

Die Nacht ist zum Schlafen da

Einschlafen, durchschlafen, ausschlafen oder, so wünscht Ulrich Wickert zum Ende der Tagesthemen, eine „geruhsame Nacht“ verbringen. Davon träumen viele.



gen“. Im Boomland Japan zum Beispiel ist, wie Zulle zeigt, der Mittagsschlaf am Arbeitsplatz öffentlich erlaubt. Zu bestimmten Zeiten während der Arbeit einzuschlafen, gilt dort als Zeichen höherer Leistungsbereitschaft. Vielleicht gehören Sie zu den 40 Prozent der Deutschen, die schlecht ein-

»Gebt den Leuten mehr Schlaf! Sie werden wacher sein, wenn sie wach sind!«

Thomas Mann, aus: »Essays I, 1893–1914«

schlafen können. Natürlich halten Zulle und Dahlke dafür diverse vernünftige Ratschläge bereit. Aber was nun, wenn Sie alles richtig gemacht haben: Bananen gegessen, Milch getrunken, Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer geworfen, vorher die kleine Nachtmusik gehört, Muskeln entspannt und sich gesagt: Ich bin ganz ruhig! - und Sie können trotzdem NICHT SCHLAFEN. Die Schlafatgeber sagen: Geben Sie auf! Tun Sie etwas! Also zum Beispiel: Lesen! Aber was? Vielleicht Annelies Verbeke's Debütroman „Schlaf!“, in dem Sie gleich gesinnte Schlaflose finden. Oder Sie lassen die moderne Literatur der Schlaflosigkeit ruhen und geben sich dem schönsten Satz hin, der über den Schlaf geschrieben wurde. Ein Satz, der nicht aufhören möchte. Typisch Thomas Mann. Aus: „Der süße Schlaf“: „Dass täglich die Nacht sinkt, dass über Qual und Drangsal, Leiden und Bangen sich allabendlich stillend und löschend die Gnade des Schlafes breitet, dass stets aufs Neue dieser Labe- und Lethetrunk unseren verdorrten Lippen bereit ist, aufs Neue stets, nach dem Kampf, dies milde Bad unseren zitternden Leib umfängt, damit er, gereinigt von Schweiß, Staub und Blut, gestärkt, erneuert, verjüngt, fast unwissend wieder, fast mit der ursprünglichsten Tapferkeit und Lust daraus hervorgehe - Freund!, ich habe das immer als die gütigste und rührendste der großen Tatsachen empfunden und anerkannt.“ Gute Nacht.

Ulrich Beringer

Im Durchschnitt verbringen wir ein Vierteljahrhundert unseres Lebens in einer anderen Welt. Wir schlafen. Wir glauben, diese Welt zu kennen, aber das ist ein Irrtum, konstatiert Schlafforscher Professor Jürgen Zulle in „Mein Buch vom guten Schlaf“. Zum Beispiel: Wenn Sie sich so richtig ausgeschlafen fühlen, sind Sie im Durchschnitt 28-mal in der Nacht wach geworden. Aber da das kürzer als drei Mi-

nuten war, können Sie sich nicht mehr daran erinnern. Das rührt aus den alten Zeiten her, als der Mensch noch in Höhlen wohnte und kurz wach wurde, um Feuer nachzulegen, auf merkwürdige Geräusche zu lauschen... Andererseits schlafen Leute, die glauben, überhaupt nicht mehr zu schlafen, bis zu sieben Stunden, ohne es zu wissen. Von Tieren könnten wir lernen, Dinge mit einem halb wachen, halb schlafenden Auge zu tun.

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie Zugvögel schlaflos über den Atlantik kommen? Sie schlafen, sagt Zulle, im Flug mit nur einer Gehirnhälfte. Schlafen ist für die Psyche des Menschen unerhört wichtig: eine „nächtliche Psychotherapie“, wie Ruediger Dahlke in seinem „Schlafatgeber“ sagt, und „ein Weg, um zu traumhaften Lösungen zu gelan-

lesezeichen *Zwischen Schlafen und Wachen*



Jürgen Zulle
Mein Buch vom guten Schlaf
Endlich wieder richtig schlafen
Zabert Sandmann
240 S.,
19,95 € (D) / 35,- sFr



Ruediger Dahlke
Schlafratgeber
Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen
Ansatz Integral
96 S.,
5,- € (D) / 9,- sFr



Annelies Verbeke
Schlaf!
Reclam Leipzig
159 S.,
14,90 € (D) / 26,80 sFr

webnews

www.schlaf-medizin.de