

Gräff | Schlaf. 100 Seiten

* Reclam 100 Seiten *



FRIEDERIKE GRÄFF, geb. 1972, Autorin
und Journalistin, ist Redakteurin bei der
taz und lebt in Hamburg.

Friederike Gräff
Schlaf. 100 Seiten

Reclam

2019 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Umschlaggestaltung nach einem Konzept von zero-media.net
Infografiken (S. 2 f., 30 f.): Infographics Group GmbH
Bildnachweis: S. 45: AS ONE, NEON + MAI, Benaki Museum,
Athen, 10. 3. – 24. 4. 2016, Foto: Panos Kokkinias; S. 56: [https://
www.youtube.com/watch?v=YNDBG21qt1c](https://www.youtube.com/watch?v=YNDBG21qt1c) [letzter Aufruf:
5. 4. 2019]; S. 80: Bundesarchiv, Bild 183-1983-0225-309 / CC-BY-
SA 3.0; S. 93: Re-Time Pty Ltd.; S. 94: Screenshots: Reclam Verlag;
Autorinnenfoto: © Arne Sattler
Druck und Bindung: Kösel GmbH & Co. KG,
Am Buchweg 1, 87452 Altusried-Krugzell
Printed in Germany 2019
RECLAM ist eine eingetragene Marke
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-020530-3

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:
www.reclam.de/100Seiten

Inhalt

- 1 Schlaf – ein bedrohtes Chamäleon
- 10 Einschlafen – Showdown im Kinderzimmer
und Morpheus' Arme in der Apotheke
- 19 Weiterschlafen – zu Besuch bei den
Traumdeutern von gestern und heute
- 29 Guter Schlaf – schlechter Schlaf
- 56 Kein Schlaf – Schlafentzug als Wettbewerb,
Folter und Heilmethode
- 72 Andere Zeiten, andere Länder, anderer
Schlaf
- 83 Im Schlaf sind alle gleich? – Soziale Klasse
und Schlaf
- 90 Optimierter Schlaf – Schlaf als
Geschäftsmodell
- 98 Ausblick – widerständiger Schlaf

Im Anhang Lektüretipps

Meiner Mutter, die meinen Schlaf hütet bis heute.

Dank an Nico, der auch dieses Buch möglich gemacht hat. Und Dank an alle, die ihr Wissen über den Schlaf mit mir geteilt haben.

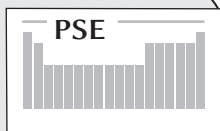


Schlaf – ein bedrohtes Chamäleon

Mich hat das Thema Schlaf lange nur am Rande beschäftigt, in Momenten, in denen der agilste meiner Brüder über mein Dasein als Langschläferin herzog. Er selbst schläft nur sechs Stunden, und es ist ihm immer noch unverständlich, warum ich auch nach acht Stunden noch müde sein kann. Genau betrachtet ist es ihm nicht unverständlich. Mein Schlafbedürfnis passt in seinen Augen zu meinem vermeintlichen Mangel an Agilität und Zielgerichtetheit.

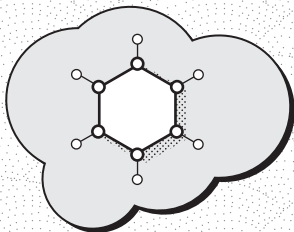
Man könnte meine Familie auch anhand ihres Schlafes porträtieren: Zum einen sind da meine Eltern, die den janusköpfigen Schlaf des Alters schlafen, selbst überrascht, wie sehr sich das Schlafen mit dem Lebensalter verändern kann. Meine Mutter, die Schlafmittel nimmt, um den Herausforderungen des Tages ins Auge zu sehen und die Dämonen der Nacht zu bannen. Ein Bruder, der täglich im Morgengrauen zur Arbeit fahren muss und bei Familienfesten heimlich verschwindet, bis man merkt, dass er sich zum Schlafen in den Keller geflüchtet hat. Ein Onkel, der verkörperte Energie war, nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmt ist und mit einer gewissen Überraschung zu mir sagt: »Ich habe mit 91 Jahren festgestellt, dass man tagsüber schlafen kann.« – »Darf ich es auch?«, frage ich ihn, ermü-

Wissenschaftliche Entdeckungen und Lösungen, die im Schlaf gefunden wurden



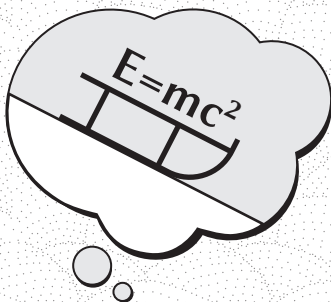
Dmitri Mendelejew
1869

Periodensystem
der Elemente



August Kekulé
1872

Struktur des Benzolrings
(Wachtraum, umstritten)



Albert Einstein
1905

$E = mc^2$ – Naturgesetz zur
Äquivalenz von Masse und
Energie (nach einem Traum,
in dem er mit einem Schlitten
einen Hang herunterrass)



James Watson
1953

Entschlüsselung der DNA
(nach einem Traum
von einer Wendeltreppe)



Larry Page
1997

Suchmaschine fürs Internet



Otto Loewi
1921

Chemische Übertragung
von Nervenreizen

det von den Nachtschichten an diesem Text. »Nein«, sagt er. Eine 92-jährige Tante, die ich abends anrufe und die voller Kummer sagt, dass sie jetzt nicht mehr telefonieren kann, da ihre Pflegerin sie nun ins Bett bringt, weil sie Feierabend haben will.

Im Schlafenden treffen sich individuelle und gesellschaftliche Prägung, und letztere ist fast so hartnäckig wie das, was in unseren Körper eingeschrieben ist. Schlaf als notwendiges Übel beziehungsweise Luxus, den man sich nur in möglichst knapper Dosis erlaubt: das ist eine Sichtweise, die sich jahrhundertlang in der Erziehung europäischer und auch japanischer Kinder durchgesetzt hat. Wie wir schlafen, ist aber auch ein Gradmesser unserer Autonomie und unserer sozialen Stellung. Erwachsensein, das bedeutet auch, selbst bestimmen zu können, wann man schläft – anders als Kinder und, wenn sie es schlecht treffen, alte Menschen. Prekär zu schlafen, das ist das Los der Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter, derer also, die spät in der Nacht ihren Dienst an Tankstellen oder in Krankenhäusern tun, weil sie auf den Nachtzuschlag angewiesen sind. Und derer, die ohne Obdach schlafen, immer auf der Hut, vertrieben oder angegriffen zu werden.

Genau betrachtet, ist das einzig Unveränderliche am Schlaf das grundsätzliche Bedürfnis danach. Würden wir Menschen des 17. Jahrhunderts in unsere Wohnungen führen, stünden sie sprachlos vor den vielen Schlafzimmern: eigene Betten für die Kinder, getrennte für die Ehepartner, all das wäre ihnen unverständlich. Was für eine Verschwendung von Wärme! Und wie ist es möglich, dass sich jemand so viele Betten leisten kann? Und wir? Zurückkatapultiert um 200 Jahre, stünden wir irritiert vor den unbekümmert am helllichten Tag Schlafenden, den Arbeitern, die sich mit einem Nickerchen auf dem Feld ausruhen.

In jüngster Zeit macht das Nickerchen allmählich als Power-
nap Karriere, den müde Büroarbeitende in Ruheräumen oder
in futuristisch anmutenden Röhren halten können, um ihre
Arbeitskraft wiederherzustellen. Doch bislang setzen sich we-
der die Röhren noch die Ruheräume in großem Maße durch.
Das mag daran liegen, dass Schlaf genau das mit sich bringt,
was der moderne Mensch scheut wie wenig anderes: Kontroll-
verlust. Den gilt es in der Öffentlichkeit unbedingt zu vermei-
den. Ich hatte einmal einen Freund, der mit mir das Spiel »der
hässliche Schläfer« spielte. Dazu lehnte er sich tief in seinen
Stuhl und sekundenschnell entglitt ihm sein Gesicht. Kein
Wunder, dass die omnipotenten Geschäftsleute nur in der An-
onymität eines ICES einschlafen, wenn kein Kollege sehen
kann, wie sie sich aus einer Fleisch gewordenen Geschäftsidee
verwandeln in erschöpfte Menschlichkeit. Der Schlafende ist
verletzlich, sozial, aber auch körperlich, das weiß auch der
Überrest Primat in uns, der sich eigentlich auf ein Nest in den
Bäumen zurückziehen würde.

Es ist paradox: Im Schlaf verlieren wir die Macht über uns,
zugleich haben Folterknechte aller Zeiten bis in die Gegenwart
versucht, Macht über andere zu erlangen, indem sie ihnen den
Schlaf nahmen. Schlafentzug gehörte noch in den Lagern von
Guantánamo und Abu Ghraib zu den Foltermethoden und
führt bei den Gefangenen zu einem Zustand der Verwirrung
und Erschöpfung, in dem sie leichter gestehen – gleichgültig,
ob es stimmt oder nicht.

Verachtet, verhindert, gefürchtet – trotz oder gerade wegen
seiner Ambivalenz hat der Schlaf nie seine Faszination verlo-
ren. Wir gehorchen dann Gesetzen, die uns selbst nicht zu-
gänglich sind; wir betrachten ein schlafendes Gegenüber, das
unendlich nah und unendlich fern zugleich ist. Die Schlafen-

den begeben sich auf eine Reise, deren Ziel sie nicht kennen und auf die sie niemanden mitnehmen. Und wenn wir träumen, überwinden wir die letzten Grenzen: Physikalische Gesetze, Raum und Zeit gelten nicht mehr. Wir treffen die Toten, wir fallen ins Bodenlose, wir fliegen. Träume, das Ungreifbare des ohnehin ungreifbaren Schlafs, können Geschenk wie Fluch sein.

Wir haben uns abgewöhnt, sie als Botschaften der Götter zu sehen, stattdessen dienen sie uns als Hinweis auf unser eigenes Seelenleben, dem wir größeres Interesse schenken. Wenn wir nicht ohnehin denjenigen Wissenschaftlern glauben, die in Träumen nichts als sinnlose Abfallprodukte neuronaler Aktivitäten sehen. Die Schlafwissenschaft hat unseren Blick auf den Schlaf verändert, wir können die Schlafphasen I bis IV herunterbeten, sorgen uns um die Tiefschlafanteile, die wir dank neuer Apps genau verfolgen können. Siehe da, auch die Frage, wie gut man schläft, lässt sich in einer Welt findiger Geschäftsleute und williger Konsumenten zu einer Ausstattungs- und Überwachungsaufgabe umdeuten. Schlaf, das ist ein letztes Puzzleteil geworden in der unnachsichtigen Straffung und Optimierung unseres Lebens. Wir weisen ihm einen Verslag zu, in dem er genau überwacht seinen Beitrag zum Erhalt unserer Produktivkräfte leisten soll.

Bevor er tatsächlich darin verschwindet, soll dieses Buch einen Blick darauf werfen, welche Gestalten der Schlaf annehmen kann: im Wandel der Zeit, in verschiedenen Kulturen, kommerzialisiert, medikamentisiert – und schließlich auch verteidigt als eine Bastion der Freiheit.

Sechs Fragen zum Schlaf und nur vier Antworten

Was ist Schlaf?

Einfach gesagt: Schlaf ist ein Zustand mit herabgesetztem oder gänzlich fehlendem Bewusstsein und ebenso reduzierter Aktivität.

Wozu ist er gut?

Das ist in den Details bis heute umstritten. Konsens ist, dass Schlaf wichtig für die Arbeit des Gedächtnisses ist: Die tagsüber aufgenommenen Eindrücke werden gesichtet, sortiert und die wichtigen im Langzeitgedächtnis gespeichert. Wobei bereits hier die Lehrmeinungen auseinander gehen: Es gibt auch die These, dass vor allem Informationen gelöscht werden. Nicht wissenschaftlich nachgewiesen ist die Theorie, dass sich im Schlaf Organe, Nervenzellen und das Immunsystem regenerieren.

Wie schläft man ein?

Einschlafen ist ein komplexer Vorgang und noch ist nicht vollständig klar, wie er funktioniert – was auch der Grund dafür ist, dass es keine Medikamente gibt, die natürlichen Schlaf hervorrufen können. Nach dem Modell des Schlafforschers Alexander Borbély gibt es zwei Mechanismen, die das Einschlafen bestimmen: der Schlafdruck und die innere Uhr. Der Schlafdruck hängt vor allem von der Länge der vorangegangenen Wachzeit ab. Während der Wachzeit sammelt sich der Stoff Adenosin im Vorderhirn. Adenosin wiederum triggert eine Region im Zwischenhirn, den *Nucleus praeopticus ventrolateralis*, der auch »Tor zum