

# Phänomen Schlaf

Die Forschung hat dem Schlaf viele seiner Geheimnisse entrissen und doch bleibt er ein rätselhaftes Phänomen. Alle Menschen verbringen mit ihm etwa einen Drittel ihres Lebens und teilen damit über alle Zeiten und Kulturen hinweg eine gemeinsame Erfahrung. Aber die Vorstellungen über den Schlaf und der Umgang mit ihm könnten unterschiedlicher kaum sein. Ein kleiner Spaziergang durch die Kulturgeschichte des Schlafes.

► **Martin Koradi**

## Schlafmythen

Die antiken Mythen sprechen ausführlich und differenzierend vom Schlaf. Hypnos, der Gott des Schlafes und Thanatos, der Gott des Todes, sind beides Söhne der Nachtgöttin Nyx. Der Schlaf ist also ein Bruder des Todes. Hypnos ist Vater unzähliger Traumgötter. Einer davon ist Morpheus. Zwei seiner Brüder sind Phobator (Erschrecker, schickt schlechte Träume) und Phantasos (von dem sich Phantasie ableitet), die den Menschen Trugbilder schicken.

Auch bei den Germanen waren Schlaf und Tod Geschwister. Beide wurden als «Sandmann» bezeichnet, was wohl als «Sendbote» zu deuten ist. Es meint jedoch auch das Müdigkeitsgefühl von Kindern, die «Sand in den Augen» haben.

Der Schlaf ist ein verbreitetes Motiv in Sage, Dichtung und Märchen. Immer wieder kommt der Schlaf als Scheintod vor. In Shakespeares Drama nutzt Julia eine Droge, um in einen mehrtägigen, Tod ähnlichen Schlaf zu fallen. Ihr Pech ist allerdings, dass nicht nur die Familie, sondern auch ihr Geliebter Romeo sich täuschen lässt.

Günstiger verläuft die Geschichte bei Schneewittchen, das zwar schon scheinot im Sarg liegt, im entscheidenden Moment jedoch die Kurve gerade noch kriegt und erwacht. Rekordverdächtig ist der Dornröschen-Schlaf. Eine an sich harmlose Verletzung versetzt das Mädel in den vorhergesagten hundertjährigen Schlaf. Der breitet sich auf den gesamten Hofstaat aus, mitsamt Pferden, Hunden, Tauben und Fliegen. Nur die Pflanzen entkommen offenbar dem Zauber, da ja eine Dornenhecke während der langen Schlafenszeit das ganze Schloss überwuchert.

## Schlaf und Religion

In den östlichen Religionen und Philosophien wurde der Schlaf oft als der eigentliche, wahre Zustand des Menschen aufgefasst, in dem Mensch und Universum eins sind. Der chinesische Denker Chuang Tzu (300 v. u. Z.) schrieb: «Alles ist eins; im Schlaf ist die Seele ungestört und aufgenommen in diese Einheit; im Wachen hingegen ist sie abgelenkt und sieht die verschiedenen Gegebenheiten der Welt.»

Die altindischen Upanishaden unterschieden vier Seinsformen:

1. Den Wachzustand, der allen Menschen gemeinsam ist;
2. Den Zustand des Träumens;
3. Den Zustand des Tiefschlafs;
4. Den (überbewussten) Zustand des eigentlichen Selbst.



Der Traum Jakobs, Zeichnung von Rembrandt (1606-1669)

Der Tiefschlaf als Zustand, in welchem man nichts begehrt und nichts träumt, wurde mit dem eigentlichen Selbst in Zusammenhang gebracht. Während wir also im chinesischen und indischen Kulturraum auf positive Bewertungen des Schlafes stossen, gilt dieser in der jüdisch-christlichen Überlieferung selten als ein erstrebenswerter Zustand. Bereits im Alten Testament findet sich die Mahnung: «Liebe den Schlaf nicht, dass du nicht arm werdest; lass deine Augen wacker sein, so wirst du Brot genug haben» (Sprüche 20,13). Gut ist der Schlaf nur, wenn er durch harte Arbeit verdient ist: «Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß, er habe wenig oder viel gegessen; aber die Fülle des Reichen lässt ihn nicht schlafen» (Prediger 5,11).

Im Christentum wird das Aufwachen häufig im übertragenen Sinne aufgefasst. Das zeigt sich im Neuen Testament mit dem Aufruf: «Wache auf, der du schläfst, und stehe auf von den Toten, so wird dich Christus erleuchten» (Epheser 5,14). Das Neue Testament kennt eine ganze Reihe von Weckrufen. Sie warnen vor Gefahr: «Wachet und betet, damit ihr nicht in Versuchung fallt» (Mk. 14,38) oder sie fordern zum Wachsein auf, weil das Heil nah ist. So preist Jesus die Knechte selig, «die der Herr, wenn er kommt, wachend findet». Zwar sagt die Bibel auch, dass es der Herr den Seinen im Schlaf gibt. Doch es dominieren die Warnungen vor dem unzeitigen Schlaf, vor existenzieller Verschlafenheit. Glauben bedeutet demnach so viel wie wach sein. Und Zum-Glauben-Finden wäre dann des Menschen Erwachen.

## Schlaf und Philosophie

Die Philosophie hat über das Schlafverhalten hauptsächlich in der Diätetik nachgedacht. Dabei handelte es sich entgegen dem heutigen Verständnis nicht nur um Ernährungsfragen, sondern viel umfassender um Anweisungen für ein gesundes, auf das richtige Mass bedachtes Leben. Diätetische Schlaf-Empfehlungen findet man von der Antike bis in die Gegenwart. So empfiehlt Kant (1724 – 1804), man solle auf keinen Fall lange und viel schlafen, weil dies das Leben verkürze. Allerdings scheint die Philosophie in der Neuzeit und Moderne den Schlaf fast zu vergessen. Denn mit diesem Fortschreiten hat die Philosophie das Wesen des Menschen immer eindeutiger und einseitiger als Bewusstsein bestimmt. Da passt ein Phänomen bei dem man – für sich – weg ist, nicht so ganz dazu.

Mit dem ganz und gar praktischen Problem des Nicht-Einschlafen-Könnens hat sich der Dichter und Philosoph Jean Paul (1763-1825) befasst. In seiner Abhandlung «Die Kunst, einzuschlafen» schreibt er, die eigentliche Schwierigkeit liege nicht im Einschlafen, sondern im Wiedereinschlafen, nachdem man aufgewacht ist und sich in einen Gedanken verbeisst, der einen nicht mehr loslässt. Jean Paul propagiert eine «Selbsteinschläferkunst», die davon lebt, «sich selber Langeweile zu machen». Man soll den Kopf hohl machen, um das Denken abzuschalten. Es sei nicht nötig, das Denken ganz abzuschalten. Es gelte vielmehr, nur das Ich aus dem Denken zu entfernen. Die innere Anspannung weiche, sobald der Bezug auf die eigene Person fehle. Das selbstlos gewordene Denken leitet in den ersehnten Schlaf über. Ein Denken, in dem das Ich keine Rolle spielt, ist ausgesprochen langweilig. Langeweile aber produziert Gähnen – und schon nähert sich der Schlaf.

### Soziologie des Schlafes

Der Schlaf zwingt sich zwar dem Menschen als Naturnotwendigkeit auf, doch wird er von den Menschen – von den Kulturen, den Individuen – so oder so geordnet und geregelt. Der Schlaf – ein Naturereignis – wird unvermeidlich kultiviert. Die kulturellen Schlafordnungen organisieren das Wann, Wo und mit Wem des Schlafens.

In Mitteleuropa dominiert gegenwärtig eine Monophasenschlaf-Kultur mit einer einzigen Schlafphase von etwa acht Stunden während der Nacht. Der Schlaf tagsüber gerät dabei rasch zum Inbegriff von Faulheit und Arbeitsscheu. Er wird nur gewissen Randgruppen und Berufen sowie Kindern und Kranken zugestanden.

Den Zweiphasenschlaf praktiziert die Siesta-Kultur des Mittelmeerraumes.

Verbreitet ist der Mehrphasenschlaf (Polyphasenschlaf) in den Nickerchen-Kulturen, mit individuell gewählten Schlafenszeiten am Tag und dies zusätzlich zur geregelten nächtlichen Schlafenszeit. Das heisst nicht, dass unbedingt jeder Mensch mehrmals täglich schläft, sondern die Gesellschaft sieht vor, dass deren Mitglieder zusätzlich zum Nachtschlaf dann schlafen, wenn sich die Gelegenheit dazu ergibt und sie das Bedürfnis dazu haben. Dieses Schlafmuster ist in Japan und China oft zu beobachten, doch scheint es auch in Mitteleuropa bis ins späte Mittelalter verbreitet gewesen zu sein.

Stark verändert hat sich auch der Schlafort. Das uns vertraute private Schlafzimmer ist eine verhältnismässig neue Erfindung. Es gibt bis ins 19. Jahrhundert Berichte, dass alle Familienmitglieder und Bediensteten in einem einzigen grossen Bett schliefen. Verschärft wurde diese Sozialität des Schlafens noch durch die so genannten «Schlafgänger» oder «Bettgeher», die sich bei einer Familie eine Schlafstelle mieteten.

Verglichen mit solchen Zuständen ist die Intimisierung und Privatisierung des Schlafens heute sehr weit fortgeschritten. In diesem Wandel drückt sich die starke Individualisierung unserer Kultur aus.

AUTOR

**Martin Koradi**

Dozent für Phytotherapie /  
Pflanzenheilkunde und Leiter des  
«Forums Naturheilkunde & Philosophie»  
[www.heilpflanzen-seminare.ch](http://www.heilpflanzen-seminare.ch)

**MEDIDOR**  
HEALTH CARE • THERAPIE

## Professionell massieren

Investieren Sie  
in Qualität! Bei uns  
zu Top-Preisen.



### Der aktuelle TherapieShop:

164 Seiten Komplett-Sortiment mit umfassenden Produktinformationen und Therapiehinweisen.

Kostenlos anfordern unter [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)!

Medidor AG · Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH  
Tel. 044-739 88 88 · [mail@medidor.ch](mailto:mail@medidor.ch) · [www.sissel.ch](http://www.sissel.ch)