

Bregje Hofstede
Einschlafen

Bregje Hofstede

Einschlafen

Wie eine Schlaflose die Nacht
zurückeroberet

Aus dem Niederländischen
von Christiane Burkhardt und Janine Malz

OKTAVEN

Die deutsche Ausgabe wurde freundlicherweise gefördert durch den Nederlands Letterenfonds, Amsterdam.

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Die Originalausgabe mit dem Titel *Slaap vatten: hoe een slaploze de nacht terugwon* erschien 2021 bei Das Mag Uitgevers, Amsterdam.

Anm.d. Ü.: Die vorliegenden Daten entstammen den Recherchen der Autorin für die Niederlande und Belgien. Daten für Deutschland wurden dort, wo vergleichbare Statistiken vorlagen, ergänzt.

1. Auflage 2022

Oktaven

ein Imprint des Verlags Freies Geistesleben
Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart
www.geistesleben.com

ISBN 978-3-7725-3030-2

☞ auch als eBook erhältlich

© Bregje Hofstede 2021

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2022 Verlag Freies Geistesleben

& Urachhaus GmbH, Stuttgart

Gestaltungskonzept: Maria A. Kafitz

Umschlagfoto: © Jitske Schols/Lumen

Satz: Thomas Neuerer

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Für Toine
It's a beautiful day.

Is it me tossing
or is this bed
a small boat
in an unprotected cove?
Haul
anchor, I suppose.
That is: turn on
a light and read
all night.

«Insomnia Song», Gregory Orr¹

INHALT

00:00 Sterne gucken 11

DER KAMPF UM DEN SCHLAF 19

01:00 Alle Tiere schlafen 21

02:00 Schlaf als Zeitverschwendung 24

03:00 Schlaf zur Steigerung der Leistungsfähigkeit 31

04:00 Dem Schlaf hinterherhecheln 38

05:00 Schlaftabletten helfen nicht 45

06:00 Entspannen um jeden Preis 51

SCHLAFLOSIGKEIT IM GEHIRN 61

07:00 Wir wissen wenig über den Schlaf 63

08:00 Schlaf ist nicht schwarz-weiß 67

09:00 Sanduhr und Uhr 79

10:00 Hyperarousal 83

11:00 Die Sonnenseite von Hyperarousal 87

12:00 Unverarbeitete Gefühle 96

13:00 Schlaflosigkeit, Angst und Depression 100

14:00 Schlaf und psychische Verfassung 106

SCHLAFLOSIGKEIT ALS WARNSIGNAL	113
15:00 Schlaflosigkeit ist kein Defekt	115
16:00 Ein «Schlaglicht» auf den Schlaf	124
17:00 Wir fühlen mehr als wir fühlen	132
18:00 Träume als Zugang zu Emotionen	144
WAS HÄLT UNS WACH?	161
19:00 Das persönliche Umfeld	163
20:00 Geld	166
21:00 Zeit	181
22:00 Raum	189
23:00 Die Anderen	203
00:00 Das Gewicht von Schlaf	219
DANK	235
Anmerkungen	237

STERNE GUCKEN

Ich war elf, als ich die Milchstraße zum ersten Mal sah. In einer Sommernacht auf dem Peloponnes, ein menschenleerer Landstrich in Griechenland, wo ich mit meinen Eltern und meinen Schwestern Urlaub machte.

Abends, nach einem Tag am Meer, liefen wir den Hügel hinauf, zu einem kleinen einfachen Lokal, das einsam zwischen Olivenhainen lag. Es war schon spät, wir hatten Hunger, und die untergehende Sonne verlieh uns zwanzig Meter lange Beine, damit wir schneller oben wären.

Während wir das gegrillte Hühnchen aßen, das «Tante Niki» uns vorgesetzt hatte, kroch die Nacht die Berge hinauf. Und ungefähr um die Zeit, als wir uns die Finger ableckten, hatte sich die Terrasse zwischen den Olivenbäumen in ein orangefarbenes Floß auf pechschwarzer See verwandelt.

Wir machten eine Taschenlampe an und wateten in die Nacht hinein.

Eine dunklere Dunkelheit hatte ich noch nie erlebt. Kein Mensch weit und breit, der holprige Weg unbeleuchtet. Die tiefe Schwärze, die uns umgab, war dermaßen von Zikadengesang erfüllt, dass man nicht

mehr wusste, wo etwas anfing und wo etwas aufhörte. Ohrenbetäubende Finsternis.

Der grelle Lichtkegel, der vor uns über den Weg huschte, erhellte die Schritte meiner Eltern, aber wir, die wir wenige Meter hinter ihnen her strauchelten, hatten Mühe, den Boden vor unseren Füßen zu erkennen. Meine Schwestern und ich forderten nacheinander die Taschenlampe ein und trugen sie abwechselnd, so dass sie, ungeschickt entrissen und wieder entwunden, auf den Weg fiel und ausging.

Wir tasteten nach der Lampe. Wie die Kiesel glühte sie noch nach, wollte aber nicht wieder angehen.

Als das Nachbild des Lichtkegels auf unserer Netzhaut erloschen war, schien das Lampenlicht zerstoßen und nach oben geschwebt zu sein. Über uns tauchten unzählige Sterne auf, in deren Mitte eine weiße Linie verlief.

Mein Vater vergaß seinen Ärger über die kaputte Taschenlampe und erklärte uns, was wir sahen. «Diese bandförmige Aufhellung am Nachthimmel sieht aus wie ein Streifen», sagte er, «besteht aber tatsächlich aus mehreren hundert Milliarden Sternen. Die sind Teil der Milchstraße, der Galaxie, zu der auch unsere Sonne gehört, und bilden eine riesige Spirale, von der ihr einen Ausschnitt seht. Die Sonne ist einer von Milliarden Sternen dieser Spirale. Und die Erde wiederum ein winziger Gesteinsbrocken, der um diesen einen Stern kreist.»

Ich konnte kaum glauben, was er da sagte, nämlich dass die Milchstraße *immer da war*, und wir sie zu Hause bloß nicht *sahen*. Ich fand es verrückt, dass etwas so un-

fassbar Großes, das auch noch Licht spendet, dennoch dem Blick entzogen werden kann, durch Straßenlater-
nen, Scheinwerfer, Außenwandlampen. Dass etwas so
Wesentliches von etwas so Unbedeutendem unsichtbar
gemacht wird.

Damals schlief ich noch gut. Ohne mir Gedanken
darüber zu machen. Ich schlief, wie ich atmete.

Zwanzig Jahre später lief ich an einem Sommerabend
durch Amsterdam. Es war schon spät, und ich war kurz
vor Ladenschluss unterwegs zum Supermarkt. Mofas
knatterten im schmutzig gelben Dämmerlicht an mir
vorbei.

Beim Albert Heijn in der Sarphatistraat suchte ich
in den grell beleuchteten Regalen nach etwas, das
mich durch die Nacht bringen würde. Es war schon
wieder Wochen her, dass ich gut geschlafen hatte,
meine Augen waren ganz trocken vor Müdigkeit. Ich
hatte gelesen, es könne helfen, abends noch etwas
Eiweißhaltiges zu essen. Je mehr Eiweiß, desto lang-
samer der Verdauungsprozess und desto geringer das
Risiko, nachts von einem knurrenden Magen geweckt
zu werden. Ob das auch stimmte, wusste ich nicht,
aber ich war zu allem bereit.

Blinzelnd las ich mir die Etiketten durch.

Eiweiß. Fett, gesättigte Fettsäuren ...

Ich war dreißig und fürchtete mich vor der Nacht wie
ich mich als Kind nie davor gefürchtet hatte. Ich suchte
nach etwas, woran ich mich nachts klammern konnte:
an Tabletten, Pülverchen, Ohrstöpsel, Gute-Nacht-
Tee, an einen gesunden Lebensstil. Jede «Lösung» war

ein Lichtstrahl, dem ich folgte, bis er erlosch, woraufhin ich wieder weitersuchen musste.

An diesem Abend kaufte ich mir einen Quark mit extra viel Eiweiß, 12,5 Gramm pro hundert Gramm.

Doch in meinem tiefsten Innern wusste ich ganz genau, dass die Lösung für meine Schlafprobleme nichts mit Grammangaben zu tun hatte. In meinem tiefsten Innern wusste ich, dass ich etwas übersah. Nur hatte ich nicht die leiseste Ahnung, was ich sonst machen sollte. Alle Tipps, die ich finden konnte, hatte ich längst ausprobiert.

Ich trat mit meinen Einkäufen ins Freie, ohne nach oben zu schauen. Zwischen den Straßenlaternen gab es nie viel zu sehen. Höchstens einen Mond, kaum Sterne und schon gar keine Milchstraße.

Inzwischen weiß ich, dass fast 40 Prozent der Menschheit die Milchstraße niemals zu Gesicht bekommt. Die Lichtverschmutzung ist einfach zu groß. Zwischen uns und den Sternen ist alles Mögliche im Weg: Satelliten, die Straßenbeleuchtung, die Gesamtheit des Lichts, das unsere Bildschirme, Lampen und Neonreklamen abgeben.

Einige finden das schlimm. Sie gründen Vereine wie die *International Dark Sky Association*, verweisen auf die negativen Folgen des vielen Lichtsmogs für die verschiedensten Tiere und fordern das Recht ein, nachts Sterne beobachten zu können – einschließlich der Milchstraße, der Galaxie, zu der auch wir gehören.

Tatsächlich fordern sie das Recht ein, das größere Ganze zu sehen.

Ich habe jahrelang schlecht geschlafen. Zwischen zwanzig und dreißig führte ich einen Grabenkampf mit der Nacht, bei dem ich jeden Zentimeter Boden, den ich erobern konnte, gleich wieder preisgeben musste. Mir war, als würde ich da nie wieder rauskommen. An schlechten Tagen war die Erschöpfung eine Mauer, über die ich kaum noch schauen konnte.

Ich begann mich für alles zu interessieren, was mit Schlaf zu tun hatte, fast schon obsessiv. Es war, als wäre ich von einem Liebhaber verlassen worden, um den ich mir nie viel Gedanken gemacht hatte, bis er auf einmal weg war und ich feststellen musste, dass ich nicht ohne ihn leben konnte. Und so verführerisch ich auch gurkte – er kehrte nicht zu mir zurück.

Eine Schlaflosigkeit, die ich erst loswurde, als ich akzeptierte, dass meine Probleme nichts mit *Schlaf* zu tun hatten, mit der Art, wie ich das Thema Schlafen anging, mit den pragmatischen Aspekten der Nacht: mit dem Gute-Nacht-Tee, den Schlaftabletten, meinem Schlafzimmer, mit der Art der «Schlafhygiene», mit der ich mich auf das Zubettgehen vorbereitete. Ich starrte mich blind an der Nacht, aber das Problem war der gesamte Zeitraum von vierundzwanzig Stunden: die Art, wie ich meine Tage verbrachte. Erst als ich meine Schlaflosigkeit als Warnsignal wahrnahm, als Einladung, genauer hinzuschauen und größer zu denken, fand ich erneut einen Weg durch meine Nächte.

Ich lernte, mich zu fragen, was in meinem Leben mich unbewusst dermaßen irritierte, dass es mich wachhielt, lernte, dass ich etwas daran ändern musste. Nicht an

meinen Nächten musste ich arbeiten, sondern an meinen Tagen. Im Grunde an meinem ganzen Leben. Das ist eine Erkenntnis, die so naheliegend ist, dass ich mich fast schäme, sie aufzuschreiben. Und dennoch eine, zu der ich, so viel ich auch über das Thema Schlaf las, erst nach langem Rätselraten gelangte. Eine, die wir nur selten zu lesen bekommen, weil sie nicht zum heutigen Forschungsansatz mit seiner großen Vorliebe für alles Neurologische und Mechanische passt. Dieser Ansatz kann uns zwar viel über den Schlaf beibringen, ist aber unvollständig. Chronische Schlafprobleme sind häufig nicht die Folge mangelnder Schlafhygiene und lassen sich deshalb auch nicht mit noch irgendeinem Abendritual oder einer neuen Matratze lösen. Schlechte Nächte sind die Folge unserer Tage. Und damit nicht genug: Sie sind die Folge einer Welt, in der diese Tage stattfinden.

Ich habe knapp zehn Jahre gebraucht, um dahinter zu kommen, und hätte mir jemand vor zehn Jahren gesagt, dass ich alle vierundzwanzig Stunden meines Alltags überdenken muss, um nachts schlafen zu können, hätte ich ihm nicht geglaubt. Deshalb nehme ich Sie gerne mit auf meine Schlafodyssee.

In Wahrheit hat sie Jahre gedauert, wurde aber hier auf einen symbolischen Vierundzwanzigstundenzyklus verkürzt. Dieser Zyklus beginnt mit einer schlaflosen Nacht und dem dazugehörigen Psychokrieg mit dem Schlaf. Anschließend gehe ich auf die derzeitige «Morgenröte» der (Neuro)wissenschaften ein, auf die *Biologie* des Wachliegens. Der Nachmittag bringt einen Wendepunkt, nämlich die Erkenntnis, dass Schlaflosigkeit ein Warnsignal sein kann – nicht etwa

dafür, dass mit unserem Gehirn, sondern dafür, dass mit unserem Leben etwas nicht stimmt. Die Abendstunden widme ich schließlich den Möglichkeiten, die wir haben, um auf dieses Warnsignal zu hören: Und zwar indem wir uns überlegen, welches Verhältnis wir zu so grundlegenden Themen wie Geld, Zeit, unsere aktuelle Wohnsituation, unser Ego und die Menschen in unserem persönlichen Umfeld haben.

Wenn Sie nach diesem Buch gegriffen haben, dürften Sie ebenfalls Bekanntschaft mit den frühen Morgenstunden gemacht haben: ein schöner Ort, den wir dann und wann an einem alkohohseligen Abend mit Freunden aufsuchen, aber die Hölle, wenn wir wiederholt allein dort feststecken. Vermutlich haben Sie genau wie ich schon alles probiert, um besser schlafen zu können, liegen aber dennoch wach. In diesem Fall lade ich Sie dazu ein, mir auf meine Odyssee durch die Nacht zu folgen und weit über den Horizont der Schlafhygiene hinauszublicken. Denn wenn ich in meinen schlaflosen Nächten eines gelernt habe, dann, dass es auch bei Schlafproblemen von entscheidender Bedeutung ist, das große Ganze zu sehen.



DER KAMPF UM DEN SCHLAF

01:00

ALLE TIERE SCHLAFEN

Wenn ich nicht schlafen konnte, schaute ich mir manchmal Tierfilme an, in meiner Sofaecke in meinem Zimmer in Amsterdam.

Am liebsten welche mit Ottern: Die schwimmen auf dem Rücken, die angewinkelten Pfoten vor der Brust verschränkt, und das Fell an ihrem Bauch zu nassen Strähnen verklebt. Sind sie zu zweit, haben sie sich untergehakt, damit sie nicht voneinander fortreiben. Es gibt einen Film mit einem Otterweibchen, das sich träge auf dem Rücken treiben lässt, während das Junge ausgestreckt auf ihrem Bauch liegt. Das Kleine schläft, gewiegt von der Atmung seiner Mutter und dem riesigen Wasserbett darunter.

Nach schlafenden See-Elefanten musste ich länger suchen, aber auch die lohnen sich: Im Bild sieht man Dunkelblau, schraffiert von schräg einfallenden Sonnenstrahlen, darin schiebt ein See-Elefant seine zweitausend Kilo durchs Wasser. Sobald er tief genug abgetaucht ist und so Orcas und Haie hinter sich lässt, dreht er sich auf den Rücken, faltet die Vorderflossen auf dem Bauch zusammen und lässt sich dann reglos im dunklen Wasser nach unten sinken. *The falling leaf phase* – die

Phase des fallenden Blattes, wie die darüber gelegte Stimme erklärt. Ist das Blatt eine Viertelstunde lang abwärts getrudelt, verwandelt es sich erneut in ein Tier und setzt sich aktiv in Bewegung, schwimmt mit kräftigen Schlägen schnurstracks zum Luftholen nach oben.²

Es gibt Tiere, die im Stehen schlafen können. Die Flamingos im Artis Zoo, an denen ich jahrelang regelmäßig vorbeiradete, schlafen beispielsweise aufrecht auf einem Bein, während sie das andere zwischen den warmen Bauchfedern verstecken.

Im Grunde wissen wir von keiner einzigen Tierart, die *nicht* schlafen würde. Sogar ein Delfin, der gar nicht aufhören kann, sich zu bewegen, weil er dann ertrinken würde, kann schlafen: nur mit einer Gehirnhälfte, sodass die andere wach bleibt, und er weiterschwimmen kann. Schlaf ist anscheinend dermaßen unabdingbar, dass er sich zwangsläufig durchsetzt.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Schlaf zeitgleich mit den ersten Lebensformen entstanden sein muss. Er ist eine evolutionäre Konstante, auf die keine Art verzichten kann. Eine Spinne zieht die Beine an, und ihr Stoffwechsel verlangsamt sich. Regenwürmer nehmen eine besondere Schlafhaltung ein: leicht gekrümmt wie ein Eishockeyschläger. Sogar die primitivsten Einzeller kennen aktive und passive Phasen, die auf den Tag-und-Nacht-Rhythmus unseres Planeten abgestimmt sind.³

Und dennoch setzt sich der Schlaf bei sehr vielen Menschen nicht automatisch durch. Wenn Sie sich in eine Supermarktschlange einreihen, dann hat einer von fünf

Wartenden vor Ihnen ein Schlafproblem.⁴ Wenn Sie eine Schulklasse der Mittelstufe betreten, wälzt sich die Hälfte der Teenager vor Ihnen nachts hin und her.⁵ Und auch sonst erfüllt ungefähr einer von zehn die strengen diagnostischen Kriterien für Insomnie beziehungsweise Schlaflosigkeit.⁶

Könnte ich es in puncto Schlaf locker mit dem Regenwurm aufnehmen, hätte ich dieses Buch nie geschrieben. Und wenn Sie mühelos schlafen könnten, hätten Sie vermutlich nie danach gegriffen.

Irgendwie hat der Mensch, die einzige Tierart mit Insomnie, das Schlafen zu einer komplizierten Angelegenheit gemacht.⁷ Zum Beispiel indem er den Schlaf als Zeitverschwendung abstempelt, als Versuchung, der es nicht nachzugeben gilt.

Immer wenn ich wirklich überhaupt nicht mehr schlafen konnte, setzte ich mich aufs Sofa, klappte meinen Laptop auf und sagte mir: Na dann eben nicht. Dann mach ich eben was Sinnvolles. Und da saß ich dann, missgelaunt und zerknautscht. Ein Kind, das sagt: Ich *will* überhaupt nicht mehr auf deine blöde Party!