



Kurt Spalinger-Røes

## Schlafen

### Warum schläft der Mensch...?

Seit der Antike gehört der Schlaf weniger zum Leben als zum Tod. Einschlafen hinterlässt das un-gute Gefühl, man könnte nicht mehr aufwachen. Die Nachtruhe zu reduzieren, bedeutet so verstanden Gewinn an Lebens- und Arbeitszeit. Warum wir schlafen und warum einige Lebewesen mit wenig Schlaf auskommen, ist immer noch ein Rätsel in der Schlafforschung. Warum schlafen Löwen ca. 13 Stunden und Giraffen durchschnittlich nur 4.5 Stunden? Tiere haben unterschiedliche Strategien entwickelt, mit denen sie ihre Energiereserven schonen und so vermeiden können, gefressen zu werden. Einige Lebewesen – Vögel oder Delphine etwa – können ihr Hirn halbseitig auf Schlafen stellen und so rund um die Uhr aufmerksam sein, ja sogar fliegen und schwimmen. Der Mensch leistet sich durchschnittlich 7 Stunden Schlaf.

Lange Zeit ging man davon aus, dass sich das menschliche Gehirn im Schlaf regeneriert. Die aktuelle Schlafforschung hat aber ergeben, dass auch im Schlaf fast gleich viele Aktivitäten im Hirn stattfinden wie im Wachzustand. Auch der Energiebedarf ist im Wach- und Schlafzustand praktisch gleich. Dein Hirn verbraucht ca. 20% deines gesamten Energiebedarfes, ja sogar 50% mehr als dein Herz. Wir könnten uns also schlanschlafen! Viel Schlaf benötigen wir auch, wenn wir kränkeln. Gesundheitschlafen könnte man das nennen. Beim Träumen geht es nicht, wie lange Zeit angenommen, um das «Sortieren von Gedanken» im Gehirn. Träume finden auch nicht ausschliesslich in der REM-Phase (Rapid Eye Movement) statt, sondern können auch im Tiefschlaf auftreten. Traumdeutungen haben bis heute keinen wissenschaftlichen Bestand. Die Interpretationen sagen oft mehr über den Interpreten als über den Träumenden aus.

Doch müssten wir uns eigentlich nicht die Frage anders stellen: Nicht warum schlafen wir, sondern warum sind wir wach? Dafür kenne ich folgende, logische Erklärungen. Zum einen weil wir uns ernähren müssen und anschliessend auch wieder unkompliziert versäubern wollen, zum anderen, weil

wir uns, natur- und evolutionsbedingt, fortpflanzen müssen. Ausserdem müssen wir uns eine Sozialkompetenz und eine Überlebensstrategie aneignen, die in der Regel spielerisch beginnt und mit der Nahrungsbeschaffung endet. Alles andere, was der Mensch sonst noch unternimmt, ist Zugabe und wohl eher aus der Langeweile heraus motiviert. Nicht: «Was kann ich noch alles tun?» ist die Frage des Überlebens. Wir sollten uns fragen: «Was kann ich lassen, auf was kann ich verzichten?». Denn die Existenz und die Fähigkeiten des Menschen sind für niemanden ausser ihm selbst nützlich.

Eigentlich werkwürdig, dass ein evolutionärer Irrläufer wie der Mensch, sich so wichtig nimmt. Wohl weil er dies erkannt hat, will er diese kurze Phase seines Daseins auch möglichst im Wachzustand wahrnehmen und auskosten. Es gleicht schon einem Statussymbol, wenn wir damit protzen, nur

mit vier Stunden Schlaf auszukommen. Der «power-nap» (Energienickerchen) ist für den Manager schon Pflicht. Es gilt heute als trendig, das Schlafbedürfnis zu beherrschen, zu schlafen, wenn man darf und

kann, nicht wenn man muss, denn wer lange schläft habe keine Karriere vor sich... Doch genau diese Wachzustände lassen den Menschen ins Unglück rennen. Fehlentscheidungen, psychische und physische Erschöpfung, Unsinn und Kriege sind das Werk von wachen, nicht von schlafenden Menschen.

Ich werde mich hüten, schlafende Menschen aufzuwecken. Denn nur ein schlafender Mensch richtet keinen Schaden an. Es wäre demnach auch klima- und umweltfreundlicher, wenn die Menschheit mehr schlafen würde und nicht mit Wachhalte-Techniken und Drogen den Wachzustand verlängert. Bei einigen löst aber der Schlaf Ängste aus. Dazu gehört die Thanatophobie (Angst vor dem Tod), also die Angst davor, man könnte nicht mehr aus dem Schlaf aufwachen. Vielleicht leiden wir ja unter dieser Phobie und getrauen uns nicht mehr, untätig zu sein, uns hinzulegen, um Erreichtes zu geniessen. Schlaft gut!

**«Nur ein schlafender Mensch richtet keinen Schaden an»**

*Kurt Spalinger.*

Du erhältst dieses «Dänkmümpfeli», weil ich davon ausgehe, dass Du an meinen Arbeiten interessiert bist und weil Du eine mir bekannte Persönlichkeit in meiner privaten Datenbank registriert bist. Solltest Du kein Interesse mehr haben, so bitte ich Dich, dieses Mail mit dem Vermerk «bitte abmelden» zurückzusenden.

Kurt Spalinger-Røes, Aeschstrasse 13, CH-5610 Wohlen, bulito@bulito.ch, www.bulmo.ch

