

**Hannah Ahlheim (Hg.), Kontrollgewinn – Kontrollverlust. Die Geschichte des Schlafs in der Moderne, Frankfurt a. M. (Campus Verlag) 2014, 231 S., ISBN 978-3-593-50073-7, EUR 34,90.**

rezensiert von/compte rendu rédigé par  
**Christine Zabel, Duisburg-Essen**

Seit Ende 1959 schlossen Millionen von Kindern aus der Deutschen Demokratischen Republik wie aus der Bundesrepublik mit der Sendung vom Sandmann ihren Tag, das Ritual des Zu-Bett-Gehens wurde so für viele Kinder gleichermaßen zentral strukturiert. Fast zeitgleich berichtete im Februar 1959 ein Artikel in der New York Times davon, dass junge sowjetische Wissenschaftler eine Vision für das 21. Jahrhundert entworfen hatten, in der niemand mehr als zwei Stunden Schlaf benötige. Die sowjetische Vorstellung einer schlaflosen Zukunft fiel wiederum mit amerikanischen Selbstversuchen von Schlafentzug zusammen: Im Januar des selben Jahres hatte der Radio-DJ Peter Tripp 200 schlaflose Stunden in einer gläsernen, auf dem New Yorker Time Square installierten Box verbracht und damit einen neuen Weltrekord aufgestellt, der nur einige Jahre später, im Winter 1963/1964, von einem kalifornischen Teenager überboten wurde, der es sich vorgenommen hatte, dem Schlafzwang zu trotzen. (S. 183f., 201f.) Woher rührt dieses Bedürfnis, den Schlaf zu kontrollieren oder gar zu dominieren?

In ihrer Einleitung stellte die Herausgeberin des Sammelbandes, Hannah Ahlheim, das Thema »Schlaf« theoretisch überzeugend in Beziehung zu Kontrollgewinn und Kontrollverlust: Da der Schlaf den Menschen aus seiner bewussten Welt entfernt, kann er als subjektiver Kontrollverlust gewertet werden. Mit dem Gefühl des Kontrollverlusts geht jedoch auch der (konjunkturelle) Wunsch nach Einpassung des Schlafes in die jeweilige Lebenswelt einher. Anhand des Umgangs mit »Schlaf« lassen sich demnach individuelle Verfügungsgewalten über diesen darstellen, etwa durch die Gestaltung des Ortes oder der zeitlichen Planung des Schlafes. Die Debatten, die über den Schlaf zu verschiedenen Zeiten geführt werden, verweisen damit auch auf die zeitgenössischen Vorstellungen vom Menschen, – diese stellte Sonja Kinzler im vorliegenden Band etwa für die Zeit der Aufklärung dar – der Seele, des Unbewussten sowie auf die Versuche, diese zu disziplinieren. Somit werden anhand des Schlafes »Organisationsmuster und Machtverhältnisse verhandelt« (S. 9).

Dazu hatte der US-amerikanische Historiker Roger Ekirch bereits 2011 prominent dargestellt, dass unser heutiges Diktum des idealen, konsolidierten, nächtlichen Acht-Stunden-Schlafs ein Ergebnis des Industriekapitalismus' sei, während der vorindustrielle und vormoderne Schlaf vielmehr aus einem Zwei-Phasen-Schlaf bestanden habe. Der »richtige« Acht-Stunden-Schlaf sei damit Ergebnis eines Rationalisierungsprozesses, in dem Schlaf immer mehr an den Ablauf des industriellen

Herstellungsprozesses angepasst wurde. Aufgrund dieses Befundes ist für Alheim das Thema »Schlaf« paradigmatischer Gegenstand für die Überprüfung der Subjektivierungstheorien, die die Mechanismen, nach denen sich Machtstrukturen im Alltagsleben des modernen Subjektes manifestieren, herauszuarbeiten suchen. Dabei dürfe die Geschichte des Schlafes vom 18. bis zum 20. Jahrhundert jedoch nicht ausschließlich als gesellschaftliche Kontrolle individueller Gestaltungsmöglichkeiten gedeutet werden. Die Geschichte des Schlafs lasse sich eben auch als Ermächtigung des Subjektes lesen, da der Traum spätestens mit den Anfängen der Psychoanalyse seinen mystischen Charakter verlor und nun vernunftgemäß im Wachzustand gedeutet werden konnte. (S. 15) Andererseits lasse sich die von Ekirch dargestellte Rationalisierungsgeschichte aber auch als Kontrollverlust interpretieren: Mit der »Eintaktung« des Schlafes wurde auch ein Bewusstsein für einen ungeordneten, falschen Schlaf generiert, dessen Unkontrollierbarkeit nun als therapiebedürftig erschien.

Die theoretisch aufgearbeitete Ambivalenz von Kontrollgewinn und Kontrollverlust wird in den Beiträgen konkret, beispielsweise in demjenigen des Germanisten Hans-Walter Schmidt-Hannisas über die Halbschlafbilder, die gewissermaßen eine antizyklische Geschichte von Ekirchs Rationalisierungserzählung darstellt. Darin wird zunächst das Interesse an Halbschlafbildern im Kontext der aufklärerischen Anthropologie dargestellt, in Deutschland zeitgenössisch »Erfahrungsseelenkunde« genannt, in der diese als Vorboten von Träumen gedeutet wurden. Da in der aufklärerischen Theorie Träume als Resultat der Einbildungskraft erklärt wurden, unterschieden sich Träume und Schlaf entschieden vom Vernunft geleiteten, wachenden Zustand. Dementsprechend müssten Halbschlafbilder, der Meinung war etwa der Aufklärer Karl Friedrich Pockels, streng diszipliniert werden. Dagegen wurde im beginnenden 19. Jahrhundert das ästhetische Potential der Halbschlafbilder entdeckt. Dem Sinnesphysiologen Johannes Müller galten die Halbschlafbilder in den 1820er-Jahren beispielsweise als derjenige Bewusstseinszustand, der erlaube, das reine, von der Vernunft unberührte »Eigenleben der Phantasie« zu studieren. Die Bedeutung der Halbschlafbilder nahm laut Schmidt-Hannisa im Laufe des 19. Jahrhunderts innerhalb poetischer Diskurse zu, sodass es zu Beginn des 20. Jahrhundert zu Ausformulierungen sogenannter Poetologien kam, die Halbschlafbilder und deren immanenten Kontrollverlust zum Programm machten.

Die Beziehung von Schlaf und Kontrollverlust weist Ingo Uhlig dagegen in ganz anderer Weise in der deutschsprachigen Literatur um 1800 auf: Einen nicht zu bändigenden Schlaf befällt darin vornehmlich politische Amtsträger und Souveräne, die ihrer Steuerungsfunktion verlustig gingen.

Kontingenzerfahrung löst bei den Figuren gewissermaßen Weltmüdigkeit und ein nicht kontrollierbares Tiefschlafbedürfnis aus. Mit Blick auf Wahrnehmungen des Kontrollverlusts aber auch der Kontrollversuche lässt sich schließlich auch nachvollziehen, warum und in welchen Situationen immer wieder die (eigentlich ahistorische) Frage nach einem natürlichen Schlaf auftrat. Der Anglizist Benjamin Reiss analysiert in seinem Beitrag zu Henry David Thoreaus Werk »Walden« dessen

Sehnsucht nach natürlichen Schlafgewohnheiten im Kontext einer sich durch Eisenbahn und Industrialisierung beschleunigenden und lauten Welt, die die menschlichen Bedürfnisse in die undurchsichtigen Logiken des Systems einpasste. Entsprechend stellt der Anthropologe Matthew Wolf-Meyer dar, wie die Annahme eines natürlichen, konsolidierten Einphasen-Schlafes die US-amerikanischen Schlafforschungen von Nathaniel Kleitmann in den 1930er- und 1940er-Jahren beeinflussten. Dabei zeigt er die politische Relevanz des Schlafdiskurses im Hintergrund der amerikanischen Kriegsbeteiligung auf: Die militärischen Folgen von Schlafentzug machten es notwendig, über Neustrukturierungen des Schlafes der Soldaten nachzudenken, weshalb das amerikanische Militär an den Schlafforschungen Kleitmanns besonders interessiert war, das seine Vorschläge alternierender konsolidierter Schlafeinheiten jedoch nicht übernahm.

Auch Hannah Ahlheims eigener Beitrag beschäftigt sich mit der US-amerikanischen Schlafgeschichte, indem sie Schlafentzugsexperimente des 20. Jahrhunderts untersucht und dabei feststellt, dass in ihnen ein Gefühl von Machtlosigkeit gegenüber dem als zwanghaft wahrgenommenen Schlafbedürfnis hyperkompensiert wurde, dessen Kontrolle quasi mit übersteigerten Maßnahmen erobert werden sollte. Es zeigte sich eine Hybris des Menschen – der nun sogar den Mond erreichen konnte – auch »die Knechtschaft des Schlafs abzuschütteln« (S. 207).

Mit dem Versuch der Kontrolle mittels der Befragung von Somnambulen beschäftigte sich der Medizinhistoriker Philipp Osten: Deren Erforschung lag zu Beginn des 19. Jahrhunderts die Annahme zu Grunde, dass das Übergangsstadium von Schlafen und Wachen Einblick in die menschliche Seele gebe und somit Erkenntnis über das Absolute bringen könne. Schlaf und Traum waren hier analytisch nicht voneinander getrennt und somit führte Schlaf »zu einem Raum, der allen Seelen gemeinsam war« (S. 97). Somnambulen wurden deshalb in ihren Halb-Schlaf-Halb-Wach-Zustand befragt, gleichsam um die bestehende gesellschaftliche Ordnung durch diese »Sehenden« bestätigen zu lassen. Zur selben Zeit begannen die von Osten untersuchten württembergischen staatlichen Medizinalbehörden außerdem obrigkeitlich Bettstätten und Schlafgewohnheiten zu kontrollieren.

Der Physiker und Schlafforscher Thomas Penzel klärt dagegen im Schlussbeitrag des Bandes über die aktuellen Perspektiven der Schlafforschung und Schlaftherapie auf. Dabei macht Penzel deutlich, wie bedeutend das Thema »Schlaf« in der heutigen Gesellschaft ist und welche Hochkonjunktur die Schlafforschung (aufgrund des vielfach nicht erreichten Ideals des konsolidierten Einphasen-Schlafes) erlebt. Sie versucht dabei Schlaf aktiv zu steuern und »auf medizinische Weise, die Faszination des Schlafs mit seinem individuellen Kontrollverlust zu erfassen, messbar zu machen und darüber hinaus zu beeinflussen, um so eine Kontrolle über den Schlaf herzustellen und dem Menschen, der unter Schlafstörungen leidet, zu helfen« (S. 226).

Mit seinen facettenreichen Beiträgen zeigt der Sammelband auf gelungene Art und Weise, wie interdisziplinäre Forschung gerade zu einem Thema der *moyenne durée* neue Perspektiven auf

vergangene sowie zeitgenössische Vorstellungswelten zeichnen kann und weist dabei auf die Plausibilität hin, dass die Zivilisationskrankheit »Schlafstörung« ein Symptom nicht von Kontingenzerfahrung, sondern von Übersteuerungsmechanismen der modernen Welt sind. Gleichzeitig werden auch Möglichkeitshorizonte eines Lebensgestaltungs- und damit Schlafpluralismus der postmodernen 24-Stunden-Welt deutlich.