

Ralph Gerstenberg

WIR SCHLAFLOSEN

Kritik der Übermüdigungsgesellschaft

2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Reihe »update gesellschaft«
hrsg. von Matthias Eckoldt
Umschlagentwurf: B. Charlotte Ulrich
Redaktion: Alexander Eckerlin
Layout und Satz: Melanie Szeifert
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Erste Auflage, 2024
ISBN 978-3-8497-0555-8 (Printversion)
ISBN 978-3-8497-8508-6 (ePub)
© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de



Inhalt

Prolog	7
Schlafstörung, tatsächlich?!	13
Schlafmangel	20
Nachtaktive Alphetiere	25
Augen auf bei der Berufswahl!	30
Ängste	38
Die große Gereiztheit	44
Der schlaflose Soldat	49
Schlafökonomie	53
Produktive Nachtgestalten	62
Mut zur Müdigkeit	71

Prolog

Schlaflosigkeit kommt nicht über Nacht. Es ist ein schleicher Prozess, der bei jedem anders verläuft. Beruflicher Stress, Mails nach Feierabend, ausufernde Internetrecherchen, unerledigte Dinge, die Zeitumstellung, nicht durchschlafende Kinder, Beziehungskrisen, der Espresso nach dem ohnehin zu üppigen Abendessen, ein ungeplanter Serien-Marathon ... Die Ursachen für durchwachte Nächte sind schnell gefunden. Klar, man wird ein bisschen kürzertreten, früher ins Bett gehen, auf eine bessere Schlafhygiene achten, möglicherweise eine gerechtere Verteilung der familiären Aufgaben zur Sprache bringen, Lösungen finden. Dann wird sich der natürliche Schlafrhythmus ganz von allein wieder herstellen. Guter Schlaf war ja bislang nie ein Problem gewesen. Im Gegenteil. Wie oft ist man abends völlig erledigt ins Bett gefallen und am nächsten Morgen viel zu früh aus tiefsten Träumen gerissen worden? Man hätte stets noch etwas länger schlafen können und wollen, hat Schul- und Bürozeiten verflucht, die einen wochentags in aller Herrgottsfrühe aus dem Bett trieben. Warum sollte sich daran auf einmal etwas geändert haben?

Doch irgendwann merkt man, dass es nicht mehr so leicht ist, das benötigte Schlafpensum zu halten, um einigermaßen ausgeruht seine täglichen Aufgaben zu bewältigen und Spaß an einem aktiven Lebensstil zu haben. Das Melatonin-Spray ist zum unübersehbaren Nachttisch-Requisit geworden, der Baldrian-Tee zum Schlummertrunk. Immer häufiger wird man mitten in der Nacht wach und es dauert Stunden, bis

man wieder wegdümmert, wenn überhaupt. Allzu oft hofft man, erschöpft und zermürbt, in frühen Morgenstunden auf etwas Restschlaf, während die Zeiger des Weckers sich erbarungslos der Aufstehzeit nähern.

Bei mir begannen die Schlafstörungen während der Corona-Pandemie. Zumindest war das die Zeit, in der sich die Nächte, in denen ich wach lag und sorgenvoll ins Morgenrauen anbrechender Tage starrte, zu häufen begannen. Die eingetakteten Rhythmen und Abläufe des Alltags waren durch Lockdowns, Homeschooling und Präventionsmaßnahmen weitgehend außer Kraft gesetzt. Die Tage verloren ihre Struktur. Öffentliche Einrichtungen und Rundfunkanstalten, für die ich arbeitete, durften nicht mehr betreten werden, Interviews wurden via Videochat geführt, Mails beantwortet, wenn gerade Zeit war, manchmal auch nachts. Hinzu kamen berufliche Unsicherheiten sowie gut gemeinte, aber schlecht gemachte Soforthilfeprogramme, die den Bedürfnissen der »Solo-Selbständigen«, zu denen ich, wie ich erfuhr, gehörte, nicht entsprachen und dadurch ohnehin vorhandene Existenzängste noch verstärkten. Soziale Kontakte beschränkten sich auf Telefonate und Messages. Das gelegentliche Bier mit Freunden wurde zum Glas Wein allein. An die Stelle von Theater-, Konzert- und Kinobesuchen traten die rund um die Uhr verfügbaren Angebote internationaler Streamingdienste.

Mit Hilfe meines Notebooks und Smartphones holte ich mir die Welt ins Bett. Es wurde zum Büro, zur Kommunikationszentrale. Als Ort der Ruhe, der Intimität, des Zu-sich-Findens und Abschaltens hatte es damit jedoch ausgedient.

Aus der einstigen Schlafstätte ist ein vernetzter Mehrzweckbereich geworden.

Nicht selten wurde ich in dieser Zeit auch zum Opfer der Cliffhanger-Dramaturgie gewiefter Serienprofis. Die Folge vor dem Einschlafen geriet zum nächtlichen Staffeldstreaming. Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité, der selbst in durchwachten Nächten gelegentlich den Fernseher einschaltet, um wieder müde zu werden, warnt ausdrücklich vor dem Serienkonsum in Abend- und Nachtstunden. Das schlafverhindernde Suchtpotenzial gehört zum Konzept der Serien-Produzenten. Die begrenzte Freizeit der Hauptzielgruppe verhindert eine weitere Profitmaximierung von Netflix & Co. Also wird alles darangesetzt, die für den Serienkonsum nutzbare Zeit auszuweiten. Da Arbeitszeiten, zumindest bei nicht selbständigen Erwerbstätigen, die rund neunzig Prozent der Beschäftigten ausmachen, vertraglich festgelegt sind, bleibt nur die Expansion in die Nächte. Insofern ist es nicht übertrieben, von TV-Serien als gezielten Angriff auf den Schlaf und damit auf die Gesundheit der Konsumenten zu sprechen. Wenn vor Gewalt, Nacktheit, Drogenkonsum, Schimpfwörtern oder sexuellen Inhalten in den Produktionen der Streaminganbieter gewarnt wird, sollte auch – wie auf Zigarettenschachteln – vor deren süchtig machender und gesundheitsschädigender Wirkung gewarnt werden.

Natürlich war mir klar, dass das, was ich tat, nicht gut für mich war. Doch wenn ich mich abends mit dem Laptop ins Bett legte, um Serien zu schauen und zu entspannen, schlug

ich – wie ein Raucher, der sich eine Zigarette anzündete – alle Bedenken in den Wind. Manchmal wurde ich mitten in der Nacht vom Signalton einer eingehenden WhatsApp-Nachricht geweckt und stellte fest, dass der Bildschirm des Notebooks noch immer das Zimmer erhellte. Hin und wieder, wenn ich nicht sofort wieder einschlafen konnte, schaute ich einfach weiter. Eine katastrophale Schlafhygiene, das war mir durchaus bewusst, aber es waren ja auch besondere Zeiten, durch die man irgendwie kommen musste. Wenn die Welt da draußen wieder normal zu werden begann, würde auch in meinem Schlafzimmer wieder Normalität einkehren. So der Plan.

Heute, drei, vier schlaflose Jahre später, erscheint mir die Corona-Krise wie ein Katalysator. Die Welt wurde nicht mehr »normal«. Sie war es auch zuvor nicht gewesen. Zumindest nicht in dem Sinne, dass natürliche Lebensrhythmen, das menschliche Bedürfnis nach Regeneration und eine tatsächliche Balance zwischen Leben und Arbeit darin einen festen Platz gehabt hätten. Die Übermüdung ist zu einem Dauerzustand einer auf Ökonomisierung und Optimierung ausgerichteten Gesellschaft geworden. Digitalisierung und Homeoffice haben den Tag-und-Nacht-Rhythmus endgültig außer Kraft gesetzt und die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben immer durchlässiger gemacht. Wokeness, Cleverness, Geistesgegenwart, Schnelligkeit gehören zu den positiv bewerteten Eigenschaften unserer Zeit. Wer schläft, verpasst etwas, ist nicht am Ball, gerät ins Hintertreffen. Wir Schlaflosen sind ein wachsender Teil dieser stets und ständig unter Druck stehenden Gesellschaft. Unsere permanente Übermüdung

ist Ausdruck einer Nonstop-Betriebsamkeit, die allenthalben unser Leben bestimmt. Wir sind immerzu ansprechbar, können jederzeit mit der Welt in Kontakt treten, Fotos und Ansichten posten, Mails beantworten, Nachrichten empfangen – möglicherweise Nachrichten über Kriege und Krisen, die uns den Schlaf rauben. Gereiztheit, Nervosität, Erregbarkeit sind die Symptome eines individuellen Schlafmangels, aber auch eines Zustands, in dem wir uns alle befinden.

Wer einen Monat lang dreimal pro Woche eine halbe Stunde zum Einschlafen benötigt, nach nächtlichem Aufwachen länger als 30 Minuten wach liegt oder nach nur fünf Stunden frühmorgens erwacht und keinen Schlaf mehr findet, hat bereits eine chronische Insomnie, also eine langanhaltende oder in Abständen immer wiederkehrende Schlafstörung. So die Pi-mal-Daumen-Regel der Schlafmedizin. In Deutschland suchten 2022 etwa sechs Millionen Menschen aus diesem Grund einen Arzt auf. Die Dunkelziffer der Insomniker ist jedoch hoch. Viele nehmen Schlafstörungen nicht besonders ernst: Unruhige Nächte kennt doch jeder, das wird sich schon wieder geben, sind halt stressige Zeiten!

Laut einem Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK von 2017 klagen rund 80 % aller deutschen Erwerbstätigen über Schlafstörungen. Damit ist die Zahl der 35- bis 65-Jährigen, die einen Beruf ausüben und schlecht schlafen, innerhalb von sieben Jahren um 66 % gestiegen.

Wie verändert es unser Leben, dauerhaft unter Schlafmangel zu leiden? Warum schlafen wir schlecht und wenig und welche Auswirkungen hat das auf unsere körperliche und

psychische Gesundheit, auf unsere Entscheidungskraft? In diesem Essay betrachte ich Schlaflosigkeit als Symptom einer Gesellschaft, die sich keine Ruhe gönnt, Grundbedürfnisse ignoriert und keine Zeit zum Träumen findet. Und natürlich geht die Diagnose einer permanenten Übermüdung wie jedes Krankheitsbild auch mit einem Wunsch nach Heilung einher, mit der Frage: Wie können wir einen Weg aus der Schlaflosigkeit finden – persönlich und gesellschaftlich?