

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.

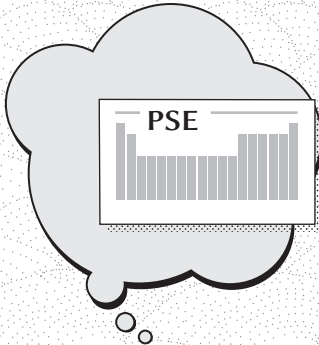


Schlaf – ein bedrohtes Chamäleon

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.

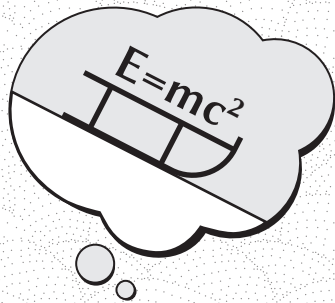
Man könnte meine Familie auch anhand ihres Schlafes porträtieren: Zum einen sind da meine Eltern, die den janusköpfigen Schlaf des Alters schlafen, selbst überrascht, wie sehr sich das Schlafen mit dem Lebensalter verändern kann. Meine Mutter, die Schlafmittel nimmt, um den Herausforderungen des Tages 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



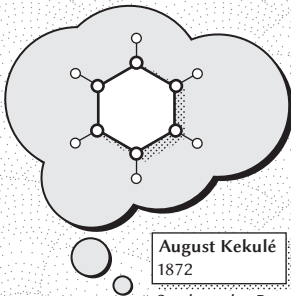
Dmitri Mendelejew
1869

Periodensystem
der Elemente



Albert Einstein
1905

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



August Kekulé
1872

Struktur des Benzolrings
(Wachtraum, umstritten)



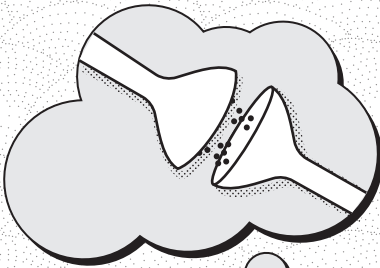
James Watson
1953

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 Vorderhin. Adenosin wiederum triggert eine Region im Zwischenhirn, den *Nucleus praeopticus ventrolateralis*, der auch »Tor zum

Schlaf« genannt wird, weil er die Weck- sowie Wachzentren des Gehirns durch den Botenstoff GABA hemmt und so schlafeinleitend wirkt. Die zweite Kraft, die den Schlafbeginn bestimmt, ist die innere Uhr beziehungsweise der zirkadiane, also einen Tag andauernde Rhythmus, der vor allem durch das Tageslicht getaktet wird. Dieser wird beim Menschen vom *Nucleus suprachiasmaticus* (SCN), dem Master-Zeitgeber im Hypothalamus, bestimmt. Der SCN sendet tagsüber kontinuierlich Wecksignale, die aber am Abend rapide absinken – und so die Einschlafbereitschaft erhöhen.

Warum wachen wir auf?

Auch hier gilt: einfache Frage, auf die es bislang keine einfache Antwort gibt. Unter anderem wird im Schlaf Adenosin abgebaut. Und während die Ansammlung den Schlaf einleitet, sorgt der Abbau dafür, dass die Weck- und Wachzentren des Gehirns nicht länger blockiert sind. Kurzes Aufwachen im Schlaf ist normal, es geschieht bei gesundem Schlaf bis zu zwanzig Mal, und meist kann sich der Schlafende am nächsten Morgen nicht daran erinnern.

Was hat es mit den Schlafphasen auf sich?

Die Schlafforschung unterscheidet zwischen REM und Non-REM-Schlaf, wobei »REM« für *rapid eye movement* steht. Forscher haben nämlich in dieser Schlafphase bei Probanden deutliche Augenbewegungen beobachtet. Der Non-REM-Schlaf ist in drei Phasen unterteilt: die erste ist die Einschlafphase, die zweite ist die stabile Schlafphase

und die dritte die Tiefschlafphase. Über ein EEG lassen sich verschiedene Frequenzen von Gehirnströmen in den unterschiedlichen Schlafstadien messen. An die Non-REM Schlafstadien schließt sich der REM-Schlaf an, in dem der Muskeltonus am geringsten ist, zugleich erhöht sich aber der Blutdruck und die Atemfrequenz, das Stresshormon Adrenalin wird vermehrt ausgeschüttet. Eine Abfolge dieser vier Schlafstadien wiederholt sich bei einem gesunden Schläfer in einer Nacht etwa vier bis sieben Mal. Ursprünglich nahm man an, dass nur in der REM-Phase geträumt wird. Tatsächlich wird auch in den anderen Schlafstadien geträumt, die Träume in der REM-Phase sind aber besonders lebhaft und werden häufiger erinnert. Über die Funktion der verschiedenen Schlafphasen wird noch diskutiert. Sicher ist, dass Neugeborene fast den gesamten Schlaf im REM-Schlaf verbringen, dessen Anteil bei Erwachsenen aber nur bei 20 bis 25 Prozent liegt. Deshalb glaubt man, dass er bei Säuglingen für die Bildung des zentralen Nervensystems wichtig ist.

Warum schlafen nicht alle Menschen gleich lang?

Es gibt Faktoren, die ganz generell die Schlafdauer beeinflussen: Alter, Geschlecht, Jahreszeit und Gesundheitszustand. Daneben gibt es aber ein individuelles Schlafbedürfnis, das genetisch veranlagt ist. Die Zeitspanne, die Schlaf Forscher als Rahmen für gesunden Schlaf angeben, variiert von fünf bis zehn bis hin zu vier bis zwölf Stunden. Der durchschnittliche Deutsche schläft von 23.04 Uhr bis 6.18 Uhr.



Einschlafen – Showdown im Kinderzimmer und Morpheus' Arme in der Apotheke

Sonderbar, habe ich oft gedacht, wenn ich bei Freunden abends nicht mehr anrufen konnte, weil das die gerade ins Bett gebrachten Kinder hätte wecken können. Sonderbar, dachte ich, wenn sich Freundinnen vom gemeinsamen Abendbrot für eine halbe Stunde verabschiedeten, weil ihre Kindergartenkinder nur einschliefen, wenn sie sich dazu legten. Jetzt habe ich selbst Kinder, die nur einschlafen wollen, wenn man sie nach genauen Anweisungen küsst. Ich sehe mir oft selbst mit Befremden dabei zu, aber ich finde keinen Weg, es anders zu lösen. Als die Zeit, die es dauerte, meine große Tochter ins Bett zu bringen, sich auf Stunden ausdehnte, habe ich die Beratung einer Kinderkrankenschwester aufgesucht. In den Buchhandlungen liegen Kinderbücher, in denen die Kinder so lange wach bleiben, bis ihre übermüdeten und hilflosen Eltern in den Kinderbetten der Schlaf übermannt, und unter den Erwachsenen entwickelte sich der entnervte, Buch gewordene Aufschrei eines Vaters – *Verdammt Scheiße, schlaf ein* von Adam Mansbach – zum Bestseller.

Ich kann mich nicht daran erinnern, dass meine Mutter abends Stunden an meinem Bett verbracht hätte – wie auch,

Die meistgekauften Schlaflied-Spieluhren in Deutschland

1. Schlafe, mein Prinzchen, schlaf ein
2. Wiegenlied von Johannes Brahms
3. La Le Lu
4. Schlaf, Kindchen
5. Guter Mond, du gehst so stille
6. Sandmann, lieber Sandmann

(Stand: März 2019; Quelle: Vedes)

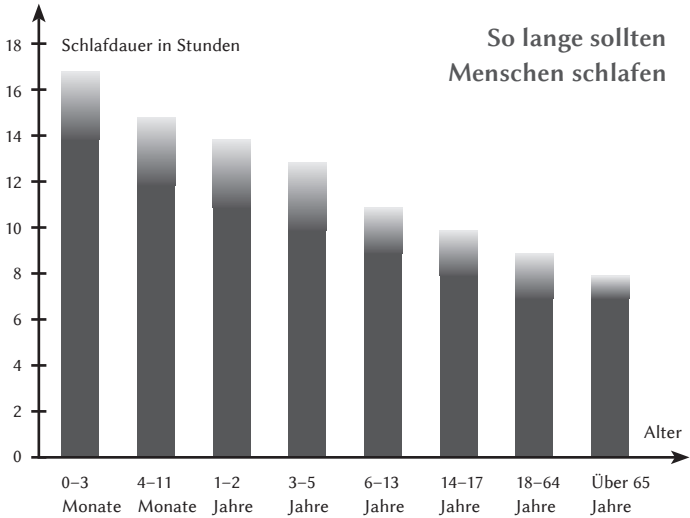
wenn vier andere Kinder versorgt sein wollten. Wenn ich sie danach frage, wie es war, sagt sie – und es scheint Mitleid mit mir durch –, dass es überhaupt nicht kompliziert gewesen sei. Meine Zwillingsschwester und ich schliefen in Gitterbetten, aus denen wir nicht hätten aussteigen können, einmal ins Bett gebracht waren wir eben ins Bett gebracht. Ganz einfach. Ich habe meine Kindheit alles andere als lieblos in Erinnerung, und in der Theorie würde ich es gern genauso machen. In der Praxis scheint dieses Procedere wie ein Traum aus einem fernen, entschwundenen Land.

Wenn man die Geschichte des Kinderschlafs verfolgt, dann taucht dieser erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Problem auf. Das lag nicht daran, dass die Kinder plötzlich nicht mehr schliefen, sondern an veränderten Erwartungen der Eltern. Und, so absurd das auf den ersten Blick wirken mag, am Bemühen der neu entstehenden Profession der Kinderärzte, sich Autorität zu sichern. Die Historiker Peter Stearns, Perrin Rowland und Lori Giarnella haben am Beispiel der USA nachvollzogen, wie zunehmend Experten in der Öffentlichkeit auf-

tauchten, die mehr Schlaf für die Kinder verlangten; die Entwicklung in Deutschland verlief ähnlich. Das US-Innenministerium hatte schon 1910 bestimmte Schlafzeiten gefordert: von 13 Stunden für 5- bis 6-Jährige bis zu 9 1/2 Stunden für die 16- bis 18-Jährigen. Zuvor hatte man lange angenommen, dass Kinder von sich aus ihre Schlafdauer regulierten – und noch 1901 hieß es im *Ladies' Home Journal*, dass alles oberhalb von sechs Stunden in Ordnung sei.

Zu wenig Schlaf wurde zu einem Problem: Die Begriffe *chronic fatigue* und *overfatigue* tauchten auf, ein Mangel, der bei Schulkindern Krankheiten und schlechtes Lernen nach sich ziehen sollte. Verantwortlich gemacht für die Übermüdung wurden die Schulen – und die Mütter. Deren Verantwortung war es nämlich, die Kinder vor den emotionalen Spannungen zu bewahren, die sie am Schlafen hinderten. Und sie waren es, die den Kindern das richtige Schlafen beibringen sollten. Denn das war nicht länger etwas, was sich natürlich einstellte, sondern etwas, das erlernt werden musste. Was hinzukam: ein Rhythmus von Wach- und Schlafzeiten, den es streng einzuhalten galt. Aber nicht nur die Idee, wie und wie viel ein Kind schlafen sollte, änderte sich – auch das familiäre Umfeld wurde nach und nach ein anderes. Wo nachts einmal Hausangestellte, Großeltern oder ältere Geschwister den Schlaf der Kleinen mitgehütet hatten, waren die Eltern nun auf sich gestellt.

Eigentlich ist es paradox: Mit weniger Hilfe will man heute gewachsene Ansprüche erfüllen. Dabei sind auch die der Eltern gewachsen. Sie wollen den Feierabend nun auch außerhalb der Wohnung verbringen und abends ausgehen, Sex ist nicht mehr Mittel zum Zweck, sondern zur ehelichen Vergnügungspflicht geworden. Die Folge: Auch die Erwartung an das schlafende Kind wächst. Und das in einem Umfeld, das



(Quelle: National Sleep Foundation). Dies sind die Empfehlungen in der aktualisierten Fassung von 2015 – auch heute sind die Auffassungen von gutem Schlaf veränderlich.)

dem Einschlafen viel weniger entgegenkommt – nicht länger in einer Wiege, die geschaukelt werden kann, nicht länger umgeben von anderen Schlafenden, sondern in einem eigenen Kinderbett in einem separaten Raum.

Marion Brinkers ist Kinderkrankenschwester und Familienberaterin, wir suchten sie auf, als wir Stunden am Bett unserer großen Tochter verbringen mussten, bis sie endlich einschlief. Ich muss gestehen, dass ich nicht mehr genau weiß, was Marion Brinkers uns riet. Aber der Besuch bei ihr ließ uns den Abenden etwas gelassener gegenüberstehen. Probleme mit

dem Schlaf gehören zu den häufigsten Anliegen, mit denen Eltern zu ihr kommen. Dass es bei dem Thema zu Reibungen zwischen Kindern und Eltern kommt, wundert sie nicht: »Ich finde es normal, dass Kleinkinder morgens um fünf aufwachen«, sagt sie. »Dann ist es meistens hell, und früher sind alle um diese Zeit aufgestanden.« In Zeiten verschobener Tag-Nacht-Rhythmen sind die Eltern zu dieser Zeit alles, aber nicht wach. Zugleich erfinden sie die Elternrolle vielfach neu, das heißt, dass auch die Frage, wie und wann die Kinder ins Bett kommen, wieder verhandelt wird. Grundsätzlich, so erlebt es Brinkers, wird häufig das Wollen und Wünschen der Kinder über deren Grundbedürfnisse gestellt, denn die Eltern wollten freundlich sein.

»Es ist die Generation, die macht«, sagt Marion Brinkers. Der müde und schreiende Säugling muss getröstet werden, aber für das Gefühl der Eltern reicht es nicht aus, schlicht da zu sein. Es muss etwas *getan* werden, das Kind wird hochgenommen, gestillt oder geschuckelt. »Das ist oft der Beginn eines Teufelskreises«, sagt Brinkers. Denn die Kinder lernten nicht, ohne größere Angebote von außen einzuschlafen. Die entnervten Eltern sagten schließlich: »Ich habe alles getan, aber das Kind will nicht schlafen.«

Bei den größeren Kindern schließlich werde das Bedürfnis nach Schlaf oft gar nicht gesehen. Die Kinder drehten auf, weil sie bereits übermüdet seien und statt der Müdigkeit sähen die Eltern nur das Wollen. »Die Idee, dass die Kinder umso leichter einschlafen, je müder sie sind, stimmt nicht«, sagt Marion Brinkers. Um die Übermüdung am Abend zu verhindern, empfiehlt sie Pausen am Tag. Nicht immer gleich das Kind bespaßen und anregen, sondern Auszeiten zulassen. Weniger statt mehr.

Während ich dies schreibe, kommt meine 6-jährige Tochter zum dritten Mal aus dem Bett. Es ist spät und die Notwendigkeit, ihr Wasserglas aufzufüllen, offenkundig ein Vorwand, um das Bett zu verlassen. »Warum kannst du so lange nicht einschlafen?« fragte ich sie neulich, als ich sie ins Bett brachte. Ihre Antwort: »Ich muss noch an so viele Dinge denken.«

Es gibt viele Gründe, den Beginn des Schlafs kontrollieren, vielleicht sogar erzwingen zu wollen. Was sich geändert hat, sind die Möglichkeiten dazu. Bis ins 19. Jahrhundert war der Umgang mit Opiaten sehr sorglos, Kinder waren davon nicht per se ausgeschlossen. Die eigentlichen Schlafmittel gibt es seit dem 19. Jahrhundert, beginnend mit den Barbituraten, die zwar zuverlässig wirken, aber bereits bei zehnfacher Überdosierung tödlich sein können. Als 1956 das Schlafmittel Contergan auf den deutschen Markt kam, glaubte man, damit dieser Gefahr zu entgehen. Ein sicheres Schlafmittel schien gefunden, doch fünf Jahre später war klar, um welchen Preis: Mütter, die während der Schwangerschaft Contergan eingenommen hatten, bekamen Kinder, die körperlich schwer geschädigt waren. Seitdem sind die Arzneimitteltests in Deutschland ungleich strenger.

Schlaf auf Rezept

Die Zahl der Menschen, die das Gefühl hat, ungenügend zu schlafen, steigt stetig an. Und die Hoffnung, dass sich erholsamer Schlaf in der Apotheke kaufen lässt, ist unerschütterlich. Bei einer Krankenkassenumfrage aus dem Jahr 2017 sagten ganze 24 Prozent der Befragten, dass sie täglich Schlafmittel oder natürliche Schlafpräparate einnahmen.

Es gebe zwei Gruppen von Kunden für Schlafmittel, so erzählt es mir Nora, eine befreundete Apothekerin. Zur ersten Gruppe zählen Schichtarbeiter, gestresste Manager und Wochenendpartygänger, deren unsteter Lebensrhythmus ein normales Schlafverhalten schwierig macht. Einer ihrer Kunden ist ein Polizist, der dreimal Frühdienst hat, dann dreimal Spätdienst und dann dreimal nachts arbeitet. »Wenn ich Notdienst habe, kann ich auf meiner Liege in der Apotheke auch schlafen«, sagt Nora. »Die Polizisten können das nicht.«

Was viele Kundinnen und Kunden sich nicht klar machen: Die Schlafmittel, die sie kaufen, können keinen natürlichen Schlaf auslösen oder verlängern. Stattdessen versetzen sie, indem sie bestimmte Rezeptoren ausschalten, den Körper in eine Art Narkose. Der Schlaf, den sie bringen, ist immer ein manipulierter: bestimmte Schlafstadien sind verkürzt, und so wacht der Körper weniger erholt auf.

In den 2000er Jahren sind die Barbiturate, die starke Nebenwirkungen hatten, durch Nicht-Benzodiazepin-Agonisten und Antihistaminika ersetzt worden. Letztere waren, wie so vieles in der Pharmazie, ein Zufallsfund: ursprünglich als Anti-allergika entwickelt, stellte man als eine ihrer Nebenwirkungen starke Müdigkeit fest – und nutzte sie fortan auch als Schlafmittel. Nebenwirkungen haben sie alle. Bei Antihistaminika ist die Abhängigkeitsgefahr vergleichsweise gering, dafür setzt nach einigen Wochen ein Gewöhnungseffekt ein. Dagegen ist bei den Nicht-Benzodiazepin-Agonisten die Suchtgefahr höher.

Die Apotheke meiner Freundin ist klein, aber selbst sie hat zwei, drei Kunden, die mit immer neuen Rezepten für Schlafmittel zu ihr kommen, die eigentlich nur kurz genommen werden sollen. Wenn es der erste Arzt nicht mehr verschrei-

ben will, gehen sie zum nächsten, und wenn die Apothekerin stutzt, wechseln sie zu einer anderen. »Es ist ein Suchtverhalten«, sagt Nora, »physiologisch wie auch psychisch.« Etwa bei der gerade verwitweten Frau, die nachts nicht schlafen kann und sich mit dem Schlafmittel sozusagen ausschaltet, nicht nur in der Nacht, sondern auch tagsüber, weil das Medikament auch dann noch dämpft. »Eigentlich müsste ihr auf psychiatrischer Ebene geholfen werden«, sagt meine Freundin. Der andere Weg löst das Problem nicht, aber er ist kürzer. So wie auch die Schichtarbeiter mit den Schlafmitteln nur die Symptome betäuben. Sie manipulieren damit einen Körper, der seinen Rhythmus nicht so willkürlich ändern kann, wie es ihr Dienstplan verlangt.

Und auch die zweite Gruppe, die bei Nora nach Schlafmitteln verlangt, setzt am falschen Punkt an – so sieht sie es zumindest. Es sind Menschen um die 70 herum, die über schlechten Schlaf klagen, weil sie nachts aufwachen. »Sind Sie denn dadurch am nächsten Tag beeinträchtigt?«, fragt Nora dann. »Nein«, sagen die Kunden. Nach einem Schlafmittel verlangen sie dennoch. Sie wüssten nicht, dass der Schlaf sich im Lauf des Lebens verändert, und erwarteten weiterhin sieben Stunden Schlaf am Stück. Dabei könnten möglicherweise fünf genügen. »Die Leute mögen sich nicht an den Körper anpassen, sondern verlangen, dass sich der Körper an ihre Gewohnheiten anpasst«, sagt Nora. Wie auch anderswo in einer Gesellschaft, die stetig Leistungsfähigkeit erwartet.

Manche Kunden lassen sich überzeugen, manche nicht. Schließlich sind sie in die Apotheke gekommen, um sie mit einer Schachtel Medikamente zu verlassen. Statt chemischer Schlafmittel schlägt Nora ihnen erst einmal pflanzliche vor: Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse. Die fördern

nicht das Durch-, sondern das Einschlafen. Man weiß, wie auch bei den chemischen Schlafmitteln, was ihre Wirkungsmechanismen sind, an welchen Rezeptoren sie ansetzen oder welche Ionenflüsse sie begrenzen. Aber warum das wiederum zum Ein- oder Durchschlafen führt, hat man bislang nicht verstanden.

Aber Nora, die Apothekerin, sagt ohnehin etwas, was dem Absatz von Schlafmitteln gar nicht förderlich ist: »Mit Aufklärung darüber, dass es ganz normal sein kann, nachts einmal wach zu sein, wäre vielen schon geholfen.«



Weiterschlafen – zu Besuch bei den Traumdeutern von gestern und heute

Ich war zwei Mal in meinem Leben bei einer Traumdeuterin, einer Freundin meiner Tante. Meine Tante hatte mir das Geld für den Besuch geschenkt. Sie war Teil einer Gruppe von Freundinnen, die sich regelmäßig mit der Traumdeuterin trafen, um über ihre Träume zu sprechen. »Die anderen haben oft keinen Traum zu erzählen«, sagte meine Tante, »aber ich habe immer einen.« Damit sie ihre Träume nicht vergesse, sagte meine Tante, kreuze sie direkt beim Aufwachen die Füße. Sie verband wie wenig andere Menschen etwas Kindlich-Koboldhaftes mit etwas Alterslosem, und es war schwierig herauszuhören, ob sie es ernst meinte. Sicher war, dass Träume für sie etwas Kostbares waren und dass sie glaubte, auch andere könnten von ihnen profitieren. Jedes Jahr erinnerte sie mich in der Zeit zwischen den Jahren daran, dass dies die heiligen Nächte seien, in denen man besonders auf seine Träume achten sollte.

Als ich zur Traumdeuterin kam, stellte sie sich vor und erklärte, dass sie mit den Ideen von C. G. Jung arbeite, aber ich hörte nicht sehr konzentriert zu, weil ich wissen wollte, was sie zu meinem Traum zu sagen hatte. Es ist einige Jahre her, dass ich dort war, ich erinnere mich daran, dass sie einen müt-