

Katharina Kunzmann

»Ab ins Bett!«



GOLDMANN

Lesen erleben

Alles über die schönste Sache der Welt.  
Eine Liebeserklärung.

»Ich war schon immer eine Träumerin. Im Kindergarten, als sich die anderen Kinder unter Tränen gegen das Mittagsschläfchen sträubten, hatte ich mich bereits in der Puppenecke zusammengerollt und die Augen geschlossen. Ich konnte und wollte überall ein Nickerchen machen. Heute, zwanzig Jahre später, habe ich noch immer ein enormes Ruhebedürfnis. Aus Angst, mit mir könnte etwas nicht stimmen, war ich sogar beim Arzt. Das Ergebnis: kerngesund, nur eben eine Schlafmütze.«

*Katharina Kunzmann*

Katharina Kunzmann

# »Ab ins Bett!«


Eine traumhafte Reise  
in die Welt des Schlafes

GOLDMANN

## Originalausgabe

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag  
sorgfältig erwogen und geprüft worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz  
für fachlich fundierten medizinischen Rat. Sämtliche Angaben in diesem  
Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens  
des Verlags oder der Autorin. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags  
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden  
ist ebenfalls ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Dieses Buch wurde vermittelt von der Literaturagentur erzähl:perspektive,  
München ([www.erzaehlperspektive.de](http://www.erzaehlperspektive.de))

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

unter Verwendung von Motiven von FinePic®, München,

und Fotos der Autorin @ Sophie Wanninger und @ Jens Mauritz

Lektorat: Doreen Fröhlich

DF · Herstellung: kw

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15935-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Für meine beiden Opas*



# Inhalt

Vorwort: »Wachrütteln« .....	11
1. Einschlafen .....	23
Von Eulen und Lerchen – der richtige Zeitpunkt, um ins Bett zu gehen .....	26
Interview mit dem Chronobiologen Till Roenneberg	34
Das hilft beim Einschlafen .....	39
Raus aus dem Gedankenkarussell .....	41
Hört sich gut an – Musik, Hörspiele und Co. ....	44
Interview mit dem »Drei ???«-Sprecher Jens Wawrczeck .....	50
ASMR – Orgasmus für das Gehirn .....	53
Rituale zum Einschlafen .....	54
Sportlich, sportlich .....	57
Schnitzelkoma – wie Essen den Schlaf beeinflusst	60
Kaffee – Fluch und Segen .....	64
Interview mit dem Hypnotiseur Olf Stoiber .....	69
Einschlafkiller – und wie man sie überlistet .....	73
Alkohol – das eine Gläschen .....	75
Schlaflos am Handy .....	77
Mystische Vollmondnächte .....	79
2. Schlafen .....	89
Die verschiedenen Schlafphasen .....	92
Interview mit dem Klarträumer Simon Rausch .....	102

Die optimale Schlafdauer .....	107
Kleines Nickerchen, große Wirkung .....	112
Schlafen auf Vorrat .....	116
Gut gebettet .....	118
Das richtige Bettsystem .....	123
Das perfekte Kissen .....	132
Interview mit DJ Hell .....	141
Schlafanzug, Nachthemd und Nakedeis .....	146
Nachtwäsche – eine Geschichtsstunde .....	148
BH beim Schlafen .....	152
Ein traumhaftes Schlafzimmer .....	155
Wohltemperierter Schlummer .....	159
Pflanzen im Schlafzimmer .....	161
Kein Licht ins Dunkel .....	164
Interview mit dem blinden Blogger Heiko Kunert .....	169
Gemeinsam schlafen .....	172
Mit einem Partner schlummern .....	175
Paarschlafpositionen und ihre Bedeutung .....	180
Schnarcher und andere Quälgeister .....	185
Getrennte Schlafzimmer .....	191
Interview mit dem Schlafforscher Hans Günter Weeß .....	195
Die Superkräfte des Schlafes .....	203
Lernen im Schlaf .....	204
Gesund und stark werden .....	210
Himmlicher Schönheitsschlaf .....	215
Interview mit der Kunsthistorikerin Erika Oehring .....	220



3. Aufwachen .....	225
Wie das Gehirn in den Tag startet .....	227
Der Wecker und die Snooze-Taste .....	233
Morgenvernebelte Träume .....	240
Frühstück im Sonnenschein .....	243
Das große Gähnen .....	248
Interview mit dem Kosmonauten Reinhold Ewald ...	251
Nachwort .....	257
Danke an .....	261
Wichtige Quellen .....	265



## Vorwort: »Wachrütteln«

Schlaf ist der neue Schwanzvergleich. Einziger Unterschied: Wir prahlen nicht mehr damit, wer den Längsten hat, sondern geben damit an, dass wir möglichst wenig Zeit mit Schlafen verplempern. Das gilt für Männer genauso wie für Frauen. Alle können sich, ganz gleichberechtigt, im Schlaf-Schwanzduell bekriegen: Wer hat den Kürzesten?

Morgens im Büro beginnt der Wettstreit der Giganten und Zwerge: In der Kaffeeküche erzählt die Erste, dass ihr Wecker neuerdings schon um fünf Uhr in der Früh klingelt, damit sie ihr Tagespensum auch wirklich schafft. Noch vor dem ersten Termin des Tages geht sie ins Fitness. Nicht schlecht für den Anfang. Sie hat eindeutig einen Kurzen.

Der Zweite betritt den Ring. Er plustert sich auf und berichtet ungefragt, »kaffeesüchtig« zu sein. Ihm kann keiner das Wasser zum doppelten Espresso reichen. Wenn es sein muss, schleppt er sich dank Koffein und auch trotz Jetlag frühmorgens in die Arbeit – ganz egal, ob er muss oder nicht. Respekt! Auch er hat wirklich einen ganz schön Kurzen.

Da kommt die Dritte um die Ecke. Sie verkündet mit stolzeschwellten Augenringen, dass sie die ganze Nacht an einer Präsentation gefeilt und deshalb kein Auge zugemacht hat. Die bewundernden Blicke ihrer Kollegen sind ihr mit diesem Trumpf im Ärmel gewiss. Und eines ist nun klar: Hier haben wir unsere Siegerin! Sie hat eindeutig den Kürzesten. Dank einer komplett schlaflosen Nacht konnte sie alle übertreffen und das Schwanzduell des Tages für sich entscheiden. Applaus, Applaus! Mal sehen, wer morgen die Oberhand behält.

Aber: Muss das eigentlich so sein? Dieses Ringen darum, wer sich am leidenschaftlichsten opfert? Eben nicht. Denn unser Schlaf ist nichts, das wir möglichst schnell hinter uns bringen sollten. Oder etwas, das man einfach mal so auf ein Minimum reduzieren kann.

Schlaf ist vielmehr eine traumhafte Reise, die wir jede Nacht aufs Neue antreten dürfen. Ja, dürfen. Nicht müssen. Schlaf ist ein wertvolles Geschenk des Sandmanns und ermöglicht uns einen Ausflug in eine Welt, in der so wunderbar andere Gesetze herrschen als die, die unseren Alltag bestimmen. Eine Welt, in der alles möglich ist und in der die Stunden verfliegen – eben wie im Schlaf, wie man so schön sagt.

Während dieser Zeit sind wir ganz bei uns selbst. Unsere Muskeln lassen locker, das Gesicht ist entspannt, der Kopf frei. Im Traum können wir fremde Länder besuchen, Menschen treffen, die wir lange nicht gesehen haben, die vielleicht schon verstorben sind oder die niemals existierten. Wir können in einem Moment über das Meer fliegen, um im nächsten auf dem Gipfel des höchsten Berges zu stehen und die Aussicht zu genießen. Den Verstand einfach ausschalten und die Fantasie anknipsen.

Warum sollte man ausgerechnet darauf verzichten wollen? Auf das Zeitlose und Wunderbare?

Steigen wir doch lieber in den Nachtzug, der uns sicher durch die Nacht bringen wird. Lernen wir den Schlaf in all seinen Facetten kennen – und lieben. Spätestens am Ende unserer gemeinsamen Reise werden wir ihn wieder wertschätzen können. Denn das Bewusstsein, dass Schlaf ein wertvolles Geschenk ist, scheint uns bedauerlicherweise zunehmend abhandenzukommen.

Dass der Schlaf heutzutage oftmals viel zu wenig Wertschätzung erfährt, liegt wohl vor allem daran, dass er nicht so recht zu unserem durchgetakteten Alltag passt. Einfach

mal träumen, das steht in keinem Kalender, in keinem Vertrag oder Dokument, nirgends. Und ein Nickerchen ist doch so und so nur was für Kinder oder Omas und Opas. Es passt viel besser zum Zeitgeist, immer produktiv zu sein und sich keine Auszeit zu gönnen. Und wenn, dann nur kurz, wenige Wochen im Jahr. Jeder Mensch hat jeden Tag nur vierundzwanzig Stunden Zeit. Diese sollte er »sinnvoll« nutzen. Und was, so scheinen viele zu glauben, wäre wohl sinniger als eine Aufgabe, die Arbeit, ein Auftrag? Das Motto, auf das man sich geeinigt hat: Wer pennt, verliert! Was dabei aber übersehen wird, ist, dass dieser hektische Lebensstil nicht nur die Schönheit des Schlafens und Träumens verpennt, sondern auf Dauer auch nicht gut gehen kann.

Obwohl Maschinen uns immer mehr Arbeit abnehmen, jeder über die Work-Life-Balance spricht und Sabbaticals beklatscht werden, schufteten wir laut Statistischem Bundesamt immer mehr. Und wenn wir immer mehr leisten sollen oder wollen – es braucht kein Mathegenie, um das auszurechnen –, muss man an anderer Stelle etwas kürzertreten. Und dann muss oft eben die Nachtruhe daran glauben, obwohl – das geht ja schon aus dem Wort hervor – die Nacht zum Ruhen da ist. Diese einfache Wahrheit zu leugnen, sie gar zu bekämpfen, hat natürlich Folgen: Die Deutschen schlafen immer weniger, das ist bewiesen. Durchschnittlich kommen wir jede Nacht auf rund sieben Stunden und dreißig Minuten. Vor hundert Jahren waren es noch neun Stunden.

Ein gesundes Maß an Nachtruhe hat sich über Jahrtausende entwickelt und wurde von uns selbst im Laufe nur eines Jahrhunderts massiv angegriffen. Dabei gönnt sich unser Körper ja nicht aus Jux und Dollerei alle vierzehn bis sechzehn Stunden eine Auszeit. Wenn Schlaf ein komplett inaktiver und somit sinnloser Zustand wäre, hätte die Natur ihn längst abgeschafft – bescheuert ist sie nicht. Und des-

halb ist es auch vermessen zu glauben, man könne diese natürlichen biologischen Prozesse einfach über Bord werfen, nur weil sie nicht mehr in unsere Tagesplanung passen. Und während wir von Natur, von Nachhaltigkeit und Achtsamkeit sprechen, strafen wir den Schlaf permanent ab. Wer ist hier der Bescheuerte?

Diese neue unnatürliche Lebensweise dürfen wir deshalb nicht auch noch in den Himmel loben und ein Schlafdefizit als erstrebenswertes Statussymbol präsentieren, wenn wir die Zeit »sinnvoller« genutzt haben, als uns ins Bett zu legen. Wir erinnern uns: Schlafentzug gleich Schwanzvergleich.

Aber warum ist das so? Der Fehler liegt auch hier, wie so oft, im Detail. Menschen, die damit prahlen, wie wenig sie pennen, verwechseln Schlafen gerne mit Faulenzen. Das ist aber ganz und gar nicht dasselbe. Faulsein, das wusste schon Pippi Langstrumpf, ist wunderschön. Schön, aber nicht überlebensnotwendig – vorausgesetzt natürlich, man ist nicht zufällig Pippi Langstrumpf persönlich. Und während Faulenzen eben »nur« schön sein kann, ist Schlaf hingegen existenziell. Fehlt er, haben wir ein Problem. Auch das lässt sich statistisch belegen: Jeder zehnte Mensch in Deutschland hat eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. Schlafstörungen sind auf dem Niveau einer Volkskrankheit.

Ernstzunehmende und behandlungsbedürftige Erkrankungen sollen zwar nicht Thema dieses Buchs sein, aber dennoch belegt diese Zahl eindrucksvoll, dass wir hier nicht von einem banalen Randphänomen reden. Auch ansonsten kerngesunde Erwachsene leiden inzwischen nicht selten unter Schlafproblemen, trotz ausreichend Sport und gesunder Ernährung.

Jeder Zweite, auch das ist statistisch belegt, schläft häufig schlecht. Diese Menschen brauchen zwar vielleicht keine ärztliche Behandlung, so richtig rund laufen ihre Nächte aber

dennoch nicht. Dass wir trotzdem unsere »Schlaflos ist geil«-Einstellung abfeiern, zeigt, dass aktuell ganz gehörig etwas schief läuft.

Wir müssen endlich aufwachen, äh, einschlafen natürlich, und verstehen, dass es falsch ist zu denken, dass wir unseren Schlaf nach Belieben verkürzen können. Wir können nicht einfach jede Stunde, die wir nicht im Bett herumliegen, länger am Schreibtisch hocken und produktiv sein. Irgendwann werden Kopf und Körper streiken. Und wir sollten auch nicht andere Menschen unter Druck setzen, dasselbe zu tun – indem wir beispielsweise in der Kaffeeküche lautstark von schlaflosen, dafür arbeitsreichen Nächten prahlen.

Ein solches Verhalten ist nicht nur ungesund, sondern auch verdammt heuchlerisch: In anderen Bereichen unseres Lebens legen wir viel Wert auf die Natur, auf Entschleunigung, Selbstoptimierung, Gesundheit und unsere innere Ruhe: Wir gehen zum Yoga, trinken grüne Smoothies, hüllen uns in giftfreie Kleidung. Stellt man ein Bild von seinem fettfreien und kohlenhydratarmen Frühstück online, brechen die Begeisterungstürme los, und die Facebook-Freunde lassen den Like-Button glühen. So was finden alle super.

Da könnte man doch meinen, dass auch ein Nickerchen das Potenzial hätte, beklatscht, gelobt oder wenigstens nicht argwöhnisch beäugt zu werden. Aber Fehlanzeige! Über ein erholsames Schläfchen berichtet kaum einer. Wahrscheinlich, weil sich unser Verhältnis zum Schlaf mit der Zeit komplett verschoben hat.

Im Moment lassen sich, so hat es den Anschein, genau zwei verschiedene Schlaf-Typen ausmachen, die beide nicht alle Latten am Rost haben: Für die Ersten hat sich Schlaf zu etwas entwickelt, das man unpraktischerweise hinter sich bringen muss. Ein bisschen wie Pfand wegschaffen. Nie geil, aber was muss, das muss. Diese Menschen reduzieren ihre

Schlafmenge gerne auf das absolute Minimum. Sie haben definitiv den Kürzesten und gewinnen wirklich jeden Schwanzvergleich.

Für die zweite Gruppe ist Schlaf zu einem Heiligen Gral mutiert. Man hätte ihn zwar gerne, aber er ist ganz schön schwer zu finden. Der heiß begehrte Schlaf schimmert am Horizont des Wochenendes: »Endlich wieder ausschlafen!« Freitagnachts werfen diese Menschen dann mit gut gelaunter Ansage ihren Schlaf-Wach-Rhythmus über Bord und holen sich den Schlaf, der ihnen unter der Woche fehlt. Dass erholsam und genug schlafen auch unter der Woche möglich ist, scheinen sie vergessen zu haben. Im Zwangskorsett der Arbeit und der durchgetakteten Tage haben sie verlernt, auf sich selbst zu hören. Der Wecker ist zum eisernen Begleiter geworden und raubt ihnen das, wonach sie sich doch so sehr sehnen. Auf ihrer Suche nach Ruhe greifen diese Menschen nicht selten zu Tabletten. Hauptsache pennen – egal wie. Aber auf lange Sicht ist das keine Lösung. Schlafmittel beheben nicht die eigentliche Ursache, sondern zwingen uns in die Knie, obwohl der Körper nicht bereit dazu ist. Dadurch dreht man sich weiter und weiter in der Spirale gegen den natürlichen Rhythmus.

Beide Schlaf-Typen haben sich Rituale geschaffen, die ihnen auf Dauer nicht guttun werden. Aber meist verändern sie ihre Gewohnheiten erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Also dann, wenn die Schlafprobleme da sind – und kaum noch überwindbar scheinen.

Mit diesem Buch möchte ich versuchen, unseren Blick auf den Schlaf wieder ein wenig geradezurücken. Und dieser Versuch führt uns auch zu einer dritten großen und dennoch oft übersehenen Gruppe – ein weiterer Schlaf-Typ. Es sind die Menschen, zu denen auch ich gehöre: die leidenschaftlichen Schläfer. Jene, die ihre Zeit am liebsten im Bett



verbringen, die es lieben zu schlafen, und die Ruhe als schützenswertes Gut betrachten.

Ja, diese Menschen gibt es wirklich. Aber nur weil es sie gibt, heißt das nicht automatisch, dass sie ihrer Passion auch nachgehen und ihre innere Schlafmütze hochleben lassen können. Viele schämen sich sogar dafür, als sei es etwas Schlechtes, etwas Falsches. Sie trauen sich nicht zuzugeben oder sich einzugestehen, dass sie viel Schlaf brauchen. Dabei wäre es besser, für sie selbst, aber auch für die Gesellschaft insgesamt. Denn je mehr Menschen ihren Schlaf einfordern, desto mehr fände das Thema Gehör. Auch für diese Menschen soll dieses Buch eine kleine Inspiration sein: seid Sandmänner! Seid Traumtänzerinnen! Ihr seid müde – und das ist gut so!

Manchmal braucht es nämlich gar nicht viel, um wieder mit seinem Schlaf-Ich in Einklang zu kommen: ein Nickerchen, und schon geht's besser. Dafür müssen wir aber endlich lernen oder uns wieder erinnern, Schlaf als das wahrzunehmen, was er ist: ein wundervoller, alltäglicher Teil unseres Lebens. Ein Teil, den wir wieder lieben lernen können, immer wieder neu entdecken dürfen und, vor allem, wieder mit voller Hingabe zelebrieren sollten – er ist es wert!

Der Schlaf begleitet mich schon mein Leben lang. Eigentlich nix Besonderes, das tut er bei jedem Menschen. Aber ich war schon immer eine extreme Träumerin, und Schlafen war, seit ich denken kann, mein Wolkenpalast. In jungen Jahren, als sich die anderen Kindergartenkinder unter Tränen gegen das Mittagsschläfchen sträubten, hatte ich mich bereits in der Puppenecke zusammengerollt und die Augen geschlossen. Ich konnte und wollte überall ein Nickerchen machen. Mein Opa erzählt heute noch gerne, wie er mich regelmäßig nachmittags vom Spielplatz nach Hause geschoben hat – schlafend auf einem Dreirad. Denn selbst dieses

offensichtlich unbequeme Gefährt konnte mich nicht davon abhalten, mir das zu holen, was ich brauche: ganz viel Ruhe.

Heute, zwanzig Jahre später, hat sich daran nichts geändert. Ich habe noch immer ein enormes Ruhebedürfnis und brauche ganz viel Schlaf. So viel Schlaf, dass ich schon daran zweifelte, ob es noch mit rechten Dingen zugeht. Aus Angst, mit mir könnte etwas nicht stimmen, war ich sogar beim Arzt.

Nachdem ich meine Beschwerden geschildert hatte, sagte der Doktor zu meiner großen Verwunderung, dass ihm diese Symptome in letzter Zeit immer öfter unterkämen.

Sind die Menschen häufiger krank als früher?, fragte ich.

Mein Arzt sagte Nein – und klärte mich auf.

Es ist die eigene Wahrnehmung, die sich ändert. Durch Druck von außen denken immer mehr Menschen, dass sie nicht produktiv und aktiv genug sind, also irgendwie unnormal. Und warum? Weil wir versuchen, beim Schwanzvergleich nicht schlappzumachen, egal, ob wir können oder nicht.

Auch ich wollte mir nicht eingestehen, dass ich nicht den Kürzesten habe, hielt es für ein Zeichen der Schwäche. Ja, ich war so verblendet von all der »Schlaflos ist geil«-Propaganda, dass ich sogar dachte, ich sei ernsthaft krank. Allein die Tatsache also, dass ich zum Arzt ging, weil ich mehr schlafen wollte, als ich es in meinem Kopf für normal hielt, war völlig absurd. Dennoch wollte ich an diesem Tag, in dieser Praxis, eine Bestätigung dafür: Also nahm mir der Doktor Blut ab. Das tat weh, was ich mir aber natürlich nicht anmerken ließ. Möglichst lässig versuchte ich ihn dabei anzulächeln, was mir – seien wir ehrlich – kein bisschen gelang. Dann noch ein freundliches »Auf Wiedersehen«, und weg war ich.

Zwei Tage später waren meine Testergebnisse da, und

mit liebevoller Brummstimme stellte der Arzt folgende Diagnose: »Kerngesund – nur eben eine Schlafmütze. Und das ist völlig in Ordnung so.«

Zurück in meiner Wohnung legte ich mich erst einmal aufs Ohr. Und dann, kurz vor dem Einschlafen, fühlte ich mich glücklich und zufrieden. Ohne übertreiben zu wollen: In diesem Moment spürte ich ein Gefühl, das ich vermisst hatte. Innere Ruhe und Zufriedenheit.

Endlich wusste ich, was mit mir los war. Und seitdem habe ich mich nie wieder verrückt gemacht, wenn es um meinen ausgeprägten Hang zum Schlafen ging. Warum auch? Wir müssen nicht immer auf vier Hochzeiten gleichzeitig tanzen. Einfach mal Nein sagen und sich Zeit für sich selbst nehmen, das hat noch niemandem geschadet. Im Gegenteil: Wer immer nur so funktioniert, wie es andere gerne hätten, der verliert sich irgendwann selbst.

Seit damals bin ich eine bekennende Schlafmütze. Eine Eigenschaft, die sich übrigens ganz wunderbar mit meinem Soziologie- und Philosophiestudium verbinden ließ. Aber nicht deshalb, weil alle Geisteswissenschaftler faule Träumer sind. Na ja, nicht alle zumindest. Dass Schlaf und Faulenzen unterschiedliche Dinge sind, das haben wir ja bereits geklärt. Mein Dasein als Schlafmütze ließ sich deshalb gut mit meinem Studium vereinen, weil ich mich und meine Bedürfnisse in dieser Zeit besser kennenlernte und entsprechend auch anfang, mein Schlafbedürfnis nicht mehr nur zu akzeptieren, sondern auch wertzuschätzen.

Der Arztbesuch, das weiß ich heute, war mein persönliches Aha-Erlebnis. Danach, als Studentin, fand ich immer mehr heraus, was gut für mich ist – und was nicht. Ich konnte meinen Stundenplan selbst bestimmen, dann arbeiten, wenn ich frisch und leistungsfähig war, mir aber auch ein Nickerchen gönnen, wenn ich eine Pause brauchte. Kurzum: Ich be-

gann, nach meiner inneren Uhr zu leben, nach meinem persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Und zwar konsequent.

Ich möchte aber auch nicht verschweigen, dass es am Anfang total befremdlich war. Es war seltsam, sich aufs Ohr zu legen oder kurz die Augen zu schließen, während die Kollegen geschäftig über ihren Büchern brüteten oder fleißig in die Tasten hauten – wahrscheinlich aber auch nur deshalb, weil die anderen es nicht genauso machten. Obwohl sie – vielleicht – auch das Bedürfnis dazu gehabt hätten. Sie waren eben im Schwanzvergleich-Duell gefangen und sind es wahrscheinlich noch heute.

Grausame, aber hervorragende Lehrmeister, um meinen inneren Rhythmus kennenzulernen, waren auch wild durchtanzte Partynächte. Und zwar nicht, weil ich nicht gerne feiere. Ganz im Gegenteil! Es ist nur so, dass ich nach drei Uhr nachts einfach nicht mehr kann. Genug getanzt, getrunken, geraucht. Das Bild war stets das gleiche und ist es bis heute: Wenn meine Freunde gerade richtig heißlaufen, möchte ich ab in die Federn.

Früher, vor meinem Aha-Erlebnis beim Arzt, hätte ich mich weiter über den Dancefloor geschleppt und gezwungen lächelnd, mit den Augen auf Halbmast, an meinem Bier genippt. Aber heute gehe ich einfach nach Hause. Partybremse zu sein sehe ich inzwischen nicht mehr als Makel. Genauso wenig wie die Tatsache, dass ich so viel schlafen muss. Tatsächlich ist es sogar ein richtiges Geschenk: Wenn andere sich noch hin und her wälzen, penne ich an Ort und Stelle glücklich und zufrieden weg. Wenn ich in den Urlaub fahre, fallen mir die Augen zu, noch bevor der Fahrer die Autobahn erreicht. Und wach werde ich erst wieder, wenn der Wagen in Wien, Hamburg oder Prag angekommen ist. Freunde der Nacht, das ist doch besser als jede Zeitmaschine!

Schlaf – und ein gesundes Verhältnis dazu – liegt mir so

sehr am Herzen, dass ich sogar einen Blog zum Thema ins Leben gerufen habe. Der Titel: *diewillnurschlafen*.

Am Anfang stand dieses Vorhaben jedoch auf der Kippe: Gemeinsam mit Freunden aus der Journalistenschule diskutierten wir mögliche Blogideen. Jeder hatte noch wildere Vorschläge als der andere. Die einen wollten über aufregende Sportarten berichten, die anderen einzigartige Mode oder Rezepte kreieren, die nächsten unbekannte Länder und Orte bereisen. Man kann sich vorstellen, dass das Gelächter groß war, als ich sagte, dass ich über das scheinbar banalste Thema der Welt bloggen will: Schlaf. Aber gesagt getan, mein Schlaf-Blog war geboren. Bis heute bereue ich keine Sekunde, dass ich mir dieses Thema ausgesucht habe. Nach dem Blog ist dieses Buch der nächste Schritt.

Auf den folgenden Seiten werden wir uns vielen Fragen und gängigen Mythen rund um den Schlaf widmen. Wir werden gemeinsam herausfinden, welcher Schlaftyp wir eigentlich sind, wie viel Schlaf wir wirklich brauchen, warum es toll ist, den Längsten zu haben und welchen wilden Hormoncocktail unser Körper mixt, wenn wir uns abends hinlegen und langsam wegschlummern.

Aber wir werden auch noch etwas weitergehen und uns ungewöhnliche, spannende, auch lustige Fragen stellen – schließlich wollen wir den Schlaf in all seinen Facetten kennenlernen: Was besprechen Wissenschaftler bei einem Gähnkongress? Warum fällt es uns so schwer, im Stehen einzuschlafen? Was ist besser: mit oder ohne BH ins Bett? Und wie sehen die Träume von blinden Menschen eigentlich aus?

Lasst uns gemeinsam durch die drei Phasen des Schlafens wandeln, die Nacht für Nacht wiederkehren und die wir doch kaum kennen: Wir beginnen mit der Einschlafphase, sehen uns an, was uns wirklich hilft, um schneller zur Ruhe zu kommen – und was nicht. Im Anschluss wollen wir uns

dem Schlaf selbst widmen und erkunden, warum die Nacht so geheimnisvoll ist. Und zum Schluss reiben wir uns die Augen und werden wieder wach. Was uns da wohl erwartet?

Wenn uns danach ist, unterbrechen wir diese Reise aber auch gerne, dann legen wir das Buch bitte beiseite, kuscheln uns in die Decke und schlummern zufrieden ein. Denn Schlaf ist etwas Wunderbares, etwas, das wir ehren und achten sollten.

Auf erholsame Nächte, wilde Träume und überhaupt auf die Liebe meines Lebens: den Schlaf. Gute Nacht!



# 1. Einschlafen



**Z**u Beginn ein kleines Rätsel: Der Mensch wünscht es sich herbei, und wenn er es endlich hat, lernt er es nicht kennen. Worum geht es wohl? Die Antwort ist wohl kaum überraschend: Schlaf.

Dieses Denkspiel stammt vom Universalgenie Leonardo da Vinci: Maler, Erfinder, Visionär und Linkshänder. Und es zeigt uns nicht nur, dass das Thema Schlaf schon die größten Gelehrten der Menschheitsgeschichte beschäftigte, sondern dass Schlaf heute noch fast genauso rätselhaft sein kann, wie er es in der Renaissance war. Das liegt zweifellos in der Natur der Sache.

Denn es ist uns nicht möglich, unseren Schlaf bewusst wahrzunehmen. Jeder, der es versucht, bleibt vor allem eines: wach. Kein Wunder also, dass Schlaf ein sagenumwobener Zeitgenosse ist, obwohl wir Tag für Tag, oder besser Nacht für Nacht, aufeinandertreffen. Schlaf ist, versuchen wir es mal so, ein bisschen wie der geheimnisvolle Mysterio, der Bösewicht aus *Spiderman*, nur eben in cool – und er nimmt verdammt viel Zeit in Anspruch.

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlummernd in unseren Betten. Und dennoch ist noch nicht abschließend

geklärt, warum wir überhaupt schlafen müssen. Auch unklar ist, was Schlaf eigentlich ist. Kurzum: Es gibt bis heute keine von der Wissenschaft allgemein anerkannte Erklärung für unseren faszinierenden Mysterio (also den Coolen von beiden). Aber die Forscher und Forscherinnen geben nicht auf, machen stets Fortschritte und nähern sich einer eindeutigen Bestimmung für unseren geheimnisvollen Superhelden der Nacht immer weiter an.

Die alten Griechen glaubten noch, dass Schlaf so etwas wie ein todesähnlicher Zustand sei und nannten ihn deshalb »Bruder des Todes«. Entsprechend waren auch Thanatos, der Gott des Todes, und Hypnos, der Gott des Schlafes, Brüder. Zwei meistens ziemlich fies dreinblickende Gestalten, die offensichtlich nichts zu lachen hatten. Aber Zeus sei Dank: Die Zeit der schlechten Laune ist vorbei. Und mittlerweile wissen wir doch etwas mehr über unseren Schlaf als die alten Griechen oder die Menschen zu da Vincis Zeiten. Der Schlaf, ein todesähnlicher Zustand? Weit gefehlt!

Unser Körper liegt nachts nämlich ganz und gar nicht nutzlos herum. Im Gegenteil: Er läuft auf Hochtouren. Seit der Entwicklung des »Elektroenzephalogramms«, besser bekannt als EEG, können wir nämlich Hirnströme erfassen und aufzeichnen. Und deshalb wissen wir auch, dass Schlafen ein durchaus aktiver Zustand ist.

Während des Schlafens sind verschiedene Hirnareale mindestens genauso aktiv wie im wachen Zustand. Unser Hormon- und Immunsystem ist zum Teil sogar geschäftiger als tagsüber und wehrt, während wir einfach nur daliegen und pennen, fleißig Krankheiten ab. Auch unser Gehirn ist auf Trab. Es überträgt nachts Gelerntes vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis. Was wir lernen, lernen wir also quasi im Schlaf. Beziehungsweise verinnerlichen wir es erst richtig, während wir schlummern. Kein Wunder also, dass es selten gut geht,



wenn so manche Studenten versuchen, sich den gesamten Stoff eines Semesters in nur einer Nacht ins Gedächtnis zu pressen – und dann am nächsten Morgen bei der Klausur verzweifeln, weil sie das vermeintlich Gelernte nichts aufs Papier bringen.

Früher ging man außerdem davon aus, dass Schlafende ihre Umwelt kaum wahrnehmen. Aber auch das ist nicht der Fall. Schlafende Menschen können nicht nur Informationen über die Sinnesorgane empfangen, sondern auch auf sie reagieren. Ohne es zu merken, sortiert das Gehirn diese Eindrücke nach ihrer Relevanz: Was ist wichtig? Und was belangloser Schrott? Ein gutes Beispiel sind junge Mütter, die es schaffen, beim lautesten Straßenlärm wegzudämmern, aber durch das leiseste Wimmern ihres Babys geweckt werden. Nachwuchs wichtig, Autos Quatsch. Einleuchtend! Auch wenn nun einige Autoliebhaber vor Schreck in Ohnmacht fallen: Evolutionär gesehen ist das verdammt schlaugelöst.

Unser Körper vollbringt jede Nacht Meisterleistungen, ohne dass wir groß etwas davon mitbekommen. Er ist ein bisschen wie eine alteingesessene Sekretärin in einem großen Büro, die hinter den Kulissen den Laden zusammenhält, dafür sorgt, dass Absprachen eingehalten werden, sich Termine nicht überschneiden und der Chef den besten Kaffee auf Erden bekommt. Kurzum: Ohne sie fiele der ganze Laden ins Chaos – und dafür muss man sie einfach lieben und sollte ab und an auch mal Danke sagen. Mit dem Schlaf ist das genauso.

Aber noch bevor unser Körper nachts viele fabelhafte Funktionen anschmeißen kann, müssen wir erst einmal einschlafen. Und das ist häufig schwieriger, als wir es gerne hätten.

## 2<sup>2</sup> Von Lerchen und Eulen – der richtige Zeitpunkt, 2 um ins Bett zu gehen

Wie so oft im Leben braucht man auch fürs Einschlafen ein gutes Timing. Denn die inneren Uhren der Menschen ticken nicht gleich, das lässt sich gerade beim Thema Schlaf ganz wunderbar beobachten: Nicht jeder wird zur gleichen Zeit müde und kann zur gleichen Zeit einschlafen. Das Forschungsfeld, das sich mit dem individuellen biologischen Taktgeber beschäftigt, ist die Chronobiologie. Man könnte sie auch »die Wissenschaft der inneren Uhr« nennen.

Eine der bekanntesten Erkenntnisse dieser Wissenschaft sind die zwei unterschiedlichen Chronotypen: Der erste Chronotyp sind die Frühaufsteher, sogenannte Lerchen. Dazu gehören Menschen, die schon mit dem Sonnenaufgang die Augen aufschlagen und fit und energiegeladen – wie ein Duracell-Häschen – in den Tag starten. Am Abend sind sie dafür umso müder. Heißt im Alltag: Bis beim *Tatort* der Mörder ermittelt wurde oder die Nachspielzeit in der Champions League zu Ende ist, sind den Lerchen schon längst die Augen zugefallen.

Ganz anders beim zweiten Chronotyp, den Eulen. Die drehen erst so richtig auf, wenn der *Tatort* längst vorbei ist, und schauen sich nach dem Fußballspiel noch die Zusammenfassungen der anderen Partien an, weil sie bis spät in der Nacht wach und konzentriert sind. Am Morgen kommen sie dafür allerdings nur schwer aus dem Bett. Der Wecker klingelt einmal, zweimal, dreimal – mit terrierähnlicher Hartnäckigkeit immer gnadenlos weiter. Aber die Eulen drücken lieber noch einmal die Snooze-Taste. Und noch einmal. Und noch einmal. Und schlummern einfach seelenruhig weiter

bis zur allerletzten Sekunde – danach sind Hektik und Stress natürlich vorprogrammiert. Der einzige Trost für alle Eulen: Jedem schlaftrunkenen Morgen folgt ein hellwacher Abend.

Ein guter Hinweis darauf, welcher Chronotyp man ist, ist die Frage, zu welcher Uhrzeit man isst. Lerchen haben meistens direkt nach dem Aufwachen Appetit und verputzen innerhalb der ersten halben Stunde ihr Frühstück. Käse, Wurst, Müsli – alles schmeckt am Morgen noch besser als sonst. Eine grauenhafte Vorstellung für viele Eulen, die nach dem Aufstehen keinen Bissen runterbekommen. Sie nippen höchstens müde an der ersten Tasse Kaffee und muffeln wie gewöhnlich in den Morgen. Bei ihnen ist das Mittagessen die erste Mahlzeit des Tages, wenn überhaupt. Aber warum ist das so?

Der Chronotyp wird vor allem durch ein Zusammenspiel mehrerer Gene festgelegt. Maßgeblich ist das sogenannte »Period 3«-Gen, das darüber entscheidet, ob man ein Frühaufsteher oder ein Morgenmuffel ist. Wissenschaftler der Universität von Surrey entdeckten eine kurze und eine lange Version dieses Gens und lieferten dadurch auch gleich mal wieder den Beweis, dass es eben doch auf die Länge ankommt.

Die lange Version des Period 3-Gens macht einen zur Lerche, die kurze zur Eule. Alle Menschen haben grundsätzlich zwei Versionen dieses Gens abbekommen. Sicher ist sicher. Eine wird von der Mutter und eine vom Vater vererbt. Treffen zweimal kurz oder zweimal lang aufeinander, dann ist man eine extreme Lerche oder eine extreme Eule.

Aber wer beim Thema Wahrscheinlichkeitsrechnung im Mathematikunterricht aufgepasst hat, der erkennt schnell, dass die Hälfte der Menschen sowohl eine lange als auch eine kurze Version des Gens in sich tragen, dass also die wenigsten in eine extreme Richtung ausschlagen. Wer in Mathe

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Katharina Kunzmann

## **Ab ins Bett!**

Eine traumhafte Reise in die Welt des Schlafes

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

14 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-15935-2

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2017

Wer gerne schläft, ist besser im Bett. Eigentlich ganz einfach. Und doch gibt es Leute, die noch vor dem ersten Termin ins Fitnessstudio stürzen oder wegen einer wichtigen Deadline bis spät abends arbeiten, um jede Sekunde des Tages effektiv zu nutzen. Bloß nicht, sagt Katharina Kunzmann, Schlafbloggerin und amtlich bescheinigte Schlafmütze. Lieber an der Matratze horchen! Denn im Schlaf entspannen wir, tanken Kraft, werden fitter und klüger. Schlaf ist die schönste Sache der Welt, die ultimative Detox-Kur, unser Bett eine Insel der Entschleunigung. „Ab ins Bett!“ nimmt uns mit auf einen traumhaften Streifzug durch die Welt des Schlafes: Warum haben so viele Menschen Probleme beim Einschlafen und was hilft dagegen? Wie sehen die Träume von Blinden aus? Was sagen die Experten? Also, Freunde der Nacht, nicht in den Club heute Abend, sondern rein in die Federn und Augen zu!



[Der Titel im Katalog](#)