



Gustave Courbet: Der Schlaf (1866)

Auf der Suche nach der verschlafenen Zeit

10. 01. 2011

„Haben Sie häufig das Gefühl, dass Sie mehr Schlaf bräuchten, als Sie meistens bekommen?“ Fast die Hälfte der Befragten (42 %) gab 2003 in einer repräsentativen Umfrage des Allensbacher Instituts für Demoskopie zur Antwort, dass sie sich mehr Schlaf

wünschten. Ähnliche Ergebnisse liefern Umfragen einiger Krankenkassen. Eine aktuelle Studie der BKK (11/2010) zeigt, dass beispielsweise Stress und Überforderung in der Arbeit, Überstunden, Nacht- bzw. Schichtarbeit und ständige Erreichbarkeit zu Lasten ausreichender und gelingender Schlafenszeiten gehen und mit Schlafstörungen verbunden sind. So klagt jeder Zweite in dieser Studie über Schlafprobleme.

Schlaf, ob als ausreichender Nachtschlaf oder auch als Tagesschläfchen der verschiedensten Art und Zeitdauer ist einerseits ein menschliches Grundbedürfnis gemäß biologischer Zeit-Rhythmen, der, wenn gelungen, lebenswichtig für das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und Lernfähigkeit des Menschen ist. Dies ist unter Schlafforschern und Chronobiologen Konsens. Andererseits stehen die Zeiten des Schlafes zunehmend im Widerspruch zu einer 24-Stunden-Gesellschaft, in der Schlaf leicht als Zeitverschwendung angesehen wird, denn schließlich verschläft der Mensch rund ein Drittel seiner Lebenszeit.

Dabei sind Schlaf bzw. Schlafzeiten keine rein individuellen Phänomene, sondern sind gesellschaftlich bzw. kulturell bedingt und haben sich zivilisationshistorisch im Laufe der Zeit gewandelt. In zahlreichen Untersuchungen werden meist die Entwicklung von Schlafsitten und Schlafgewohnheiten vor allem in Bezug zum Raum – dem Schlafraum – thematisiert, weniger steht dagegen der Zeitaspekt des Schlafens im Fokus sozialwissenschaftlicher Forschung. Im Laufe des Zivilisationsprozesses haben sich aber ebenso die Schlafenszeiten verändert. Nicht nur Schlafräume sind privatisiert und individualisiert worden, sondern auch die Zeiten des Schlafes. Der Wecker in seinen skurrilsten Ausstattungen, wie zum Beispiel der neuartige Schlafphasenwecker, der den Schlafenden optimal entsprechend seiner individuell gegenwärtigen Schlafphase wach machen soll, ist ein typisches Beispiel hierfür. Wandlungen im zeitlichen Zivilisationsprozess des Schlafes sind dabei eng mit den Veränderungen der gesellschaftlichen Arbeit verbunden. Die Erfindung des künstlichen Lichtes und die Durchsetzung der industriellen Lohnarbeit, die Nachtarbeit zu einem Massenphänomen werden ließ, die Rationalisierung menschlicher Arbeit sowie die Ökonomisierung fast aller Lebensbereiche gehen mit einer zunehmenden Rationalisierung, Zweckbestimmtheit und sozialen Distanzierung des Schlafes einher. Eine globalisierte wie digitalisierte Welt mit entsprechenden weltumspannenden Non-Stop-Zeitstrukturen, die Produktionszeiten wie auch Zeiten für den Konsum rund um die Uhr sicherstellen soll, bestimmt und verschiebt soziale Zeiten des Schlafens.



Nächtliches Europa

Gelungener und ausreichender Schlaf wird damit nicht einmal während arbeitsfreier bzw. individuell gestaltbarer Zeiten gewährleistet, wie die BKK-Studie zeigt. 84% der Befragten sind auch nach Arbeitsschluss im „Stand-by-Modus“ per Telefon oder Computer „geschaltet“ und ständig für berufliche Angelegenheiten erreichbar. Eine große Einkaufskette öffnet selbst in kleineren Städten seit kurzem bis 24.00 Uhr und

„Shoppingnächte“ sind längst eine Normalität, die bei Konsumenten großen Anklang finden. Damit entstehen neue Zivilisationszwänge durch den Wandel vom Fremdzwang zum verinnerlichten Selbstzwang, auch nachts zu konsumieren. Gleichzeitig besteht zunehmend der Fremdzwang, in der Nacht seinem Gelderwerb nachgehen zu müssen, sei es in der Fabrik, in Dienstleistungsunternehmen oder als Fernfahrer auf der Autobahn. Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da. Eine Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft ist eine schlaflose oder ruhelose Gesellschaft und aktuelle Bilder der NASA 2010 von der nächtlichen Erde verdeutlichen das auf anschauliche Art und Weise.

Damit sind es wesentlich gesellschaftliche Zeitstrukturen, die individuellen Schlafmangel und eine Pathologisierung entsprechender Schlafstörungen produzieren: Die durch Nachtarbeit, Stress, ständige Erreichbarkeit, Internet und nächtlichen Konsum gestörten natürlichen Schlafrhythmen und der Schlafmangel werden als individuelle Leiden gedeutet, welche einer medizinischen Therapie bedürfen – nicht zuletzt zugunsten der Pharmaindustrie wie auch der Hersteller von Schlafutensilien. Ungefähr (erstaunliche) 90 verschiedene Störungen, die den Schlaf betreffen, werden zurzeit medizinisch definiert. Wenn ein Mensch nicht dem durchschnittlichen Standard bzw. Normen von Schlafzeiten entspricht, also zwischen ca. 23.00 Uhr und 6.30 Uhr, d.h. ca. sieben bis acht Stunden täglich schläft, wird der nächtliche Schlaf als Schlafproblem diagnostiziert. Das entspricht wahrscheinlich auch dem Empfinden des durchschnittlichen Schlafers. Diese Standardschlafzeiten – zirka acht Stunden am Stück – sind ein Relikt der Industrialisierung in westlichen Gesellschaften, in der die Arbeitnehmer möglichst ohne Leistungsabfall und Ermüdung dem Zeittakt der Maschinen sowie den Betriebs- und Produktionszeiten der Fabriken folgen mussten.

Hingegen gibt es mittlerweile viele neuartige verschiedene Zeit-Arrangements des Schlafes, die sich einmal aus dem gewandelten soziokulturellen Hintergrund der post-modernen Gesellschaft wie auch verschiedenen neuartigen individuellen Schlafbedürfnissen ergeben. So kann es durchaus normal sein, dass der nächtliche Schlaf nach Mitternacht durch eine Wachphase unterbrochen ist, was in früheren Gesellschaften Gang und Gebe war, um beispielsweise das Feuer zu kontrollieren und um gemeinsam zu plaudern. Japaner verbrauchen im Durchschnitt die wenigste Zeit für den nächtlichen Schlaf, denn sie kultivieren eher das Kurznickerchen am Tag – das „Inemuri“. „Lerchen“ und „Eulen“ haben unterschiedliche biologische Zeitrhythmen: Die einen folgen als Frühaufsteher dem Sprichwort „Morgenstund hat Gold im Mund“, die anderen werden erst am Nachmittag so richtig munter und machen die Nacht buchstäblich

zum Tag. Auch mit dem Alter verändern sich die Schlafgewohnheiten. Jugendliche zählen insgesamt eher zu den Nachteulen, während sich für ältere Menschen die Nachtschlafzeiten zeitlich nach vorn verschieben, kürzer werden und häufiger kleine Nickerchen über den Tag hin verteilt werden.

Vergleichbar der Flexibilisierung von Arbeitszeiten wird von einer Flexibilisierung des Schlafes gesprochen. Folgt diese „Schlaflflexibilisierung“ allerdings dem der flexibilisierten Arbeitszeiten und damit eher dem ökonomischen Imperativ und den wirtschaftlichen Markterfordernissen als den individuell wie chronobiologischen Rhythmen, sind auch Schlafratgeber oder medizinische Therapien auf Dauer keine Hilfen auf der Suche nach einer guten verschlafenen Zeit. Das könnte eine Schlafzeit ohne jeglichen Zweck sein, die zweckfrei einfach nur „verschwendet“ werden darf, mit dem Ziel, dass man morgens ausgeschlafen, frisch und munter aufstehen kann. An dieser Stelle ist es eine Aufgabe von Zeitpolitik, sich in eine Debatte um den Schlaf und seine Zeiten einzumischen.

Beispiele aus Forschung und Praxis gibt es. Eine US-Studie zeigt, dass eine Verschiebung des Unterrichtsbeginns von 8.00 auf 8.30 Uhr Jugendliche nicht nur leistungsfähiger und motivierter machte, sondern gleichzeitig ihren Nachtschlaf verlängerte. In Schweden haben einige Schulen ein flexibles Zeitsystem eingeführt, das den Schülern eine gewisse Variationsbreite bei den Anfangszeiten ihres Schulalltages ermöglicht, mit positiven Ergebnissen. Ein späterer Schulbeginn einer Initiative an einer Berliner Schule ist 2009 aufgrund der Einschätzung jeweils unterschiedlicher Schlafbedürfnisse von jüngeren und älteren Schülern gescheitert. In Dänemark hat die Unternehmensberaterin Camilla Kring die „B-Gesellschaft“ als eine Widerstandsgesellschaft der „Langschläfer und Morgenmuffel“ gegründet. Sie will auf die Bedürfnisse der chronobiologisch veranlagten Eulen und die Zeiten ihrer Leistungsfähigkeit Rücksicht nehmen, die tagtäglich am frühen Morgen mit dem Wecker beziehungsweise ihrem Schlafdefizit kämpfen müssen. Einige dänische Unternehmen bieten bereits individuelle Arbeitsverträge an, in denen die Arbeitszeit erst ab 10.00 Uhr oder auch erst 12.00 Uhr beginnen kann und abends entsprechend länger dauert.

Eine damit verbundene weit komplexere zeitpolitische Frage tut sich auf: Inwieweit kann eine flexiblere Anpassung an vielfältige individuelle Schlafrhythmen und -bedürfnissen mit sozialen Anliegen und gesellschaftlichen Anforderungen besser zeitlich synchronisiert werden?

Elke Großer

Literatur:

Allensbacher Bericht Nr. 6/ 2003. Im Internet hier.

BKK Faktenspiegel 11/2010. Im Internet hier.

Deutsches Hygiene-Museum Dresden (Hrsg.) (2007): Schlaf & Traum. Begleitbuch zur gleichnamigen Ausstellung. Köln und Weimar.

Gleichmann, Peter (2006): Soziologie als Synthese. Zivilisationstheoretische Schriften über Architektur, Wissen und Gewalt. Wiesbaden.

Griefahn, Barbara (2009): Chronobiologische Erkenntnisse zum Tag-Nacht-Wechsel. In: DGfZP: Stille Nacht. Zeitpolitisches Magazin Nr. 15 (auf dieser Internetseite).

Klösch, Gerhard, Dittami, John, Zeitlhofer, Josef (2009): Aufgedeckt. Wie Paare miteinander schlafen. München.

Rinderspacher, Jürgen, Henckel, Dietrich, Hollbach, Beate (Hrsg.) (1994): Die Welt am Wochenende. Bochum

Schwibbe, Gudrun, Bendix, Regina (2004): Nachts. Wege in andere Welten. Göttingen.

Steger, Brigitte (2007): Inemuri. Wie Japaner schlafen und was wir von ihnen lernen können. Reinbek bei Hamburg. (s. a. Rezension im Zeitpolitischen Magazin Nr. 17 / 2010)