

DIETER BEDNARZ

AUGEN ZU



Unterwegs
zu den
führenden
Experten

UND SCHLAF!

Handbuch eines Bettflüchtigen
für eine **gute Nacht**

berlin
VERLAG 

DIETER BEDNARZ

**AUGEN
ZU**



Unterwegs
zu den
führenden
Experten

**UND
SCHLAF!**

Handbuch eines Bettflüchtigen

Handbuch eines Bettuchens
für eine gute Nacht



Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:

www.berlinverlag.de

© Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH,

Berlin/München 2021

Konvertierung auf Grundlage eines CSS-Layouts von
digital publishing competence (München) mit abavo vlow
(Buchloe)

Covergestaltung: zero-media.net, München

Covermotiv: Finepic®, München

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag

nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

Inhalt

Cover & Impressum

Widmung

Vorbemerkung

Prolog

Warum ich meiner Schlaflosigkeit den Krieg erklärte

Was Sie wissen sollten

Spiegel unserer Gesellschaft und Seele

Wie schlafe ich und, wenn ja, wie gut?

Wieso wir alle nicht richtig ticken

Es schläft nie, aber uns lässt es schlafen

Selbstgespräche im Schlaf

Zwischenspiel

Bummel durchs Schlaraffia-Land

Was Sie tun können

Atemlos durch die Nacht

Die Vermessung des Schlafs

Wo, bitte, geht's hier zu den Zappelbeinen?

Wie wir unsere eigene Schlaftablette werden

Epilog

Warum ich heute besser schlafe

Dank

Literatur

Für Fanny, Lilly und Rosa

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

Für Esther

In deiner Liebe finde ich himmlische Ruh

Vorbemerkung

Gerade weil ich Ihren Schlaf ernst nehme, rate ich Ihnen, bei gesundheitlichen Störungen Ihrer Nachtruhe einen Schlafmediziner aufzusuchen. Entsprechende Adressen stellt Ihnen die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin gern zur Verfügung.

Natürlich können Sie auch eine Schlafmedizinerin aufsuchen, obwohl ich feststellen musste, dass Heilkunde und Forschung noch immer sehr von Männern dominiert werden. Dass ich unabhängig von diesem Eindruck bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen die männliche Sprachform verwende, dient jedoch allein der leichteren Lesbarkeit. Auch wenn meine Entscheidung nicht genderkorrekt ist, bitte ich, diese sprachliche Vereinfachung nicht als Benachteiligung des weiblichen Geschlechts zu verstehen.

Prolog

Warum ich meiner Schlaflosigkeit den Krieg erklärte

*Und wie ich mich aufmachte, um endlich
nachts meinen Frieden zu finden*

Es passierte nach einer dieser vielen Tausend Nächte, die ich schlecht geschlafen hatte, mitten auf einer unbeschwertem Kreuzfahrt von Kreta nach Mauritius, zu der ich als Autor eingeladen war, um aus meinen Büchern zu lesen. Irgendwo zwischen Arabischem Meer und Indischem Ozean hatte ich genug von meinem allabendlichen Motto »Augen zu und durch«, von jenem ewigen »Schlaflos durch die Nacht«. Ich beschloss, endlich etwas zu tun gegen meine nächtliche Unruhe, die mehr und mehr zu einem Raubbau an meiner Gesundheit geworden war. Und diesmal sollte es nicht bei bloßen Ankündigungen bleiben. Nein, diesmal sagte ich meinen Schlafstörungen regelrecht den Kampf an.

Welche Konsequenzen diese Entscheidung haben sollte, ahnte ich an jenem Morgen zwischen Oman und den Seychellen nicht im Geringsten: Sie sollte mein Leben revolutionieren, na ja, zumindest die Qualität meines Nachtlebens deutlich verbessern.

Mein Entschluss sollte zu diesem Buch führen, das auch Ihnen helfen wird, endlich Ihren verdienten Schlaf zu finden. Denn das Versprechen gibt Ihnen kein dubioser Schlafcoach. Hier schreibt ein wahrlich leidgeprüftes Opfer von Nachtschweiß und Bettflucht. Ich berichte also aus Erfahrung. Inzwischen aber auch aus der Kenntnis von tausendundeiner Therapie und angeblich traumhaften Tipps und Tricks, die zum ersehnten Schlaf verhelfen sollen und die ich selbst ausprobiert oder mir zumindest sehr genau angesehen habe. Und ich sage Ihnen: Einiges hilft wirklich, hat mir geholfen und wird auch Ihnen bessere Nächte bescheren. Anderes ist blanke Beutelschneiderei. Finger weg!

Wer wirklich seine Nachtruhe finden will, der muss sich aufmachen auf einen langen Weg zur Kenntnis und auch Erkenntnis. Nach Jahren des Lamentierens war ich entschlossen, genau das zu tun. Besser spät als nie.

Eigentlich hatte ich auch keine andere Wahl. Mein Entschluss war »alternativlos«, wie Angela Merkel als Kanzlerin immer zu sagen pflegte. Übrigens: Zumindest mit dem Schlafen hatte die einst mächtigste Frau Europas in ihren Regierungsjahren kein Problem. Um »einigermaßen konstante Laune« zu haben,

gestand sie einmal, müsse sie nur darauf achten, auf mehr als vier Stunden Schlaf zu kommen. Mehr als vier Stunden? Obwohl ich nicht einmal in unserem kleinen Familienbetrieb, zu Hause bei meinen vier Frauen, die Chefrolle habe, war ich schon für unvorstellbare vier Stunden Schlaf am Stück zutiefst dankbar. Damals, im November 2019.

Zzzzzzzzzzz

Warum ich gerade an jenem Morgen an Bord beschloss, mir meinen Schlaf nicht länger rauben zu lassen? Nun, zum einen war die unruhige Nacht zuvor wahrscheinlich genau die eine Nacht zu viel, war sie gleichsam jener legendäre Tropfen, der das Fass mit meinem Schlafmangel zum Überlaufen brachte. Und zum anderen lag das wohl an meiner Kabinennachbarin auf dieser Schiffsreise: Katja Sterzenbach.

Die sportliche Frau aus der 5136 nebenan war eine sehr angesehene Yoga-Lehrerin, deren Buch *Be YOUUnique* Sie vielleicht kennen. Seit einigen Tagen und vor allem Nächten lebte, besser: schlief Katja mir vor, wie herrlich erfrischend ein gesunder Schlaf sein kann. Nein, wir kannten einander nicht. Reiner Zufall, dass der Stern am Himmel der deutschen Achtsamkeitsszene und ich in der griechischen Hafenstadt Heraklion gemeinsam an Bord gegangen sind. Und näher kennengelernt haben wir uns auch nicht. In Sachen Schlaf aber kreisten meine Sinne bald nur noch um Katja: Sie avancierte

für mich zum besten Beispiel dafür, wie schön die Tage und Nächte sein können, wenn man/frau seine/ihre Ruhe findet, wann immer frau/man sie sucht: Nachmittags träumte sie selig in der Hängematte auf ihrem Balkon; abends – mal früher, mal später – ging sie zu Bett, schlummerte ein und schlief acht Stunden durch; morgens wachte sie voller Energie auf und freute sich auf ihre Yoga-Klasse. Beneidenswert. Oder?

Ich wusste nicht, ob ich Katja für ihr Schlaftalent verfluchen oder verehren sollte. Wann immer sie sich jedoch morgens fidel an den Frühstückstisch setzte, sich nachmittags für ein Ruhestündchen hinlegte oder sich abends mit einem »Schlaf schön!« zum Einkuscheln, Einschlafen und Ausschlafen zurückzog, wünschte ich mir, ich würde wenigstens einmal in meinem Leben so ausgeruht in den Tag gehen oder mich so selig schlafen legen.

Dabei hätten gerade in den Wochen mit Katja die Voraussetzungen für einen traumhaften Schlaf idealer nicht sein können: ein wunderbares Kreuzfahrtschiff, strahlend blauer Himmel, tiefblaues Meer. Kein Wölkchen am Himmel, kaum Wellen auf dem Wasser. Und im Gegensatz zu den gut 1200 Passagieren an Bord mussten Katja und ich keinen Cent für die Reise zahlen, wir bekamen sogar noch Geld dafür. Sie vertrieb den Gästen auf dieser langen Reise die Zeit mit ihren sogar international geschätzten Yoga-Seminaren; ich zeigte den Passagieren hin und wieder, dass ich aus meinen eigenen Büchern fehlerfrei vorlesen kann. Die Gäste wiederum zeigten

sich als sehr dankbares Publikum und schickten mich nach meinen abendlichen Auftritten mit herzlichem Applaus ins Bett.

Und dann? Zufrieden machte ich das Licht aus – und die Qual begann. Linke Seite, rechte Seite, Bauchlage. Die Rückenlage, angeblich die gesündeste, geht bei mir ganz und gar nicht. So wälzte ich mich hin und her, dämmerte ein, wachte in einem einzigen Feuchtgebiet auf, wechselte das T-Shirt, wälzte mich in meiner Pfütze wieder hin und her, dämmerte ein, wachte wieder auf und suchte das nächste trockene T-Shirt. Da einer wie ich nachts sonst nichts zu tun hat, vertrieb ich mir die Zeit mit Zweifeln. Ich zweifelte an mir, ich verzweifelte an meiner Bettflucht.

Und Katja von nebenan? Sie genoss es, sich sanft in den Schlaf wiegen zu lassen, wie sie mir morgens strahlend berichtete. Prompt ärgerte ich mich über meine Schlafprobleme noch mal mehr.

In jener Nacht der Kriegserklärung an meine Schlafstörungen aller Art stand ich zwischen drei und vier Uhr in der Früh an der Fensterfront meiner Kabine, sah hinab auf die sanften Wellen, in denen sich das warme Mondlicht spiegelte, blickte hinauf zu strahlend hellen Sternen und lauschte dem vertrauten Stampfen der Schiffsmotoren. Alles so friedlich. Alles geradezu perfekt, um sich in Morpheus' Arme zu werfen. Der griechische Gott der Träume war mir jedoch noch nie gnädig gewesen. Warum hätte er sich gerade heute Nacht erbarmen sollen? Und sein Sohn Hypnos, der Gott des Schlafs?

Er schien mir auch in dieser Nacht zu zürnen. Womit hatte ich seinen Zorn erweckt? Was, verdammt noch mal, hatte ich verbrochen, dass er mich einmal mehr nicht schlafen ließ? Warum fand eine Katja nebenan ihre Ruhe? Warum nicht ich? Lag es an ihrem Yoga? Ihrer Ernährung? Ihrer Abendmeditation? Was machte die richtig? Was machte ich falsch? Seit Jahren schon!

Ich schob die Glastür auf und ging hinaus auf den Balkon. Klein, aber mein. Um mich herum alles dunkel. Alles ruhig. Nur ich und tief unter mir die schwarze See. Ich beugte mich über die Reling. Ich ahnte den gefährlichen Sog, den die Tiefe, die Finsternis und das Rauschen des Meeres auf manche nachtaktive Seele ausüben können. Sich einfach fallen lassen. Aufgehen in der Unendlichkeit. Seinen Frieden finden. Ja, Tote schlafen fest.

Über meine Theatralik, zu der ich selbst ohne Publikum neige, musste ich lächeln. Nein, ich würde mich nicht in die Fluten stürzen und den anderen die Kreuzfahrt vermiesen. Um den Verstand hatten mich meine Schlafprobleme noch nicht gebracht. Doch wütend war ich. Auf Morpheus & Konsorten – und vor allem auf mich selbst. Auf diesen Bettflüchtigen, der mit 63 Jahren noch immer nicht gelernt hatte, abends seinen Schlaf zu finden, oder der ihn in der Nacht mindestens einmal verlor.

Ob ich jemals ein guter Schläfer war? Ich glaube, nein. Aber mit Bestimmtheit sagen kann ich es nicht. Meine Eltern sind

schon lange tot. Meine Schwester ist fast fünf Jahre jünger und erinnert sich an so manchen Ärger über ihren großen Bruder – aber nicht an dessen kindliches Nachtgebaren. Eine schlechte Schläferin ist auch sie. Die Frage, ob schlechter Schlaf vererblich ist, haben wir Geschwister uns als Erwachsene schon oft gestellt.

Was meinem sogenannten Krankheitsverlauf anbelangt, kann ich sagen: Mit der Geburt unserer Zwillinge Fanny und Lilly 2005 und – knappe eineinhalb Jahre später – deren Schwester Rosa eskalierte mein Schlafproblem. Beim Leben meiner Kinder, so war es. Denn von Nachtruhe hielten die drei nicht viel.

Esther und ich hatten damals ein Buch gekauft, das unter jungen wie auch älteren Eltern ein Klassiker sein soll. *Jedes Kind kann schlafen lernen*. Jedes Kind? Ich hatte das ja nie geglaubt. Fanny und Lilly jedenfalls taten sich schwer mit dem Einschlafen und dem Durchschlafen. Und Rosa eigentlich auch, Anleitungen der Schwiegermutter, von Hebammen und angeblichen Lebenshilfeautoren hin oder her. Oder trog mich mein Gedächtnis? Verwehte der warme Tropenwind alle Erinnerungen?

Eigentlich war es auch egal, was damals mit den Kindern war. Inzwischen schlafen die drei Girls wie die Steine; Papa hingegen ist ein *rolling stone*, der seine Matratze platt wälzt.

Da draußen an der Reling meines Balkons hatte ich dieses ewig schlechte Schlafen so satt wie noch nie zuvor. Aber hatte

ich, pardon, die Schnauze nicht schon in so vielen anderen durchwachten Nächten voll gehabt von meinen Schlafstörungen? Hatte ich dem geduldigen Mond da oben nicht bereits oft genug mein Leid entgegengeheult? War das nicht auch in dieser Nacht wieder nur so ein Bellen, auf das kein Beißen folgte? So schien es.

Nach den üblichen Flüchen eines Ohnmächtigen warf ich mich wieder ins Bett, stand irgendwann noch einmal auf, spreizte die Finger und drückte beide Hände gegen die Wand zu Katjas Kabine. Vielleicht könnte ich irgendwelche schlaffördernden Schwingungen von nebenan empfangen; immerhin gab es zwischen unseren Kabinen eine Verbindungstür – die allerdings verriegelt und versiegelt war. Vergeblich wartete ich auf hilfreiche Resonanzen. Nix. Katja war bestimmt in süße Träume eingetaucht. Ich kroch wieder unter meine Decke und muss dann auch irgendwann eingeschlafen sein.

Um meinen Kollegen aus Cabaret, Comedy, Tanz, Musik und Magie am nächsten Morgen meine Zerschlagenheit zu erklären, berichtete ich ihnen beim Frühstück von meinem exzessiven Nachtleben. Und siehe da: Zwei gestanden mir ähnliche Probleme. Wie tröstlich – zumindest beim Kaffee am Morgen. Später sollte ich feststellen: Mit uns drei Bettflüchtigen entsprach unsere Truppe von neun Künstlern dem statistischen Mittelwert. Etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung klagt Erhebungen zufolge über ernste Schlafstörungen. Einen Fall

von Insomnie, von medizinisch attestierter schwerer Schlafstörung, unter der etwa jeder zehnte Deutsche leidet, hatten wir nicht in unserem Kreis. Jedenfalls bekannte sich niemand zu diesem Krankheitsbild.

Zwei andere Kollegen wiederum, angeblich mit gutem Schlaf gesegnet, boten mir sehr konkrete Hilfe. Der eine, ein Vortragskünstler, lud mich ein, gleich nach seiner Rückkehr mit ihm daheim Plätzchen zu backen. Seine selbst kreierten »Einschlaf-Taler« würden mir »einen fantastischen Schlaf beschenken«. Seit er abends sein Backwerk mümmele, sei er von seiner Schlaflosigkeit »geheilt«. Auf meine Nachfragen zu seinem Wundermittel folgte eine längere Erklärung über die Heilkraft von Cannabis. Aha.

Der andere war ein junger Zauberer, der mir seine Hypnose-Künste offerierte. Er könne mir »Ankerpunkte« setzen, sagte er: einen fürs Einschlafen, einen fürs Durchschlafen und einen dritten, um morgens erfrischt aufzuwachen. Wir könnten sogleich loslegen, er bräuchte keine Backstube für Heil-Cookies, ihm würden eine ruhige Ecke und Blickkontakt zu mir genügen. Gerührt bedankte ich mich bei den beiden und versprach, »zu gegebener Zeit« auf ihre Offerten zurückzukommen.

Wenn wir Kreuzfahrerkünstler an Bord miteinander reden, dann ist das natürlich vertraulich. Versteht sich. Die vermeintliche Vertraulichkeit, die Künstler bisweilen pflegen, führte dazu, dass ich schon wenig später von einem Passagier sehr mitfühlend angesprochen wurde: Er sei Arzt, einer meiner

Kollegen habe ihm von meinem Leid erzählt, und er würde mir gern die Lösung all meiner Probleme anbieten. Er kramte in seiner Hosentasche und zog ein kleines Plastiktütchen hervor. Es trug eine Apothekenbeschriftung und erweckte den Eindruck, zumindest nichts Illegales zu sein.

Ich sah den Gast, einen sehr seriös wirkenden Mann von Ende 50, erwartungsvoll an. Das sei eine »immunmodulierende Aminosäure«, raunte er mir zu, von ihm persönlich hergestellt, mit einem selbst entwickelten Gerät. Ein Löffel am Abend – und ich schlief tief und fest. Ich bedankte mich und sagte, dass ich »zu gegebener Zeit« bestimmt auf seine Offerte eingehen würde.

Später erfuhr ich dann, dass der Herr Doktor daheim vor allem Haus- und Hoftiere behandelte. Ein Veterinär bot mir seine Hilfe an! War es jetzt so weit? Würde ich durch meine Schlafstörungen langsam vor die Hunde gehen?

An jenem denkwürdigen Tag stand die Sonne noch nicht in ihrem Zenit, da hatten mich drei weitere Mitreisende angesprochen. Diesmal akute Leidensgenossen. Zweimal schwere Einschlafprobleme. Einmal ein massives Durchschlafproblem. Na bitte, tröstete ich mich, bis zum Abend könnte ich eine Selbsthilfegruppe zusammenhaben. Vielleicht sollte ich eine Ad-hoc-Veranstaltung zu Schlafstörungen organisieren. An genügend Zulauf hatte ich keinen Zweifel. Ob ich mal ernsthaft mit dem Entertainment-Manager über so ein Angebot reden sollte? Auch der wirkte beim Frühstück nicht

wirklich ausgeschlafen. Andererseits hatte ich von ihm eine wichtige Regel an Bord gelernt: Von eins bis vier schläft der Offizier.

Mittagsschlaf? Nach meinen vergeblichen Versuchen war das Thema für mich erledigt. Auf der Couch oder in der Hängematte zu dösen, das ist etwas für kleine Kinder und alte Männer. Oder für schlafbegabte Katjas.

Nachts, allein zwischen Wahn und Wirklichkeit, hatte ich mir schon öfter geschworen, dass ab dem nächsten Tag alles besser, zumindest alles anders würde. Von wegen sein Leben umkrepeln und so. Ich bin sicher, Sie kennen solche Schwüre, diese Art von Selbstberuhigung, von Selbstbetrug. An diesem Morgen jedoch – müde, aber bei klarem Verstand – bestärkten mich die vielfältigen Reaktionen darin, dem offensichtlich weitverbreiteten Phänomen Schlafstörungen tatsächlich auf den Grund zu gehen. Mit der Veränderung meines Lebens, zumindest der Verbesserung meines Nachtlebens, war es mir diesmal verdammt ernst.

Zzzzzzzzzzz

Mehr als mein halbes Leben hatte ich als Redakteur und Korrespondent für das Hamburger Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* Hintergründe politischer Entscheidungen und Entwicklungen recherchiert, komplizierteste Verwicklungen und Sachverhalte für unsere Leser anschaulich und mitunter

sogar packend in großen Geschichten, Reportagen und Reports
geschildert. Nun war es an der Zeit, das Thema Schlaf zu
ergründen. Und zwar nicht nur um meiner selbst willen. Mir
war bewusst geworden, wie viele Menschen sich mit sehr
schlechtem Schlaf plagen, wie groß die Sehnsucht vieler nach
einer erholsamen Nachtruhe ist. An diesem Morgen, irgendwo
auf den Weiten des Meeres, reifte unter traumhaften
Bedingungen der Gedanke, über meine Suche nach einem
traumhaft tiefen Schlaf auch zu schreiben.

Mit meinen Mitteln, mit den Waffen eines Journalisten, habe
ich inzwischen Licht in das dunkle Kapitel nächtlicher
Ruhestörung gebracht: Ich habe die wichtigen Studien gelesen
und mit den entscheidenden Ärzten, Wissenschaftlern,
Forschern und sonst noch relevanten Experten gesprochen –
und bin zu Menschen gefahren, die wie ich noch gegen ihre
Bettflucht kämpfen oder die schon über ihre Schlaflosigkeit
gesiegt haben. Ich bin den Ursachen meiner gestörten
Nachtruhe auf die Spur gekommen und habe herausgefunden,
was mir und so vielen anderen ein Drittel des Lebens vermiest.

Meine Erfahrungen habe ich aufgeschrieben. Persönlich, aber
mit einem Wissenschaftskern, der anderen Leidenden helfen
soll, endlich zu ihrem ersehnten Schlaf zu kommen.

Okay – ich habe bislang bei jedem meiner Bücher geglaubt,
dass die Welt auf genau dieses Werk gewartet hat. Aber diesmal
bin ich sicher: Zumindest die Welt der Nachtaktiven kann mein
Handbuch eines Bettflüchtigen brauchen.

Zzzzzzzzzzz

Nun können Sie sich natürlich zu Recht fragen: Wenn es dem Kerl so schlecht ging all die Jahre, warum ist er nicht vorher schon mal zu einem Arzt gegangen? Und wenn Sie wüssten, dass ich zum Leidwesen meiner Krankenkasse bekennender Hypochonder bin, dann würden Sie mir die Frage in besonders scharfem Ton stellen.

Aber zum einen: Ich wandelte ja selbst nach schlechten Nächten nicht wie ein Zombie durch den Tag. Auch gab es immer wieder halbwegs gute Nächte, nach denen ich zwar nicht erfrischt aufwachte, aber zumindest das Gefühl hatte, nur so leidlich mies zu schlafen, wie es angeblich alle tun.

Deutschland schläft schlecht ist der bezeichnende Titel eines lohnenden Sachbuchs aus jüngerer Zeit. Den Autor, Professor Ingo Fietze, den ich hiermit ohne Furcht vor einem Veto aus dem Vatikan zum deutschen Schlaf-Papst erkläre, werden wir noch in seiner »Deutschen Stiftung Schlaf« besuchen.

Zum anderen ist es mit der Bettflucht so, dass man gar nicht weiß, zu welchem Arzt man mit seinen Sorgen gehen soll. Zu einem meiner vielen Hausärzte? Hatten mich die Doktoren – die ich als Angestellter bei Erkältungen, Grippe und Magen-Darm-Infekten für Krankschreibungen immer wieder gern konsultiert habe – zum Thema Schlafstörungen nicht mit jenen schlichten Tipps abgespeist, die ich schon aus diesen bunten Blättern beim Friseur kannte? »Fenster auf und Heizung aus!«

oder »Nicht vor dem Fernseher einschlafen« durfte ich da lesen, wenn ich darauf wartete, dass der Meister meinen drei Mädchen die Haarspitzen schnitt. Selbst in der von mir so hochgeschätzten *Süddeutschen Zeitung* las ich unlängst den lapidaren Rat, auf »die richtigen Getränke am Abend« zu achten, denn: »Wer Alkohol trinkt, wacht meist in der Nacht auf und liegt dann erst recht wach.« Ja, zum Wohle!

Und mich mal in ein Schlaflabor legen? Nein. Das waren für mich Einrichtungen, die besonders lauten Schnarchern vorbehalten waren, die nachts ihr ganzes Haus zersägten, oder die für diese armen Menschen reserviert waren, die ihr Leben gefährdeten, wenn ihnen nachts vor lauter Schnappatmung die Luft ausging. So ein schwerer Fall war ich nun auch wieder nicht.

Heute würde ich sagen: Schlaflabore haben meine Vorbehalte nicht verdient. Aber passen Sie auf, wo Sie sich zur Untersuchung betten. Bei manchen Betreibern besteht das Labor aus einem kargen Zimmer mit einem so unsinnlichen Krankenhausbett, dass ich mir nicht vorstellen kann, dort auch nur ein Auge zuzukriegen – erst recht nicht, wenn ich noch verdrahtet werde; andere bieten ihren »Kunden« ein Monitoring in einem schmucken Appartement, dessen Preis für eine Nacht selbst einen Hundemüden um den Schlaf bringt. Sind die einen nun schlechter? Und die anderen unnötig luxuriös? Was überhaupt macht ein gutes Schlaflabor aus? Und wer soll so etwas bezahlen? Ich jedenfalls nicht. Ich habe drei

Töchter in konsumfreudigstem Alter, die mir, schauen Sie mich an, schon die Haare vom Kopf gefressen haben.

Nein, als angehender Autor eines Buches zum Thema Schlaf sah ich mich nicht mehr als einen gewöhnlichen Bettflüchtigen unter vielen. Jetzt ging es nicht mehr nur allein um mich und um ein Nachdenken und Umdenken in eigener Sache. Nun hatte ich eine Mission. Jetzt würde ich für meine potenziellen Leser recherchieren. Ich hatte damit sogar eine gewisse Legitimation, die besten Fachleute aufzusuchen, sie mit Fragen zu löchern und ihre Thesen zu hinterfragen. Selbst für Schlaflabore hörte ich so etwas wie den *call of duty*, empfand ich nun eine *license to sleep*. Im Dienst meiner Leser.

Zzzzzzzzzzz

Als Bettflüchtiger in höherem Auftrag setze ich mich, typisch Journalist, erst einmal an mein Laptop. Die Suchmaschine wirft mir bei den Begriffen »Schlafstörungen, Arzt, Hamburg« in 0,47 Sekunden »ungefähr 222000 Ergebnisse« aus. Ich denke an meine Leidensgenossen: Die müssten sich doch jetzt völlig überfordert fühlen. Allein die erste Seite, die ich aufrufe, verwirrt mich mit Begriffen wie Osteopathie, Polygraphie oder auch Hypnotherapie, dazu Hinweise auf 23 Ärzte, die angeblich Spezialisten seien, dann wieder eine Liste mit gar 51 medizinischen Experten und 18 »beste Treffer« mit Adressen

für Schlaflabore, versehen mit dem Hinweis, dass ich vielleicht auch »ein Fall für die Endokrinologie« sein könnte.

Der angehende Patient sagt da nur: Nein danke! Da kann ich gleich wieder zu meinem Hausarzt gehen, der mir dann rät, es abends mit einem Baldriantee zu versuchen, statt Cola zu trinken.

Der Journalist Bednarz weiß, dass dieser Selbsterfahrungstest in seinem Buch nicht fehlen darf, ja dass er sogar ein ganz entscheidender Teil des Buches sein muss. Aber er sollte nicht am Anfang stehen. Vor irgendeinem Gang in eine Praxis, Klinik oder gar Labor muss ich das Phänomen Schlaf in seiner ganzen Tiefe und Breite und damit auch Bedeutung erkunden. Deshalb reise ich für den ersten großen Teil zu den führenden deutschen Schlafkennern. Ich will wissen, was Schlaf eigentlich ist, wie er entsteht, wer ihn erforscht und, ja, ich möchte auch wissen, welche Rolle er in unserer Gesellschaft, unserer Kulturgeschichte spielt.

Werden Langschläfer nicht als faul verspottet und Frühaufsteher als Helden der Arbeit gefeiert? Hatte mein Vater, schon lange selig, nicht einst Napoleon zitiert, wenn er mich sonntagmorgens um zehn Uhr – für mich als Fünfzehnjährigen mitten in der Nacht – weckte? »Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau und sechs ein Idiot«, zitierte er den französischen Kaiser und warf mich trotz meiner pubertär-lauten Proteste aus den Federn. Sein Sohn sollte ja kein Idiot werden. Dass Albert

Einstein angeblich zwölf Stunden Schlaf brauchte, wusste ich damals noch nicht.

Warum ich bei meinen Teenagern daheim nachsichtiger bin? Ganz bestimmt nicht, weil meine drei Mädchen unter Genieverdacht stehen. Aber ich werde noch lernen, dass meine Töchter in diesen Jahren gar nicht anders können, als bis in die Puppen aufzubleiben, um dann bis mittags nicht rauszukommen aus den Federn. Die Armen.

Mein erster Weg aber führt mich zu Philipp Osten. Als Professor am Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) in Hamburg forscht und lehrt er gleichsam vor meiner Haustür; als einer der führenden Medizinhistoriker Deutschlands kennt er sich in der Geschichte des Schlafs aus wie nur wenige. Sein Werk *Das Tor zur Seele* gehört zu den Klassikern über die kulturhistorische Bedeutung des Schlafs, der schon die alten Griechen fasziniert hat und seither mal als »himmlische Ruh« vergöttert, mal als kleiner Bruder des Todes verteufelt wird.

Begleiten Sie mich auch nach Bayern, auf den Bauernhof des Chronobiologen Till Roenneberg, der seit Jahrzehnten darüber forscht, wie unsere »innere Uhr« unseren Schlaf steuert. Warum wir uns auf dem Land bei Vilshofen treffen und nicht an seinem Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München? Weil der Wissenschaftler gerade von einer Forschungsreise zu den Quilombolas aus Brasilien zurückgekehrt war. Oder studieren Sie mit mir und dem Vorsitzenden des Vorstands der Deutschen Gesellschaft für

Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Peter Young, dessen »Schlafatlas«: Da sehen Sie, wer denn wo in Deutschland wie gut oder wie schlecht schläft. Dass ich überall schlecht schlafe, ist halt mein persönliches Pech.

Wichtig ist mir auch, Fragen nachzugehen, über deren Antworten die Experten streiten, etwa ob Schlaftabletten ein Teufelszeug sind. Denken Sie nur an die tragischen Opfer von Contergan, das beinahe auch meine Mutter genommen hätte. »Meine Frau braucht kein Beruhigungsmittel«, hat mein Vater sich damals aufgeregt und die Tablettenpackung in den Mülleimer geworfen. Gott sei Dank.

Aber haben die neueren Mittel nicht auch ihre guten Seiten? Bei Professor Ingo Fietze, dem Schlafmediziner der weltberühmten Charité in Berlin, lerne ich, dass Schlaftabletten durchaus ihre Berechtigung haben. Meine erheblichen Bedenken gegenüber der Pharmaindustrie und der Geschäftemacherei mit meiner Bettflucht kann er mir nicht nehmen, will er auch gar nicht.

Und wenn wir schon vom Geschäft reden, darf eine Matratzenkunde nicht fehlen. Schauen Sie auch mal, wie die Bettenbranche den Schlaf als Markt entdeckt hat. Sie werden staunen, was sich ein unmögliches Möbelhaus alles einfallen lässt.

Ja, die Branche ist kreativ geworden und sucht den Dialog mit Kunden wie Experten und eine Antwort auf die zentralen Fragen: Was überhaupt ist ein gesunder Schlaf? Was können

wir dafür tun? Können wir gutes Schlafen regelrecht lernen, oder müssen wir nicht eher lernen, damit zu leben, dass wir so schlafen, wie wir nun mal schlafen?

Die achtfach mit Bioluft gefüllte Wundermatratze und das Luxusbett zum Preis eines Sportwagens, in das sich angeblich der Alpha-Fußballer Ronaldo für seine sagenumwobenen 90 Minuten Powerschlafeinheiten kuschelt, hilft Ihnen allerdings nicht, wenn neben Ihnen jemand liegt, der in Presslufthammerstärke schnarcht. Weil ich wissen will, was dagegen wirklich hilft und an welchen revolutionären Verfahren gerade gearbeitet wird, setze ich mich in den Zug nach Marburg und treffe Professor Boris A. Stuck, der dort am Universitätsklinikum praktiziert und forscht.

An die Lahn hätte ich auch gern meine Frau mitgenommen. Aber die schnarcht ja nicht. Behauptet sie. Lesen Sie mal, was Professor Stuck dazu sagt. So viel darf ich Ihnen schon verraten: Zu den vielen Mythen, mit denen wir aufräumen, gehört auch, dass Schnarchen reine Männersache sei.

Da ich oft genug nachts aufschrecke, schweißgebadet von Albträumen, interessiert mich besonders, welche Rolle die Alben, diese mir zu oft den Schlaf raubenden Fabelwesen, für unsere Nachtruhe spielen und wie ich sie vertreiben kann. Stimmt es gar, möchte ich von Michael Schredl wissen, dass wir unsere Träume steuern können? So höre ich es immer wieder von der einen oder anderen entrückten Freundin. Diese sogenannten luziden Träume, diese Klarträume, sind unter