



Für mehr Leistungs- und Arbeitsfähigkeit rückte mit Beginn des 20. Jahrhunderts die Optimierung des Schlafs in den Fokus der Wissenschaft.

Foto: Adobe Stock/alphaspirit

Die Wachphase in der Nacht nutzten die Menschen, um zu rauchen, für Gespräche und Gebete oder einfach nur um nachzudenken, berichtet die Professorin für Zeitgeschichte, Hannah Ahlheim, in ihrer knapp 700 Seiten langen Publikation »Der Traum vom Schlaf im 20. Jahrhundert«. Erst im Zuge der Industrialisierung sei der achtstündige Nachschlaf aufgekommen, der heute als Standard für erholsamen Schlaf gelte. Historiker beklagen, dass durch die fehlenden Wachzeiten in der Nacht oft auch der natürliche Zugang zur eigenen Psyche verloren gegangen sei.

KULTURGESCHICHTE

Schlaf im Wandel

Von Jennifer Evans / In der Nacht auf den 25. Oktober wird die Uhr auf Winterzeit umgestellt. Der Wechsel zwischen Sommer- und Winterzeit stört den Schlaf vieler Menschen. Vor einigen Jahrhunderten hingegen war eine durchgehende Nachtruhe unüblich. Eine Reise in die Geschichte des Schlafs.

Der Mensch verschläft ein gutes Drittel seines Lebens. Die Zeit ist zwar unproduktiv, aber lebensnotwendig. Doch die Schlafqualität nimmt weltweit ab. Laut Robert-Koch-Institut (RKI) kämpfen 25 Prozent der Deutschen mit Schlafproblemen und 11 Prozent erleben ihren Schlaf als »häufig nicht erholsam«. Fehlende Erholung hat nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökonomische Konsequenzen.

Studien aus den vergangenen Jahren bestätigen den Trend, dass die Menschen immer schlechter schlafen. Die Anzahl der Deutschen, die eine Diagnose mit Blick auf Ein- oder Durchschlafstörungen bekam, hat sich zwischen den Jahren 2005 und 2017 von 8,8 auf 17,6 unter 1000 Befragten erhöht. Das hatte die Barmer-Krankenkasse ermittelt. Ausgeschlafener fühlen sich lediglich die Inder und Chinesen. Wie eine weltweite Ipsos-Umfrage aus dem Jahr 2018 ergeben hatte, belegen diese beiden Länder die Spitzenplätze, wenn es um ihre nächtliche Erholung geht. Von jeweils rund 1000 Befragten hatten 68 Prozent beziehungsweise 57 Prozent im Alter zwischen 16 und 64 Jahren angegeben,

sich morgens ausgeruht zu fühlen. Von den Japanern halten sich selbst nur 36 Prozent und in Südkorea nur 35 Prozent für ausreichend ausgeschlafen. In Deutschland gaben etwas mehr als die Hälfte (52 Prozent) an, im Alltag genug Schlaf zu bekommen. Die meisten Deutschen schlafen sieben Stunden (32 Prozent) oder sechs Stunden (28 Prozent) pro Nacht, wie 2017 eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker-Krankenkasse unter rund 1000 Befragten belegte.

Über die Ursachen für Schlafprobleme muss die Bevölkerung besser aufgeklärt werden, fordert das RKI. Auch der aktuelle Health-Report 2020 von der Firma Stada bestätigt das europaweite Unwissen rund um dieses Thema. Demnach wissen 90 Prozent der Europäer zwar, dass Stress negative Auswirkungen auf gesunden Schlaf haben kann. Aber dass Depressionen, Jetlag, Schichtarbeit oder Alkoholkonsum genauso dazu zählen, wissen demnach schon weniger.

Im 17. und 18. Jahrhundert war die heutige Vorstellung eines durchgehenden Nachtschlafs noch nicht etabliert. Verbreitet war ein zweiphasiger Schlaf.

Seele auf dem Seziertisch

Zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es in Sachen Schlafpraxis einen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Umbruch. Als sich die psychologische Forschung entwickelte, habe man die Seele praktisch auf dem Seziertisch begutachtet, so die Geschichtswissenschaftlerin. Insbesondere mit dem Blick des Tiefenpsychologen Sigmund Freud (1856 bis 1939) auf die unbewussten Vorgänge der Seele sowie seiner Auffassung, Träume seien Ausdruck von Fantasien, veränderte sich die Vorstellung vom Schlaf. Durch die psychoanalytische Herangehensweise war der Traum nun rational erkundbar und der Schlaf verlor seine metaphysische Komponente. Als sich im Laufe des 20. Jahrhunderts die Schlafforschung als eigenständige wissenschaftliche Disziplin durchsetzte, wurde die dunkle nächtliche Welt mehr und mehr beobachtet, vermessen und bewertet. Ahlheim hebt hervor, dass sich die Vorstellung vom »richtigen Schlaf« immer der jeweiligen Gesellschaft anpasste. Die Geschichte des Schlafs sei auch immer Ausdruck der Arbeits- und Alltagskultur sowie gesellschaftlicher Werte gewesen.

Mit der Wende zum 20. Jahrhundert stand die Optimierung des Schlafs im Fokus, um die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit der Bevölkerung zu erhöhen. »Ein guter Schlaf galt in den 1880er-

und 1890er-Jahren zumindest im Falle der Kopfarbeiter als notwendige Voraussetzung für Erfolg im Beruf und im Leben«, so die Autorin. Der Ruhezustand versprach Erholung und Auszeit für das Gehirn, das sich für die Arbeit regenerieren sollte. Der Nachtruhe derjenigen, die körperlich arbeiteten, habe hingegen so gut wie keine Rolle gespielt. Seinerzeit stellten zudem eine Reihe von Ratgebern die Vorteile einer leistungsfördernden Schlafdisziplin heraus, schildert Ahlheim. Mit dieser Bewegung hätten sich jedoch auch die Grenzen zwischen privatem und gesellschaftlichem Leben aufgelöst.

Parallel befeuerten Eisenbahn, Straßenbahn, Telefon sowie Massenartikel der Uhrenindustrie die zeitliche Beschleunigung im Alltag – bis das Tempo im ausgehenden 20. Jahrhundert schließlich als wichtigstes Merkmal der industrialisierten Gesellschaft galt. Schlaflosigkeit begann etwa in den 1920er- und 1930er-Jahren um sich zu greifen, berichtet Ahlheim, die am Historischen Institut der Justus-Liebig-Universität Gießen tätig ist. Mit dem Thema befasste sich auch die Filmindustrie und zeigte schlafwandelnde Figuren und träumende Menschen, die als Ausdruck einer »krisengeschüttelten Gesellschaft der klassischen Moderne« gelten sollten.

Mitte des vergangenen Jahrhunderts begann dann die Suche nach dem natürlichen Schlafrhythmus an Bedeutung zu gewinnen. Ahlheim zufolge machten sich Biologen, Botaniker, Psychologen gleichermaßen wie Ärzte, Pädagogen, Soziologen und Literaten Gedanken darüber, wie »die Schwingungen des Kosmos und die Lebensrhythmen von Pflanzen, Tieren und Menschen zusammenhängen«. Die Vorstellung der organischen Uhr entstand. In einer modernen Gesellschaft sollte Natürlichkeit Hand in Hand mit Leistungssteigerung dem Fortschritt gehen.

Anders stellte sich die Entwicklung in den USA da, wie Ahlheim darlegt. Dort sei es weniger um das Einschwingen in einen natürlichen Rhythmus gegangen. Stattdessen kamen insbesondere während des Zweiten Weltkriegs Psychopharmaka zum Einsatz, um Schlafprobleme zu lösen. Die US-Armee habe mit entsprechenden Präparaten die nötige Nachtruhe bei psychisch kranken Soldaten, die unter Schlafmangel litten, erzwungen.

Das Militär und die Pharmaindustrie unterstützten in der zweiten Hälfte



Als der Schlaf messbar wurde, individualisierte sich die Behandlung von Schlafstörungen.

Foto: iStock/KellyJHall

des 20. Jahrhunderts die Schlafforscher finanziell. Gerade hatte man im Jahr 1953 die Traumphase des Schlafs, die sogenannte REM-Phase, entdeckt und experimentierte fortan mit Traum- und Schlafentzug, um dem Zusammenhang von Schlafstörungen und psychischen Krankheiten auf den Grund zu gehen. Das war Ahlheims Angaben zufolge unter anderem deshalb angezeigt, weil immer mehr Menschen unter Schlafmangel litten. Nicht nur die Soldaten, sondern auch Nachtarbeiter, Astronauten und Piloten. Mit der Elektroenzephalografie ließ sich nun die nächtliche Aktivität des Gehirns aufs Papier bringen. Guter Schlaf war messbar. Das hatte zur Folge, dass jeder Mensch individuell beobachtet und behandelt werden konnte. Diese Entwicklung kurbelte die Wirtschaft an: Schlafmittel gewannen an Bedeutung, aber auch der Markt mit Matratzen, Kissen, Schlafbrillen und Anti-Schnarch-Bällen fing an zu boomen.

Künstler wie Andy Warhol thematisierten in den 1960er- und 1970er-Jahren die »kulturell aufgeladene Intimität des Schlafs und die Verletzlichkeit des schlafenden Menschen« in ihren Werken. Das künstlerische Aufzeichnen sollte das Vorgehen reflektieren, was auch die Wissenschaft praktizierte, so Ahlheim.

Deutungsmacht Naturwissenschaft?

Die postmoderne Gesellschaft Sorge sich inzwischen mehr um »den Verlust des Schlafs, um Schlafstörungen und Schlafmangel«, so die Historikerin. Neben den wissenschaftlichen Erkenntnissen, was guten Schlaf ausmacht,

hätten sich aber auch die kulturellen schlaffördernden Traditionen wie Wiegenlieder, Gute-Nacht-Geschichten oder Rituale wie das abendliche Abschiednehmen erhalten. Das zeige, so die Autorin, dass die Deutungsmacht der Naturwissenschaften nicht in alle Lebensbereiche vorgedrungen sei. Warum wir eigentlich schlafen, wie und warum der Schlaf beginnt, wie und von wo aus er gesteuert wird, darauf habe die Schlafforschung auch nach jahrzehntelanger Forschung keine überzeugende Antwort gefunden. »So gehört der Schlaf bis heute zu den Themen und Wissensobjekten, die sich dem Zugriff auch der modernen, hoch spezialisierten und technisierten Wissenschaft entziehen«, meint Ahlheim. So bleibe der Schlaf auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts noch ein Geheimnis. /



Hannah Ahlheim: Der Traum vom Schlaf im 20. Jahrhundert Wissen, Optimierungsphantasien und Widerständigkeit

Wallstein-Verlag 2018, 695 Seiten, 21 Abbildungen, gebunden ISBN 978-3-8353-3247-8, EUR 39