

# VÖGELE KULTUR BULLETIN

ALLES AUSSER GEWÖHNLICH

## Schlaf gut

Ist die ausgeschlafene  
Gesellschaft ein Traum?

Die Ausstellung zum Thema Schlaf  
Vögele Kultur Zentrum  
18.11.18 – 24.3.19



NAOMI LESHEM  
*LIOR, ISRAEL*

## **Sleepers**

Die Fotografin Naomi Leshem hat 32 Jugendliche im Schlaf fotografiert – intime, berührende Aufnahmen, die auf Vertrauen und Sensibilität beruhen. Einen Teil der «Sleepers»-Serie zeigen wir in diesem Bulletin.

Mehr Informationen auf Seite 22

---

# Inhalt

## Vögele Kultur Bulletin

Ausgabe 106

### Veranstaltungen zur Ausstellung «Schlaf gut»

48

### Führungen durch die Ausstellung

51

### Rückblick auf die Vernissage der Ausstellung «Ist gut nicht gut genug?» zum Thema Selbst- optimierung

52

### Informationen rund um das Vögele Kultur Zentrum

54

In der Ausstellung «Schlaf gut»  
im Vögele Kultur Zentrum zeigen  
18 Kunstschaffende ihre Werke.  
Einige dieser Arbeiten werden  
in diesem Bulletin gezeigt:

- 4 Stefan Banz
- 10 Virgile Novarina
- 15 Manja Ebert
- 20 Cosima von Bonin  
Moritz von Oswald
- 30 Paul Maria Schneggenburger
- 42 Stefan Draschan
- 50 Ulrich Eller
- 55 Susan Morris

5 **Dem Schlaf auf der Spur**  
MONICA VÖGELE

6 **«Schlaf gut»  
Die Idee zur Ausstellung**  
THEO WEHNER, ULRIKE WEHNER, SIMONE KOBLER

9 **Die Szenografie  
der Ausstellung «Schlaf gut»**  
ANTONIA BANZ

13 **Der Schlaf der Vernunft**  
LUDWIG HASLER

16 **Von der Nachtseite unseres Daseins**  
MARLEEN STOESSEL

21 **Spiel, Schlaf und Sieg**  
KILIAN ZIEGLER

22 **Sleepers**  
BARBARA LIENHARD

24 **«Mit dem Schlaf werden unendlich viele  
moralische Vorstellungen verbunden»**  
ALEXANDER BORBÉLY IM INTERVIEW  
MIT THEO WEHNER UND ROLAND GRÜTER

29 **Buchtipps – nicht zum Einschlafen**  
ZUM THEMA SCHLAF

31 **Schlafen ohne eigenes Bett**  
KATHARINA EDER MATT UND PETER PFRUNDER

34 **Bitte nicht stören**  
ROLAND GRÜTER

36 **20 Wahrheiten –  
und Legenden zur Nachtruhe**  
ADRIAN LOBE

40 **«Ich habe jahrzehntelang mit  
niemandem darüber gesprochen»**  
TEXT UND AUFZEICHNUNG: ROLAND GRÜTER

44 **«Der Schlaf bahnt sich  
langsam seinen Weg zurück»**  
ARIANNA HUFFINGTON IM INTERVIEW  
MIT MIRIAM MECKEL

46 **Den Seinen gibts  
der Herr im Schlaf**  
JEAN-LUC DARBELLAY

47 **Lieber Schutzengel**  
ROLAND GRÜTER



---

## Stefan Banz

*Sleep*, 1996 (Ausstellungsansicht)

---

Bemalte Holzbank, Farbphotografie. Courtesy der Künstler, Foto: Bruno Weber, Zürich  
*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Der Besucher der Ausstellung ist eingeladen, auf der Bank der Installation von Stefan Banz Platz zu nehmen. So ganz selbstverständlich ist dies aber nicht. Die Bank ist schliesslich Teil einer Werk-Installation und steht im Museum. Lädt sie wirklich zum Sitzen ein? Mit solchen Irritationen arbeitet der Künstler oft. Hat man vor dem Bild Platz genommen, wird man nicht nur zum Betrachter einer Fotografie, sondern zum Voyeur einer intimen Szene. Im Bett der Abbildung liegt der Künstler selbst. Bis zum Hals zugedeckt und mit weit offenem Blick starrt er ins Leere. Fast scheint man ihn das Mantra flüstern zu hören: Schlaf komm!

Das Werk löst Assoziationen an eigene schlaflose Nächte aus, an die eigenen Bemühungen, das Einschlafen irgendwie zu fördern. Schlaf gelingt jedoch nur, wenn er nicht krampfhaft ersehnt wird. Auch wird oft über Schlaflosigkeit gesprochen. Unmittelbar sehen tun wir sie jedoch selten. Hier aber überträgt die knallige Signalfarbe der Bank und das Orange des Bettbezuges zunehmend die Unruhe des Schlaflosen auf den Betrachter. Dieser wird dadurch noch mehr Teil der Installation. Ist er vielleicht schuld, dass der Herr nicht schläft? Ein Entspannen kann ja wohl kaum funktionieren, wenn man angestarrt wird! Man ist versucht, dem Liegenden zuzurufen: Entspann dich, aber bitte sofort! sk

**Stefan Banz** (\*1961, Sursee) ist Künstler, Kurator (u. a. Schweizer Pavillon, Biennale Venedig 2005) und Autor (u. a. zahlreiche Publikationen zu Marcel Duchamp). In seinem Schaffen wandelt er mal als Künstler, mal als Kurator, mal als Autor zwischen den verschiedenen Positionen des Kunstsystems und hinterfragt diese vielfältig.

# Dem Schlaf auf der Spur

«Häsch guat gschlofa?» (Hast du gut geschlafen?), wohl eine der meistgestellten – wenn auch selten mit echter Empathie – Höflichkeitsfragen in unserer mitteleuropäischen Kultur. Übertroffen wird sie gerade mal von «Wie geht es dir?». Sicher, der eine oder andere, besonders im engen Familienkreis, hat tatsächlich ein ernsthaftes Interesse an der Antwort. Doch je weiter zur Haustür raus, desto oberflächlicher wird dieses. Erkennbar an der Tatsache, dass – kaum lässt sich der Gefragte tatsächlich über Details wie leidig, unruhig, nicht gut, zu kurz, zu lang, dem überhitzten Raum, schlechter Matratze, zu weichem Kissen, irritierender Vollmond und vielem mehr aus – sich der Fragende ziemlich schnell wieder seiner eigenen Gedankenwelt zuwendet. Irgendwie wird es ihm nun doch zu intim ... und so genau wollte er es sowieso nicht wissen. Interessanterweise verfällt auf dieses gut gemeinte Erkundigen hin ganz selten jemand in ein Schwärmen über seinen herrlich erholsamen Schlaf der letzten Nacht. Dieser scheint ganz offensichtlich keine Selbstverständlichkeit mehr zu sein. Wie bei so vielem, thematisieren tun wir den Schlaf erst, wenn er uns Sorgen bereitet, störungsanfällig ist oder uns zumindest nicht zuhause in vertrauter Umgebung heimgesucht hatte.

Heimsuchen tut er uns nämlich. Ob wir wollen oder nicht. Ob es uns in den Zeitplan passt oder nicht. Er ist Teil unserer Lebensrhythmik und ist für einen gesunden Geist wie auch Körper fundamental. Kein Wachen ohne Schlaf, kein Schlaf ohne Wachsein. Diese zwei Zustände sind in einer absoluten Abhängigkeit und es braucht wohl keine wissenschaftlichen Beweise, um aufzuzeigen, dass je ausgewogener und erfüllender der eine Zustand, umso gesünder und befriedigender ist auch der andere. Und was dazwischen liegt, diese transzendenten Momente des Einschlafens oder Aufwachens, das ist für mich persönlich das Faszinierendste und auch Unergründbarste des Schlafes.

Wie oft liege ich in diesem Dämmerzustand wohl da und überlege mir – ja, dazu bin ich in solchen Momenten tatsächlich fähig –, soll ich jetzt aufwachen oder lass ich mich nochmals zurück in den Zustand des absolut Losgelösten fallen? Nehme ich eine Sequenz meines noch halb präsenten Traumes mit in den Alltag, weil sie mir vielleicht als Wegweiser in meinem Tun dienen kann? Oder öffne ich entschlossen die Augen, springe aus dem Bett und lasse dadurch innert Sekunden die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten hinter mir?

Ich empfinde diese Übergangsmomente von Wach zu Schlaf und wieder zurück als grossen Genuss. Gehören sie doch ganz alleine mir. Mir und meinen Gedanken, meinen Empfindungen und meinen Visionen. Und weil ich diese Kostbarkeit jeden Tag mindestens zweimal leben darf, mag ich wohl die Frage «Häsch guat gschlofa?» auch nicht so recht leiden. Denn ob gut oder nicht gut, es folgt ja schon bald die nächste Nacht und somit eine neue Möglichkeit, freudvoll wegzudämmern. ←



MONICA VÖGELE ist Präsidentin des Stiftungsrates der Stiftung Charles und Agnes Vögele und leitet das Vögele Kultur Zentrum.

# Schlaf gut

## Die Idee zur Ausstellung

Das Vögele Kultur Zentrum will den Sinn für den Schlaf schärfen.  
Die Gedanken des Kuratorenteams zum Thema.

Ausgeschlafen, wach und geistesgegenwärtig sein, um damit belastbar, verantwortlich und schöpferisch das Leben meistern und geniessen zu können – diese bei Gesundheit uns leitenden Anliegen sind in der Gesellschaft längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Wie auch?

Es ist bedenkenswert, dass wir bei allem hochtourigen Engagement für immer intensivere und längere Wachheit die zugehörige Kehrseite für unser Anliegen schon lange vernachlässigen und sie so zunehmend aus unserem Bewusstsein schwindet: Dass nämlich wir Menschen, um aufgeweckt und wach zu sein, Schlaf und auch Erholungszeiten als Rückzug aus wacher weltlicher Teilhabe brauchen und er uns als kreatürliches Geschenk mitgegeben ist. Wir sind rhythmische Wesen und unser Leben pulsiert ständig zwischen graduelltem Dasein und Fortsein von der Weltbühne. Der Akzent unserer Ausstellung liegt denn auch auf dem Erinnern dieser rhythmischen Momente: von Schlafen und Wachsein, von Konzentration, Müdigkeit und Erholung, von Ruhe und Aktivität, von Einschlafen und Aufwachen, von Tag und Nacht... Wir möchten den Besuchern der Ausstellung zeigen, dass wir gut daran tun, diese grosse Lebensrhythmik wieder als Ganze zu achten und dabei dem Nachtschlaf und seinen Tagesverwandten, der Ruhe, Erholung, dem Dösen und Faulenzen – vielleicht auch der Trägheit –, zu Ansehen und Wertschätzung zu verhelfen.

**Müssen oder dürfen wir schlafen?  
Und wo, wie und wer sind wir, wenn  
wir's tun?**

Für die Konzeption unserer Ausstellung stand von Anfang an fest, dass es nicht darum gehen konnte, den Schlaf vollumfänglich oder gar erschöpfend darzustellen. Mit Blick auf das weite Feld des Themas hatten wir uns zu beschränken, Akzente zu setzen und eine Position zu beziehen, in der sowohl die verschiedenen Wissenschaften als auch die künstlerische Auseinandersetzung und gesellschaftliche Diskussion des Themas Bedeutung hat. Es interessierte uns die Spannung zwischen der Banalität des Schlafs bei gleichzeitiger Rätselhaftigkeit und Störanfälligkeit.

Dass alle Lebewesen schlafen müssen, daran ist kein Zweifel. Dass die schlafend verbrachte Zeit keinesfalls inaktiv, sondern – für Körper und Geist – höchst produktiv, heute mitunter aber auch problematisch und nicht erholbar verlaufen kann, daran lässt sich ebenfalls nicht mehr zweifeln.

Die Dauer und die Art und Weise unseres Schlafs lässt sich relativ leicht ermitteln und strukturieren, das *Warum* hingegen bleibt bis heute rätselhaft. Und so wundert es nicht, dass sich Mythen gebildet haben, Märchen erzählt werden, Literatur verfasst, Musik komponiert, Kunst geschaffen wird und sich auch die Wissenschaft bemüht, Licht in das Dunkel zu bringen. So bietet die Ausstellung Einblicke ins Schlaflabor, sensibilisiert dafür, dass sich Schlafstruktur und Schlafbedürfnis von Kindheit bis ins Alter verändern, und lässt den Besucher an der Vielfalt der aktuellen Schlafforschung teilhaben.

Sicher ist, dass wir, um in den Schlaf zu finden, innere sowie äussere Ruhe und Stille benötigen. Dieser Aspekt bildet den Auftakt der Ausstellung: Der Künstler Ulrich Eller versucht mit seiner Installation, Stille sichtbar zu machen, und stimmt die Besucher poetisch auf den Rundgang durch die Schlafwelt ein. Die Ausstellung zeigt aber auch das *Wie*, *Wo* und *wie lange* geschlafen wird und verweist darauf, dass sich das Schlafverhalten immer wieder gewandelt hat. Dass es keine allgemeingültigen Empfehlungen zum *Wie* und *Wo* und keine eindeutigen Zahlen zum *Wie-Lange* gibt: Schlafen ist etwas Individuelles, anpassungsfähig und eingebettet in die jeweilige Kultur, die ihre unterschiedlichen Schlafgewohnheiten hervorbringt, Ruhezeiten empfiehlt, Wecker produziert, Matratzen liefert und Schlafstörungen erkennt.

**Weitere Effizienzsteigerung  
oder Wendezeit?**

Revolutionäre Triebfeder, die den Schlaf und Traum nicht nur zur Disposition gestellt, sondern in Verruf und die Dunkelheit der Nacht beinahe zum Verschwinden gebracht hat, war und ist bis heute das Licht – sowohl im Sinne der

«Die Frühstücksbrötchen meiner 50er-Jahre-Kindheit hatten einen Beigeschmack. Es gab sie selten, allenfalls an Samstagen, an dem die erste Schulstunde ausfiel. Wir mussten sie selbst holen, direkt aus der Backstube, da die Bäckerei erst später aufmachte. Besonders in der dunklen Jahreszeit war schon der Weg durch das spärlich beleuchtete Dorf etwas Besonderes – ein Hauch von nächtlichem Spaziergang. Dann die Backstube. Hell erleuchtet, herrlicher Duft, die Bäckerburschen in Weiss und ein Grossteil der Arbeit bereits erledigt. Auch wenn mich das Szenario wieder und wieder beeindruckte, war mir gleichzeitig klar: Die Arbeit des Bäckers fällt in meine Schlafenszeit.»

THEO WEHNER

Aufklärung als auch in Form der Glühbirne. Die Elektrifizierung machte und macht es möglich, dass wir unsere vernunft- und genussbetonten, auf Leistung orientierten Wachphasen – zu Hause, in den Fabriken und im öffentlichen Raum – beliebig verlängern können und nicht mit vermeintlich unproduktivem Schlaf und irrationalen Traumbildern verbringen müssen.

Diese Abwertung provozierte zwar als Erste die Romantiker, mündete aber dennoch zielstrebig in die sogenannte 24-Stunden-Gesellschaft mit zunehmendem materiellem Wohlstand, gesteigerter Produktivität und Leistungsfähigkeit sowie einer damit verknüpften Selbstdisziplinierung dem eigenen Schlafverhalten gegenüber. Die erzielten Ergebnisse sind zweischneidig: In westlichen Ländern wird heute – bei steigender Produktivität – mehr als eine Stunde weniger geschlafen als noch vor zwanzig Jahren. In der Schweiz schläft die Hälfte der Bürgerinnen 2018 weniger als vor zehn Jahren. Gut ein Drittel gibt zusätzlich an, dass sich auch die Schlafqualität verschlechtert hat.

Dennoch: Nicht mehr nur auf das Sonnenlicht angewiesen zu sein und als aufgeklärte, rationale Wesen den Lauf der Dinge selbst zu bestimmen, stiftet individuellen und gesamtgesellschaftlichen Nutzen. Die Kosten der Schlafzeitenverknappung jedoch werden dem Einzelnen aufgebürdet: Unter den mittlerweile über 100 international verbindlich klassifizierten Schlafstörungen werden die Nachtarbeit oder Zeitzonenüberschreitungen allenfalls in Fussnoten als Auslöser für Ein- und Durchschlafstörungen genannt. Unser Blick auf die gesellschaftlichen Bedingungen legt dagegen nahe, auch nach *Wachheitsstörungen* Aus-

schau zu halten und der Pathologisierung von Schlafproblemen enge Grenzen zu setzen. Nutzten die *Schlafräuber* früherer Zeiten (Bettwanzen, Flöhe und Stechmücken) die Nacht und das warme Bett, so sind die heutigen *Schlafdiebe* (Sorgen und Vergnügungen) tag- und nachtaktiv.

Aus genussvoll verbrachter Zeit durch den Schlaf soll auch eine ökonomische Investition werden. Der kurze Schlaf nach dem Mittagessen nennt sich heute entsprechend *Powernap* und nicht mehr wie einst *Nickerchen*. Für die Künstlerinnen Muda Mathis & Sus Zwick mit der Frauengruppe *«Les Reines Prochaines»* – sie sind in der Ausstellung mit einer Videoinstallation vertreten – ist die Sache klar: *«Schlaf ist individuelle Anarchie»*. Mit dieser augenzwinkernd vorgetragenen Pointierung sympathisieren wir und fordern dazu auf: *RECLAIM YOUR SLEEP!*

### **Wider das Schwinden einer Selbstverständlichkeit**

Wenn Prävention die Weisheit einer Sorgeökonomie ist, sollten wir als Individuen unsere Körperwahrnehmung schärfen und unser Handeln auch mit unseren circadianen Rhythmen abstimmen. Institutionen sollten mit ihren Eingriffen in die Schlaf-Wach-Rhythmen sensibler sein, und die schlafmedizinische Forschung sollte aufhören, den sozialen Kontext der Ratsuchenden auszublenden. Die Ausstellung fragt nach, was ein späterer morgendlicher Schulbeginn für Teenager bedeutet, und stellt Menschengeschichten vor, in welchen die Forschung über ihren Tellerrand blicken musste. Der eigene Chronotyp kann ermittelt werden und

→

zusammen mit den Besuchern soll ein Potpourri an Einschlafritualen gesammelt werden, in welchem hoffentlich jeder Ruhewillige für sich ein neues Ritual entdecken kann. Die Mediathek hält Ausschnitte hervorragender Radio- und TV-Sendungen zum Schlaf bereit und gewährt Einsicht in die Literatur und Kataloge rund um die Nacht, den Schlaf und den Traum. Jedes der knapp zwei Dutzend Kunstwerke ermöglicht darüberhinaus eine subjektive, sinnlich-poetische Auseinandersetzung mit dem Thema – abseits der nüchternen Darstellung von Schlafphasen und der Deutung von Schlafpositionen.

Wir stimmen Shakespeare in neuem Elan zu, der uns über seinen Titelhelden Macbeth folgende Lobpreisung auf den Schlaf hinterlassen hat: *«Schlaf, der den verwickelten Ärmel des Kummers entrunzelt, den Tod von jedem Lebenstag, das Bad der wunden Müh, Balsam verletzter Gemüter, grosse Natur»* zweiter Gang, *Haupternährer im Gastmahl des Lebens.*» Geniessen wir doch wieder diese köstliche Speise beim Gastmahl des Lebens! ←

«Ich bin eine vertrauensvolle Nachtschläferin. Dazu sind mir als Schlüssel-erinnerung die 14-tägigen Kartenabende meiner Eltern bei Tante samt Onkel während meiner frühen Kindheit im Sinn. Dort hab ich mir als kleines Mädchen zu vorgerückter Stunde auf dem Teppichboden des halbdunklen Flurs mein Schlafnest gebaut: mit Sofakissen und Wolldecke. Ein schmaler Lichtstrahl aus dem Wohnzimmer und mehr noch das Gemurmel der vertrauten Stimmen haben mir dort einen wohlgest behüteten und vertrauensstiftenden Schlaf beschert. Zum Einschlafen mir angenehme Stimmen zu hören, als Hörbuch, Musikkonserve oder leibhaftig, ist mir bis heute ein besonderer Genuss.»

ULRIKE WEHNER

«Ich benötige viel Schlaf, um mich tagsüber wohl zu fühlen. Nach einer kurzen Nacht erlebe ich den Tag als anstrengend. Dennoch krieche ich nicht nur gerne ins Bett. Es gibt abends oft noch vieles, was ich unternehmen möchte. So empfand ich Schlaf bis vor dem Erarbeiten dieser Ausstellung eher als Zeiträuber. Seit ich dem Schlaf mehr Aufmerksamkeit schenke, betrachte ich ihn freundlicher. Der Zeiträuber hat sich ein bisschen zu meiner Wellness-oase entwickelt. Wäre ich aber nach fünf Stunden Schlaf genauso erholt wie nach achteinhalb – ich würde fünf wählen. Wachsein ist für mich spannender.»

SIMONE KOBLER

THEO WEHNER (\*1949) arbeitete als Professor für Arbeitspsychologie an der TU Hamburg; von 1997 bis 2014 lehrte er an der ETH Zürich.



ULRIKE WEHNER (\*1955) studierte Kunst und Deutsch. Seit 1984 setzt sie sich mit bildender Kunst im eigenen Atelier auseinander – malend und collagierend.



SIMONE KOBLER (\*1986) studierte Kunstgeschichte und Geschichte an der Universität Zürich. Seit 2015 ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Vögele Kultur Zentrum tätig.



# Die Szenografie der Ausstellung **Schlaf gut**

Schliesst der Mensch die Augen, legen sich Realität und Traum kurze Zeit übereinander. Was ist real, was Suggestion? Liegen wir wach oder träumen wir bereits?

ANTONIA BANZ

Auf der Schwelle des Schlafes stellen sich Fragen, die das wache Leben nicht kennt. Der Übergang vom Wachzustand in den Schlaf ebenso wie jener vom Schlafen zum Wachen ist trotz aller Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung ein geheimnisvoller Übertritt zwischen Bewusstem und Unbewusstem geblieben. An diesen Punkten knüpft die Szenografie an.

## Die Idee und die Umsetzung

Die Szenografen kreieren eine schwarze textile Struktur, die den Raum in rhythmischen Wellen durchbricht. Die Besucher werden durch den Raum im Raum subtil an die verschiedenen Aspekte des Themas herangeführt. Aufgrund der bogenförmigen Fassung des Textils und dessen Verspannung entstehen kokonartige Nischen, die die verschiedenen Exponate bergen und umhüllen. Das leicht transparente Gewebe verschleiert geheimnisvoll den Blick auf die dahinter zu entdeckenden Exponate.

## Die Interaktion

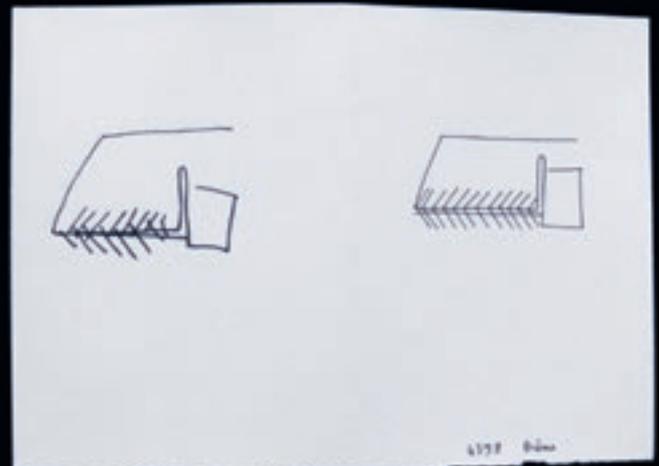
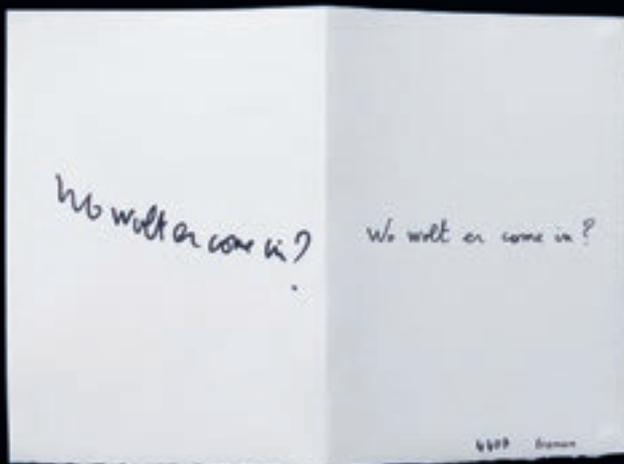
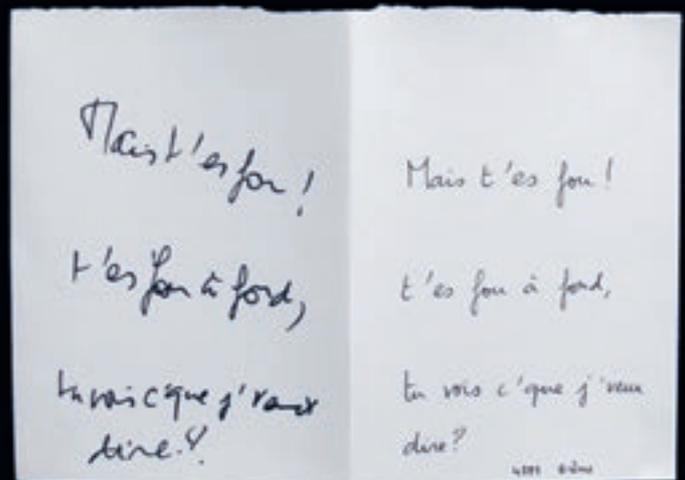
Es existieren viele Weisheiten und Tipps, wie man zu seinem verdienten Schlaf kommt. Doch was stimmt, was ist eine Mär? An acht Stationen können Besucherinnen und

Besucher raten – erst ein Anknipsen der Nachttischleuchten macht die richtige Antwort sichtbar. Auch sonst sollen sie sich interaktiv in die Ausstellung einbringen, unter anderem ihre Schlafrituale auf einer Tafel notieren oder sich selber kurze Ruhepausen gönnen – um danach wach und fit weiterzugehen.

## Die Macher

Seit 1997 konzipiert, plant und gestaltet *raumprodukt* Innenräume, Ausstellungen sowie Kommunikations- und Industriedesigne. Das Team aus Innenarchitektinnen, Industriedesignern und Visuellen Gestalterinnen hat sich auf die szenografische Inszenierung von Räumen spezialisiert. Referenzwerke sind unter [raumprodukt.ch](http://raumprodukt.ch) einsehbar. ←





## Virgile Novarina

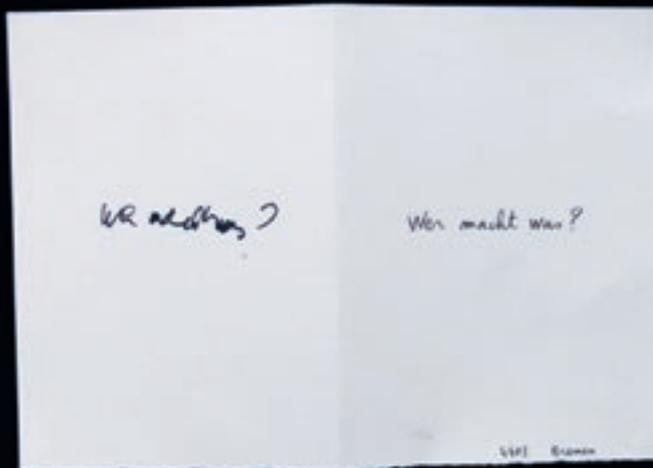
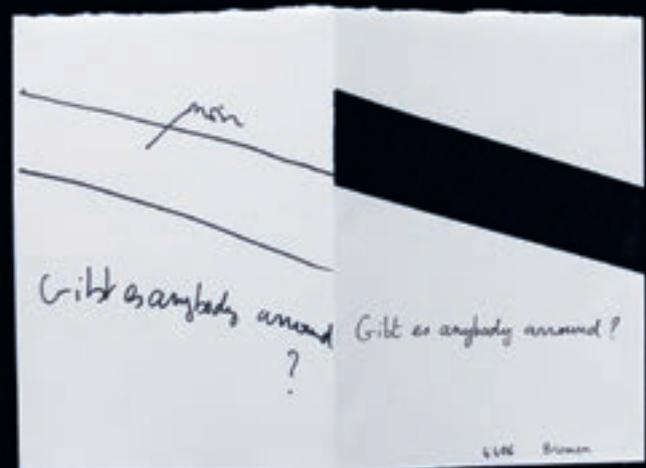
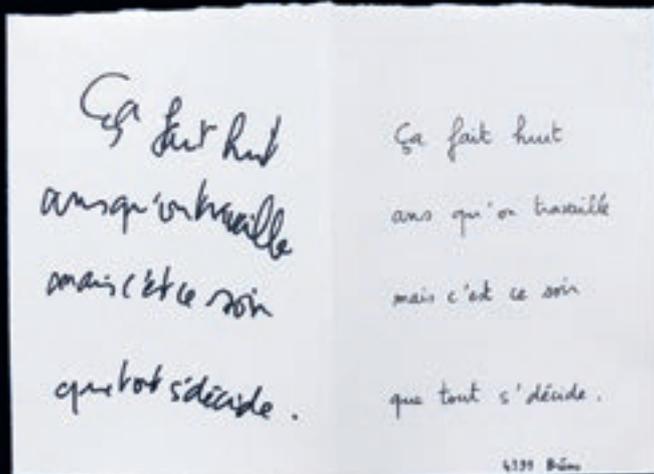
*Zeichnungen und Schriften der Nacht, 2007*

Stift auf Papier

*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Jeder Mensch erwacht mehrmals pro Nacht. Meistens geschieht dies unbewusst und wir können uns am Morgen nicht daran erinnern. Der Künstler Virgile Novarina hat sich über Jahre eine Technik antrainiert, mit der er während Wachmomenten im Tiefschlaf kurze Botschaften schreibt. Im Dunkel seines Schlafzimmers greift er nach einem Stift und notiert Wahrnehmungen, die kurz wie «Fotoblitze» auftauchen, wie er sie beschreibt. Am Morgen entziffert er die Wörter und hält sie in leserlicher Schrift erneut fest. Mittlerweile umfassen seine *Zeichnungen und Schriften der Nacht* über 5000 Blätter.

Der Franzose begann sich während seines Physik- und Mathematikstudiums für Schlaf zu interessieren. Nach einer persönlichen Analyse, wie viel Zeit er in welches Fach investierte, stellte er fest, dass diese Stunden nur einen Bruchteil seines Tages umfassten. «Da ist mir aufgefallen, dass Schlaf eigentlich mein Hauptfach war und ich fast nichts darüber wusste.» Mittlerweile beschäftigt sich der Künstler seit über 20 Jahren mit dem Thema Schlaf.



Früher notierte Novarina auch Träume. Diese interessieren ihn heute nicht mehr. Der Zugang zum Tiefschlaf ist das, was ihn fasziniert. Für Novarina fehlt durch das Schlafen ein grosser Teil seines Lebens. Mit den Aufzeichnungen erobert er sich diesen ein bisschen zurück. Novarina ist überzeugt, dass unser Leben intensiver wäre, wenn wir uns an alle Schlafphasen der Nacht bewusst erinnern könnten: «Wir würden dann jeden Morgen erwachen, überrascht von allen nächtlichen Erfahrungen, welche bestimmt noch den erfülltesten Tag übertreffen würden.» sk

Nach dem Studium der Mathematik und Physik sowie einem Abschluss als Ingenieur an der Technischen Hochschule Paris (ENSTA) widmete sich **Virgile Novarina** (\*1976, Paris) der künstlerischen Untersuchung des Schlafes. Im Rahmen von Performances schläft er an Orten der Öffentlichkeit, wie zum Beispiel in Schaufensterläden, Galerien oder Museen.



**Sleepers**  
NAOMI LESHEM  
YOTAM, ISRAEL

# Der Schlaf der Vernunft

In welche Welten führt uns der Schlaf – wie beflügelt er unsere Sinne? Autor LUDWIG HASLER hat darüber nachgedacht, aber erst im Schlaf schlüssige Antworten gefunden.

Welch reizendes Thema traut man mir zu: der Schlaf als Inspirationsquelle. Bloss, wie lässt sich darüber reden? Wo es der Charme der Inspiration ist, dass wir bei ihrer Geburt nicht dabei sind, jedenfalls nicht mit wachem Bewusstsein. Wie also fasst man ein Ereignis, dessen Erfolgsrezept im Geheimnis liegt? Das überlegte ich mir an einem Sommerabend im Garten. Über mir jagten die Mauersegler, um mich duftete der Sommerflor, auf dem Dachgiebel sang die Amsel. Der Wein begann zu wirken. Müssen wir schlafen, um inspiriert zu sein?

## Vertrautes ist ein Feind der Inspiration

Aus der Hirnforschung wusste ich: Inspiration lässt sich nicht erzwingen. Im Normalmodus sträubt sich das Hirn eher gegen den Einfall frischer Ideen. Es hält sich an das, was es kennt. Unvertraute Signale gleicht es automatisch ab mit vergleichbaren, vertrauten. Dabei spielt der präfrontale Cortex an der Stirnseite des Gehirns die Rolle des Gatekeepers. Er bewertet Gedanken, kontrolliert Impulse, so schnell und so verdeckt, dass das Ich mit seiner Reflexion gar nicht zum Zuge kommt. Und stets aus dem Blickwinkel der Erfahrung, also nach dem Kriterium: Was hat sich bewährt, womit sind «wir» bisher einigermassen glimpflich gefahren?

Dieses Abgleichen ist natürlich unverzichtbar, es verschont uns davor, jeden Tag neu an die Wand zu fahren. Darum verhält sich das Hirn im Prinzip konservativ, ohne Geschmack an Inspiration. Fürs Innovative müssen wir es praktisch überlisten. Was ihm neu erscheint, fällt aus dem Rahmen, Hirnforscher reden von einem «Symmetriebruch». Der präfrontale Cortex muss weitgehend deaktiviert werden, damit das Gehirn in den Kreativmodus gerät; es schwankt dann zwischen Tagträumen und Schlafzustand. So können sich neue Informationen ungehindert mit alten verbinden, und diese Verbindung ist der Geburtsort der Inspiration. Manche Forscher beschreiben diesen kreativen Zustand als «Flow»-Erlebnis, als tranceähnlichen Glückszustand. Wie das läuft, bleibt ein Rätsel.

Im Wachzustand kontrolliert die Vernunft das Kabinett der Triebe und Sehnsüchte, im Schlaf aber wirken irrational nächtliche, «animalische» Kräfte.

Solche Dinge gingen mir an dem Sommerabend durch den Kopf. Eine brauchbare Idee für den Text sprang nicht heraus, trotz Vögeln, Blumen und Barbaresco.

## Stammhirn lieferte die Lösung

Als ich am andern Morgen erwachte, war ich schlauer. «Beginn doch mit dem Schlaf der Vernunft», meldete mein Stammhirn. Gute Idee. «Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer», heisst der Titel der Radierung, die

Francisco de Goya um 1798 geschaffen hatte. Sie zeigt den Künstler am Tisch, im Schlaf versunken, hinter ihm unheimliche fliegende Nachttiere, ein eulenartiges Wesen krallt sich die Schreibfeder, scheint ihn anzusprechen... Der Schlaf als Machtwechsel – vom Tag zur Nacht, vom Bewusstsein zum Traum. Im Wachzustand kontrolliert die Vernunft das Kabinett der Triebe und Sehnsüchte, im Schlaf aber wirken irrational nächtliche, «animalische» Kräfte.

Doch was will uns das Bild sagen? Dass Vernunft den Schlaf brauche, um nicht zu vernünfteln, um sich zu erneuern aus der Kraft des Ungebändigten? Oder umgekehrt: Dass der Schlaf der Rückfall des Vernunftwesens Mensch ins Reich des Irrationalen sei?

## Schlaf gebiert kluge Ideen

Vor zwanzig Jahren hatte ich mich flüchtig mit Goyas «Schlaf der Vernunft» beschäftigt, seither nie daran gedacht. Das Hirn offensichtlich schon, aber nur, wenn ich schlief. Dann kann es ohne Zensur und Korrektur tun, was es am besten kann: verbinden. Von mir kamen jetzt die Stichworte «Schlaf» und «Inspiration». Daraufhin begann das Hirn zu «recherchieren», fand «Schlaf der Vernunft» – es hatte sich gemerkt, dass ich damals die Übergangphase zwischen Schlafen und Erwachen als ideale Zeit für Kreativlaune gepriesen hatte (weil ich morgens um acht einen Kongress eröffnen musste). Irgendwie kombinierte es Kreativität mit Inspiration aber nicht, wie Sortier-Algorithmen

→

Der Schlaf greift tiefer. Der Schlaf schürft.  
Er hat den Schlüssel zum Bergwerk unserer  
Vorgeschichten.

im Ozean von Daten bloss herausfischen, was zusammenpasst; nein, es dachte über Nacht konstruktiv mit, es scheint zu wissen, welche Mühe mir Textanfänge bereiten. Also legte es sich einen Leitgedanken samt Dramaturgie zurecht (während ich schlief, also nicht stören konnte) und schlug vor, Goyas Bild als Einstieg und roten Faden zu nehmen.

Rede ich nun doch vom geheimen Binnenleben der Inspiration während des Schlafes? Der Schlaf gebiert schlauere Einfälle, weil das wache Ich, ein Kontrollfreak, sich gegen Einfälle wehrt, die anfänglich umso mehr nach Schnapsideen aussehen, je genialer sie langfristig werden. Aber noch einmal: Muss es immer Schlaf sein? Genügt Pause nicht auch? Was machte Albert Einstein, wenn er nicht weiter wusste? Er spielte Geige: Johann Sebastian Bach. Das lockerte sein Hirn, erfreute es, machte es – ähnlich wie im Schlaf – selbständig. Danach war er klüger.

Das Gehirn machen lassen. Sokrates würde sagen: den Dämon in mir machen lassen. Ihn weckt oft schon eine partielle Schläfrigkeit. Archimedes verliess seine Studierstube, ging baden – und dabei fiel ihm sein illustres Gesetz ein. Der Mediziner Alexander Spengler entdeckte Ende des 19. Jahrhunderts die Therapie der Tuberkulose beim Wandern. Hilflös gegen das Siechtum seiner Lungenpatienten, wanderte er eines Tages über die Bündner Höhen, er sah, wie die Bauern das Fleisch an die Luft hängen (Bündner Fleisch). Moment mal, dachte er, dann trocknet diese famose Höhenluft vielleicht auch die nassen Lungen meiner Patienten! Es war die Geburtsstunde des Zauberberg-Business.

Inspiration im Halbschlaf. Der Geistesblitz schlägt nebenher ein, beim Musizieren, Baden, Wandern. Voraussetzung bleibt die heftige Beschäftigung mit dem Problem. Die Lösung aber kommt, wenn wir mal Urlaub machen vom Fixiertsein aufs Problem: wenn wir den Kopf durchlüften, Antennen ausfahren, empfänglich werden fürs Zufällige.

### Museum unserer Herkunft öffnet sich

Der Schlaf greift tiefer. Der Schlaf schürft. Er hat den Schlüssel zum Bergwerk unserer Vorgeschichten. Er provoziert nicht nur – wie die Pause – den Zufall. Er öffnet Portale des Unbewussten. Der Designer Luigi Colani sprach gern davon, wie er auf die Formen kam, die ihn erfolgreich machten: Er fand das Ornament, die Arabeske, die Blatt- ranke nicht irgendwo draussen, er hatte sie in sich, sie drängten sich ihm auf, wenn er sich vergass. Als er dann, schon über sechzig, den Irak bereiste, die Heimat der Familie seines Vaters, da begegnete er überall eben diesen Formen, die ihn schon immer inspiriert hatten.

Inspiration aus dem Keller der Vergangenheit. Wir kennen sie aus der Traumdeutung. Sigmund Freud und Carl Gustav Jung zeigten, wie der Schlaf das Museum unserer Herkunft öffnet: die Träume der Triebdynamik, das Weltverständnis der Ahnen, der ganze Horror unter dem Zivilisierten. All das schläft in uns und mischt sich gern ein, sobald das Ich aufhört, sich als kompakte Eigenkreatur zu kaprizieren. Der Schlaf als Befreiung aus der Isolation im Präsens.

Seit dem schwedischen Naturforscher Carl von Linné (1707–1778) wissen wir, dass auch Pflanzen schlafen. Ihre Blätter nehmen nachts bevorzugt die Stellung ein, die sie als Keim innehatten. Das eine Blatt rollt sich zusammen, das andere faltet sich zum Fächer, das dritte klappt entlang der Mittelader zu. Im Schlaf kehren am liebsten alle in die Position ihrer frühesten Wachstumsphase zurück. Das kräftigt sie für den Morgen.

Noch einmal darüber schlafen? Selten eine schlechte Idee. ←

LUDWIG HASLER (\*1944). Er studierte Physik und Philosophie, führte seither ein journalistisch-akademisches Doppelleben. Als Philosoph lehrte er an den Universitäten Bern und Zürich. Seit 2001 lebt er als freier Publizist, Vortragstourist, Hochschuldozent, Kolumnist in Tageszeitungen und Fachzeitschriften.





## Manja Ebert

*sleepingsquad*, 2016 (Ausstellungsansicht)

Videoinstallation, 130 x 150 x 50 cm. Courtesy Manja Ebert

*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Die mehrkanalige Videoinstallation *sleepingsquad* der Künstlerin Manja Ebert vereint Videos der Community-Plattform «younow.com», auf welcher sich Menschen während des Schlafens live online streamen. Die zumeist jungen Schlafenden setzen sich gerade dann dem öffentlichen Blick aus, wenn sie sich in einem Zustand befinden, den sie selbst nicht kontrollieren können.

In einer Welt, in der die perfekte mediale Inszenierung der eigenen Person stark im Vordergrund steht, überrascht dieses Verhalten auf den ersten Blick. Die Selbstdarstellung im Schlaf kann als eine paradoxe Anti-Performance gedeutet werden: Sie stellt die Realität dar, unbearbeitet und in Echtzeit. Vielmehr dürfte aber wohl das Bedürfnis, gesehen und gehört zu werden, aus der Handlung sprechen, einen der privatesten Rückzugsorte freiwillig aufzugeben. Intimität weckt Sensationslust und garantiert digitale «likes» und «klicks».

Manja Ebert kommentiert das Verhalten der Schlafenden nicht. Die Motive der Protagonisten, sich so zur Schau zu stellen, bleiben unklar. Mit der Installationsanordnung der Bildschirme formt die Künstlerin aber eine Art «Gemeinschaft Schlafender». Die Titelgebung des Werkes schreibt dieser Gruppe zudem ein einheitliches Ziel zu, wie es Truppen oder Mannschaften (*sleepingsquad* = engl. Schlafende Truppe) eigen ist. So stößt die Künstlerin an, nachzudenken, warum sich diese jungen Menschen wohl beim Schlafen filmen lassen und was Schlaf für mich persönlich bedeutet. Wäre auch ich dazu bereit, die digitale Welt zum Voyeur meines Schlafes werden zu lassen? *sk*

Die Medienkünstlerin **Manja Ebert** (\*1983, Berlin) beschäftigt sich in ihren Arbeiten mit Themen der Popkultur, insbesondere mit der Darstellung von Popstars und der Selbstinszenierung Jugendlicher im Internet. 2018 schloss sie das Meisterschülerstudium bei den bekannten Künstlerinnen Candice Breitz und Julieta Aranda ab.

# Von der **Nachtseite** unseres Daseins

Um den Schlaf ranken sich viele Rätsel und Geheimnisse. Entsprechend wird er verehrt oder verfehmt. Gerade steht er unter grossem Druck – die 24-Stunden-Gesellschaft ist rastlos, will möglichst lange wach bleiben. Nicht zu ihrem Vorteil.

MARLEEN STOESSEL

Für Liebhaber der schlafenden Muse gibt es nur wenig, was schöner ist: es mitten am Tag Nacht werden lassen, eine kleine Pause einlegen, dösend, schlummernd, träumend. Sich aufs Ohr legen, nach innen lauschen und die Welt für eine kurze lange Weile Welt sein lassen. Sie hinter sich lassen, ihren Lärm, aber auch den eigenen der taghellen Betriebsamkeit und Pflichteifrigkeit. Loslassen, sein lassen, auch die Gedanken, die Ziele – *sich selber sein* lassen. Sich abwenden von seinem geschäftigen Tages-Ich, abtauchen in ein kurzes Vergessen, in wohlige Selbstvergessenheit. Siesta-Zeit. Innehalten. Atempause. Die Decke über den Kopf, ich bin nicht da. Auch nicht die Welt – was heisst: Die Welt ist nur da, wenn auch ich da bin, zumindest wach.

## **Eine zweckfreie Musse und traumhafte Muse**

Während für Italiener und andere Mittelmeerbewohner die Siesta traditioneller Stillstand in der heissen Mittagszeit ist, sind es paradoxerweise viele Nordeuropäer, die dem Nickerchen bei Tage zugetan sind. Doch aus welchem Grund? Ist es wirklich das saumselige Nichtstun, das keinerlei messbaren Nutzen hat, das keinerlei Legitimation bedarf – jene zweckfreie Musse und traumhafte Muse, die sie sich da herbeiwinken? Um im Wiedererwachen die intentionlose Neuschöpfung des Selbst und der Welt zu erfahren, ohne äusseren Zweck, ohne ehrgeiziges Ziel? Oder ist es, mehr als alle sich selbst genügende Erquickung, doch nur wieder der kalkulierte Mehrwert, der ihnen auflauert, als verbissenes Workout in Fitness-Centern, als lückenloses Auszeit-Programm? Allzu schnell kann dieses zum Räuber jenes ganz besonderen Zeit-Schatzes werden, der mit Schlaf, Traum und Selbstvergessenheit unser kreatürliches Menschsein vollendet.

«*Wir sind aus solchem Stoff wie das zu Träumen, und unser kleines Leben rundet ab, umfängt ein Schlaf...*», so William Shakespeare, der mit dieser Einsicht auch den endgültigen Schlaf, den Tod im Auge hat.

Wo Schlaflosigkeit als Schlafentzug durch ökonomische Zwänge induziert wird, wo Schlafstörungen zu ernsthafter Krankheit führen – angesichts all dieser Gefährdungen, die zunehmend unsere westlichen Gesellschaften prägen, werden die modischen, von fremden Zwecken gesteuerten Auszeit-Programme nicht nur als Symptom, sondern auch als zynischer Luxus offenbar. Jener kreatürliche

Jener kreatürliche Schlaf aber, den wir mit allen Lebewesen und Organismen teilen, profiliert sich zu einem grundlegenden Menschenrecht.

Schlaf aber, den wir mit allen Lebewesen und Organismen teilen, profiliert sich zu einem grundlegenden Menschenrecht. Zu jenem Recht des rhythmischen Abschaltens, Sein-Lassens, der Hingabe an ein anderes Sein, dessen nur wir Menschen, in unserem wachen Tagesbewusstsein, innezuwerden vermögen. Und dieses taghelle Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein, ist immer auch unser Bewusstsein vom Tod. Kein Tier vermag ihn zu denken – nur der Mensch, der in Schlaf und Vergessen sich auf den endgültigen Schlaf vorbereiten mag, der ihm kein Erwachen und kein Bewusstsein mehr davon schenken wird.

### Schlafende wenden sich ihrer eigenen Welt zu

«Die Wachenden», so der griechische Philosoph Heraklit, «haben eine gemeinsame Welt, die Schlafenden aber wenden sich jeder seiner eigenen Welt zu.» Diese andere, eigene Welt der Schlafenden aber, die ihnen selber ein Geheimnis ist, ruft all die Ängste und Fragen auf, die seit je den Menschen bewegen. Denn verletzlicher, schutzloser als im Schlaf, bar eigener Kontrolle und Wehrhaftigkeit, vermögen wir nicht zu sein. Schlafen heisst hingegen, preisgegeben sein – dem Unbekannten in und um uns, und es bedarf all unseres Vertrauens in die äusseren wie inneren Mächte und Kräfte unseres Daseins. Anwesend und zugleich abwesend, rühren wir im Schlaf an ein Sein, das wie eine Brücke zum Jenseits ist, zum Sitz der Seele vielleicht, wie Aristoteles meinte, vielleicht gar zu Gott, doch immer unerkennbar bleibt.

Was indessen Philosophen, Künstler, Dichter und seit dem 19. Jahrhundert auch die Psychologen beschäftigt, bis hin zur modernen Erforschung des Schlafs, die im Gehirn nach seinen Mechanismen fahndet – das hatte bereits in den Mythen und Kosmogonien seine sinnfällige Gestalt. Anders als in der Moderne, gelten in ihnen das Wachen und der Schlaf gleich viel wie Tag und Nacht, wie Leben und Tod. So ist in antiker Mythologie Hypnos, der Schlaf, römisch Somnus, ein Sohn von Nyx, der Nacht. Diesem, eher greisen

Schlafgott, «die Glieder gelöst von Erschlaffung», hat der römische Dichter Ovid in seinen «Metamorphosen» ein Denkmal gesetzt. Eine römische Skulptur aus dem 2. Jahrhundert nach Chr. zeigt ihn hingegen als wendigen, Hermes-ähnlichen Jüngling mit Flügeln an den Schläfen, der herbeieilt und aus einem Horn seine Schläfsäfte ausgiesst. In anderen Darstellungen berührt er mit einem Zweig, der mit dem Wasser der Lethe beträufelt ist, die Schläfe des Betroffenen, ihm so Vergessen schenkend.

Ein Drittel unseres Lebens etwa, also 25 bis 30 Jahre bei durchschnittlicher Lebensdauer, verbringen wir Menschen im Schlaf. Etymologisch hat das Wort mit «schlapp», dem Matt- und Schlaffwerden der Glieder, dem Absinken der Muskelspannung zu tun, bis hin zu ihrer völligen Hemmung, ja Lähmung im Traumschlaf. Würde diese Hemmung nicht eintreten, müsste man seine Träume ausagieren, was bei krankhaften Veränderungen oder auch beim Schlafwandeln der Fall ist. Nicht von ungefähr gehört auch die «Schläfe», der die Flügel des Hypnos entwachsen, zum Wortstamm des Schlafs.

Ein Drittel unseres Lebens etwa, also 25 bis 30 Jahre bei durchschnittlicher Lebensdauer, verbringen wir Menschen im Schlaf.

Anfang des vergangenen Jahrhunderts nahm die Schlafforschung ihren Aufschwung. Mit der Entdeckung des Elektroenzephalogramms, kurz EEG, wurde seit 1924 die Messung und Aufzeichnung der Hirnströme möglich. Den entscheidenden Durchbruch brachte indes 1953 die Entdeckung des Traum- oder REM-Schlafs, benannt nach den schnellen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) des Träumers. Von nun an werden zwei Zustände unterschieden: der Tief- oder Non-REM-Schlaf, dem der leichte REM-Schlaf folgt, aus dem wir dann, nach Ablauf mehrerer Phasen, erwachen. Hand in Hand mit der Hirnforschung hat die Schlafforschung mittlerweile den Beweis erbracht, dass das geistige Verarbeiten von Gelerntem wesentlich im Tiefschlaf erfolgt, emotionales und körperliches Verarbeiten von Lern- und Bewegungsvorgängen vor allem im REM- oder Traumschlaf geschieht. Es herrscht also höchste Aktivität in unserem Gehirn, oder, wie es der Doyen der europäischen Schlafforschung, der ungarisch-schweizerische Neurologe Alexander Borbély einmal formulierte: «Unser Gehirn schläft nie!»<sup>1</sup>

→

<sup>1</sup> Lesen Sie dazu auch das Interview mit Alexander Borbély auf Seite 24

Dass die Schlafenden die «*Werker und Mitwirkenden an den Geschehnissen der Welt*» seien, auch diese Einsicht wurde einst schon Heraklit nachgesagt. Jahrhunderte lang aber durfte im Abendland nur vom Tag her gedacht, die Ratio nur ohne ihre Nachtseite entwickelt werden. Das Verdienst moderner Schlaf- und Hirnforschung liegt daher nicht nur in der wissenschaftlichen Bestätigung dessen, was in Kunst, Mythen und Alltag längst als Erfahrungswissen bekannt und wirksam war. Viel mehr noch liegt es in der Rehabilitierung jener Nachtseite unseres Daseins, welche allzu lange gerade von den Naturwissenschaften ins Irrationale, Nichtiges abgedrängt worden ist. Bleibt gleichwohl die Frage, ob es solcher Forschung, der das Schlaflabor als sowohl experimentelles wie diagnostisches und therapeutisches Zentrum dient, primär um die heilende Begründung von Schlaf und Traum für uns geht oder am Ende nur wieder um die gnadenlose Ausleuchtung eines Vorgangs, in dem nichts mehr geheimnisvoll bleiben darf? Noch immer scheinen Bilder und Sprache der Träume und Mythen reicher, sinnreicher als die faszinierendste Schlaf-Schrift, welche die Elektroden aufzeichnen. Gehört doch der Schlaf, wie die Geheimnisse von Tod, Eros und Gott, kraft seiner Rätselhaftigkeit zu den grössten Kulturbildnern der Menschheit, und der Prozess der Zivilisation lässt sich nicht zuletzt auch an ihm, an seiner Verehrung und Verfemung ablesen.

### Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer

Im Zuge der europäischen Aufklärung aber, mit Industrialisierung, protestantischer Arbeitsethik und schliesslich der Entdeckung der Glühbirne Ende des 19. Jahrhunderts, wird dem Schlaf weniger der Prozess als der Garaus gemacht. Weshalb sich heute die westliche Gesellschaft geradezu als schlaflos charakterisieren lässt, die in Aus-Zeiten ihr Schlafdefizit ebenso panisch wie vergeblich einzutreiben versucht. Und den grossen weiten Sternenhimmel vermag der Städter, immer Opfer von zu viel und zu wenig Licht gleichermassen, nur noch entfernt auf dem Lande wahrzunehmen – jenen gestirnten Himmel, in dessen nächtlichem Spiegel der grosse Aufklärer und Agnostiker Immanuel Kant zugleich das helle «*moralische Gesetz*» in unserem Inneren erkannte. Bleibt die Gefahr, dass dann auch dieses im voll ausgeleuchteten Labor der Moderne bis zur Unkenntlichkeit verblasst.

Goyas berühmte Radierung «Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer», ist knapp zehn Jahre nach der Französischen Revolution entstanden. Vornübergeworfen, die Stirn auf eine Tischplatte gedrückt, umflattert, umzingelt, bedroht von Krallen zeigendem, nächtigem Gelichter – so

zeigt er uns den von Alpträumen heimgesuchten Schläfer, er ist also umgeben von der Nachtseite der Ratio. Denn spätestens seit Sigmund Freud mit seinen Traumforschungen wissen wir, dass sich das Irrationale nicht ohne weiteres von der Vernunft bewältigen, überzeugen, gar eingemeinden lässt, stattdessen kehrt es, unterdrückt und «verdrängt», nur umso erschreckender wieder, wie in jenen Alpträum-Gespennern. Die im Prozess der Zivilisation hochentwickelte und keineswegs nur «vernünftige» Ratio brütet im Schlaf ihre eigenen unerkannten, verfemten und verdrängten irrationalen Anteile als alpträumhafte Ungeheuer aus ...

Die philosophische Tragweite dieses Gedankens, dieser Kritik auch an dem, was im Namen solcher eindimensionaler Ratio Fortschritt heisst und Freud als Unbehagen an der Kultur beschrieb, ist aktueller denn je. Indes: Nicht nur jene

Ausbrüche von Barbarei, die mit buchhalterischer Perfidie betriebene Mordmaschinerie der Nazis inmitten eines aufgeklärten Kulturvolkes, sind die immer mögliche Folge solcher Verdrängung, es sind dies auch die schlichten menschlichen Versehen, die aus Übermüdung kommen. Denn was in unserer profitorientierten kapitalistischen Welt nach wie vor als renditelose, vertane Zeit abgewürgt wird, jenes Drittel, das wir zum Schlafen brauchen – diese scheinbar siegreich unterdrückte Schlafenszeit gebiert im sogenannten Sekundenschlaf, im unfreiwilligen menschlichen Versagen weitere Ungeheuer: jene folgenreichen Irrtümer, fatalen Nachlässigkeiten, nicht wieder gutzumachenden Fehler als Folge puren Schlafdefizits. Der Reaktorunfall 1979 von Harrisburg wird auf Übermüdung von Mitarbeitern zurückgeführt und andere Katastrophen auch. Was für Künstler und Forscher bei zeitweiligem Schlafentzug zu erhöhter Produktivität, zu Einsichten wie in Trance führen kann, das hat im Berufsalltag eines Lastwagenfahrers,

Schichtarbeiters bis hin zum Piloten oder Techniker in einem Atomkraftwerk womöglich die verheerendsten Folgen.

Was für Künstler und Forscher bei zeitweiligem Schlafentzug zu erhöhter Produktivität, zu Einsichten wie in Trance führen kann, das hat im Berufsalltag eines Lastwagenfahrers, Schichtarbeiters bis hin zum Piloten oder Techniker in einem Atomkraftwerk womöglich die verheerendsten Folgen.

### Die Denkmkehr ist eingeläutet

Dank Hirn- und Schlafforschung beginnt sich hier ein Wandel abzuzeichnen, der dem Schlaf von medizinisch-neurologischer Seite wieder zu seinem Recht verhilft und seinen schlechten Ruf zu rehabilitieren imstande ist. Einstein, so wissen wir, war ein Langschläfer, dazu, wie Thomas Mann oder Winston Churchill, auch passionierter Mittagsschläfer – allein dies könnte zu denken geben. Denn gerade diese Schwellenzustände sind es, jene Übergänge vom Traum zum Wachen, jene Trance, die auch aus Überwachheit entsteht, welche Künstler und Dichter, nicht zuletzt die Surrealisten, immer wieder inspiriert haben.

Es ist, als hätte man mit dem Gottesglauben auch den Schlaf gemordet, da an seinen Grenzen jenes eine grosse Fragezeichen nach dem Dahinter steht.

Indes waren die heilenden Kräfte des Schlafs, die derzeit wieder besonders im Fokus der Wissenschaft stehen, schon den Ärzten der Antike als Tempelschlaf bekannt. Vor allem der Heilschlaf fand Eingang in Märchen, Dichtung und Riten. In nicht-westlichen Kulturen sind diese Kräfte noch heute lebendig. Anders als im abendländischen Denken sind in der fernöstlichen Philosophie die Pole von Tag und Nacht, von Wachen und Schlaf, Bewusstem und Unbewusstem nicht als einander ausschliessend, sondern wie Yin und Yang ineinander gedacht als Ausdruck *einer* Energie, welche den Kosmos bis hin zu den kleinsten Organismen, aber auch die anorganische Welt durchfließt. Sich mit dieser Energie zu verbinden, ist das Geheimnis des Yoga, ebenso wie der alten Kampfkunst, die auch in der Philosophie des ZEN nachwirkt.

Die gleichsam grelle Schlaflosigkeit unserer säkularen, konsumorientierten westlichen Welt rührt daher an ein tieferes Defizit, ein Vakuum, das gerade in den Übergängen von *«Müdigkeit – Schlaf – Traum – Erwachen»* wirksam ist und mit all seinem Horror sichtbar wird. Es ist, als hätte man mit dem Gottesglauben auch den Schlaf gemordet, da an seinen Grenzen jenes eine grosse Fragezeichen nach dem Dahinter steht. Fraglos ist es diese tiefer sitzende Angst, welche uns im Vakuum jener Zwischenräume zu überwindigen vermag – dort, wo die unermüdliche Frage nach dem Sinn unseres Daseins lauert.

### Wenn alle schlafen, wer hält dann Wache?

In einem kleinen Stück mit dem Titel *Nachts* hat Franz Kafka, Anwalt und Experte schöpferischer Schlaflosigkeit, das archaische Muster dieser Angst entrollt: *«Versunken in die Nacht. So wie man manchmal den Kopfsenkt, um nachzudenken, so ganz versunken sein in die Nacht. Ringsum schlafen die Menschen. Eine kleine Schauspielerei, eine unschuldige Selbsttäuschung, dass sie in Häusern schlafen, in festen Betten, unter festem Dach, ausgestreckt oder geduckt auf Matratzen, in Tüchern, unter Decken, in Wirklichkeit haben sie sich zusammengefunden wie damals einmal und wie später in wüster Gegend, ein Lager im Freien, eine unübersehbare Zahl Menschen, ein Heer, ein Volk, unter kaltem Himmel auf kalter Erde, hingeworfen, wo man früher*

*stand, die Stirn auf den Arm gedrückt, das Gesicht gegen den Boden hin, ruhig atmend. Und du wachst, bist einer der Wächter, findest den nächsten durch Schwenken des brennenden Holzes aus dem Reisighaufen neben dir. Warum wachst du? Einer muss wachen, heisst es. Einer muss da sein.»*

Wenn wir alle schlafen, wer hält dann Wache? Wenn Gott tot ist, wer schützt, wer wacht dann über uns? Dies die Fragen, an die der Schlaf, das Nicht-schlafen-Können heute rühren. Vielleicht aber lässt sich auch sagen: Wenn es Schlafen und Wachen, Tod und Leben gibt, bleibt in dem kleinen oder grossen «Aus» etwas offen, und der Übergang, die Pause ist, wie zwischen Ein- und Ausatmen, nur ein Intervall. Der Gläubige mag es Gott, der Inder Atman oder Brahma, der Atheist obstinat das Nichts nennen. Der schlafbegabte, fröhliche Agnostiker aber hält sich die Optionen weit offen. Fast sind für ihn Schlaf und Siesta, dieses vorübergehende Aus, dem er sich voller Vertrauen überlässt, ja ein Gottesbeweis. ←

MARLEEN STOESSEL (\*1943). Die Autorin studierte unter anderem Literatur, Kunstgeschichte und Philosophie, arbeitete als Hochschuldozentin, Dramaturgin, Kritikerin und Theaterregisseurin und ist seit vielen Jahren für Zeitungen, Magazine, Rundfunk und Fernsehen tätig. Marleen Stoessel lebt weitgehend in Berlin.





---

## Cosima von Bonin, Moritz von Oswald

*The Bonin/Oswald Empire's, Nothing #04 (CVB's purple kikoy sloth rabbit on pink table & MVO's Kikoy Song), 2010*  
(Ansicht: Aufbau Kunsthau Bregenz 2010)

---

Holz, Stoff, diverse Materialien. Kunsthau Bregenz. © Courtesy of the artist and Petzel Gallery NY. Foto: Rudolf Sagmeister  
*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Das Kuschtier, ein Symbol für behütetes Einschlafen, liegt hier entspannt und verletzlich auf dem Rücken. Es trägt seine zutreffende Beschreibung orange in die Fusssohlen gestickt: «Sloth», was mit «Trägheit» oder «Faulheit» übersetzt werden kann. Der Hase ist zu gross, darf im Museum nicht berührt werden und hört anscheinend Musik. Ein Schild neben dem Plüschtier deutet darauf hin: «Wenn Sie hören wollen, was der Kikoy Hase hört, verwenden Sie gerne diese Kopfhörer.» ... und schon schallt dem Ausstellungsbesucher Disco-Musik der Techno-Ikone Moritz von Oswald in die Ohren. Feiern bis zum Umfallen? Oder zelebriert das Werk den Müsiggang? Vielleicht ruft die mit dem Hasen überdimensional vorgeführte Schlaffheit auch zu mehr Gelassenheit und Toleranz gegenüber Auszeiten auf?

Die Künstlerin verführt den Betrachter mit der Augenfälligkeit des Plüschtieres. Das Werk scheint zugänglich und heiter. Schnell wendet sich das Offenkundige aber ins Unerklärliche. Eine Deutung bietet Bonin dem Betrachter jedoch nicht: Sie interpretiert ihre Werke kaum und der Titel *Nothing #04* hilft nicht weiter.

Bonin prangert in vielen ihrer Arbeiten die Rastlosigkeit unserer Gesellschaft an. Die Faulheit ist dabei oft zentraler Bezugspunkt. In einer auf Leistung getrimmten Gesellschaft ist kein Platz für Trägheit und Ruhe. Um aber tagsüber aufgeweckt und wach zu sein, brauchen wir Erholungszeiten. *sk*

**Cosima von Bonin** (\*1962, Kenia, lebt in Köln) arbeitet häufig mit textilen Materialien und spielt mit Grössenverhältnissen. Ihre Ausstellungen sind bunte Inszenierungen, die sich mit der allgegenwärtigen Unterhaltungssucht und Ruhelosigkeit der Gesellschaft auseinandersetzen. Bonin arbeitet oft eng mit Idolen und Freunden aus Kunst, Musik, Film, Mode und Theater zusammen.

# Spiel, Schlaf und Sieg

Slam-Poet **KILIAN ZIEGLER** schaut in die Zukunft – und überlegt, wie die Welt in 30 Jahren schläft. Ein Science-Fiction mit Hintersinn.

Wenn ich es immer und immer wieder meiner Grossmutter erklären muss, weil sie es einfach nicht verstehen will, dann klingt es manchmal sogar für mich seltsam. Wie die meisten Grossmütter, ist meine ein Anachronismus, ein Fremdkörper in unserer Zeit – aber bei ihr ist es besonders ausgeprägt. Alles an ihr ist alt, nicht nur ihr in die Jahre gekommenes iPhone 50, auch verwendet sie andauernd Begriffe wie *wireless*, obwohl die Herstellung des letzten Kabels Jahrzehnte her sein muss und schon lange alles kabellos funktioniert – schliesslich ist es 2048 und nicht die Steinzeit.

«Und dann liegt ihr einfach da?», fragt sie. «Ja», antworte ich und erkläre ihr, zum weiss-ich-nicht-wie-vielten Mal, meinen Beruf.

Dabei weiss doch jedes kleine Kind, wer wir sind. «Die Schlaf-tionalmannschaft», wie uns alle nennen. Zu tausenden kommen die Leute ins Stadion, um zuzuschauen, was sie längst verlernt haben. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man inmitten all dieser Menschen liegt, von unzähligen Augenringen beobachtet. Per Smartphones verfolgen sie unsere Körperfunktionen, unseren Herzschlag, wie wir atmen, und manchmal genügt ein Zucken und ein euphorisches Raunen geht durchs Publikum.

Als man die Schlafwettbewerbe einführte, ich war da noch jung, hatten die Initianten befürchtet, die Zuschauer würden sich langweilen. Doch allein der Anblick friedlich schlafender Menschen scheint die Leute so sehr zu beruhigen, ja zu befriedigen, dass kein weiteres Brimborium von Nöten ist. Unser Erfolg ist wohl eine Mischung aus Neid und Bewunderung – jeder wünscht sich, einfach mal acht Stunden am Stück schlafen zu können, doch wer, ausser wir Profis, kann das noch?

Die Regeln sind simpel: Pro Match schlafen vier Mannschaften gegeneinander. Jedes Team hat drei Spieler, Geschlecht und Alter egal, alle liegen gleichzeitig und versuchen nach dem Anpfiff möglichst schnell einzunicken. Am wichtigsten ist die kumulierte Schlafzeit, aber auch die Reihenfolge des Aufwachens spielt eine Rolle. Wenn also zum Beispiel eine Mannschaft insgesamt am längsten geschlafen hat, jedoch zwei der drei Spieler als Erste aufwachen, dann kann es um den Sieg durchaus knapp werden.

Wie man sich denken kann, ist unser Sport ein riesiges Geschäft: Auf meinen Augenlidern, beispielsweise, erkennt man das Logo des Hauptsponsors und auf dem Bettgestell

den Slogan des Herstellers: «Liegst du mit uns, liegst du nicht falsch.» Ziemlich ermüdend, finde ich.

Es ist sinnbildlich für unsere Zeit, dass sogar Schlafen zum Wettbewerb umfunktioniert wurde.

Wenn ihr mich fragt, leben wir in einer halbwachen Welt, in der es wichtiger ist, erfolgreich zu sein, als auf seinen Körper zu hören. Nur schon der Gedanke an diese dauerergähnende Gesellschaft, in der Schlafen offenbar einfach zu viel Zeit stiehlt, macht mich müde. Früher war New York die Stadt, die niemals schläft, jetzt ist es die ganze Welt. Nein, schlaflos ist man heutzutage nicht nur in Seattle.

Das hinterlässt Spuren: Wo man hinsieht, sind Menschen zwischen Tür und Angel am powernappen, an jeder Ecke wird gedöst, wobei man sich fragt, ob es sich um einen Obdachlosen oder einen Manager eines Spitzenunternehmens handelt. Ich kann das alles nicht ernst nehmen, die überbuchten Schlaf-Lounges an Bahnhöfen, die gepolsterten Strassenbänke und – als Soundtrack unserer Zeit – die ständig surrenden Armbänder, welche die Menschen aus dem wiederkehrenden Sekundenschlaf wecken. Kaum zu glauben, dass vor nicht allzu langer Zeit Taxis, Züge und Busse keine Betten hatten, sondern Sitze. Unvorstellbar!

Als ich noch ein Kind war, fürchteten sich meine Mitschüler vor dem Monster unter, ich mich vor dem *neben* dem Bett: dem Wecker. Stets haben meine Eltern und Lehrer meine müde Attitüde kritisiert, ich würde es zu nichts bringen, wenn ich weiterhin ständig verschlafe. Doch dann wurde ich entdeckt und machte meine Leidenschaft zum Beruf.

Nur meine Grossmutter, diese Frau aus einer anderen Zeit, hat immer gesagt, es sei wichtig, viel und lange zu schlafen. Auch wenn sie immer noch nicht zu verstehen scheint, was ich genau mache, ist sie wohl der Grund, warum ich das bin, was ich bin: als Schlafender unter Schlaflosen selbst ein Anachronismus. ←

KILIAN ZIEGLER (\*1984). Der Oltenener gehört zu den bekanntesten und erfolgreichsten Slam-Poeten der Schweiz – er ist amtierender Poetry-Slam-Schweizermeister. Zurzeit tourt er mit seinem zweiten Programm *Ausbruch aus dem Strauchelzoo* durchs Land und am 6. Februar 2019 wird er im Vögele Kultur Zentrum den Poetry-Slam-Anlass moderieren.



Foto: Sven Germann, [www.svengermann.ch](http://www.svengermann.ch)



# Sleepers

Ihre Bilder sind intim, aber nie voyeuristisch: Weshalb Künstlerin **NAOMI LESHEM** junge Menschen im Schlaf fotografiert und was sie damit zum Ausdruck bringen will.

BARBARA LIENHARD

Naomi Leshem betritt das dunkle Schlafzimmer, greift zu ihrer Hasselblad und drückt ab. Mit dem leisen Klicken ihrer analogen Kamera fängt sie den Tiefschlaf ein, hält den Flüchtigen fest für die Ewigkeit. Ein Moment, so privat und verletzlich, dass wir ihn eigentlich nur mit unseren Vertrauten teilen.

Insgesamt 32 schlafende Jugendliche hat die schweizerisch-israelische Künstlerin für ihr Projekt *Sleepers* fotografiert. Ihre Bilder sind intim, aber nicht entblössend. Der Betrachter wird nicht in die Rolle eines Voyeurs gedrängt, ihm wird vielmehr ein familiärer Blick gestattet. Ein Blick, wie ihn die zweifache Mutter zu *Sleepers* inspirierte. «Beim Betrachten meiner schlafenden Teenager-Töchter dachte ich über die Bedeutung des Schlafes nach. Jenem Schwebezustand zwi-

schen Bewusstsein und Unbewusstsein, Leben und Tod.» Daraufhin fing sie an, Freunde ihrer Töchter zu fotografieren. Dann Jugendliche, die sie nicht persönlich kannte. Sie veranstaltete kein Casting, das einzige Kriterium, dem ihre Protagonisten genügen mussten, war das Alter. «Ich wollte dem Wesen des Schlafes ein passendes Gesicht verleihen. Mit Menschen, die sich in einer Zwischenphase des Lebens befinden: den Jahren zwischen Kindheit und Erwachsenenleben, das Alter von 16 bis 20.»

Naomi Leshem benutzt nie das Wort Models, dessen Bedeutung ist ihr zu eindimensional. «Die Arbeit war ein Dialog. Ein Prozess, der durch einen gemeinsamen Austausch entstand. Immerhin liessen sie mich – häufig Fremde – teilhaben an einem der verletzlichsten Momente des

Lebens.» Den nächtlichen Aufnahmen gingen lange Gespräche voraus, an denen oft auch die Eltern teilnahmen.

Am Tag des Shootings stellte die 55-Jährige am Abend in den Schlafzimmern ihr Equipment auf, machte Lichtproben, besprach noch einmal den Ablauf. Dann verliess sie das Schlafzimmer und wartete, bis die Jugendlichen eingeschlafen waren. Nach etwa einer Stunde betrat sie den abgedunkelten Raum und machte die ersten Bilder. Obwohl sie einen starken Blitz verwendete, der den Fotos ihre auffallende Helligkeit verleiht, wachten die Schlafenden fast nie auf. Sie hörten auch das analoge Klicken der Kamera nicht. «Das erstaunte mich so, dass ich mit einem Schlafforscher darüber sprach», erzählt Naomi Leshem, «er erklärte mir, dass ihr Unterbewusstsein vorbereitet war und



NAOMI LESHEM  
ADAM, USA  
MICHAL, ISRAEL  
YUVAL, ISRAEL  
MAY, ISRAEL

deshalb nicht Alarm schlug, dem ungewohnten Licht und den Geräuschen zum Trotz.» Eltern kennen die umgekehrte Wirkung des programmierten Unterbewusstseins: Sie können Strassenlärm komplett ausblenden, wachen jedoch sofort auf, wenn das Baby im Nebenzimmer leise wimmert. Drei, vier Stunden fotografierte Naomi Leshem die Schlafenden immer wieder, um sie in verschiedenen Stellungen ablichten zu können. «Meist war ich die einzige wache Person im Haus. Das war oft anstrengend, ich war müde, durfte nicht schlafen. Gleichzeitig war die Arbeit fesselnd und sehr berührend. Denn ich durfte sehen, was sonst Eltern oder Partnern vorbehalten ist.»

Die Fotografin wollte ihr Kunstprojekt nicht auf Israel eingrenzen, deshalb reiste sie in die Schweiz, nach Deutschland,

Frankreich und in die USA. «Die kulturellen Unterschiede waren spannend und zeigten sich vor allem in der Einrichtung der Zimmer oder der Zeit, zu der die Menschen ins Bett gehen. Noch faszinierender war allerdings die universelle Kraft des Schlafes. Denn im Schlaf sind alle Jugendlichen gleich», sagt Naomi Leshem. Der Schlaf reduziert die Menschen auf ihr Menschsein jenseits jeglicher Nationalitäten. Schlafforscher behaupten sogar, dass sich Schlafende gleichen. Im Tiefschlaf verschwindet jeglicher Tonus, die Muskeln entspannen sich, der Gesichtsausdruck wird friedlich. In der ersten tiefen Schlafphase werden die peripheren Blutgefäße stark durchblutet, die Lippen leuchten dunkelrot. «Das Aussehen eines Menschen verändert sich. Alle Fotografierten waren überrascht, als ich ihnen

ihre Bilder zeigte. Einige wurden an den Vernissagen nicht einmal erkannt, weil sie wach so anders aussehen.»

Was für ein Leben wartet auf die «Sleepers»? Was kommt als Nächstes? Ein Studienplatz an einer Universität? Ein unbeschwerter Sommer mit Freunden? Man möchte mehr wissen über die Jugendlichen, die man betrachtet. Doch der Bildausschnitt zeigt nur Bettwäsche, Kopf und Oberkörper – vom Schlaf choreografiert. Dennoch fühlt man sich verbunden mit den Schlafenden, schwebend zwischen Traum und Wirklichkeit. ←

*Sleepers – das Buch,*  
Naomi Leshem, 112 Seiten, Benteli Verlag

# «Mit dem Schlaf werden unendlich viele moralische Vorstellungen verbunden»

Er hat die moderne Schlafforschung über 50 Jahre lang mitgeprägt und stark vorangetrieben: **ALEXANDER BORBÉLY** über die Erfolge und Grenzen der Wissenschaft und darüber, weshalb man den Schlaf vom Wachsein nicht trennen kann.

Interview: THEO WEHNER UND ROLAND GRÜTER

Herr Borbély, Sie tragen einen Tracker am Handgelenk. Seit wann vermessen Sie Ihren Schlaf?

ALEXANDER BORBÉLY: Ich trage einen Tracker seit 1982 ohne Unterbruch. Wahrscheinlich ist es die längste Erhebung der Schlafforschung (lacht). Die ersten Modelle stellten wir selbst her, heute trage ich einen kommerziellen Tracker.

Sie standen 50 Jahre lang in Schlaflabors, haben wegweisende Erkenntnisse über den Schlaf gewonnen. Woher rührt Ihr Interesse?

Für mich stand nach dem Medizinstudium von Anfang an fest, dass ich in die Forschung wollte. Und ich interessierte mich für Langzeitanalysen und damit für den zirkadianen Rhythmus des Körpers: das heisst physiologische Vorgänge während 24 Stunden zu verfolgen. Ihm unterliegen viele Körperfunktionen, unter anderem die Nahrungsaufnahme, unsere motorischen Aktivitäten und auch der Schlaf-Wach-Rhythmus. Dieser Forschungsbereich war in den 1950er-Jahren noch jung, galt als exotisch.

... und hat Ihnen den Schlaf des Menschen eröffnet.

Genau. Die Computertechnologie hat die Schlafforschung enorm vorwärtsgetrieben. Nach zwei Jahren kehrte ich aus den USA in die Schweiz zurück, das Interesse am Schlaf war geweckt. Also begann ich, in Zürich ein tierexperimentelles Schlaflabor aufzubauen – ebenfalls für Langzeitbeobachtungen. Wir platzierten Ratten einen Sender auf den Schädel und konnten deren EEGs ableiten. Die Methode entwickelten wir zusammen mit dem Physik-

institut der ETH. Erst dadurch wurden Untersuchungen des Schlafes respektive des EEGs möglich.

Lassen sich Erkenntnisse der Tiere auf Menschen übertragen?

Durchaus. Die Säuger und Vögel weisen die gleichen Schlafstadien auf wie wir.

Wann begannen Sie mit der Forschung am Menschen?

Weit später, erst Ende der 1970er-Jahre. Dabei kam dieselbe Technik zum Einsatz, die wir für Ratten entwickelt hatten. Wir starteten damit an der neurologischen Klinik des Zürcher Universitätsspitals. Das Bett stand im Büro eines Kollegen, im benachbarten Raum stand der Computer. Damals mussten wir vieles improvisieren, waren weit weg von den Bedingungen, wie wir sie heute kennen. Zeitgleich richtete eine Kollegin, die sich für Traumforschung interessierte, am Psychologischen Institut in Zürich das erste professionell ausgestattete Schlaflabor ein. Dort konnten wir andocken.

Was wusste man damals über den Schlaf?

Man kannte zwar die verschiedenen Schlafphasen, mehr aber nicht – der REM-Schlaf war ja erst seit den 1950er-Jahren bekannt. Damals konnte man ja noch nicht über längere Zeitabschnitte das EEG erfassen. Die Aufzeichnungen wurden auf Papier festgehalten. Am Morgen erwarteten uns jeweils einige hundert Laufmeter Daten, die

Zeichnet man den Schlaf über Tage hinweg auf,  
ist der Rhythmus, dem wir folgen, unübersehbar.

wir scoren mussten, von Hand und von Auge. Wir verbrachten jeweils zwei Stunden damit, die Schlafphasen zu bestimmen. Heute geht das viel schneller.

**Nach 50 Jahren Forschung: Was weiss man mehr?**

Man weiss heute weit genauer, was im Schlaf passiert. Man kennt enorm viele Details, denn die Schlafforschung ist richtiggehend explodiert. Immer mehr Fachleute interessierten sich für den Schlaf und widmeten sich spezifischen Bereichen: Schlaf im Kindesalter, Schlaf bei Tieren, Schlaf im Alter etc. Das Thema wird dadurch heute anders, umfassender angeschaut.

**Welche Erkenntnis ist die wichtigste?**

Schwer zu sagen. Vielleicht, dass Rhythmen besonders wichtig sind für den Schlaf. Der Körper gibt uns vieles vor – das hat die medizinische Forschung lange, vielleicht zu lange, nicht oder zu wenig anerkannt. Die frühe Schlafforschung war ja komplett abgekoppelt von der Chronobiologie, die die zeitliche Organisation physiologischer Prozesse und Verhaltensmuster untersucht. Heute weiss man, dass die beiden Fächer zwingend zueinander gehören. Denn in einem gewissen Sinne ist Wachen und Schlafen ein einheitlicher Prozess.

**Wie kam es zu dieser Separierung?**

Es sind vor allem geschichtliche Gründe, die dazu führten. Die beiden Disziplinen haben eine unterschiedliche Herkunft.

**Sie waren einer der ersten Schlafforscher, der die Erkenntnisse der Chronobiologie in seiner Arbeit berücksichtigte. Weshalb?**

Die Langzeitaufzeichnungen brachten mich zwangsläufig zur Chronobiologie. Zeichnet man den Schlaf über Tage hinweg auf, ist der Rhythmus, dem wir folgen, unübersehbar. Eine Tatsache.

**Das bringt uns zu Ihrem zweifelsohne grössten Leistungsausweis: zum Zwei-Prozess-Modell. Dieses gilt noch immer als Grundpfeiler der modernen Schlafforschung. Wie lässt sich das kurz und verständlich zusammenfassen?**

In EEG-Untersuchungen schauten wir uns den Tiefschlaf von Ratten genauer an, die langsamen Deltawellen. Dabei stellten wir fest, dass die Deltawellen bei Tieren, die lange nicht geschlafen hatten, deutlich anstiegen. Ein Hin-

weis, dass die Tiefe des Schlafes mit der vorhergehenden Wachphase zusammenhängt, dass sich in dieser Zeit etwas kumuliert – und im Schlaf wieder abbaut. Unabhängig davon folgen wir einem Grundmuster, dem zirkadianen Rhythmus. Diese beiden Prozesse spielen zusammen, sie regulieren zusammen den Schlaf. Darauf basiert mein Zwei-Prozess-Modell, das ich 1980 erstmals veröffentlicht hatte. Es ist bis heute ein gültiges, konzeptionelles Modell des Schlafs.

**Wie zeigt sich das Modell im Alltag?**

Die Tendenz zum Schlaf nimmt im Wachen zu und nimmt im Schlaf ab – und sie ist abhängig davon, wie lange wir zuvor geschlafen haben. Das klingt logisch, wir aber konnten das neurophysiologisch belegen. Das andere: Der Schlaf, unabhängig ob man schläft oder wach ist, wird von einem Tagesrhythmus bestimmt. Es gibt Zeiten, in denen der Schlafdruck besonders gross ist, vorzugsweise in der Nacht. Die beiden Systeme bestimmen die Natur des Schlafes. Was oft vergessen geht: Der zirkadiane Rhythmus ist in uns angelegt, so wie in den meisten anderen Lebewesen auch. Er lässt jeden ein wenig anders schlafen.

**Was passiert, wenn man sich nicht daran hält?**

Das kann zu Problemen führen, mitunter gar zu Krankheiten. Man kann den Rhythmus sogar ausschalten, indem man den Pacemaker des zirkadianen Rhythmus im Gehirn lädiert. Dann verschwindet dieser gänzlich. Das Zentrum wurde erst 1972 entdeckt. Vorher hatte man keine Ahnung, wo im Gehirn das System kontrolliert wird. Heute weiss man, dass das Programm sogar in jeder Zelle vorhanden ist.

**Mit welchem Ziel wird der Schlaf erforscht – um neue Therapien zu entwickeln?**

Therapeutisch ist leider nicht viel gegangen. Die ersten Schlafmittel, die Benzodiazepine, kamen in den 1950er-Jahren auf. Seither gab es in diesem Bereich wenig Fortschritte.

**Woher der Stillstand, derweil man den Schlaf viel besser kennt?**

Therapien beruhen auf dem «Try and Error»-Prinzip – obwohl man viele Theorien hat, wie Schlafmittel wirken, und viel über deren Mechanismen weiss, ist es bislang nicht gelungen, wirksame neue zu entwickeln. Das ist auch für mich sehr erstaunlich. Ich suchte ja selber nach endogenen, körpereigenen Schlafsubstanzen, ging diesen systematisch

→

nach und musste letztendlich einsehen: ein äusserst komplexes Gebiet. In den 1990er-Jahren schrieb ich eine Übersichtsarbeit zu diesem Thema, damals waren bereits dreissig körpereigene Substanzen bekannt, die unseren Schlaf mitregulieren – nur konnte man daraus bisher keine taugliche Therapie entwickeln.

Was hätten Sie in Ihrer Karriere gerne über den Schlaf herausgefunden?

Die körpereigene Schlafsubstanz. Damit hätten wir chemische Schlafmittel ersetzen können. In den 1970er-Jahren glaubte man in Basel, ein Peptid für den Tiefschlaf gefunden zu haben, für den natürlich induzierten Schlaf. Die Erwartungen und die Publizität waren riesig, doch leider zerschlugen sich die Hoffnungen. Keine nachweisbare Wirkung. Das natürliche Schlafmittel ist bis heute unentdeckt geblieben. Mit der Identifizierung dieser Substanz hätten wir auch die Gretchenfrage des Schlafes geklärt...

... weshalb wir schlafen?

Genau. Wir wissen vieles, das aber nicht. Wie er abläuft, wie der Körper sich darauf ausrichtet. Dass in gewissen Körperrhythmen der Schlaf begünstigt wird. Dass in diesen Phasen die Tendenz zur Ruhe grösser ist, zu Vorgängen, die nichts mit der Aussenwelt zu tun haben – das begünstigt den Schlaf. Dieser Zyklus ist nicht der Grund des Schlafes, aber der Türöffner.

Hat Sie der Schlaf ausschliesslich naturwissenschaftlich interessiert?

Nein – ich habe viel darüber gelesen. Er interessiert mich auch philosophisch, und auch historisch ist der Schlaf sehr spannend. Denn der Schlaf und seine Umstände sagen immer auch etwas darüber aus, wie Menschen wach sind, wie sie ihr Leben sehen und gestalten. Allein die Geschichte der Schlafgewohnheiten ist interessant, wie wir beispielsweise zu den Schlafzimmern kamen. Höfische Kreise waren die Ersten, die sich im 16. und 17. Jahrhundert welche leisteten. Erst danach zog das Bürgertum nach. Kaum vorstellbar: Das ist noch gar nicht so lange her.

Dann eine philosophische Frage: Schlafen wir und sind zwischendurch wach – oder umgekehrt?

Was der Grundzustand ist, Schlaf oder Wachsein? Die Antwort ist klar: Wären wir nicht wach, könnten wir nicht überleben. Unsere Biologie zwingt uns zum Wachsein. Wir müssen uns bewegen, allein schon um Nahrung aufzutreiben. Man kann die zwei Zustände aber nicht trennen, sie gehören wie vorausgeschickt zusammen, sie sind untrennbare Grundfesten unserer Existenz.

Und eine zweite: Ist der Schlaf tatsächlich der Spiegel des Wachseins? Schliesslich schlafen wir besonders gut, wenn wir gerecht sind.

Mit dem Schlaf werden unendlich viele moralische Vorstellungen verbunden. So auch, dass man sich einen tiefen, erholsamen Schlaf verdienen muss oder einem das schlechte Gewissen um den Schlaf bringt. Das ist wissenschaftlich nicht erwiesen. Probleme, Trauer oder Stress lassen sich aber nicht wegknipsen, sie begleiten uns in den Schlaf. Deshalb müsste man genau genommen von Wachstörungen reden – und weniger von Schlafstörungen.

Wenn man Schlaf und Wachsein nicht trennen kann: Was bedeutet das für den Traum?

Heute weiss man, dass Traumvorgänge nicht allein auf den Schlaf beschränkt sind. Denken wir an die Tagträume, das Abschalten von Aufmerksamkeit. Diese haben ähnliche Züge wie der Traum. Man geht davon aus, dass wir 60 Prozent unseres Wachseins im Tagtraum verbringen.

Wachsein und Schlaf:

Wie unterscheiden sie sich physiologisch?

Das Offensichtlichste: Wir können im Schlaf nicht kommunizieren, sind motorisch inaktiv, werden in dieser Phase auf das Niveau von Pflanzen zurückgeworfen – die Zeit ist folglich nicht offensichtlich produktiv und steht deshalb manchmal auch unter Verdacht, nutzlos zu sein. Der fehlende Austausch mit der Umwelt lässt uns glauben, Wachsein und Schlaf seien spektakulär anders. Physiologisch ist der Unterschied aber weit geringer – vieles geht im

Das natürliche Schlafmittel ist bis heute unentdeckt geblieben. Mit der Identifizierung dieser Substanz hätten wir auch die Gretchenfrage des Schlafes geklärt...

Viele denken, der Schlaf betreffe allein das Hirn – dabei umfassen die Erholungs- respektive die Aufbauvorgänge den gesamten Körper.

Schlaf weiter, einfach anders. Unser Körper geht im Schlaf ja nicht komplett offline, seine Funktionen sind bloss reduzierter.

Der Körper schläft nie.

Sozusagen. Da passiert einiges. Die Resorption von Nahrung, der Aufbau von energiehaltigen Stoffwechselprodukten beispielsweise ist im Schlaf weit effizienter, als wenn wir aktiv sind. Viele denken, der Schlaf betreffe allein das Hirn – dabei umfassen die Erholungs- respektive die Aufbauvorgänge den gesamten Körper.

Das Hirn leidet unter Schlafentzug aber besonders.

Nicht mehr als der Restkörper. Nur sind seine Signale deutlicher: Wir können uns nicht mehr konzentrieren, schwenken ab, werden emotional fahrig.

Was passiert im Körper, wenn wir ruhen?

Er löst sich von störenden Einflüssen, entspannt die Muskeln, senkt die Körpertemperatur, Kreislauf und Blutdruck nehmen ab. Ausserdem haben wir keinen Hunger. Das vergessen wir oft: dass wir fast einen halben Tag fasten. Der Schlaf ist also ein aktiver, aber ein konsolidierender Zustand.

Sie sagen, die Schlaufforschung sei gewachsen – das Interesse daran hat parallel ebenfalls zugenommen. Denken wir nur an die Ratgeberliteratur, an die Schlafberater, die medizinischen Einrichtungen. Woran liegt das?

Das moderne Leben ist rund um die Uhr auf Aktivität ausgerichtet – es gibt keine Pausen mehr. Wir sind mit allen Erdteilen verbunden, die wach sind, wenn wir schlafen. Wir werden rund um die Uhr mit Nachrichten versorgt. Dieser globalisierte Austausch macht uns zu 24-Stunden-Wesen und bringt den Schlaf in Nöte: Wer will schon fehlen, wenn auf der Welt etwas passiert? Wir wollen up to date, mit dabei sein.

Wir sind also buchstäblich rastlos.

Genau. Achtsamkeit, Meditation, Yoga – alles Mittel, mit denen wir wieder zur Ruhe finden wollen.

Schlafen wir aber tatsächlich kürzer?

Nicht viel kürzer. Statistisch gesehen schlafen die Menschen zwischen sieben und acht Stunden, das hat sich in den vergangenen 30 Jahren kaum verändert. In einer aktuellen Umfrage wurde zwar festgestellt, dass die Menschen rund 40 Minuten länger wach sind. Das ist aber nicht viel. Die Konstanz ist erstaunlich.

Viele versuchen, effizienter zu schlafen. Geht das?

Nein, nicht wirklich. Verkürzen wir den Schlaf willentlich, kappen wir damit auch die Phase des Tiefschlafes und leiden entsprechend. Sie müssen wissen: Natürliche Kurzschläfer weisen einen gleich langen Tiefschlaf auf wie Langschläfer. Selber kann man das nicht regulieren. Man muss das eigene Muster kennen und anerkennen, überwinden kann man es nicht.

Sonst drohen Probleme?

Es kommt drauf an, was man unter Problemen versteht. Vieles wird dem Schlaf zugeschrieben: Krankheiten, psychische Probleme, mangelnder Power. Das hat aber meist mit dem Wachsein zu tun, mit dem Stress, unseren Lebensweisen.

Unter dem Druck der Nonstop-Gesellschaft hoffen manche, den Schlaf irgendwann sogar überwinden zu können.

Die Hoffnung, den Schlaf einschränken zu können, effizienter zu gestalten oder ihn gar wegzulassen, ist tatsächlich da. Oder, dass man Mittel findet, die ihn unnötig macht. Menschen in Führungspositionen machen ihren Kurzschlaf ja schon längst zum Markenzeichen und werden dafür bewundert. Man muss aber schauen, wie diese Menschen leben: Sie sind in ihren Ämtern ja jeden Abend bis in die Nacht hinein beschäftigt und haben schon am frühen Morgen den nächsten Termin. Sie können also gar nicht anders, als kurz zu schlafen.

Kritiker sagen, dass solche Menschen in einem permanenten betrunkenen Zustand handeln.

Das hat etwas für sich. Manche Menschen ertragen wenig Schlaf besser als andere. Angela Merkel gehört beispiels-

→

## Viele denken gar nicht über den Schlaf nach – respektive erst, wenn es Probleme gibt.

weise dazu. Sie kann offenbar Nächte durchdiskutieren, wenn andere schon längst müde und mürbe sind. Unter Schlafmangel wichtige Entscheidungen zu treffen, ist aber problematisch. Denken wir nur an Katastrophen, wie sie in Three Mile Island oder Tschernobyl passiert sind. Es ist erwiesen, dass grössere und kleinere Katastrophen, die auf Übermüdung zurückgehen, gehäuft dann passieren, wenn der zirkadiane Rhythmus ungünstig ist. Dann kommt es schneller zu menschlichem Versagen.

### Schlafmangel ist der neue Alkohol?

Der Vergleich passt. Eine schlaflose Nacht entspricht etwa 0,8 Promille Alkohol. Das wissen wir aus Untersuchungen. Man zeigt kognitiv ein anderes Verhalten, ist risikofreudiger, aggressiver etc.

### Was muss passieren, damit wir den Schlaf wieder stärker wertschätzen?

Schwer zu sagen. Viele denken gar nicht über den Schlaf nach – respektive erst, wenn es Probleme gibt. Sie versuchen, ihn längstmöglich zu ignorieren.

### Stimmt das? Wir fragen andere doch jeden Morgen, ob sie gut geschlafen haben.

Ist die Frage ernst gemeint, ist das eine schöne Form der Anteilnahme. Wir haben jemanden Stunden nicht gesehen, wollen erfahren, wie die Reise durch die Nacht war. Oft ist es aber eine Floskel: So wie wenn wir jemanden fragen, wie es ihm geht, ohne wirkliches Interesse daran zu haben.

### Wenn der Schlaf unter die Räder gerät, wie viele glauben: Was kommt auf uns zu?

Bloss nicht übertreiben. Der Schlaf kommt nicht generell unter die Räder, nur in gewissen Kreisen, die nicht anders können. ←



ALEXANDER BORBÉLY (\*1939). Er selber braucht nur sechs Stunden Schlaf und gehört damit zum Kreis der Kurzschläfer: Alexander Borbély, emeritierter Professor für Pharmakologie. Der 79-Jährige gilt als bedeutender Schlafforscher der Gegenwart, er hat schon in den 1980er-Jahren Erkenntnisse der Chronobiologie erkannt und in seine Forschung einbezogen und daraus ein Modell abgeleitet, das bis heute als wegweisend gilt. Borbély war zudem Prorektor Forschung der Universität Zürich und ist Ehrendoktor der Universität Szeged (Ungarn) sowie der Universität Warschau (Polen) – und zeichnet für zahlreiche Veröffentlichungen zur Psychopharmakologie und zur Schlafregulation verantwortlich, unter anderem für sein in viele Sprachen übersetztes Buch *Das Geheimnis des Schlafs*, erschienen 1984 in der Deutschen Verlags-Anstalt, und *Schlaf* (Fischer Taschenbuchverlag, 2004).

# Buchtipps – nicht zum Einschlafen

## **24/7: Schlaflos im Spätkapitalismus**

Jonathan Crary, 2014, 112 Seiten, Verlag Klaus Wagenbach

Das moderne Leben hält die Menschen längst 24 Stunden am Tag und sieben Tage in der Woche wach. Der New Yorker Kunstkritiker und Autor Jonathan Crary hat 2014 darüber ein 112 Seiten schweres Essay geschrieben – und der rast- und schlaflosen Gesellschaft ein düsteres Zeugnis ausgestellt. «In seinem Buch 24/7 rechnet Crary mit unserer Daueralarm-Gesellschaft ab – die uns sogar den Schlaf raubt», schreibt Spiegel online.

## **Die übermüdete Gesellschaft. Wie Schlafmangel uns alle krank macht**

Ingo Fietze, 2018, 240 Seiten, Rowohlt Verlag

Prof. Dr. Ingo Fietze ist ein renommierter Spezialist für Schlafmedizin. Nun fasst er sein reiches Wissen in einem Buch zusammen und will damit die Menschen auf die Fragilität und Wichtigkeit des Themas hinweisen. Denn: Zwar leiden rund 80 Prozent aller Arbeitnehmer an Schlafstörungen – die meisten schaffen sich ihr Leid aber selber, ohne darum zu wissen. Fietze hält dem sorglosen Umgang mit dem Schlaf einen Schwall an Informationen entgegen.

## **Schlaf!**

Haruki Murakami, 2012, 80 Seiten, DuMont

Über Schlaf wird viel geschrieben – was aber ist Schlaflosigkeit? Leben in seiner prallsten Form? Ein Geschenk, das uns mehr Zeit schenkt? So schildert es anfangs Haruki Murakami in der Erzählung «Schlaf». «Murakami schreibt eine einfache, rhythmisierte Prosa, deren Ton dringlicher wird, je länger die Schlaflosigkeit der Erzählerin andauert», schreibt die Frankfurter Allgemeine Zeitung.

## **Die Kunst des Liegens. Handbuch der horizontalen Lebensform**

Bernd Brunner, 2012, 167 Seiten, Galiani

Natürlich lässt es sich auch stehend schlafen, liegend ist es aber weit bequemer. Der deutsche Journalist und Autor Bernd Brunner hat über die Kunst des Liegens ein Sachbuch verfasst. «Er nähert sich der Horizontalen auf unterschiedliche Weisen, verliert dabei aber nie den Blick für das Kuriose und Skurrile», lobt ein Kritiker.

## **Kontrollgewinn – Kontrollverlust. Die Geschichte des Schlafs in der Moderne**

Hannah Ahlheim, 231 Seiten, 2014, Campus

Für die Historikerin Hannah Ahlheim steht der Schlaf in der Moderne in einer ambivalenten Spannung. In ihrem Buch hält sie Rückschau bis ins späte 18. Jahrhundert – und führt die Perspektiven von Historikern, Anthropologen, Literaturwissenschaftlern und Medizinerinnen zusammen. Sie zeigen, auf welche Weise Gesellschaften versuchten, Kontrolle über den Schlaf zu gewinnen.

## **Wie wir ticken. Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben**

Till Roenneberg, 316 Seiten, 2012, DuMont

Der Autor erforscht seit Jahrzehnten die innere Uhr von Menschen, Tieren, Pflanzen und Zellen – er ist einer der führenden Chronobiologen Deutschlands. In seinem Buch erklärt er Laien anschaulich und unterhaltsam, wie genau die innere Uhr tickt und wie diese unser Leben prägt, ohne dass manche darum wissen. «Wissenschaft zum Anfassen. Sogar die Fussnoten liest man mit Vergnügen», schrieb eine Kritikerin des Deutschlandrundfunks.

## **Schlaf!**

Annelies Verbeke, 159 Seiten, 2005, Reclam Verlag

Der Debütroman der belgischen Autorin Annelies Verbeke ist voller «erzählerischer Kraft» und «abgründigem Humor», lobte die Süddeutsche Zeitung die Geschichte um die Protagonistin Maya, die an Schlaflosigkeit leidet, obwohl sie sich redlich darum bemüht, ein paar Stunden Ruhe zu finden. Vergebens. Mit der Not wächst Mayas Neid auf die Nachtruhe der anderen. Völlig übernächtigt beginnt sie, die Kontrolle über sich zu verlieren.

## **Die Arbeit der Nacht**

Thomas Glavinic, 2013, 400 Seiten, Hanser Verlag

In seinem Roman vermischt Thomas Glavinic Mythen mit Elementen aus Horrorfilmen und Actionthrillern. Da wacht ein Mann eines Morgens vollkommen allein in einer Welt auf, aus der alle anderen Lebewesen verschwunden sind. Der Schriftsteller schildert auf 400 Seiten die Existenz eines Menschen in absoluter Einsamkeit – zwischen Traum, Wachsein und Wahnsinn. Ein virtuoses Spiel mit einer «Urangst» des Menschen.

## **Schlaflos. Das Buch der hellen Nächte**

Koch/Overath, 2002, 320 Seiten, Libelle

Die Herausgeber dieses Werkes, Manfred Koch und Angelika Overath, haben «Texte aus drei Jahrtausenden zusammengetragen»: Erzählungen, Gedichte und Erinnerungen aus schlaflosen Nächten von fast 100 Autorinnen und Autoren. Das Duo sieht sein Werk als literarisches Notturmo, als «Trostbuch für Schlaflose, die endlich wissen wollen, in welcher globalen Brüderschaft sie sich finden, quer durch die Zeiten».

Alle vorgestellten Bücher sind während der Ausstellung «Schlaf gut» im Shop des Vögele Kultur Zentrum erhältlich.



---

## Paul Maria Schneggenburger

*The sleep of the beloved no. IV, LXIII, VII, XC, 2010–2017*

---

Pigmentprint, je 65 x 80 cm. © Paul Maria Schneggenburger. Courtesy Galerie Johannes Faber, Wien.

*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Mit der Fotoserie *the sleep of the beloved* schafft der Künstler Paul Maria Schneggenburger einen unmittelbaren Blick auf die sich während der Nacht verändernden Schlafpositionen: Halten sich manche Paare fest im Arm, drehen sich andere quer übers ganze Bett, die Hände und Beine scheinbar ständig in Bewegung. Für die Serie lädt Schneggenburger Menschen für eine Nacht zu sich ins Atelier ein. Während mehreren Stunden, von Mitternacht bis sechs Uhr in der Früh, werden die Schlafenden mit einer Deckenkamera aufgezeichnet.

Der Fotograf untersucht in seiner Arbeit *the sleep of the beloved*, wie sich Menschen nebeneinander und während des Schlafens verhalten. Er stellt sich die Fragen: Was passiert mit Menschen – Einzelpersonen, Paaren oder auch Familien – während sie schlafen? Schlafen sie nur nebeneinander, jeder für sich, oder teilen sie bestimmte Orte und Emotionen? Sind die Bewegungen – wie in einem Tanz – aufeinander abgestimmt?

Erst wenn wir beim Aufwachen in eine andere Richtung blicken, wird klar, dass wir im Schlaf nicht nur still daliegen. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben, an welchen Orten er wie und mit wem schlafen möchte. Es gibt aber auch gesellschaftliche Konventionen rund ums Schlafzimmer. Eher selten gesteht jemand getrennte Schlaforte ein. Und wie viele Kinder sind jede Nacht barfuss unterwegs, um im Bett ihrer Eltern Unterschlupf zu finden? Wer benötigt in der Nacht den meisten Platz oder gibt die Decke nicht her? Der gemeinsame Schlafplatz sorgt immer wieder für reichlich Gesprächsstoff. *sw*

Die Werkserie *the sleep of the beloved* von **Paul Maria Schneggenburger** (\*1982, Freiburg) entstand 2010 im Rahmen seiner Abschlussarbeit an der Universität für angewandte Kunst Wien. Daraus entwickelte sich ein Langzeitprojekt, wobei Bilder der Serie *the sleep of the beloved* noch bis Ende 2019 fotografiert werden. Liebende, die an dem Projekt teilnehmen wollen, sind eingeladen, sich beim Künstler über dessen Webseite zu melden.

# Schlafen ohne **eigenes** **Bett**

Ein Blick in die Historie erklärt, woher das Wort Zusammenschlafen rührt. Über lange Jahre teilten sich wildfremde Menschen die Betten – und kamen sich im Schlaf sehr nahe.

KATHARINA EDER MATT UND PETER PFRUNDER

Es war und ist noch immer nicht selbstverständlich, dass jeder sein eigenes Bett hat. Dieser Wohnkomfort bedingt für grössere Familien immer einen mehr oder weniger hohen Lebensstandard. Wo die Raumverhältnisse eng sind, wo nur ein Zimmer zur Verfügung steht, bleibt die Lagerstatt meist nicht nur für einen Schlafenden bestimmt.

Man kann davon ausgehen, dass im frühen Mittelalter die Mehrzahl der Leute ohne Bettgestell am Boden auf Stroh oder Laubsäcken, Fellen und Matten schlief. Diese Schlafgewohnheiten sowie das Teilen eines Bettes mit einem oder mehreren Bettgenossen war vor dem 18. Jahrhundert allgemein üblich und wurde nicht unbedingt beanstandet. In Gaststätten existierten mehrschläfrige Betten, die je nach Bedarf ausgezogen oder zusammengesoben werden konnten – und auch in Spitälern lagen die Kranken und alten Leute oft in grossen Gemeinschaftsbetten. Das Lager im Wohnhaus war häufig Ehe-, Familien-, Gesinde- und Gastbett zugleich.

## Mit Pestkranken unter einer Decke

Die Selbstverständlichkeit, mit der im Mittelalter fremde Menschen, Kinder und Erwachsene ihr Bett miteinander teilten, befremdet heute, was deutlich macht, wie sehr sich zwischenmenschliche Beziehungen und Verhaltensweisen verändert haben. Der Walliser Gelehrte Thomas Platter (1499–1582) berichtet aus seinen Wanderjahren um 1520: «Ich bin auch während einer Pestilenz in Zürich gewesen, wo ich bei der Mutter des Dr. Rudolphus Gualterus zur Herberge war. Da sie nit viel Betten hatte, musst' ich bei zwei jungen Maidlinen liegen; die stiess beide die Pestilenz an und sturben bei mir, und mir geschah nichts.» Platter

findet es nicht aussergewöhnlich, dass er sein Bett mit anderen teilen muss, sondern dass er von der Pest verschont blieb. Das Zusammen-Schlafen wird nicht eigentlich als schlimm erachtet.

Erst im 17. und 18. Jahrhundert entdeckt eine privilegierte Minderheit mit einer wachsenden Körpersensibilität in der sexuellen Promiskuität, in mangelnder Hygiene und Ausdünstungen der andern ein neues Problem und verlangt nach Einzelbetten, nach Trennung von Geschlechtern beim Schlafen und nach gesunden Schlafbedingungen.

In den *Simplicianischen Schriften* beschreibt der deutsche Schriftsteller Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen (um 1622 – 1676) die Zustände in der Hütte eines Armen wie folgt: «Die Kinder giengen alle so zerrissen daher, dass ich an denen uf sich habenden Lumpen nicht erkennen konnte, welches Mägdlein oder Büblein gewesen, mit welchen Kleidungen sie sich auch dess Nachts bedeckten; dann ich sahe in der Stube die jüngste noch in ihrem von Laub und Moss zugerichtem Nest, also mit ihren Kleidern zugedeckt schlafen. Der Alten Bett war scheinbarlich von Stroh gemacht (wahrscheinlich eine

ebenerdige Strohschütte), so doch auch schon zimlich zermahlen war...»

## Wunsch nach einem eigenen Liegeplatz erwacht

Im 18. Jahrhundert kommt zwar ein allgemeiner elementarer Komfort auf. Beispielsweise nimmt der Besitz von eigenem Hausgerät zu. Hin und wieder werden Federbetten oder Wollmatratzen auch in einfachsten Haushaltungen erwähnt. Die wichtigen Strassen der Städte werden mit Laternen beleuchtet, die Kanalisation und Wasserversorgung in

→

nobleren Vierteln verbessert. Zeitgleich beginnt aber auch die Verslumung der Städte durch grossflächige Ausgrenzung bestimmter Quartiere von der wachsenden Infrastruktur. «Einzimmer-Betriebe» sind damals weiterhin anzutreffen, werden aber wegen des wachsenden Luxusbedürfnisses stärker bemängelt. Zudem verschlechtern sich während der Zeit des niedergehenden Feudalismus die Wohnverhältnisse für Kleinhandwerker und Kleinbauern, bedingt durch ein starkes Bevölkerungswachstum. Die Situation der «Gross»-Stadt Berlin im ausgehenden 18. Jahrhundert wird 1796 in einem *Versuch einer medicinischen Topographie* vom Berliner Arzt Johann Ludwig Formey (1766–1823) wie folgt beschrieben: «In Berlin sind grosse Wohnungen im Überfluss und verhältnismässig wohlfeil zu haben; kleine hingegen werden immer seltener und teurer, und der Arme findet kaum ein Obdach für sich und die Seinen. Er schränkt sich daher immer mehr ein und behilft sich mit einem einzigen Zimmer, worin er nicht allein sein Handwerk treibt, sondern auch mit seiner ganzen Hausgenossenschaft wohnt und schläft.»

Für das darauffolgende 19. Jahrhundert ergeben statistische Erhebungen genauere Zahlen. Hygieneberichte schildern in drastischer Weise das Fehlen von Betten. Hier werden bereits Betten und Schlafkammern als elementare Grundeinrichtungen vorausgesetzt, obwohl das Einzelbett pro Person in ländlichen und städtischen Unterschichten selbst zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch eine Seltenheit ist. Armut herrscht sowohl auf dem Land wie in der Stadt. Die Berichte dieser Tage konzentrieren sich hauptsächlich auf Arbeiterunterkünfte. Als Beispiel für die Wohn- und Schlafsituation von Landarbeitern sei hier ein Zitat des deutschen Wirtschaftshistorikers Jürgen Kuczynski (1904–1997) erwähnt: «Den Familien (in Magdeburg) wurde eine Stube und eine Kammer zugeteilt, während sie die Küche mit zwei bis vier anderen Familien teilten. Fast das ganze Leben spielte sich daher in der einen Stube ab. Den grössten Platz nahmen dort die Betten ein, die sowohl den Eltern als auch einem Teil der Kinder als Lagerstatt dienten. Es waren kastenartige Gestelle (Kastenbetten), deren Boden mit Stroh als Unterlage gefüllt waren. Auf den Leinenlaken lagen dicke

Federbetten. Das Füllmaterial wurde grösstenteils aus der eigenen Kleinviehhaltung gewonnen.»

Wird allerdings Geborgenheit und Akzeptanz in der Gemeinschaft geboten, lassen sich auch die einfachsten Umstände ertragen. Der in der Steiermark unter bescheidensten Verhältnissen aufgewachsene Heimatschriftsteller Peter Rosegger (1843–1918) schläft als Kind in der Futterkrippe. Jedem der vier Geschwister wird eine Ziege zugeeilt, die ihm gehört und die es pflegen und melken muss: «... und wenn wir unser Nachtmahl ausgeschaufelt hatten,

«... und wenn wir unser Nachtmahl ausgeschaufelt hatten, so nahmen wir jedes unseren Rosshaarkotzen und legten uns, eins wie's andere, in den Futterbarren der Ziegen. Das waren eine Zeitlang unsere Betten, und die lieben Tiere befächelten uns mit ihren weichen Bärten die Wangen und beleckten uns die Näschen.»

so nahmen wir jedes unseren Rosshaarkotzen und legten uns, eins wie's andere, in den Futterbarren der Ziegen. Das waren eine Zeitlang unsere Betten, und die lieben Tiere befächelten uns mit ihren weichen Bärten die Wangen und beleckten uns die Näschen.»

### Das Schlafgängerwesen: zwei Arbeiter, ein Bett

Während der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts verschlechtern sich vor allem die Wohnverhältnisse der Fabrikarbeiter. In den Jahren um 1860 kommt es zu öffentlichen Protesten. Damals wird das Schlafgängerwesen üblich: Als Unterkunftsmöglichkeit mieten zwei Arbeiter, die in verschiedenen Schichten tätig sind, gemeinsam ein Bett, das sie abwechslungsweise benützen. Die Situation der Bediensteten auf einem landwirtschaftlichen Gut in Hinterpommern beschreibt unter anderem der deutsche Arbeiterschriftsteller Franz Rehbein (1867–1909) um die Jahrhundertwende: «Die Betten befanden sich in zwei niedrigen Leutestuben. Im rechten Winkel reihten sich an je zwei Wänden die landesüblichen Bettkasten aneinander; jedes dieser Wandbetten wurde von zwei Mann benutzt. Stroh war reichlich darin vorhanden, ebenso Mäuse. Die klumpige Schwere der Federn liess auf ein ziemlich hohes Alter schliessen, und die verschossenen sackgroben Bezüge deuteten gleichfalls auf jahrzehntelangen Gebrauch.» Über die Wohnstube eines Guts-Tagelöhners berichtet derselbe Autor 1918: «Im übrigen barg die Stube den kümmerlichen Hausrat der Familie: zwei Betten für Mann, Frau und vier Kinder im Alter von zwei

Welchen Stellenwert das eigene Bett in den 1950er-Jahren besitzt, zeigt die «Bettenaktion» des Roten Kreuzes. Unter dem Motto «jedem Kind sein eigenes Bett» startete die Hilfsorganisation 1954 eine Kampagne mit dem Ziel, allen Bergbauernkindern, die sich zu zweit oder zu dritt ein Bett teilen müssen, eigene Schlafstätten zu beschaffen.

bis vierzehn Jahren; die Bettstellen waren eigenes Fabrikat. Zwischen den Betten waren die beiden Laden (Truhen) verstaubt, die der Inste (Tagelöhner) und seine Frau bereits besessen hatten, als sie noch Knecht und Magd gewesen waren.» Zahlreiche Berichte über die Wohnungsreform der Dreissigerjahre bezeugen das soziale Elend vor dem Zweiten Weltkrieg, das sich gerade in den Arbeitervierteln der Grossstädte in einer Bettennot ausdrückt. Oft fehlt nach wie vor der Platz, um mehr als ein Bett aufzustellen, so dass vor allem Kinder, aber auch Erwachsene, auf dem blanken Boden oder auf einem Brett schlafen. In dieser Zeit nimmt das Schlafgängerwesen erneut ein beachtliches Ausmass an.

### **Bis ins 20. Jahrhundert ruhen die Menschen auf Laubsäcken**

Auch die in Thun aufgewachsene Schriftstellerin Lydia Portmann berichtet 1992 in ihrer Autobiographie, dass die Kinder oft zu zweit in einem Bett auf Liesche- (Moosheu) oder Seegrasmattmatratzen schliefen, die «durchgelegen und dünn oder irgendwie wulstig zusammengeschoben waren». Ihre Mutter schilderte darin, «... dass sie in ihrer Jugend (um 1920) im Emmental zu sechst auf einem Laubsack geschlafen hätten: Drei oben und drei unten, an beiden Sackenden». Im Herbst, beim Laubrechen, hätten sie möglichst kleine Eichen- und Buchenblätter zusammengetragen, weil diese am wenigsten zerkrümelten. «Seid nicht liederlich beim Sackstopfen, sonst seid ihr selber schuld, wenn ihr am Neujahrstag schon auf dem blutigen Boden liegt», wurden sie gewarnt.

Welchen Stellenwert das eigene Bett in den 1950er-Jahren besitzt, zeigt die «Bettenaktion» des Roten Kreuzes. Unter dem Motto «jedem Kind sein eigenes Bett» startete die Hilfsorganisation 1954 eine Kampagne mit dem Ziel, allen Bergbauernkindern, die sich zu zweit oder zu dritt ein Bett teilen müssen, eigene Schlafstätten zu beschaffen. Mit sechs Monatsspenden zwischen zehn bis fünfzig Franken konnte man sich an der Aktion beteiligen. Innerhalb von drei Jahren kamen so 1350 Betten und 620 Wäschepakete zusammen, im Januar 1965 wurde das fünftausendunderste Bett ins Fieschertal transportiert. In den regelmässigen Presseberichten über die Bettenverteilung blieben die Platzverhältnisse kaum angesprochen. Man fragte sich nicht, wo eine zwölköpfige Familie in einem kleinen Bauernhaus zwölf

Betten platzieren könnte. Eine Erhebung in Frankreich ergab, dass um 1950 noch immer 200 000 Landarbeiter in Stallungen schliefen.

In der Zeit der Hochkonjunktur wächst der Glaube an den wirtschaftlichen Aufschwung und den steigenden Wohlstand. Dabei ging bei uns die Sensibilität für soziale Missstände verloren. Diese wurden damals wohl kleiner, verschwanden aber nie ganz. Man richtete die Aufmerksamkeit allenfalls auf Länder der Dritten Welt oder idyllisierte das Leben sogenannt «freiwillig Armer» wie der Pariser Clochards. Noch in den 1970er-Jahren ist es schwierig, der Erkenntnis zum Durchbruch zu verhelfen, dass die Armut in Europa – und damit auch in der Schweiz – relevant existiert.

### **Wer arm ist, findet kaum Ruhe**

In seinem Werk «Menschenware – wahre Menschen» berichtet Ernst Sieber 1987 von seinen nächtlichen Gängen durch die Stadt Zürich – und wie ihm derweil Obdachlose ihre Schlafwinkel in Kellern, Karosseriewerkstätten, Baustellen, Gartenhäuschen, Tunnelnischen und auf Gittern von Luftschächten zeigen. Erst in diesen Jahren beginnt die Sensibilisierung auf die neue Armut. Die vom französischen Geistlichen Joseph Wresinski (1917–1988) gegründete Hilfsorganisation «ATD Vierte Welt», seit 1984 auch in der Schweiz anerkannt, beschreibt in ihrem Jahresbericht 1990/91 solche Lebensbedingungen. Muriel, ein zehnjähriges Mädchen, berichtet von einer Familie, die sie kennt: «Sie haben kein Haus, sie schlafen draussen und verstecken sich in den Höfen. Wenn der Vater etwas auf dem Flohmarkt verkauft, können der Junge und die Mutter im Hotelzimmer übernachten. Er, der Vater, schläft immer draussen. Der Junge geht nicht zur Schule, und manchmal weint er, weil er ein Haus möchte, in dem es warm ist.» Und ein Dreizehnjähriger erzählt: «Ich wohnte vier Jahre lang in einem morschen Wohnwagen, er war so klein, dass man nicht darin leben konnte. Ich ging zu meiner Kusine fernsehen ... Gewöhnlich kehrte ich gegen zehn, elf Uhr zum Wohnwagen zurück, gerade rechtzeitig, um unter die Decke zu kriechen. Meine Brüder schliefen auf dem Boden, einer beinahe auf dem anderen. Meine Schulaufgaben erledigte ich bei Kerzenlicht...» Beides sind Momentaufnahmen aus Europa.

→

Im Jahr 1989 wurde geschätzt, dass allein in New York 70 000 Obdachlose lebten, aktuell dürften es um die 50 000 sein. Viele verkriechen sich in kalten Nächten in grosse Pappkartons wie die Strassenkinder Brasiliens und mittlerweile auch die Obdachlosen in europäischen Grossstädten wie Paris. Im Jahr 1993 erzählten am Nordbahnhof von Bukarest heimatlose Kinder einem Reporter der *Weltwoche*, dass sie die Nacht versteckt unter Sitzbänken von fahrenden Zügen verbringen, bis sie vom Schaffner entdeckt werden. Die Beispiele liessen sich beliebig ergänzen und aktualisieren – gerade heute in Zeiten des immensen Flüchtlingselends.

Die Zahl der Menschen, die keinen eigenen Schlafraum und kein eigenes Bett haben, statistisch festzuhalten, ist nicht möglich. Fest steht nur eines: Es hat sie immer gegeben. Das Fehlen eines Bettes ist aber lediglich ein Indiz für Armut und nicht ausschlaggebend. Denn schlafen kann man überall, wo es warm, gemütlich und einigermaßen bequem ist. ←

KATHARINA EDER MATT (\*1952). Die Volkskundlerin arbeitete von 1986 bis 1997 als Konservatorin am Schweizerischen Museum für Volkskunde in Basel. Ihre Forschungsschwerpunkte waren damals die Sachkultur und die Erzählforschung.

PETER PFRUNDER (\*1959). Der Germanist – in Singapur geboren, in der Schweiz aufgewachsen – ist seit 1998 Direktor und Kurator der Fotostiftung Schweiz, Winterthur. Er zeichnet für zahlreiche Veröffentlichungen und Ausstellungen verantwortlich, ist Buchautor und Ausstellungskurator in den Bereichen Fotografie und Kulturgeschichte.



Dieser Artikel erschien erstmals 1994 im Katalog zur Ausstellung *wie sie sich betten* im Schweizerischen Museum für Volkskunde in Basel. Es handelt sich um einen überarbeiteten Aufsatz.

## Bitte **nicht stören**

Was in der Kunst funktioniert, gilt für mich im Privaten als Tabu:  
Der Mensch im Schlaf ist zu intim, als dass er fotografiert sein darf.

ROLAND GRÜTER

Dann kam dieses Foto. Es zeigt eine schlafende Freundin mit ihrem schlafenden Kind. Die Kleine hatte sich an den Rücken ihrer Mama geschmiegt und die Hand auf deren Hüfte gelegt. Beide ruhten auf einem weissen Laken, die blonden Haare bildeten goldene Kränze um ihre Häupter, auf ihren Gesichtern spielten Licht und Schatten. Die beiden sahen friedlich aus, wahrscheinlich hatten sie sich kurz ins Bett gelegt und der Ehemann und Vater hatte sie dabei fotografiert, wohl um dem Seelenfrieden seiner Liebsten ein Gesicht zu geben. Mich aber irritierte und befremdete die Aufnahme gleichermaßen.

Die Familie – vertraute Freunde von mir – weilte seit Wochen in Thailand und dokumentierte ihre Reise täglich auf WhatsApp mit schönen Aufnahmen. Die Bootsfahrten, die Tauchgänge, die Resorts, das feine Essen und andere gemeinsame Freuden.

Weshalb also nicht auch den Mittagschlaf? Weil mich ein Schnappschuss davon zum Störenfried, zum Voyeur, zum Betrachter wider Willen macht. Natürlich haben Künstler – so wie Fotografin Naomi Leshem – schon immer schlafende Menschen porträtiert. Nur legen sich die Porträtierten nicht ahnungslos vor ihnen

aufs Ohr, um sich danach zufällig auf Leinwänden oder Fotos wiederzufinden. Nein, Schlafende geben explizit ihr Einverständnis dazu, sonst blieben sie ja wach. Schliesslich vertrauen sie sich diesen in einem ganz besonders intimen Moment an: Wenn sie sich in sich selber verlieren und darauf angewiesen sind, dass andere über sie wachen, da sie es schlafend nicht selber tun können.

Ohne Zweifel: Nichts ist privater, nichts zeigt uns so nackt, so schutzlos, so bedürftig für den Respekt anderer als der Schlaf. Deshalb sollte er privat bleiben, gerade in Zeiten von Social Media. ←



**Sleepers**  
NAOMI LESHEM  
STAV, ISRAEL

# 20 Wahrheiten – und Legenden zur Nachtruhe

Lassen uns Schafe schneller einschlafen? Sind Langschläfer faulere Menschen? Zum Schlafverhalten des Menschen gibts erstaunlich viele Thesen. Wissenschaftsautor **ADRIAN LOBE** erklärt, was davon zu halten ist.

## Die Anatomie des Schlafes

Der Schlaf ist ein wichtiger Teil der menschlichen Routine. Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Bei einer Lebenserwartung von 80 Jahren sind das immerhin fast 27 Jahre. Eine gefühlte Ewigkeit. Der Körper verfügt dabei über ein feines Sensorium, um den Schlaf zu regulieren. Der Hypothalamus, eine erdnussgrosse Struktur im Hirn, steuert mit einer Reihe von Nervenzellen Schlaf und Erwachen. In diesem Hirnbe- reich sitzt der *Nucleus suprachiasmaticus*, die «Master-Clock», ein Bündel von Nervenzellen, welches wie ein Lichtsensor die Lichtexposition misst und danach die innere Uhr ausrichtet. Der Thalamus (vom Griechischen *thálamos*, «Schlafgemach»), der den grössten Teil des Zwischenhirns bildet, ist die Traumfabrik des menschlichen Gehirns: Während der REM-Phasen produziert er Bilder und Geräusche, woraus sich die Traumvorstellungen speisen. Eine weitere zentrale Rolle spielt die Zirbeldrüse, die Signale von der Master-Clock erhält und das Schlafhormon Melatonin produziert. Das pinienzapfenähnliche Organ reguliert die Wach-Schlaf-Periodik.

## Kinder müssen schlafen lernen

Der Schlaf scheint einem in die Wiege gelegt zu sein. Babys schlafen in den ersten Wochen täglich zwischen 16 und 18 Stunden. Insofern scheint es zunächst kontraintuitiv, zu glauben, den Schlaf im Laufe der Jahre wie eine Sprache erlernen zu müssen. Das Problem: Babys schlafen maximal drei bis vier Stunden am Stück. Sie wachen in der Nacht öfters auf, schreien und lassen mitunter ihre übermüdeten Eltern um Schlaf ringen. Der Grund: Der Schlafzyklus der Neugeborenen ist deutlich kürzer als der eines Erwachsenen, er dauert rund 50 Minuten. Elternratgeber wie der Bestseller *Jedes Kind kann schlafen lernen* behaupten, dass man Neugeborene mit bestimmten Schlaflernprogrammen konditionieren könne. Das Buch basiert auf der sogenannten «Ferber-Methode», benannt nach dem amerikanischen Kinderarzt Richard Ferber. Die Idee ist eine engherzige: Die Eltern lassen das Kind zunächst fünf Minuten schreien, bevor sie zu ihm gehen und es trösten. Dabei soll das Kind jedoch nicht aus dem Bett hochgenommen werden. Nach maximal zwei Minuten verlassen die Eltern das Zimmer. Schreit das Kind weiter, gehen die Eltern erst nach weiteren zehn Minuten wieder zu ihm, um es zu beruhigen. So steigern sich die Abstände bis auf 30 Minuten. Die Prozedur wird solange wiederholt, bis das Kind schläft. In der Regel dauert es nur wenige Tage, bis das Kind alleine ein- und durchschläft – behaupten die Anhänger. Die Methode gilt als umstritten. Kritiker argumentieren, Durchschlafen sei ein natürlicher Lernprozess, man könne diesen dem Kleinkind nicht mechanisch einprogrammieren.

## Schafe zählen vereinfacht das Einschlafen

Fast alle kennen das Gefühl: Wir liegen abends im Bett und können nicht einschlafen. Der Zahnarzttermin oder das Vorstellungsgespräch am nächsten Tag lässt einen unruhig werden. Was tun – Schafe zählen? Hilft das tatsächlich? Wissenschaftler sagen: Nein. Die Kognitionspsychologin Allison Harvey und ihre Kollegen der britischen Universität Oxford führten 2002 ein interessantes Experiment durch: In einem Schlaflabor wurden 50 Probanden, die unter Schlafstörungen litten, in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe sollte vor dem Einschlafen an eine ruhige Szenerie wie einen Wasserfall denken, die zweite an Schafe und die dritte an etwas Beliebiges. Das Ergebnis: Diejenigen, die an den beruhigenden Wasserfall dachten, schliefen im Durchschnitt 20 Minuten früher ein. Der Grund: Die Vorstellung eines Wasserfalls braucht mehr Imaginationskraft und damit kognitive Leistungsfähigkeit, als wenn man sich ein Schaf vorstellt. Man bleibt gedanklich länger im Setting und fällt dadurch leichter in den Schlaf.

## **Zu wenig Schlaf macht krank**

Diese These stimmt tatsächlich. Wissenschaftler sind sich einig, dass zu wenig Schlaf auf Dauer krank macht. Menschen, die zu wenig schlafen, haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Diabetes und Infektionen, weil die Immunabwehr geschwächt ist. Schlafmangel leistet zudem Herzinfarkten und Schlaganfällen Vorschub. «Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank», so die Bilanz des deutschen Schlafforschers Jürgen Zulley.

## **Schlaflosigkeit ist oft nur geträumt**

Durchwachte Nächte sind eine Qual. Stundenlang wälzt man sich im Bett, ständig mit der Angst im Kopf, am nächsten Tag unausgeschlafen zu sein. Doch wie eine Forschergruppe der Universitätsklinik Freiburg herausfand, ist Schlaflosigkeit womöglich nur geträumt. Die Wissenschaftler untersuchten im Rahmen einer Weckstudie 27 Probanden mit schweren Schlafstörungen sowie 27 gesunde Schläfer. In zwei Nächten wurden die Versuchsteilnehmer mit einem Signalton geweckt – einmal aus dem Traumschlaf (REM-Phase), ein anderes Mal aus der Non-REM-Phase. Danach wurden sie befragt, ob sie glauben, geschlafen zu haben. Das erstaunliche Ergebnis: Jeder sechste Teilnehmer mit Schlafstörungen glaubte, wachgelegen zu haben, obwohl er gerade im Traumschlaf lag. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe wussten allesamt, dass sie geschlafen hatten. Dies ist ein Beleg dafür, dass Schlaflosigkeit häufig nur ein Traum ist.

## **Der Schlaf vor Mitternacht ist gesünder und erholsamer**

Gemäss einer Vergleichsstudie, in der Schlafrhythmen verschiedener Länder anhand von Smartphone-Daten analysiert wurden, gehen die Schweizer gegen 23.10 Uhr ins Bett. Eine Binse sagt, der Schlaf vor Mitternacht sei am besten – die Stunden zählen doppelt. Wissenschaftlich erhärten lässt sich die Behauptung nicht. Entscheidend sind die Tiefschlafphasen, in denen sich der Körper und das Gehirn erholen. Es geht also nicht darum, den Schlaf an die Uhrzeit, sondern an die individuelle Phasenlänge anzupassen. Wer erst um Mitternacht müde wird und um acht Uhr aufsteht, ist genauso fit wie ein Frühschläfer.

## **Langschläfer sind fauler als Frühaufsteher**

«Der frühe Vogel fängt den Wurm», heisst es im Volksmund. Die unterschwellige Botschaft: Nur wer früh aufsteht, bringt es zu was. Langschläfer hingegen gelten als faul. Die Aufstehzeit sagt jedoch nichts über die Produktivität aus. Wann jemand aufsteht, hängt vom Chronotypen ab, und dieser ist genetisch bedingt. Es gibt Lerchen, die morgens munter sind und abends müde werden. Und Eulen, die morgens schwerer in die Gänge kommen, dafür aber abends zur Hochform auflaufen.

## **Schlafen macht schön**

In Frauenzeitschriften wird immer wieder behauptet, Schlaf mache schön. Stars und Sternchen schwören auf ihren Schönheitsschlaf. Doch gibt es diesen tatsächlich? Schwedische Wissenschaftler sind dieser Frage nachgegangen: In einem Experiment beobachteten sie das Schlafverhalten 25 männlicher und weiblicher Testpersonen. Die Probanden sollten zunächst zwei Nächte möglichst lange schlafen und nach einer Woche ihren Schlaf auf vier Stunden pro Nacht beschränken. Die Wissenschaftler porträtierten die Probanden – ungeschminkt – nach den verschiedenen Schlafsessions und legten die Aufnahmen 122 Unbeteiligten vor. Diese sollten die Attraktivität der Probeschläfer bewerten. Ergebnis: Die überwiegende Mehrheit wollte sich mit den ausgeschlafenen Personen anfreunden. Wer mehr schläft, hat offenbar eine ansprechendere, schönere Ausstrahlung.

## **Spätes Essen ist schlecht für den Schlaf – ein Glas Wein hingegen hilft beim Einschlafen**

Zu den weit verbreiteten Beruhigungsmitteln gehört, vor dem Schlafengehen ein Glas Wein zu trinken. Studien belegen, dass Probanden, die vor dem Zubettgehen Alkohol konsumiert haben, leichter einschlafen als nüchterne. In der ersten Nachthälfte kann Alkohol die Schlafarchitektur sogar stabilisieren. In der zweiten Nachthälfte stellt sich allerdings ein gegenteiliger Effekt ein: Das Nervengift «Alkohol» verkürzt die REM-Schlafphasen, in denen sich der Körper erholt und die Erlebnisse des Tages verarbeitet werden. Doch aufgepasst: Bereits ein zweites, drittes Glas lassen die Nachteile überwiegen. Auch späte, vor allem schwere Mahlzeiten wirken sich negativ aus. Zwar macht Essen müde, doch schaltet das Verdauungssystem in der Schlafenszeit den Ruhemodus ein. Wird es daran gehindert, muss der Körper weiterarbeiten und den Energiepegel halten, was die Ruhezeit erheblich stört.

## **Power-Naps setzen neue Kräfte frei**

Unternehmen wie Google oder Facebook richten für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter seit geraumer Zeit Schlafkapseln ein, damit ermattete Seelen durch einen Powernap neue Kraft tanken und Ideen schöpfen können. Schon Albert Einstein, Winston Churchill und Margaret Thatcher schworen auf die Kraft des Power-Naps. Zwischen 14.30 Uhr und 15.30 Uhr durfte die «Eiserne Lady» niemand stören. Laut einer Nasa-Studie kann ein 26-minütiger Mittagschlaf die Leistungsfähigkeit um 34 Prozent, die Aufmerksamkeit sogar um 54 Prozent steigern. Das gilt vor allem in Berufen, die den Menschen ständige Konzentration abfordert, etwa für Piloten oder Fernfahrer. Gleichwohl: Der Schlaf sollte wohl dosiert sein, zu langer Mittagsschlaf kann müde machen. Was in Politik und Wirtschaft wohl kaum ein Thema ist: Die Zeiten haben sich geändert, für Musse bleibt dort kaum mehr Zeit.

→

## Einschlafmethoden

Honigmilch, heisses Bad, Entspannungsmusik, Schafe zählen – es gibt mannigfaltige Einschlafmethoden, die mal mehr oder weniger effektiv sind. Eine oft zitierte Methode ist auch die simpelste: die «4-7-8-Atemtechnik», die der amerikanische Mediziner und Schlafexperte Andrew Weil entwickelt hat. Die Technik, die aus dem Yoga stammt, verspricht, binnen 60 Sekunden einzuschlafen. Die Methode funktioniert so: Man schliesst den Mund, atmet lange durch die Nase ein und zählt bis vier. Dann hält man die Luft an und zählt gedanklich bis sieben. Schliesslich atmet man hörbar durch den Mund aus und zählt bis acht. Diesen Vorgang wiederholt man vier Mal. Ob die Atemübung «4-7-8» die perfekte Formel für den Schlaf ist, muss jeder selbst probieren.

## Schlafoptimierung

Der Schlaf ist eine der wenigen Aktivitäten, die sich in der Evolution kaum verändert haben. Vor dem Hintergrund, dass man ein Drittel seines Lebens «verschläft», sehen Wissenschaftler nun aber Optimierungspotenzial. Das Start-up Sleepace hat beispielsweise ein Konzept namens «Smart Bedding» vorgestellt, ein High-Tech-Schlafzimmer, das mit Sensoren und Messgeräten vollgestopft ist: Ein smartes Kissenmodul misst Herzfrequenz, Atmung, Körperbewegungen und Schlafzyklen und leitet die Daten an die Cloud weiter. Aufgrund einer algorithmischen Analyse gibt das System Tipps zur Schlafoptimierung. Der Schlafende wird rund um die Uhr wie in einem Krankenhaus überwacht. Beruhigungsmusik und Rotlichtquellen regen die Produktion von Melatonin an, um leichter in den Schlaf zu fallen. Ist der Nutzer eingeschlafen, schaltet sich automatisch die Beleuchtung ab. Es ist eine Art betreutes Schlafen. Allein, an (chrono)biologischen Parametern wie der Schlafdauer von acht Stunden kann auch die Technik nichts ändern. Der Mensch ist keine Maschine.

## Es gibt ein Superschlafen

Donald Trump kommt nach eigenen Angaben mit vier Stunden Schlaf aus. Auch sein Amtskollege, der französische Staatspräsident Emmanuel Macron, benötigt lediglich vier Stunden. Pepsi-Chefin Indra Nooyi beginnt ihren Tag um vier Uhr morgens, und bei Apple-Chef Tim Cook klingelt der Wecker angeblich bereits um 3.45 Uhr. Das *Wall Street Journal* prägte 2011 den Begriff der «schlaflosen Elite» (Sleepless Elite) und zielte damit auf jene ein bis drei Prozent der Bevölkerung, die mit einem Kurzschlaf-Gen ausgestattet sind – und dank eines schnellen Stoffwechsels physische und psychische Belastungen leichter wegstecken als andere und auf der Karriereleiter entsprechende Vorteile haben. Neurologen der University of California haben 2009 tatsächlich eine Mutation eines Gens entdeckt, das in der Regulation der zirkadianen Rhythmen eine Rolle spielt. Bei gentechnisch veränderten Mäusen und Fruchtfliegen gelang es bereits, das Schlafbedürfnis zu senken. Wie genau das Gen mit dem Schlafverhalten zusammenhängt, wissen die Forscher aber noch nicht.

## Smartphone-Nutzung im Bett schadet dem Schlaf

Smartphones und Tablets haben das kommune Buch aus vielen Schlafzimmern verdrängt. Vor dem Zubettgehen checken wir kurz unsere Twitter-Timelines oder streamen unsere geliebte Netflix-Serie. Das mag unterhaltsam sein, ist der Schlafqualität jedoch abträglich. Denn das blaue Bildschirmlicht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, welches für die Steuerung unseres Tag-Nacht-Rhythmus verantwortlich ist. Die Folge: Wir schlafen schlechter. Studien haben bewiesen, dass die Einschlafdauer nach der Smartphone- oder Tablet-Nutzung zehn Minuten länger dauert. Zudem ist die REM-Schlafphase weniger intensiv.

## Man kann auf Vorrat schlafen

Zugegeben: Die Idee klingt genial. Man schläft zwei Nächte je zehn Stunden auf Vorrat, tankt die Akkus auf und ist danach fit für die lange Partynacht oder den Überseeflug mit Jetlag. Die deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel, die oft nächtelang in Brüssel verhandelt, sagte einmal, sie habe in dieser Hinsicht «gewisse kamelartige Fähigkeiten». Doch dabei handelt es sich um einen modernen Mythos. Der Schlaf ist kein Tank, den man füllen und davon tagelang zehren kann. Auf Vorrat zu schlafen, funktioniert nur begrenzt – etwa, wenn man einen Mittagsschlaf einlegt.

## Man kann Schlaf nachholen

Schlaf nachzuholen ist dagegen sehr viel einfacher. Schlafdefizite – verursacht durch Langstreckenflüge oder Schichtarbeit – lassen sich in der Regel durch längere Schlafzeiten von zehn oder elf Stunden ausgleichen. Interessant: Ein Schlafdefizit lässt sich bereits durch wenige, nächtliche Mehr-Stunden kompensieren. Wissenschaftler der University of Pennsylvania publizierten dazu eine Studie und zeigten darin auf, dass sich der Körper nach einer ausgedehnten Nachtruhe regeneriert. Der Mensch ist zwar kein Uhrwerk, wie der französische Arzt Julien Offray de La Mettrie im 18. Jahrhundert glaubte – sein Organismus ist aber beeindruckend fit, schnell wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

## Gut schlafen heisst durchschlafen

Wer die Nacht nicht durchschläft, fühlt sich am nächsten Tag gerädert. Wie sich jedoch sogenannt «guter» Schlaf definiert, ist subjektiv. Es gibt aber objektive Kriterien. Schlafforscher Jürgen Zulley zitiert in diesem Zusammenhang die

sogenannte «Schlafarchitektur», diese basiert auf der stabilen Abfolge verschiedener Schlafstadien. Rütteln wir nicht an diesem Gerüst, empfinden wir den Schlaf als erholsam, als gut. Übrigens: Nach einer Schlafdauer von etwa vier Stunden nimmt die Tendenz zu, zu erwachen. Überschläft man diesen kritischen Zeitpunkt, ist die Chance grösser, dass man länger und am Stück durchschläft.

### Bei Vollmond schlafen viele schlechter

Der Vollmond wird für manches Übel verantwortlich gemacht: Kriminalität, Wahnsinn, Schlaflosigkeit. Oftmals verweisen darauf bloss Koinzidenzen und keine Kausalitäten, also Ereignisse, die lediglich zufällig zusammenfallen. Doch womöglich gibt es tatsächlich einen Zusammenhang. Ein Forscherteam der Universität und der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel, das eine Woche lang Probanden in einem Schlaflabor untersucht hatte, kam zu dem Ergebnis, dass der Mondzyklus die Schlafstruktur bei Menschen beeinflussen kann. Während Vollmondphasen nahm die Hirnaktivität in Arealen um 30 Prozent ab, die mit tiefem Schlaf in Verbindung stehen. Zudem reduzierte sich die Schlafdauer um 20 Minuten.

### Mit dem Alter braucht man weniger Schlaf

Während junge Erwachsene am Wochenende gerne ausschlafen, stehen Senioren häufig schon frühmorgens auf der Matte. Der Grund ist ein biologischer: Im Alter wird der Schlaf fragmentierter, die Tiefschlafphasen nehmen ab. Dass ältere Menschen in der Nacht tendenziell weniger schlafen, bedeutet aber nicht, dass sie tatsächlich weniger Schlaf benötigen. Senioren gleichen ihre Bilanzen häufig mit einem Mittagsschlaf aus.

### Die Schlafposition verrät viel über unsere Persönlichkeit

Findige Geister versuchen, aus allen möglichen Verhaltenseigenschaften der Menschen psychologische Merkmale abzuleiten. So auch aus deren Schlafpositionen. Der amerikanische Psychologe Samuel Dunkell schrieb darüber gar ein Buch: *Sleep Positions: The Night Language of the Body*. Experten unterscheiden zwischen Seiten-, Rücken- und Bauchschläfern. Zudem gibt es die Fötuslage, auch Embryonalstellung genannt. Dabei rollt sich der Schlafende wie ein Fötus im Mutterleib zusammen. Wer auf dem Rücken schläft, gilt als selbstbewusst und aufgeschlossen. Menschen, die in der Fötuslage ruhen, gelten als sensibel und schutzbedürftig. Und Seitenschläfern wird im Alltag ein besonderer Humor nachgesagt. Die Stereotypen basieren aber wohl mehr auf Küchenpsychologie als auf Erkenntnissen der Wissenschaft.

### Wer Schlafphasen misst, kann den Schlaf verbessern

Mit Fitness-Armbändern lassen sich Schlafphasen erstaunlich genau vermessen: Leichtschlafphasen, Tiefschlafphasen, wachgelegene Zeit, Schlafdauer. Schlaf-Apps tracken Schlafrhythmen und ermitteln anhand von Datenanalysen den optimalen Aufwachzeitpunkt. Die App Pillow etwa überwacht Bewegungen und Geräusche im Schlaf. Das Smartphone wird zum mobilen Schlaflabor. Experten streiten, ob sich mit solchen Tracking-Systemen die Schlafqualität optimieren lässt. Was aber unbestritten ist: Die Anwender geben eine Menge Daten über sich preis, ihre Privatsphäre wird brüchig. Was ihnen womöglich schlaflose Nächte bereiten kann.

### Wer nicht schläft, kann auch nichts leisten

Wer weniger schläft, lebt nicht nur ungesünder, sondern ist auch unkonzentrierter und unproduktiver. Die amerikanische Denkfabrik Rand Corporation ist in einer Studie zu dem Ergebnis gelangt, dass Schlafmangel erhebliche wirtschaftliche Kosten verursacht. Allein in den USA beläuft sich der Schaden auf jährlich 411 Milliarden US-Dollar. Schlaflosigkeit ist auch eine existenzielle Gefahr für die Gesellschaft. Grosse Unglücke wie die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl oder die Explosion der Raumfähre Challenger 1988 sind auf chronische Übermüdung der Verantwortlichen zurückzuführen. ←

ADRIAN LOBE (\*1988). Der Politik- und Rechtswissenschaftler arbeitet seit 2014 als freier Journalist für verschiedene Zeitungen im deutschsprachigen Raum, unter anderem für *Die Zeit*, *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, *Neue Zürcher Zeitung*, *Süddeutsche Zeitung*. Lobe lebt in Heidelberg und ist Autor der Kolumne *Lobes Digitalfabrik* auf [spektrum.de](http://spektrum.de).



# «Ich habe jahrzehntelang mit niemandem darüber gesprochen – nicht einmal mit der Familie»

Rund 4000 Menschen leiden in der Schweiz unter Narkolepsie – sie schlafen in den unmöglichsten Situationen ein, ohne etwas dagegen ausrichten zu können. Ein Betroffener erzählt, wie sich 50 Jahre lang sein Wachsein um den Schlaf drehte.

Text und Aufzeichnung: ROLAND GRÜTER

Selbst das aufregendste Leben lässt sich auf einem handgrossen Faltblatt zusammenfassen. Norbert L. (71) hat darauf feinsäuberlich die Historie, die Symptome und Therapien seines Leidens notiert:

«Ich weiss noch auf den Tag genau, wann das Ganze anfing: Mit 22, im März 1969. Zwei Studienkollegen und ich machten zusammen Skiferien. Wir sassen im Hotelzimmer, hatten es lustig und urplötzlich wurden meine Muskeln schlaff. Ich konnte mich nicht mehr rühren, nicht mehr sprechen, wäre beinahe weggesackt. Ich erschrak gewaltig, hatte keine Ahnung, was mit mir passiert. Der Zustand dauerte nur kurz – die anderen nahmen kaum Notiz davon.

Damals studierte ich an der ETH Ingenieurwissenschaften, hatte gerade das dritte Semester hinter mir. In der Folge schlief ich in den Vorlesungen ständig ein, immer in den dümmsten Momenten. Kaum hatte der Physikprofessor in den Vorlesungen seine Herleitungen abgeschlossen und mit dem zugehörigen Experiment begonnen, schon war es mit mir vorbei. Eingeschlafen! Ich verpasste damit oft den Clou, die Kernaussage der Vorlesung.

Parallel kamen auch nächtliche Schlafstörungen dazu. Also ging ich zu meinem Hausarzt im Dorf, und er nannte sogleich seine Vermutung: Narkolepsie. Ich hatte noch nie davon gehört. Als er mir erklärte, dass die Krankheit ausgesprochen selten sei, wurde ich skeptisch, wollte ihm nicht recht glauben: Weshalb sollte ausgerechnet ich davon betroffen sein? Später wurde der Befund von Neurologen des Universitätsspitals Zürich bestätigt.

## Nur wenige wissen, was Narkolepsie ist

Damit Sie wissen, wovon ich rede – zur Narkolepsie gehören sechs typische Symptome.

Erstens: Schlafattacken. Sie kommen ganz unverhofft, unangemeldet. Manche dauern nur Sekunden, bei mir bis 20 Minuten. Vorzugsweise nach dem Frühstück, vor und nach dem Mittagessen, nach dem Abendessen, bei Mitfahrten im Auto und immer sofort in der Bahn oder im Tram. Ich bin mindestens sechs Mal am Tag eingenickt.

Zweitens: Kataplexie. Sämtliche Muskeln werden schlaff. Wenn man nicht aufpasst, fällt man wie ein Sack. Ausgelöst werden solche Anfälle in bestimmten Situationen. Mir passiert es meistens, wenn ich mich wohl fühle und/oder einen dummen Spruch, einen Witz mache. Ausgerechnet!

Drittens: Schlaflähmung beim Einschlafen. Dieses Symptom ist am schwersten zu beschreiben. Ich erkläre es jeweils so: Auf der Schwelle von der ersten zur zweiten Schlafphase gerät meine Biologie ins Stottern. Wackelkontakt! Dann liege ich wie gelähmt da, kann mich nicht rühren, bin weder wach noch schlafe ich wirklich. Das ist furchtbar und furchtbar anstrengend.

Viertens: Halluzinationen während der Schlaflähmung. In diesem Zustand sehe ich beispielsweise einen durchs Fenster steigen, kann ihm aber nicht entgegentreten, weil ich gelähmt bin. Sowas macht Angst und unruhig.

Fünftens: Schlafstörungen. Nachts kann ich nicht schlafen. Nach einer Stunde bin ich wieder wach. Immer wieder, bis ich aufstehe.

Sechstens: Automatismen. Am Anfang der Attacken funktioniere ich weiter, das Gehirn schaltet sozusagen den Autoguide ein. Das ist hilfreich, weil andere dann nicht wahrnehmen, dass ich schlafe, also abwesend bin. Vor allem beim Autofahren hat mir dieser Automatismus sehr geholfen, ja mich sogar am Leben gehalten. Döste ich am Steuer ein, leitete er mich wie entlang der Leitlinie auf den nächsten Parkplatz. Erst wenn ich dort die Handbremse gezogen hatte, nickte ich komplett weg. Vernünftig und verantwor-

## Schläft einer ein, wird das allenfalls als Frechheit gesehen, nie aber als Krankheit.

tungsbewusst war das nicht, ganz im Gegenteil. Geknallt hat es aber nur ein einziges Mal. Ein Auffahrunfall, Blechschaden. Mehr nicht.

### Der Schlaf war nicht mein Feind, aber eine Last

All diese Symptome hatte ich, 33 Jahre lang, tagtäglich, und obwohl ich nach dem ersten Befund Medikamente verschrieben bekam: Ritalin sollte mich tagsüber wachhalten, ein zweites Medi sollte mich vor Kataplexien schützen und ein drittes dafür sorgen, dass ich nachts durchschlafe. Ich habe alle brav geschluckt – genützt haben sie rein gar nichts.

Anfang der 1970er-Jahre habe ich geheiratet – und danach das Ritalin abgesetzt. Keine Veränderung. In dieser Zeit beschloss ich, der Krankheit organisatorisch beizukommen. In der Folge musste ich zusehen, wie ich um all die Ecken und Kanten herumkomme, die eine Narkolepsie mit sich bringt. Ich arbeitete fünf Jahre bei einer Bank, danach war ich Betriebsleiter einer kleinen Computer-Firma, leitete fünf Jahre für eine andere Firma die Fabrikplanung und machte mich Anfang der 1980er-Jahre selbstständig. Ich musste mir jeden Tag Gelegenheiten und Möglichkeiten organisieren, um mich kurz hinzulegen – dann waren die Schlafattacken seltener. Und zusehen, dass ich keine Sprüche klopfte. Ein Murks! Sie können sich vorstellen, wie aufwändig und anstrengend das war.

Als ich nach Abschluss des ETH-Studiums meine erste Stelle antrat, musste ich wegen der Pensionskasse zum Vertrauensarzt gehen. Natürlich erzählte ich ihm von der Narkolepsie, woraufhin er mir prompt einen Vorbehalt machte. Das hat mich alarmiert: Ich beschloss, mit niemandem mehr darüber zu sprechen. Ich behielt die ganze Sache jahrzehntelang für mich, auch innerhalb der Familie. Selbst meine Töchter wussten lange Zeit nichts von der Diagnose – nur, dass ich am Tag schläfrig und nachts ein Kurzschläfer bin. Letztendlich wurden meine Eigenheiten aber toleriert, ja sogar im Militär. Nachteile sind mir daraus nie erwachsen, darüber staunte ich manchmal selber. Schläft einer ein, wird das allenfalls als Frechheit gesehen, nie aber als Krankheit. Es ist ja auch wirklich nicht sonderlich freundlich, wenn man in Gesellschaft wegdoßt. Meine Frau hat sich wahrscheinlich öfters gedacht: «Unmöglicher Siech!» Letztendlich hat sie den Schlaf toleriert, alles mitgetragen. Dafür bin ich ihr sehr dankbar – ohne sie wäre mein Leben komplett anders verlaufen.

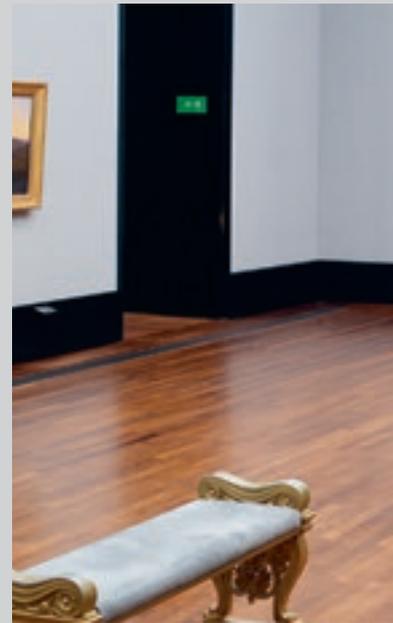
### Ich wollte ein ganz normales Leben führen, mehr nicht

Weshalb ich schwieg? Ich wollte nicht als halber Mensch wahrgenommen werden. Extrem formuliert: Mich hätten die anderen nach dem 22. Lebensjahr nur noch als Kranker gesehen, wahrscheinlich hätte ich sogar Invalidenrente beziehen können. Ich hätte mich mit Widerständen herum-schlagen müssen, das wollte ich nicht: Ich wollte ein normales Leben leben, meine Energie anders einsetzen, einen Umgang mit der Narkolepsie finden. Das mag anderen seltsam erscheinen, für mich war es der einzig gangbare Weg.

Dann kam das Jahr der Wende: Im Sommer 2003 hatte ich eine Synkope, dabei haut es einem die Hauptsicherung raus. Mit meiner Krankheit hatte das wahrscheinlich nichts zu tun. Es war heiss, ich hatte einen Workshop und ein Essen mit Kunden hinter mir, wollte am Bahnhof mit zwei Koffern in den Händen auf den Zug rennen. Nach fünf Metern hat es mich prompt umgehauen. Ich fiel aufs Gesicht. Spital, Abklärungen, Spezialisten. Dabei ist mir aufgefallen, dass der verantwortliche Arzt in seinen Erläuterungen zum Vorfall Begriffe benutzte, die ich aus der Narkolepsie-Literatur kannte. Also erzählte ich ihm meine Geschichte, worauf er mir nach weiteren Abklärungen zu einem Medikament riet, Modasomil. Ich winkte ab, lachte, verwies ihn auf meine Erfahrungen. Er gab mir dennoch ein paar Tabletten mit. In den Ferien schluckte ich die erste. Keine Wirkung. Am nächsten Tag nahm ich zwei – und merkte, dass da etwas passiert. Ich hyperte richtiggehend, in der Folge waren aber alle sechs Symptome weg. Auf einen Schlag. Seit nunmehr 15 Jahren kann ich ein ganz normales Leben führen. Die Symptome sind zwar noch da, sie schränken mich aber nicht mehr ein.

### Vor 15 Jahren ging der Murks zu Ende

Noch immer spreche ich nur mit ausgewählten Freunden über Narkolepsie. Ich will ja nicht ändern ins «Gilet-Täschli gränne». Manchmal werde ich gefragt, ob mir der Schlaf viel genommen habe. Das weiss ich nicht: Er war sicher eine Belastung, vor allem während des Studiums. Vielleicht hat er mir aber auch etwas gegeben: Viel Schlaf soll ja gut für die Gesundheit sein.» ←




---

## Stefan Draschan

*People Sleeping in Museums, 2015–2018*

---

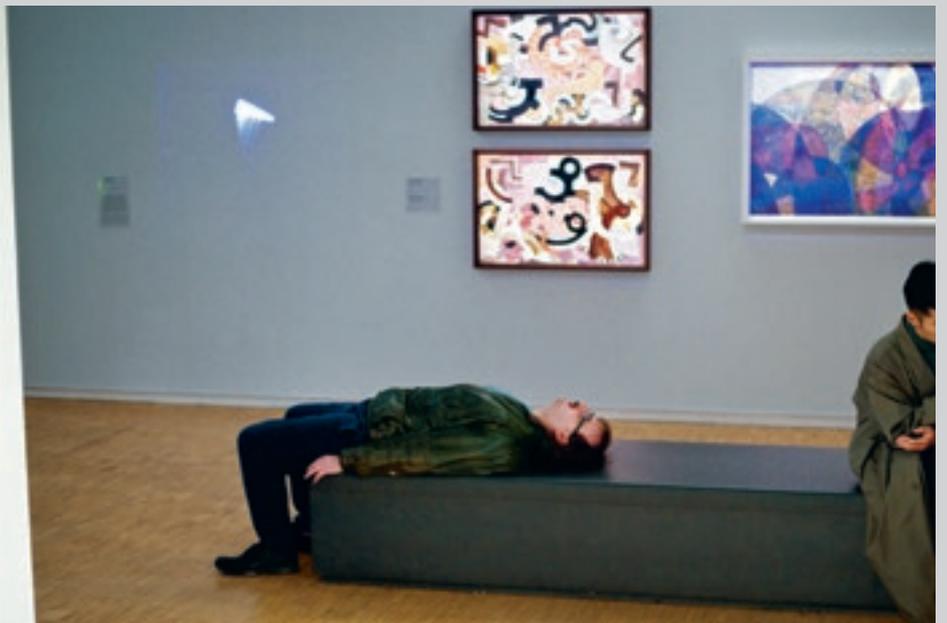
Fine Art Prints. © Stefan Draschan

*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Ein kühler Raum, Bilder an den Wänden, gedämpfte Stimmen und eine Bank. Das Museum als Ort ohne Smartphone und andere Ablenkung ist wohl tatsächlich einer der ruhigsten Plätze, an welchen man sich entspannen und seiner Erschöpfung hingeben kann. In unserem hektischen Alltag kann dies ein willkommener Moment des Innehaltens sein, der es erlaubt, die Augen am hellichten Tag zu schliessen und den Kopf gegen ein Polster oder eine Schulter zu lehnen.

Stefan Draschan nennt sich selber einen Vielarbeiter. Für seine Serie *People Sleeping in Museums* begibt er sich auf die Jagd und schleicht durch die Museumshallen. Die Kunst ist dabei nicht sein Hauptziel. Er beobachtet vielmehr, was die Kunst mit seinen Betrachtern macht. Mit seiner Kamera fängt er dabei nicht nur Augenblicke der Selbstvergessenheit und Erschöpfung ein, sondern auch Momente des Völlig-in-sich-gekehrt-Seins.

Lange wurde Schlafen im öffentlichen Raum in unseren Kulturkreisen nicht geduldet oder gar bestraft. Warum scheint es also hier durchaus in Ordnung zu sein? Ist es das Ambiente, dass ein Museum zu einem



Rückzugsort macht? Oder die Akzeptanz, dass der Museumsbesuch jeden in einen Erschöpfungszustand bringen kann? Können wir Kunst erst im Schlaf vollkommen an uns heranlassen? Oder diese erst im Traum verstehen? Stefan Draschan macht mit seiner Serie Lust darauf, sich selbst in ein Museum zu setzen und zu schauen, was passiert. *sw*

**Stefan Draschan** (\*1979, Linz a.D.) lebt und arbeitet in Wien, Berlin und Paris. Nach einem Studium der Geschichte an der Universität Wien arbeitete er als freier Journalist und ist heute hauptberuflich Künstler. Er fotografiert ständig und an verschiedensten Orten, aber hauptsächlich im Museum. Dort sind nicht nur die Schlafenden seine Motive, sondern auch Menschen, deren Outfit scheinbar perfekt zum Museumsbild passt.

# «Der Schlaf bahnt sich langsam seinen **Weg zurück**»

Medienpionierin **ARIANNA HUFFINGTON** (68) ermahnt uns, sorgfältiger mit dem Schlaf umzugehen. Ein Gespräch über die Risiken der unausgeschlafenen Gesellschaft und von Entscheidungsträgern, die rund um die Uhr auf den Beinen stehen.

Interview: MIRIAM MECKEL

Irgendwann war es einfach zu viel. Nach vielen durchwachten Nächten und vielen durchmüdeten Tagen brach Unternehmerin Arianna Huffington vor Übermüdung und Erschöpfung zusammen – sie wachte 2011 mit gebrochenem Jochbein in einer Blutlache auf. Und mit der Erkenntnis, Achtsamkeit, Schlaf und Gesundheit fortan in den Mittelpunkt ihres Lebens und Wirkens stellen zu wollen. Der Körper der Vorzeige-Managerin hatte rebellierte, zu lange hatte sie ihr Leben auf der Überholspur gehalten.

Die Amerikanerin stand lange Jahre an der Spitze der Online-Zeitung *Huffington Post* und wurde dafür weltweit gefeiert. Das *Time Magazine* zählte sie beispielsweise zu den 100 einflussreichsten Menschen der Welt. Diesen Einfluss wollte sie nach ihrer Denkkumkehr nutzen – unter anderem schrieb sie 2016 das Buch *Die Schlafrevolution* (Plassen Verlag) und legte darin ihren Fokus auf den Schlafmangel, beschrieb diesen als grundlegendes Problem der Gegenwart. Der Stellenwert von Schlaf sei unterschätzt. Huffingtons Lösung aus der Misere? Eine Schlafrevolution. Vor sieben Jahren verkaufte die Unternehmerin ihren Betrieb für 315 Millionen US-Dollar, gründete das Startup Thrive Global – und will unser aller Work-Life-Balance verbessern.

Frau Huffington, fühlen Sie sich müde?

ARIANNA HUFFINGTON: Nein, glücklicherweise nicht.

In Ihrem Buch diagnostizieren Sie die Krise des Schlafs. Was ist die Hauptursache dafür?

Das ist die weitverbreitete Annahme, Überarbeitung und Burn-out seien der Preis für Erfolg in unserer Arbeitswelt. Dabei ist es doch so: In unserem Alltag fühlt es sich so an, als hätte der Tag nicht genug Stunden. Wir suchen also nach etwas, was wir herauskürzen können. Und Schlaf ist ein einfaches Ziel. Fakt ist aber: Gegen unsere Definition von Erfolg hat der Schlaf keine Chance.

*«In unserem Alltag fühlt es sich so an, als hätte der Tag nicht genug Stunden.»*

Was setzt den Schlaf dermassen unter Druck? Die Anforderungen eines beschleunigten Geschäftslebens oder die Anforderungen, die wir uns selbst auferlegen?

Alles, unglücklicherweise. Die Kombination einer fehlgeleiteten Definition des Erfolges in der heutigen Welt – der nur aus Überlastung und Stress entstehen kann – zusammen mit der Ablenkung und Verlockung einer 24/7 vernetzten Welt, gefährdet unseren Schlaf wie nie zuvor.

Müssen wir Leistungsmaschinen werden, um den Ansprüchen der 24/7-Netzwerkgesellschaft gerecht zu werden?

Nein, denn genau dieses Denken hat uns dahin gebracht, wo wir heute stehen. Die 24/7-Existenz allzeitiger Erreichbarkeit macht es wichtiger denn je, mit unserer Arbeit Mass zu halten. Viel zu lange haben zu viele von uns, besonders Frauen, geglaubt, dass Ausgebranntsein der notwendige Preis für Leistung und Erfolg ist. Aktuelle Studien verdeutlichen: Das ist schlicht falsch. Es gibt keine Kosten-Nutzen-Abwägung zwischen einem guten Leben und hoher Leistung. Leistung lässt sich vielmehr steigern, wenn es gelingt, Zeit zur Erholung, Weisheit und Empathie einzuplanen.

Manche Leistungsträger schlafen weniger als fünf Stunden pro Nacht – und machen das zu ihrem Markenzeichen. Ist der Kurzschlaf ein globaler Trend?

Ja, aber gleichzeitig gibt es eine globale Bewegung in die entgegengesetzte Richtung. Wir haben eine wachsende Anzahl von Führungskräften, die verstehen: Ausgeruhte Mitarbeiter sind bessere Mitarbeiter. Im Sport, in Schulen, in der Medizin und am Arbeitsplatz bahnt sich Schlaf seinen

## Gegen unsere Definition von Erfolg hat der Schlaf keine Chance.

Weg zurück in die bedeutsame Position, die er verdient. Das beginnt damit, wie wir über Schlaf nachdenken, indem wir Schlafmangel nicht weiter mit Leistung und Erfolg gleichsetzen.

Können wir überhaupt verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, wenn wir übermüdet sind?

Nein. Der ehemalige US-Präsident Bill Clinton hat einmal gesagt: «Jeden bedeutenden Fehler, den ich in meinem Leben je gemacht habe, habe ich gemacht, weil ich zu müde war.» Nehmen wir die Entscheidungsträger: Vieles von dem, womit sie konfrontiert werden, liegt jenseits ihrer Kontrolle. Umso wichtiger ist es, die Faktoren zu optimieren, die sie unter Kontrolle haben. Das Wichtigste: Die eigene Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, indem man mehr Schlaf bekommt. Wird das die Probleme der Welt lösen? Natürlich nicht. Aber werden wir besser vorbereitet sein, um diese Probleme mit mehr Kreativität und Verantwortung anzugehen? Ohne Zweifel.

Sie haben 2005 die *Huffington Post* gegründet und sie schnell in ein sehr erfolgreiches, kommerzielles, digitales Medienunternehmen verwandelt. Wie schaffen Sie es, Geschäftsanforderungen, wie einen 18-Stunden-Tag, mit dem Bedürfnis nach ausreichend Schlaf zu vereinbaren?

Die *Huffington Post* war eine Erfolgsgeschichte des schnellen Wachstums. Ich war fast überall auf den Titelseiten, dann kam der Absturz. Durch dauernden Schlafmangel erschöpft, fiel ich in Ohnmacht, schlug mit meinem Kopf auf den Schreibtisch und brach mir dabei mein Jochbein. Da habe ich mich gefragt: Sieht so Erfolg aus? War das das Leben, was ich wollte? Ich habe 18 Stunden pro Tag gearbeitet, sieben Tage die Woche, darum bemüht, ein Unternehmen aufzubauen, unsere Reichweite zu vergrössern und Investoren zu akquirieren. Aber mein Leben war ausser Kontrolle geraten. Nach den traditionellen Massstäben des Erfolgs, Geld und Macht, war ich sehr erfolgreich. Aber das sind Massstäbe für einen ungesunden Erfolg. Ich wusste, dass ich etwas radikal verändern musste.

Was haben Sie anders gemacht?

Ich beschreibe das als Rat an mein jüngeres Selbst. Ich wünschte, ich könnte zurückgehen und mir selbst sagen: «Arianna, deine Leistung wird sich tatsächlich verbessern, wenn du nicht nur hart arbeitest, sondern auch mal abschaltest, wieder auflädst und dich erholst.» Und schlafen! Das hätte mir eine Menge unnötigen Stress und Erschöpfung erspart.

Sie behaupten, auch der Schlaf sei noch ein Opfer der Ungleichheit. Warum das denn?

Eine Studie von 2013 von der Universität Chicago hat herausgefunden, dass ein niedrigerer sozioökonomischer Status mit schlechterer subjektiver Schlafqualität zusammenhängt. Das Paradoxe hier ist: Je schwieriger unsere Lebensumstände sind, desto unerlässlicher ist es, für Stabilität zu sorgen, um die vorhandenen Herausforderungen bewältigen zu können. Es gibt einen Grund dafür, warum wir in Flugzeugen darum gebeten werden: «Setzen Sie Ihre eigene Sauerstoffmaske zuerst auf und helfen Sie dann anderen Mitreisenden.»

Ihr wichtigster Rat an Entscheidungsträger, wie sie mit ihrem Schlafentzug umgehen sollen?

Mit gutem Beispiel vorangehen. In den Vereinigten Staaten verlieren wir 63 Milliarden Dollar an Produktivität jedes Jahr durch Schlafmangel. Schlaf macht uns leistungsfähiger und erinnert uns gleichzeitig daran, dass wir mehr sind als Arbeitsbienen.

Folgen Sie persönlich diesem Rat ohne Ausnahme?

In 95 Prozent der Fälle kriege ich acht Stunden Schlaf pro Nacht. Ich habe für mich die Entscheidung getroffen, Schlaf als Priorität in meinem Leben anzusehen und auch eine Schlaf-Evangelistin zu werden. An die Öffentlichkeit zu gehen damit, dass ich konsequent mehr schlafen will, ist definitiv ein grossartiger Weg, um die Selbstverpflichtung zu festigen. ←

MIRIAM MECKEL (\*1967). Die Kommunikationswissenschaftlerin und Publizistin ist Herausgeberin der *WirtschaftsWoche*, Deutschlands wichtigstem Wochenmagazin für Wirtschaft. Seit 2005 ist sie Professorin für Corporate Communication der Universität St. Gallen und Direktorin am dortigen Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement.



Dieses Interview wurde für die Printausgabe der *WirtschaftsWoche* geführt, und ist dort am 26. Februar 2016 erschienen. Es handelt sich um einen Zweitabdruck.

# Den Seinen gibts der Herr im Schlaf

Der Arzt und Komponist **JEAN-LUC DARBELLAY** hat den Tag zur Nacht und die Nacht zum Tag gemacht – und den Schlaf sein Leben lang gestückelt. Was andere als Schlafstörung empfinden, war für den Berner ein Reichtum – und die Basis seiner Kreativität. Sein Protokoll.

Müssen 2½-Jährige schlafen gehen, sind Proteste die Regel. Nicht so bei unserem Enkel. Vom Alltagsbetrieb ermüdet, sinkt er nach ein paar Sekunden fast immer willig in einen tiefen Schlaf. Aber nie ohne sein Kissen: Es hat die Funktion eines Plüschtiers übernommen, und fehlt es für einmal, ist das Geschrei des Buben programmiert. Ja, sein Kissen! Es ist unentbehrlich, er nimmt es überall mit. Ins Museum, in den Zoo, in die Kinderkrippe. Und ist er müde, legt er ohne weiteres seinen Kopf darauf und schläft selbst auf dem Boden sofort ein. Genetisch bedingt? Gut möglich. Die Tanten schimpften jedenfalls in meiner Kindheit über meine «Unart», in Gesellschaft plötzlich aufs Sofa oder unter den Tisch zu sinken und «immédiatement» einzuschlafen.

## Türöffner ins Reich der Inspiration

Auch später stückelte ich den Schlaf über den ganzen Tag, was mir im Leben Dinge ermöglicht hat, die anders nur schwer realisierbar gewesen wären. Diese Schlafarchitektur wirkte wie ein Katalysator für neue Ideen und Projekte. Sie hatte eine ordnende Kraft, liess mich innerlich und äusserlich immer wieder zur Ruhe kommen. Im Schlaf spinnen sich musikalische Ideen selber weiter, er ist ein Türöffner in die Gefilde der Inspiration. Meine Schlafgewohnheiten machten ein «Doppelleben» möglich, das ich nach meinem 40. Lebensjahr zu führen begann: Nachts war ich Komponist und tagsüber Hausarzt.

Als ich die Arztpraxis meines Vaters übernahm, war ich bereits 34 Jahre alt. Hinter mir lagen zwei anspruchsvolle Studienzyklen (wobei das Musikfach mit dem Hauptfach Klarinette und den Nebenfächern Dirigieren und Komposition anstrengender war als das Medizinstudium!) und vor mir eine Zukunft, in der ich fast 30 Jahre in beiden Bereichen professionell arbeiten sollte. Das war nur dank zwei

Meine Schlafgewohnheiten machten ein «Doppelleben» möglich, das ich nach meinem 40. Lebensjahr zu führen begann: Nachts war ich Komponist und tagsüber Hausarzt.

«Lebens-Pfeilern» möglich. Erstens: der Hilfe meiner Frau Elsbeth. Sie war Mutter unserer Kinder, Klarinettistin und Bassethornspielerin und Organisatorin, Tourneepianerin und Managerin unseres Ludus-Ensembles, aber auch Laborantin, Arztassistentin, Finanzchefin der Arztpraxis und im Haushalt – und erledigte die viele Arbeit sehr speditiv... Unschätzbar! Zweitens: Meine Schlafarchitektur half immens. Kurz nach der Praxisübernahme kam es, dass ich jede Nacht ganz ohne Wecker um drei Uhr morgens erwachte, nach vier Stunden Tiefschlaf. Also stand ich auf, frühstückte kurz und komponierte danach drei, vier Stunden lang – in aller Ruhe, konzentriert, ohne Unterbrechung durch Telefonate und andere Störungen. Bevor ich in die Arztpraxis ging, legte ich mich nochmals kurz hin und schlief eine halbe bis eine Stunde: So blieb ich fit bis zur Mittagspause. Nach dem Essen gönnte ich mir jeweils eine einstündige Siesta, wiederum Tiefschlaf. Das war entscheidend! Denn ohne Siesta wurde der Nachmittag zum Marathon – die Aufmerksamkeit nahm merklich ab, die Müdigkeit zu. Das kam aber selten vor – zum Glück meiner Patienten und mir selbst. Der Schlaf war knapp, aber er reichte. An den Wochenenden blieb ich jeweils länger im Bett und machte das Manko weg, das sich über die Woche angesammelt hatte.

## Die Wach-Schlaf-Balance ist beflügelnd

Zwischen Praxis und den verschiedenen musikalischen Aktivitäten blieben genügend Zeit und Raum für ein ganz normales Leben – Alltag mit unseren beiden Kindern – auch sie wurden Musiker –, mit Freunden und unseren Verwandten.

Ich war also nicht ausschliesslich um eine Work-Life-Balance besorgt, sondern auch um eine Schlaf-Wach-Balance. Diese hat mich rückblickend offenbar beflügelt.

In den vergangenen 37 Jahren komponierte ich insgesamt 315 Werke, die meisten nachts. Ich schrieb grosse Kompositionen, wie zum Beispiel mein einstündiges «Requiem», das 2005 als Auftragswerk des Mitteldeutschen Rundfunks im Gewandhaus zu Leipzig unter der Leitung von Fabio Luisi mit Solisten, dem Chor und dem Symphonieorchester des MDR Premiere hatte, und viele kürzere – oft im Zusam-

menhang mit Lyrik und Malerei (vor allem Orchesterstücke und Kammermusik).

2012 ging ich in Pension, seither hat sich meine Schlafarchitektur verfeinert, der Grundrhythmus aber ist gleichgeblieben. Bis heute. ←



JEAN-LUC DARBELLAY (\*1946). Der Berner ist Arzt, Klarinettist, Dirigent und Komponist. Er gilt als einer der führenden Schweizer Komponisten der Gegenwart. Aus seiner Feder stammen über 300 Kompositionen. Darbellay dirigiert verschiedene Formationen und tourt mit ihnen noch immer um die Welt. Mehr Infos: [www.jean-luc-darbellay.ch](http://www.jean-luc-darbellay.ch)

## Lieber **Schutzengel**

ROLAND GRÜTER

In der Vorbereitung für dieses Bulletin habe ich mich wochenlang in den Schlaf vertieft, kluge Menschen befragt, philosophische Betrachtungen zum Thema gelesen und dabei bist du mir in den Sinn gekommen. Du hast in Kindertagen jede Nacht über mich gewacht, du warst immer da, wenn ich unter die schwere Bettdecke schlüpfte, kurz bevor ich meine Augen schloss – in banger Erwartung, welche Gefahren dieses Mal in der Dunkelheit auf mich lauerten. In diesen Momenten blickte ich kurz zu dir hinauf, und alles schien gut. Schliesslich warst du stärker als alle Ungeheuer meiner Albträume, ja sogar stärker als die Einbrecher oben auf dem Estrich, deren Schritte ich beim Zubettgehen zu hören glaubte. Wie konnte ich dich fast vergessen?

Meine Familie war zwar nicht sonderlich gläubig, aber wie in vielen Kinderzimmern der Katholiken hing auch in meinem ein Weihwassergefäss an der Wand, mit deinem Gesicht über dem Trögchen. Ich musste bloss drei Finger hineintunken, kurz mit dem Nass die Stirne, die Schultern und die Brust be-

tupfen und schon war der Pakt zwischen uns besiegelt: Ich konnte mich zur Ruhe betten, derweil du deine Arbeit aufnimmst und mir mit deinen Schwingen Albträume weg- und süsse Träume herbeiflügelst. Ich muss eingestehen, obwohl ich in der Zwischenzeit zum redlichen Atheisten geworden bin, die Erinnerungen an dich haben etwas Tröstendes, etwas Wehmütiges, etwas Wärmendes. Denn der Schlaf hat längst seine Unschuld verloren, darüber wachen jetzt Experten und Tracker. Wir können den Schlaf erklären, vermessen, manche glauben, ihn gar verbessern zu können. Das alles ist Ratio, du aber hast mich glauben lassen, dass mir in der Nacht Gutes zufliegt, ohne genau zu wissen, was damit gemeint ist. Nun liege ich alleine wach, wenn mich die Gedanken an den Tag durch die Nacht peitschen und nicht schlafen lassen. Der Trost, so wie ich ihn von dir erfahren habe, fehlt mir, Vernunftmensch hin oder her.

Auch du warst nicht allein, du hattest viele weltliche Kollegen. Die Nachtwächter. Schon die alten Griechen und Römer schickten sie los, damit sie bei Dunkel-

heit in den Gassen und Strassen für Zucht und Ordnung sorgten. Später gab es die Gassenwächter, die Tor- und Turmwächter, die Hochwächter und viele andere Spezialisten. Sie waren den Menschen verdächtig. Schliesslich standen sie im Pakt mit dunklen Mächten. Anfang des 20. Jahrhunderts trat die Sicherheitsindustrie mit ihren modernen Geräten dein Erbe an. Sie wachen bis heute mit ihren Alarmanlagen, einbruchsicheren Türen und Smart-Apps über uns. Denn noch immer glauben Menschen daran, wie ich damals in meinem Bett: Das Böse kommt immer nachts.

Du siehst, lieber Schutzengel, für dich gäbe es jede Menge zu tun. Solltest du diese Worte lesen: Flieg doch bei Gelegenheit bei mir vorbei. Über ein Wiedersehen würde ich mich ausgesprochen freuen. Und dich weit mehr wertschätzen als in Kindertagen. Versprochen! ←

# Veranstaltungen

zur Ausstellung «Schlaf gut»

[voegelekultur.ch/veranstaltungen](http://voegelekultur.ch/veranstaltungen)



**KINO-SONNTAG, 25.11.2018, 13:00**

## Inception

Regie: Christopher Nolan, USA, 2010, Sci-Fi/Thriller, 148', FSK 12  
Leonardo DiCaprio ist Meister in Industriespionage der besonderen Art: Während der Traumphase stiehlt er Geheimnisse aus dem Unterbewusstsein seiner Opfer. Beim letzten Auftrag soll er das Unmögliche versuchen: Eine Idee einpflanzen statt sie zu stehlen. Spannend und erstklassig besetzt.



**SAMSTAG, 8.12.2018, 13:30 – 16:30**  
**MITTWOCH, 20.2.2019, 13:30 – 16:30**

## Familienworkshop: Bastle Deine Einschlafhilfe

Zauberhafte Einschlafhilfen sorgen für schöne Träume. Kurs-Teilnehmer gestalten zusammen mit unserer Kulturvermittlerin Schäfchen-Lichterketten und Traumfänger. Eine grosse Auswahl verschiedenster Materialien steht zur Verfügung.

Für Kinder ab 8 Jahren und erwachsene Begleitperson/en.

Preise inkl. Material: CHF 15.00 pro Kind,  
CHF 20.00 pro Erwachsenen

Anmeldung: [info@voegelekultur.ch](mailto:info@voegelekultur.ch)  
oder 055 416 11 11 bis 29.11.2018 bzw. 11.2.2019



**SAMSTAG, 15.12.18, 26.1.19, 23.2.19, 23.3.19,**  
**JEWELNS 11:15 – 12:15**

## Kurs: Zwischen Entspannung und Dämmer Schlaf – Yoga Nidra

Hektik am Tag kann unseren Schlaf beeinflussen. Eine Lektion Yoga Nidra wirkt auf Körper und Geist wie drei bis vier Stunden Schlaf. Ein guter Grund, um diese Tiefenentspannungstechnik zu erlernen. *Ein gemeinsamer Anlass mit der Klubschule Migros Zürich.*

Preis: CHF 20.00 pro Lektion  
(einzelne, in sich abgeschlossene Lektionen buchbar)  
Anmeldung: [info@voegelekultur.ch](mailto:info@voegelekultur.ch) oder 055 416 11 11

**SONNTAG, 16.12.2018, 14:30 – 15:30**

## Märchenstunde für Kinder

Märchen beruhigen, stärken und regen zu Träumen an. Die zauberhaften Geschichten der Erzählerin Monika Wieland machen den Kindern bewusst, dass klein sein nicht schwach zu sein bedeutet und dass Freundschaft stärkt. Faszinierend lebendig erzählte Märchen für kleine Zuhörer!

Preis für Kinder ab 5 Jahren: CHF 5.00 (mit Sirup und Guetzli)



**SONNTAG, 23.12.2018**

## Kinderfilme an Weihnachten: Nur noch einmal schlafen...

Geniessen Sie mit Ihren Kindern kurz vor Heiligabend einen entspannten Sonntag bei uns im Kino oder in der Ausstellung. Wir zeigen zwei wunderschöne Kinderfilme, die auch Erwachsene zu begeistern vermögen.

Preis für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre: CHF 5.00  
(mit Sirup und Weihnachtsguetzli)

### **11:30** Bedtime Stories

Regie: Adam Shankman, USA, 2008, Familienkomödie, 99', FSK 0

### **13:30** Das Wunder von Manhattan

Regie: Les Mayfield, USA, 1994, Drama/Fantasy, 109', FSK 0



**SAMSTAG, 12.1.2019, 13:30 – 16:30**

## Workshop für Jugendliche und Erwachsene: Häkle Deine Einschlafhilfe

Dunkelheit fördert einen ungestörten Schlaf. Nach einem kurzen Ausstellungsbesuch häkeln Sie im Workshop unter Anleitung der Kulturvermittlerin eine eigene Schlafmaske.

Für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene.  
Preise inkl. Material: CHF 25.00 / CHF 20.00  
(für Auszubildende und Studenten bis 25 Jahre)

Anmeldung: [info@voegelekultur.ch](mailto:info@voegelekultur.ch)  
oder 055 416 11 11 bis 3.1.2019

**SONNTAG, 20.1.2019, 14:30 – 15:30**

## Märchenstunde für Erwachsene

Mit den professionellen Erzählerinnen *Rahel Roth* und *Monika Wieland* tauchen wir in eine besinnlich schöne Märchenwelt ein. Bei einem heissen Getränk lauschen wir Geschichten vom Schlafen und Erwachen. Musikalisch begleiten die sphärischen Klänge eines Monochords.

Alle Veranstaltungen sind, wenn nicht anders vermerkt, im regulären Eintrittspreis inbegriffen. Detaillierte Informationen zu den Veranstaltungen, Programmänderungen und spontane Anlässe finden sich auf [voegelekultur.ch](http://voegelekultur.ch).

**DONNERSTAG, 24.1.2019, 18:30 – 20:00**

**Inputreferat von Dr. med. Annkathrin Pöpel, danach Schlafsprechstunde mit Spezialisten**  
**Guter Schlaf für Gesundheit und Wohlbefinden** !

Heute ist unumstritten, wie wichtig guter Schlaf für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Er bildet die Grundlage für kognitive Leistungen, Intelligenz, Kreativität und Produktivität, aber auch für ein gesundes Immunsystem und den Stoffwechsel. Doch was macht einen gesunden Schlaf aus?

Nach ihrem Referat beantwortet Dr. med. Annkathrin Pöpel (Fachärztin Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Sanatorium Kilchberg) gemeinsam mit ihren Kollegen Dr. phil. Angelina Birchler Pedross (Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Sanatorium Kilchberg), Dr. med. Alexander Turk (Chefarzt Innere Medizin, Pneumologie/Somnologie, Schlafzentrum Zürichsee, See-Spital Horgen) und Dr. med. Josef Vavrina (FMH ORL, spez. Hals- und Gesichtschirurgie, See-Spital Horgen) Fragen rund um das Thema Schlaf. Ein gemeinsamer Anlass mit dem Schlafzentrum Zürichsee.



**KINO-SONNTAG, 27.1.2019, 13:00**

**Goodnight Nobody**

Regie: Jacqueline Zünd, SUI/GER, 2010, Dokumentarfilm, 75', FSK 12  
Die Schweizer Regisseurin nimmt uns im grossartigen Dokumentarfilm mit auf eine hypnotische Reise durch die Nacht und zeigt, wie vier völlig verschiedene Personen mit Schlaflosigkeit umgehen.

**MITTWOCH, 6.2.2019, 18:30 – 20:30** !

**Poetry-Slam – der grosse Showabend**

Rasanter Poetry-Slam! Vier Slam-Poeten messen sich im literarischen Wettstreit. Bedingung: Der Text handelt vom Schlaf und ist von einem Kunstwerk in der Ausstellung «Schlaf gut» inspiriert. Begleitet wird die Veranstaltung von der Kuratorin der Ausstellung mit Informationen zu den Werken. Das Publikum kürt den Sieger mit seinem Applaus.

Mit: Lisa Christ, Martina Hügi, Simon Libsig und Remo Zumstein  
Moderation: Kilian Ziegler

Preis: CHF 20.00 (inkl. Ausstellungseintritt)

Tickets ab 18.11.2018 in der Ausstellung erhältlich.

Ticketreservation: info@voegelekultur.ch



Foto: Matthias Stehr



**KINO-SONNTAG, 17.2.2019, 13:00**

**Anleitung zum Träumen**

Regie: Michel Gondry, FRA, 2006, Drama/Fantasyfilm, 106', FSK 6  
Die verrückte Traumwelt von Stéphane (Gael García Bernal) erreicht das echte Leben. Die Nachbarin (Charlotte Gainsbourg) steht ihm nicht nach. Sie verlieben sich und Träume scheinen wahr zu werden. Eine schräge Liebesgeschichte in verschiedenen Bewusstseinssebenen. Vom Oscarpreisträger Michel Gondry.

**DONNERSTAG, 14.3.2019, 18:30 – 19:30** !

**Referat von Prof. Reto Huber und Publikumsdiskussion**  
**Wie lernen unsere Kinder im Schlaf?**

Es ist bekannt, dass das Gehirn im Schlaf nicht ruht, sondern aktiv lernt. Genügend Schlaf und ein erholsamer Tiefschlaf sind für den Lernerfolg wichtig. Prof. Reto Huber (Forschungsleiter des Zentrums für Schlafmedizin am Kinderspital Zürich) zeigt Zusammenhänge zwischen Schlafen und Lernen bei Kindern und Jugendlichen.



**FREITAG, 15.3.2019, 13:30 – 16:30**

**Vortrag, Führung und Diskussion mit dem Kurator Prof. Theo Wehner**  
**Der Schlaf in der 24-Stunden-Gesellschaft**

Scheinbar gelingt es, in vielen Lebensbereichen den Tag-Nacht-Rhythmus abzulegen und in einer 24/7-Leistungsgesellschaft zu leben. Doch nehmen Schlafprobleme als Auswirkung dieser Veränderung zu. Es lohnt sich, über das Wachsein nachzudenken und den Schlaf von seinem schlechten Ruf zu befreien.

Preis: CHF 25.00 inkl. Eintritt

Anmeldung: info@voegelekultur.ch

oder 055 416 11 11 bis 4.3.2018



Diese Veranstaltung ist für Firmen und Gruppen auch individuell buchbar



**KINO-SONNTAG, 17.3.2019, 13:00**

**Waking Life**

Regie: Richard Linklater, USA, 2001, Animation/Fantasy/Drama, 99', FSK 12

Die Geschichte über einen jungen Mann und die Reise durch seine Träume, in denen er mit den verschiedensten Menschen über den Sinn des Lebens philosophiert.



---

## Ulrich Eller

*Über Stille, 2008 (Ausstellungsansicht)*

---

Klanginstallation

*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Lautsprecher dienen normalerweise dazu, Töne und Stimmen hörbar zu machen. Ulrich Eller verwendet besonders grosse Exemplare, welche üblicherweise für die Übertragung von extrem lauten Klängen und Bässen genutzt werden. Hier reproduzieren sie jedoch ausschliesslich tiefe Frequenzen, die für unser Ohr unhörbar sind. Nur noch die Membrane bewegt sich unregelmässig – da unterschiedliche Frequenzen gewählt wurden – auf und ab. Daunen übertragen diese feinen Bewegungen der nicht hörbaren Geräusche und machen sie so für den Betrachter sichtbar.

Durch die Umkehrung der eigentlichen Nutzung geht Eller in seiner Arbeit der Stille in einer interpretierten Form nach, oder besser – der Vorstellung von sichtbarer Stille. Er spielt mit unserer Wahrnehmung, wobei die geräuschlose und beiläufige Aktion sich erst beim mehrmaligen Hinschauen als Aktivität herausstellt. Ganz im Sinne von: Erst wenn Stille plötzlich eintritt, nehmen wir diese als solche wahr. Und trifft uns die Ruhe nicht oft auch völlig unerwartet, weil wir sie nicht gewohnt sind?

Im Zusammenhang mit Schlaf ist das Werk eine poetische Hymne an die Stille und Ruhe, aber auch an unsere Sinne. Denn wünschen wir uns nicht alle nach einem Tag im Wachsein ein weiches Bett, eine ruhige Umgebung und Dunkelheit für einen erholsamen Schlaf? Eller führt uns hier vor Augen, dass wir der Stille als etwas nicht Sichtbares wieder mehr Beachtung schenken sollten. *sw*

**Ulrich Eller** (\*1953, Leverkusen) ist als Professor an der Hochschule der Bildenden Künste Braunschweig tätig. Der Bildhauer, Zeichner und Klangkünstler gehört zur ersten Generation der noch jungen Kunstform Klangkunst. Meistens zeigt er klingende Objekte und nicht lautlose, wie die tanzenden Daunen. So erfüllt er tonnenschwere Steine, Kanister, Wetterballons, Signalhörner mit Klang und erarbeitet permanent klingende Installationen aus Edelstahl und Aluminium im Aussenraum.

# Führungen

## durch die Ausstellung «Schlaf gut»

[voegelekultur.ch/fuehrungen](http://voegelekultur.ch/fuehrungen)

Führungen fördern erlebnisreiche Begegnungen, die den Ausstellungsbesuch zu einem einzigartigen Erlebnis werden lassen. Der persönliche Austausch über Themen und Werke inspiriert dazu, weiterführend zu denken, neue Zusammenhänge zu erkennen, noch mehr über das Thema zu erfahren und die eigene Sehweise einzubringen. Die Vermittlung jedes

Ausstellungsthemas ist uns ein wichtiges Anliegen. Deshalb erarbeitet das Team des Vögele Kultur Zentrum Angebote für verschiedene Besucher- und Altersgruppen. Wir beraten Sie bei der Auswahl eines geeigneten Programms oder planen mit Ihnen ein individuelles Angebot.

### Amuse-Bouche: Kunst über Mittag

Donnerstag, 29.11.2018 und 14.2.2019, 12:15 – 13:00

In einer kurzen Führung erläutern wir die zentralen Aussagen der Ausstellung, zeigen ausgewählte Exponate und laden Sie danach zu einem leichten Lunch ein.

Geniessen Sie diese inspirierende Kunstpause über Mittag! Eintritt: CHF 14.00, mit Museumskarte CHF 10.00

### Kuratorenführungen

Sonntag, 2.12.2018, 10.2. und 24.3.2019, 11:15 – 12:15

Die Ausstellungs-Kuratoren zeigen in einer fachkundigen Führung die Höhepunkte der Ausstellung. Sie vermitteln Hintergrundwissen und bereichern den Rundgang mit eigenen Anekdoten zur Entstehung von «Schlaf gut».

### Kultur am Abend

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:00

Einmal im Monat führen unsere Kulturvermittlerinnen auch nach Arbeitsschluss durch die Ausstellung. Sie setzen sich mit dem Thema Schlaf auseinander und erfahren mehr über die ausgestellten Exponate.

### Führung in Gebärdensprache

Sonntag, 3.3.2019, 11:15 – 12:15



Eine Dolmetscherin begleitet die öffentliche Führung und übersetzt die Erläuterungen der Kulturvermittlerin simultan in Gebärdensprache.

### Grosseltern-Tag

Sonntag, 10.3.2019, 15:00 – 16:00

Das Thema Schlaf: mythenumrankt und geheimnisvoll. In einer kurzweiligen und kindergerechten Führung tauchen wir in diese faszinierende Welt ein. Bei einem kleinen Snack denken wir uns eine Geschichte zu einem der zahlreichen Exponate aus und erzählen von eigenen Erfahrungen rund um den Schlaf.

Kostenloser Eintritt für Grosseltern und ihre Enkel.

### Privatführungen

Gerne gehen wir auf Wünsche ein und planen mit Ihnen einen individuellen Anlass.

Kontakt: [vermittlung@voegelekultur.ch](mailto:vermittlung@voegelekultur.ch) oder 055 416 11 14

### Führungen für Schulen

Zur Ergänzung des Unterrichts oder als Exkursionsziel bieten wir Schulklassen freien Eintritt und kostenlos dialogische Führungen an.

Nächste Einführung für aktive Lehrpersonen:  
Dienstag, 20.11.2018, 18:00 (Anmeldung bis 16.11.2018)

Für detaillierte Informationen, Anmeldung oder Unterlagen mit didaktischen Anregungen:  
[vermittlung@voegelekultur.ch](mailto:vermittlung@voegelekultur.ch) oder 055 416 11 14

Alle öffentlichen Führungen sind, wenn nicht anders vermerkt, im regulären Eintrittspreis inbegriffen.



# Rückblick

auf die Vernissage

Ist gut  
nicht gut  
genug?

Ist gut nicht gut genug? Warum fordern wir so viel von uns? Den beiden Fragen zur Selbstoptimierung ging das Vögele Kultur Zentrum in der letzten Ausstellung nach – und so präzise sie auch gestellt sind, verbindliche Antworten darauf gibt es nicht, jeder kennt seine eigenen. «Wie immer sie ausfallen, sie liegen immer zwischen Stress und Erfüllung», bilanzierte Monica Vögele, Präsidentin der Stiftung Charles und Agnes Vögele, in ihrer Rede zur Vernissage – und verwies damit auf die beiden Kehrseiten des Themas. Denn Selbstoptimierung kann Glück stiftend sein, oft genug bewirkt sie aber auch Selbstunzufriedenheit, weil wir uns selbst ja nie genügen, immer schwächeln, so sehr wir uns auch um Perfektion bemühen. Das moderne Leben, das sich zusehends auf Leistungssteigerung ausrichtet, wird entsprechend oft kritisch hinterfragt.

Die Kuratoren der Werkschau, Simone Kobler und André Utzinger, stellten sich in ihrer einjährigen Vorarbeit nicht bloss zwei, sondern ganz viele Fragen zur Selbstoptimierung, und sie bemühten sich erfolgreich darum, möglichst neutral zu bleiben. «Wir wollen weder für noch gegen die Selbstoptimierung plädieren», betonten sie in ihren Ausführungen am Premierentag: «Wir wollen stattdessen die Besucherinnen und Besucher dazu anregen, über sich und ihre Ziele selber genauer nachzudenken.»

Am Anfang und Ende der Ausstellung ironisierten zwei Werke die Extreme der Selbstoptimierung mit Hintersinn und etwas Humor. Die Tretmühle der Schweizer Künstlerin Sarah Hepp, die gleich am Eingang stand, erhob die Disziplin zum Sport – Besucherinnen und Besucher konnten in ein Riesenrad steigen, dieses nach Belieben in Schwung bringen und kamen trotzdem keinen Zentimeter vom Fleck. Am Ausgang wiederum konnten sie trotzdem ins Schwarze treffen, ohne ein genaues Ziel anzupeilen. An einer Wand waren 250 Zielscheiben montiert. Jeder konnte Darts darauf schießen: Fast jeder Schuss ein Treffer. ←



Lukas Bachmann, Sybille Huber



Michael und Manuela Stähli



Livia Domenig, Andrina und Monica Vögele, Christian Bargähr



Adrian Notz



Dominik und Lilian Wirth



Roland Grüter mit Lenny



Peter Quadri



Kony Deucher, Marietta Gianella



Hildegard und José Elber



Lilli Leuzinger, Raphael Rezzonico



Monique Bär, Lynn Blattmann, Elisabeth Möhr



Markus Huber, Reto Huber



Muriel Baumgartner



Edgar und Gabriele Paltzer, André Utzinger



Stina Stäubli



Walter und Antoinette Fröhlich



Maurice Skelton, Rahel Meier



Paul und Claudia Hertelendy



Peter und Cornelia Marty



Monica Vögele, Niklaus Brantschen, Jaqueline Messmer



Monica Ursina Jäger und Familie



Rita Ruoss, Peter Ernst



Robert Graf, Sigi Müller, Philipp und Rebekka Graf

Fotos: Sara Keller



Hans Thomann mit Familie

# Rund um das Vögele Kultur Zentrum

voegelekultur.ch



## Öffnungszeiten

Mittwoch – Sonntag: 11:00 – 17:00

Donnerstag: 11:00 – 20:00

Montag und Dienstag: geschlossen

Feiertage offen:

Mariä Empfängnis (8.12.), Stephanstag (26.12.),

Berchtoldstag (2.1.), Dreikönigstag (6.1.)

## Gut zu wissen

Die Cafébar bietet Getränke, kalte und warme Snacks sowie Lesestoff. Der Shop führt Bücher zu den Ausstellungsthemen, Kunstkarten und originelle Geschenkideen.

Kinder (2–9 Jahre) sind während des Ausstellungsbesuchs der Erwachsenen auch im betreuten, kostenpflichtigen Kinderparadies des Seedamm-Center (zu Fuss: 5 Minuten) willkommen. Das Kinderparadies ist am Sonntag geschlossen. Das Vögele Kultur Zentrum ist rollstuhlgängig.

## Das Vögele Kultur Zentrum als Tagungsort

Für Anlässe bietet das Vögele Kultur Zentrum verschiedene Möglichkeiten: Das Auditorium besteht aus einer Bühne und Konzertbestuhlung für ca. 120 Personen.

Die Aula eignet sich besonders gut für Seminare und Produktpräsentationen (Konzertbestuhlung: 100 Personen; Konferenzbestuhlung an Tischen: 80 Personen).

Bei der Organisation Ihres Anlasses beraten wir Sie gerne:  
info@voegelekultur.ch oder 055 416 11 11

## Kontakt

Vögele Kultur Zentrum, Gwattstrasse 14, 8808 Pfäffikon SZ, 055 416 11 11, info@voegelekultur.ch, www.voegekultur.ch

## Das Vögele Kultur Bulletin per Post

Im Abonnement zweimal jährlich (CHF 14.00/Jahr):  
voegelekultur.ch/abo-bulletin

## News per Mail

Newsletter mit Infos zu allen Veranstaltungen:  
voegelekultur.ch/newsletter

## Facebook

«Posten» Sie eigene Fotos und Erlebnisse aus dem Vögele Kultur Zentrum und teilen Sie Ihre Ausstellungseindrücke: @voegelekultur

## Anfahrt (Auto)

A3 Zürich–Chur

Ausfahrt: Pfäffikon/Seedamm-Center

Parkplätze: beim Vögele Kultur Zentrum  
oder auf dem Seedamm-Center-Areal

## Anfahrt (ÖV)

Mittwoch – Samstag:

Vom Bahnhof Pfäffikon SZ mit Bus  
bis «Seedamm-Center» (Linie 195)

Sonntag:

Vom Bahnhof Pfäffikon SZ mit Bus  
bis «Schweizerhof» (Linie 524)

20-Minuten-Spaziergang vom Bahnhof  
Pfäffikon SZ bis zum Vögele Kultur Zentrum

## Supporter



Schwyzer  
Kantonalbank

## IMPRESSUM

Trägerschaft des Vögele Kultur Zentrum und Herausgeberin des Bulletins (Verlag): Stiftung Charles und Agnes Vögele, CH-8808 Pfäffikon SZ;  
Redaktion: Vögele Kultur Zentrum, Monica Vögele, Roland Grüter/chefredaktion.ch; Autoren: Antonia Banz, Jean-Luc Darbellay, Katharina Eder Matt, Roland Grüter, Ludwig Hasler, Simone Kobler, Barbara Lienhard, Adrian Lobe, Miriam Meckel, Peter Pfrunder, Marleen Stoessel, Theo Wehner, Ulrike Wehner, Sarah Wirth, Kilian Ziegler; Copyright Texte: Autoren und Herausgeberin; Copyright Bilder: S. 10/11 (Virgile Novarina), S. 30 (Paul Maria Schneggenburger), S. 42/43 (Stefan Draschan), S. 50 (Ulrich Eller); © 2018 Pro Litteris, Zürich. Wir konnten die Urheber der Bilder nicht überall ausfindig machen. Falls Sie die Bildrechte besitzen, melden Sie sich bitte bei uns; Gestaltung+Grafik: Michael Schaepe; Druckvorstufe: Lutz Repro AG; Druck, klimaneutral: Theiler Druck AG, Nr. 53143-1810-1001; erscheint: November 2018; Auflage: 10 000 Ex.



---

## Susan Morris

*SunDial: NightWatch Activity and Light 2010-2012 (Tilburg Version)*, 2014 (Ausstellungsansicht)

---

Jacquard-Tapisserie: Seide und Leinen, Edition 2/3, 155 x 589 cm. © Susan Morris, Courtesy Bartha Contemporary, London.

Foto: Centre Pasquart, Biel

*Werk in der Ausstellung «Schlaf gut»*

Susan Morris verwendet für ihre Arbeit *SunDial* (Sonnenuhr) digitale Tracking-Geräte, um ihre körperliche Aktivität während den Schlaf- und Wachphasen aufzuzeichnen. Die gesammelten Daten übersetzt ein Jacquard-Webstuhl im Minutentakt direkt in farbige Fäden, wobei jeder einzelne Strang einen Tag darstellt. Die Unregelmässigkeiten stammen von persönlichen Ereignissen im Leben der Künstlerin. So befand sie sich für eine Weile in einer anderen Zeitzone oder vergass, die Tracking-Daten während eines stressigen Umzuges herunterzuladen. Die Aufzeichnungen hier fanden über drei Jahre statt: vom 1. Januar 2010 bis 31. Dezember 2012.

Mit dem farnefrohen Wandteppich untergräbt Susan Morris die traditionelle Auffassung des Selbstporträts. Das rhythmische Bildnis zeigt über längere Zeit Phasen ihres Seins sowohl im Wachzustand wie im Schlaf, wobei beide Zustände nicht monochrom sind. Morris bemerkt dazu: «Die hellen Farben zeigen die Momente meiner Aktivität in der Welt und die dunklen Bereiche (die Schatten) diejenigen, in denen ich ausserhalb von ihr bin, wenn ich schlafe und wahrscheinlich träume.»

Im Kontext der Ausstellung ist die Arbeit einerseits die Sichtbarmachung der inneren Uhr, über die wir alle verfügen. Wir sind alle einer zeitlich-rhythmischen Organisation unterlegen, welche durch Tag und Nacht bestimmt ist. Andererseits zeigt sie, dass wir uns dieser zunehmend mit künstlichem Licht und Weckern widersetzen, um verstärkt am sozialen Leben teilnehmen zu können. *sw*

**Susan Morris** (\*1962, Birmingham) absolvierte ein Bachelor- und Masterstudium an der Kunstschule Birmingham und am Goldsmiths College der Universität in London. Die Künstlerin interessiert sich für Systeme, die die Menschen prägen, wie Kalender, Uhrzeit, Aufzeichnungen der Körperbewegungen oder Ausgabenkontrollen. Alle ihre Arbeiten sind als rhythmische und exakte Wandbilder vorzufinden.

Täglich blicken wir in belustigte, verängstigte, schamvolle, gequälte, neugierige, vielleicht entstellte, misstrauische und lachende Gesichter und fragen uns wohl oft, ob wir den Gesichtsausdruck unseres Gegenübers richtig deuten. Entschlüsseln wir seine Mimik richtig? Verstehen wir den Blick? Gibt es kulturelle Unterschiede im Ausdruck und in der Wahrnehmung?

Die Kommunikation zwischen Menschen findet ganz offensichtlich nicht nur mit Worten und Gesten statt: unsere Mimik drückt – bewusst oder unbewusst – Emotionen aus und ist überaus wichtig für gegenseitiges Verstehen.

Das nächste Vögele Kultur Bulletin und die nächste Ausstellung im Vögele Kultur Zentrum setzen sich mit dem elementarsten Mittel der sozialen Interaktion auseinander: dem Gesicht.

Mimik, physiognomische Merkmale, Ausdruck und damit verbundene Vorurteile, unbewusste Reaktionen und bewusste Inszenierungen interessieren uns. Auch die Technik der automatischen Gesichtserkennung wird immer wichtiger und bietet Anlass zu Überlegungen. Wieder ein spannendes Thema, das wir Ihnen in möglichst vielen Facetten (noch) näher bringen wollen!

**Die Ausstellung  
zum Thema**

## **GESICHT**

**Vögele Kultur Zentrum  
19.5. bis 22.9.2019**

# VÖGELEKULTURZENTRUM

voegelekultur.ch

Pfäffikon SZ