

Leseprobe aus:
Theresa Enzensberger
Schlafen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© 2024 Hanser Berlin in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

 HANSER BERLIN



HANSER
BERLIN

LEBEN

Theresia Enzensberger

SCHLAFEN

Hanser Berlin

1. Auflage 2024

ISBN 978-3-446-27962-9

© 2024 Hanser Berlin in der

Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung: Anzinger und Rasp, München

Motiv: © Wilhelm Sasnal

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C014496

Für die Schlaflosen,
die Schlummernden,
die Schattenfamilien

INHALT

EINSCHLAFEN

9

LEICHTER SCHLAF

13

TIEFSCHLAF

57

TRAUMSCHLAF

81

Anmerkungen

105

Hanser Berlin LEBEN

112

EINSCHLAFEN

EEG-Aufzeichnung: Thetawellen – niedrige Frequenz

Diese Schlafphase ist die leichteste und fängt an, wenn mehr als fünfzig Prozent der Alphawellen durch Aktivität mit niedriger Amplitude und gemischter Frequenz gekennzeichnet sind. Es ist Tonus im Skelettmuskel, und die Atmung geht regelmäßig. Diese Phase dauert ungefähr 1 bis 5 Minuten und macht fünf Prozent der gesamten Schlafzeit aus.¹

»Ich schlafe zu viel. Von all den Problemen, die man mit dem Schlaf haben kann, ist das wohl das unsympathischste. Der Schlaflose ist weit glamouröser, mit seinen schwarzen Augenringen und der geheimnisvollen Aura.« Diesen Satz schrieb ich 2015, in einem Zeitungstext über die »Diktatur der Lerchen«. Heute kommt mir diese angeblich so gut schlafende Person vor wie eine Fremde. Seit Jahren schlage ich mich jetzt schon mit Schlaflosigkeit herum, habe weder Augenringe noch eine geheimnisvolle Aura und möchte mein Endzwanziger selbst anschreien, dass es sich gefälligst nicht beschweren soll.

Aber im Grunde geht es in dem Text, der mich als Reportage ins Schlaflabor und als Essay in Kapitalismuskritik und Schlafforschung führte, um eine Beobachtung, die ich heute

noch unterschreiben würde: Wer viel schläft, gilt als faul und nichtsnutzig, und es wird nicht gern gesehen, wenn Menschen ihrem individuellen Chronotypen folgen, anstatt sich um gesellschaftlich normierte Schlaf- und Wachzeiten zu kümmern.

Wenn ich auf einer Party oder bei einem Abendessen anfangе, über den Schlaf zu sprechen, entwickeln sich sofort Gespräche, die in hundert verschiedene Richtungen gehen. Kein anderes Thema ruft so viele Assoziationen, Geschichten und Meinungen hervor, wahrscheinlich auch, weil wir alle reiche Erfahrungswelten haben, auf die wir zurückgreifen können. Jeder Mensch hat eine eigene Schlafbiografie, eigene Probleme, Anekdoten, Interessen.

Ein Buch, in dem es um den Schlaf geht, kann dem gar nicht gerecht werden. Es kann nur von den Erfahrungen einer einzelnen Person handeln, von einem äußerst individuellen Zugang zu dem Thema, und es kann erst recht nicht alles abdecken, was zum Schlaf zu sagen wäre. Vom Traum, zum Beispiel, ist im Folgenden kaum die Rede, und das liegt nicht daran, dass ich den Traum uninteressant finde, sondern schlicht an dem Missverhältnis der endlosen Möglichkeiten zu meiner Lebenszeit.

Der Schlaf besteht aus Zyklen. Innerhalb jedes Zyklus gibt es verschiedene Phasen: Als Erstes kommt die Einschlafphase, bei der es, wie in diesem Kapitel, noch um ein Außen geht. Die Schlafende hat sich noch nicht abgegrenzt, sie denkt über

den vergangenen Tag nach, oder vielleicht über die Aufgaben des nächsten. Die Muskeln sind angespannt, auch wenn der Atem schon regelmäßig geht.

Darauf folgt der leichte Schlaf, und, was dieses Buch angeht, das nächste Kapitel. Weil nun das Gehirn stark beansprucht und das Gedächtnis konsolidiert wird, ist dies der essayistische Teil des Buches, der am weitesten in die Gefilde von Politik und Theorie vordringt. Der leichte Schlaf ist auch die Phase, in der Zähneknirschen auftritt, und das könnte ja nicht passender sein für einen politischen Essay.

Schließlich sinkt man in den Tiefschlaf, die Schlafphase, in der im Körper Muskeln und Knochen wachsen, Gewebe regeneriert, das Immunsystem gestärkt wird. Im entsprechenden Kapitel denke ich assoziativ über Schlaf in der Kunst, in der Literatur, in der Popkultur nach. Der Tiefschlaf ist aber auch die Phase, von der man am schwierigsten wieder aufwacht, und die, in der es zu Schlafwandeln, Albträumen und Bettnässen kommt. Also geht es hier auch um die Zwischenreiche des Bewusstseins, den Zustand jenseits von Schlafen und Wachen.

Das Finale bildet der Traumschlaf, der bekanntermaßen auch REM-Schlaf genannt wird und der uns allen als Schlafphase wohl am geläufigsten ist. Träume sind Geschichten, nicht immer sinnvolle oder kohärente – aber dass sie oft eine narrative Struktur haben, lässt sich nur schwer bestreiten. Dieses Kapitel besteht deshalb aus einer Erzählung, und nachdem der REM-Schlaf nicht besonders erholsam ist, fand ich es nur angemessen, dass der Inhalt ein wenig beunruhigend ist.

Die Schlafphasen wiederholen sich, in einer Nacht durchlaufen Menschen vier bis sechs Zyklen. In diesem Buch gehe ich nur durch einen Zyklus, jedes Kapitel macht ungefähr einen so großen Anteil am Gesamten aus, wie die einzelnen Phasen in einem Zyklus – der leichte Schlaf etwa 45 Prozent, der Tiefschlaf 25, der Traumschlaf ebenfalls 25.

Ein Luxus, den man beim Lesen, nicht jedoch beim Schlafen hat: Man kann nach Belieben springen, vom Traum zum Einschlafen, vom leichten zum tiefen Schlaf. Die Reihenfolge ist unwesentlich, und kann je nach Laune und Interesse verändert werden. Nur das Aufwachen, das Austreten aus dem Reich des Schlafes, das kommt nicht vor, das muss jede*r selbst bewerkstelligen.

LEICHTER SCHLAF

EEG-Aufzeichnung: Schlafspindeln und K-Komplexe.

Dieses Stadium wird von einem tieferen Schlaf gekennzeichnet, in dem Herzfrequenz und Körpertemperatur sinken. Schlafspindeln oder K-Komplexe sind vorhanden, manchmal auch beides. Schlafspindeln sind kurze, kräftige Ausbrüche neuronalen Feuerns. Zahlreiche Studien deuten darauf hin, dass sie eine wichtige Rolle bei der Gedächtniskonsolidierung spielen, insbesondere beim prozeduralen und deklarativen Gedächtnis.

K-Komplexe sind lange Deltawellen, die etwa eine Sekunde andauern und als die längsten und ausgeprägtesten aller Gehirnwellen bekannt sind. Es ist erwiesen, dass K-Komplexe für die Aufrechterhaltung des Schlafs und die Konsolidierung des Gedächtnisses verantwortlich sind. Die Schlafphase 2 dauert im ersten Zyklus etwa 25 Minuten und verlängert sich mit jedem weiteren Zyklus, so dass sie schließlich etwa 45 Prozent des gesamten Schlafs ausmacht. **In diesem Schlafstadium tritt Bruxismus (Zähneknirschen) auf.**²

OPTIMAL SCHLAFEN

Wenn wir die Augen geschlossen und in einen tiefen Schlaf gefunden haben, sind wir allein, abgeschottet vom Außen, auf uns gestellt. Wir sind nicht mehr Teil der sozialen, der gesellschaftlichen, der politischen Welt. Oder?

Der Schlafforscher William Dement, der als »Vater des amerikanischen Schlags« gilt und in den 1950er-Jahren maßgeblich an der Erforschung des REM-Schlafs an der University of Chicago beteiligt war, definiert den Schlaf in seinem Buch *The Promise of Sleep* durch zwei essentielle Charakteristika: »Das erste, und bei weitem das wichtigste, ist, dass der Schlaf eine Mauer der Wahrnehmung errichtet: Zwischen dem Bewusstsein und der Außenwelt [...] Das zweite Charakteristikum normalen Schlafes besteht darin, dass er unmittelbar rückgängig zu machen ist. Selbst wenn jemand tief schläft, wird intensive und beharrliche Stimulation den Schlafenden immer aufwecken. Wenn nicht, schläft die Person gar nicht, sondern ist bewusstlos oder tot.«³

Um zu beweisen, dass der Schlaf eine völlige Abschottung zur Außenwelt bedeutet, eine »Mauer der Wahrnehmung« errichtet, entwickelte Allan Rechtschaffen, ein weiterer Forscher an der University of Chicago, in den 1960er-Jahren ein Experiment. Er fand einen Weg, die Augenlider von Schlafenden halb aufzuhalten, und zeigte ihnen beleuchtete Gegenstände. Meist schafften es diese nicht in die Träume der Schla-

fenden, und wenn, nahmen sie unwichtige Nebenrollen ein.⁴ Damit wurde wissenschaftlich zementiert, was schon lange in kulturellen Vorstellungen von Schlaf verankert war – dass die Schlafenden sich in einer komplett anderen Welt befinden als die Wachen.

Aber die Gesellschaft verschwindet ja nicht. Das Paradox des Schlafes ist nämlich, dass er, im Gegensatz zu anderen Grundbedürfnissen wie Essen und Sex, zwar einerseits als Privatsache verstanden wird, andererseits innerhalb extrem enger normativer, von der Gesellschaft festgelegter Parameter stattfinden soll. Auch andere Grundbedürfnisse werden moralisiert und auf Übermaß hin kontrolliert, aber beim Sex und beim Essen erlaubt der gesellschaftliche Rahmen einiges an individualistischem Spielraum. Auf jemanden, der keine rohe Paprika mag, wird bei jeder relativ höflichen Abendeinladung Rücksicht genommen, und sexuellen Vorlieben werden, wenn auch meist im Privaten, allerlei Unterschiede zugestanden. Nur der Schlaf soll heute genau sechs bis acht Stunden dauern, im eigenen oder im gemeinsamen Bett eines Paares zu den richtigen Zeiten stattfinden, und am besten durchgehend sein. Alle Abweichungen werden pathologisiert oder zumindest verurteilt. Wer zu lang oder am Nachmittag schläft, gilt als faul und dekadent; auszuschlafen ist ein unerhörter Luxus, den man sich erarbeiten muss; und Frühaufsteher sind dementsprechend besonders vorbildlich und produktiv.

Bekanntermaßen wird auch das Ess- und Sexualverhalten ab einem gewissen Grad der Abweichung pathologisiert, wie

nicht nur die jahrhundertelangen Kämpfe der queerfeministischen Bewegungen zeigen – aber die Grenzen haben sich erweitert, auch als Resultat dieser Kämpfe, während die spät-kapitalistische Ideologie die normativen Grenzen des Schlafs immer enger zieht.

Es ist ein Widerspruch, der sich hier auftut: zwischen dem mangelnden Raum für individuelle Bedürfnisse auf der einen Seite und der Individualisierung von Schlafproblemen auf der anderen; zwischen der Standardisierung des Schlafs und der Überzeugung, die Schlaflosigkeit Einzelner hätte nichts mit ihren gesellschaftlichen Umständen zu tun. Dieser Widerspruch ist ein Resultat des Dilemmas, in das der Schlaf kapitalistische Systeme bringt. Der Schlaf ist eine Leerstelle, eine nur begrenzt nutzbar zu machende phänomenologische Lücke.

Jonathan Crarys 24/7 ist eine Bestandsaufnahme der Schlaflosigkeit, die vom Zusammenspiel aus den technologisch verschärften kapitalistischen Effizienz- und Überwachungslogiken produziert wird. Er schreibt: »Schlaf aber bedeutet die Idee eines menschlichen Bedürfnisses und Zeitintervalls, das sich nicht von einer gewaltigen Profitmaschinerie vereinnahmen oder einspannen lässt, das eine sperrige Anomalie bleibt, ein Krisenherd in der globalen Gegenwart. [...] Das Verblüffende, das Unbegreifliche ist, dass sich nichts Verwertbares aus ihm herausholen lässt.«⁵