch nicht immer und überall.

SPRECHERIN

Während es beim U-Bahn-Schlummer vor allem darauf ankommt, rechtzeitig zum Aussteigen aufzuwachen, zeigt sich der wahre Inemuri-Meister im Büro, in Vorlesungen, im Parlament. Zu beachten ist: auch beim Nickerchen gilt eine soziale

Hierarchie. Ganz oben und ganz unten schläft man am sorglosesten. Wer Karriere machen will, darf sich nicht so oft erwischen lassen.

15. ZSP. BS

1.31

„Wenn bei uns jemand am Tag einschläft, vor allem während der Arbeit oder in der Schule, ist das natürlich ein Zeichen von Faulheit. In Japan ist das ein bißchen subtiler und auch widersprüchlicher: Manchmal gilt das tatsächlich auch als Zeichen, daß man sich nicht richtig bemüht in der Arbeit. Aber sie haben auch viel Verständnis: wenn jemand müde ist, ist das ein Zeichen, daß er oder sie bis spät in Nacht gearbeitet hat – auch wenn es nicht unbedingt darauf zurückzuführen ist. Damit wird es dann auch entschuldigt. Also wenn etwa Jugendliche bis spät in die Nacht lernen und dann in der Schule einschlafen, dann werden sie eher bemitleidet. Das ist dann eine ganz subtile Form, Erschöpfung und Fleiß zeigen. Es gibt auch ganz subtile Regeln, daß man genau wissen muß, zu welcher Zeit man schlafen darf und wie man das zeigen muß. Trainierte Schläfer, während einer Sitzung zum Beispiel, die lassen noch eine Weile Augen zu, wenn sie aufwachen, hören worum es geht und melden sich sozusagen aus dem Schlaf heraus. Als ob sie eh wach sind und nur die Augen geschlossen haben, um sich zu konzentrieren.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

Die Kunst des Schlafens: Christoph Schraivogel, „schlafkampagne.de“:

16. ZSP. CS

1.54

„Probleme zu lösen im Schlaf, gehört für mich zum Verrücktesten, was es gibt im Leben. Das ist für mich zu einer regelmäßigen Übung. Abends stelle ich mir eine Frage: Was ist gerade das Problem, das mich am meisten beschäftigt und für das ich am wenigstens eine Lösung habe? Ich mache das auch mit ganz absurden Sachen, z.B. Computerproblemen. Wenn ich am Programmieren bin und mache etwa ein Suchportal, für das ich die und die Funktionen brauche, aber nicht weiß, wie ich sie kriege. Manchmal schreibe ich mir die Frage auf, dann gehe ich ins Bett und sage: Tschüß, Problem. Wichtig ist, daß ich loslassen kann und nicht anfangen zu grübeln. Morgens nach Frühstück setze ich mich mit einer Tasse Kaffee hin und überlege, ob sich heute nach was getan hat? Und ich bin immer wieder fasziniert: jede Nacht hat sich was getan! Es ist nicht so, daß da die Wunderlösung kommt, sondern es sind kleine Schritte. Ich merke, ich habe eine andere Perspektive. Oft liegt eine ganz konkrete Lösung vor: wie beim Beispiel Programmieren. Ich setze mich an den Computer, hacke es rein, der Code stimmt, das Prinzip stimmt – einwandfrei. Die eigentlichen Kerne für alle Produkte, alle Firmen, die ich gemacht habe, bezogen sich auf Lösungen, die mir im Schlaf oder im Traum gezeigt wurden. Eine faszinierende Welt – das ist es, was mich am Schlafen immer wieder begeistert.“

MUSIK HOCH

DARÜBER SPRECHER 2

Kapitel acht: Gedächtnis und Inspiration

SPRECHER 1

Wechselwirkungen zwischen Schlaf und Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Kreativität sowie Gesundheit hat die Schlafforschung in vielen Aspekten nachgewiesen: im Schlaf

finden Aufbau- und Reparaturarbeiten an Zellen und Organen statt, das Immunsystem rüstet sich für neue Aufgaben, im Tiefschlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, zu wenig Schlaf läßt uns schneller altern.

SPRECHERIN

Wechselwirkungen zwischen Schlaf und Gedächtnis wurden vor 10 Jahren bei Ratten nachgewiesen – und jetzt auch bei Menschen. Das menschliche Gedächtnis ist kein einheitliches System: Das sogenannte ‚deklarative Gedächtnis‘ umfaßt Erfahrungen, die sprachlich ausgedrückt werden können wie Vokabeln, Gedichte oder Texte lernen. Das sogenannte ‚prozedurale Gedächtnis‘ umfaßt Fertigkeiten wie Fahrradfahren oder Skifahren. Schlaf ist notwendig, um Gedächtnisinhalte zu speichern, hat Jan Born, Neuroendokrinologe an der Universität Lübeck, gezeigt:

17. ZSP. JB 1'

„Bis vor kurzem war das noch relativ fraglich Und gerade in jüngster Zeit sind eine Reihe von Studien gelaufen, nicht nur bei uns sondern auch in amerikanischen und französischen Labors, die allesamt eindeutig in die Richtung weisen, daß Schlaf Gedächtnis bildet: wenn man nach einer Lernphase eine Schlafphase einsetzen läßt, dann ist es in der Regel so, daß man beim späteren Abruf des Materials dies besser erinnern kann. Das ist jetzt unumstritten.“

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 1

Zahlreich sind die Anekdoden über nächtliche Geistesblitze, die Wissenschaftlern Lösungen für knifflige Probleme bescherten. Dimitrij Mendelejew erkannte so ein Ordnungsprinzip für chemische Elemente: sein Periodensystem ist bis heute Fundament der Chemie. Friedrich Kekulé erschloß sich über das Bild einer Schlange, das ihm nachts gekommen war, die Ringstruktur des Benzolmoleküls.

SPRECHERIN

Das Phänomen, das nicht nur Wissenschaftler und Künstler, sondern auch ganz normale Menschen kennen, hat der Neuroendokrinologe Jan Born mit Hilfe eines ausgeklügelten Experiments wissenschaftlich überprüft. Und bestätigt, daß solche Geistesblitze tatsächlich auf die Arbeit des schlafenden Gehirns zurückgehen.

SPRECHER 1

Die Versuchspersonen mußten dabei Zahlenreihen nach zwei vorgegebenen Regeln so schnell wie möglich neu ordnen. Allerdings hatten die Forscher noch eine dritte Regel eingebaut: die zweite Antwort einer Zahlenreihe sagte jeweils bereits das Endergebnis voraus.

18. ZSP. JB 1.48

„Und dann war es so, daß ein Teil der Probanden danach schlafen durfte, ein Teil der Probanden danach wachen durfte. Und wenn sie dann erneut mit diesen Zahlenreihen konfrontiert wurden, dann zeigte sich, daß die, die nach der ersten Bearbeitung der Aufgaben schlafen durften, beim erneuten Bearbeiten tatsächlich sehr viel schneller in der Lage waren, diese versteckte Struktur in den Zahlenreihen zu erkennen – sprich: Einsicht in das eigentliche Problem der Aufgabe erlangten. Das ist interessant, insofern es zeigt, daß die frischen Gedächtnisspuren, das heißt die frische Repräsentation des zuvor bearbeiteten Problems, während des Schlafs offensichtlich so reorganisiert wird, so umstrukturiert wird, daß beim erneuten Bearbeiten eine schnellere Einsicht in diese

versteckte

Struktur

möglich

wird.

DARÜBER SPRECHER 3

Kapitel neun: Traumtheater. Unterhaltung, Kreativität, Transzendenz

SPRECHERIN

Träume eröffnen uns Abenteuer, die unsere Unterhaltungsindustrie nirgends bieten kann. Im Traum können wir fliegen, uns in andere Welten beamen, mehr oder weniger heldenhaft schrecklichsten Gefahren trotzen. Träumen heißt auch, verantwortungslos und unmoralisch sein zu können. Unser nächtliches ‚Kino im Kopf‘ ermöglicht uns einen einzigartigen Perspektivwechsel: wir schauen nicht nur unseren eigenen Geschichten zu, inszeniert von unserem Unbewußten, sondern wir sind mittendrin. Ganz automatisch, ohne die Anstrengung, die wir sonst aufbringen müssen, um uns mit Roman- oder Filmfiguren zu identifizieren. Im Traum sind wir Autor, Regisseur, Darsteller und Zuschauer in einem. Auf dem Programm: angenehme Unterhaltung oder schweißtreibende Angst. Quer durch die Genres: Thriller, Love Story, Krimi, Kulturfilm, Horrorschocker, Erotik, Katastrophenfilm.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 3

„Neulich wurden Menschen in einer Innenstadt von einem Zeitungsreporter gefragt, ob und was sie in der letzten Nacht geträumt hätten. Eine ältere Dame gab an, sie habe geträumt, mit ihrem Mann in der Sonne zu sitzen und Kaffee zu trinken. Solche Schilderungen erwecken in mir den Eindruck, daß viele Leute die Fähigkeit zu träumen nicht zu schätzen wissen oder nachgerade mißbrauchen. Kein Wunder, daß die Menschen im wirklichen Leben dann Achttausender erklettern müssen, Amok laufen, auf den Mond fahren und in Autos herumrasen und Kinder totfahren. Mir reicht es völlig aus, so etwas zu träumen. Gerade jetzt, wo es geboten ist, an allem zu sparen und die Schöpfung zu schonen, schiene es mir sinnvoll, sich auf wildes Träumen zu beschränken. Wie wär’s mit einem Volkshochschulkurs ‚Interessanter Träumen‘, aber bitte ohne esoterisches Beiwerk!“

DARÜBER SPRECHER 1

Max Goldt: „Träume“

MUSIK „Mulholland Drive“

DARÜBER SPRECHER 2

„Der Autor arbeitet“...

DARÜBER SPRECHER

... stand auf einem Schild, das der französische Dichter Saint-Pol-Roux jeden Abend an seine Schlafzimmertüre hängte, bevor er sich seinen Träumen hingab.

DARÜBER SPRECHERIN

Robert Louis Stevenson soll die Idee zu seinem Roman „Die Schatzinsel“ in einem Traum gekommen sein. Auch der Ur-Vampyr „Dracula“ entsprang einem Alptraum – angeblich nach einer Völlerei des Autors Bram Stoker mit Krabbensalat. David Lynch, der Filme wie Alpträume inszeniert, hatte die erste Idee für „Mulholland Drive“ tagträumend in seinem Sessel:

DARÜBER SPRECHER 2

„Träumen ist etwas, was ich aktiv suche. Ich setze mich zu Hause in einen Stuhl - es ist wichtig, dass du komfortabel sitzt - und träume. Nichts darf dich stören, es muss absolut still sein; das ist der Idealzustand. Leider habe ich ihn nicht oft genug. Natürlich

können auch Geräusche Träume anregen: Musik, ein bestimmter Sound, ein besonderer Takt, kann dich in einen Tagtraum führen. Eine Szene oder eine Figur entsteht in deinem Kopf."

SPRECHER

Um über die Grenzen unseres Bewußtseins hinaus vorzudringen, haben viele Kulturen Ekstasetechniken und Drogen eingesetzt. Oder Träume: ein Traum, in dem der Träumer die Empfindung hat, zugleich wach zu sein und zu träumen, wird als luzider Traum oder Klartraum bezeichnet. Unter Esoterikern, also ‚Eingeweihten‘, gibt es keinen grundsätzlichen Unterschied zwischen einem Klartraum und einer „außerkörperlichen Erfahrung“, auch Astralreise genannt.

MUSIK

DARÜBER SPRECHER 2

„Was immer auch ihr Ursprung und ihre Mechanismen sein mögen, die ihr Entstehen bewirken: Träume sind die Antwort auf ein metaphysisches Bedürfnis, sind das offene Fenster zum unsichtbaren, unbekanntem Teil des Universums. Ich glaube, in diesem Bereich müßte die letzte Bedeutung gesucht werden, die der Mensch bewußt oder unbewußt dem Traum zuschreibt.“

DARÜBER SPRECHER 1

Luigi Malerba: „Der Traum als Kunstwerk“

MUSIK

DARÜBER SPRECHERIN

Schlaf ist eine Wohltat für Geist und Körper, der uns Zugang zu unserem inneren Selbst und zu phantastisch-fremden Traum-Welten gewährt. Schlaf ist subversiv: wer schläft, gibt die Kontrolle ab und ist weg, läßt sich voller Vertrauen in eine andere Welt fallen, diese Welt bedeutet nichts mehr, sämtliche Autoritäten sind machtlos.

DARÜBER SPRECHER 1

Schlaf ist Freiheit. Vielleicht ist ja der Schlaf das einzige, was uns vom Paradies geblieben ist. Könnte es sein, daß die Vertreibung aus dem Paradies nur den Tag betraf, daß der Schlaf die Pforte wieder öffnet – zumindest bis uns der Wecker wieder zurückholt?

MUSIK HOCH