

PLASSEN
VERLAG

DIE SCHLAF- REVOLUTION

SO ÄNDERN SIE
NACHT FÜR NACHT IHR LEBEN



ARIANNA HUFFINGTON

AUTORIN DES NEW YORK TIMES-BESTSELLERS »THRIVE«

ARIANNA HUFFINGTON

DIE SCHLAF- REVOLUTION

SO ÄNDERN SIE
NACHT FÜR NACHT IHR LEBEN

PLASSEN
VERLAG

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time
ISBN 978-1-101-90400-8

Copyright der Originalausgabe 2016:
Copyright © 2016 by Christabella, LLC
All rights reserved.

Published in the United States by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

All rights throughout the world reserved to Christabella, LLC.

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Covergestaltung: Christopher Brand
Coverfoto: Peter Yang
Gestaltung und Herstellung: Martina Köhler
Gestaltung und Satz: Bernd Sabat, VBS-Verlagsservice
Übersetzung: Marion Reuter
Lektorat: Elke Sabat
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-389-8

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.boersenbuchverlag.de
www.facebook.com/boersenbuchverlag

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
------------	---

TEIL I

WECKRUF

1. Unsere aktuelle Schlafkrise	23
2. Die Profiteure der Schlafkrise	55
3. Der Schlaf in der Geschichte	81
4. Die Schlafforschung	109
5. Schlafstörungen	137
6. Träume	145

TEIL II

ES GEHT VORAN

7. Den Schlaf meistern	185
8. Gemeinsam schlafen	211
9. Was Sie tun und was Sie besser lassen sollten	221
10. Nickerchen, Jetlag und Zeitzonen	251

11. Der Schlaf und der Arbeitsplatz	263
12. Von Hollywood und Washington bis zu Krankenhäusern und Hotels: die Kraft des Schlafes entdecken	277
13. Das ultimative Leistungssteigerungsmittel im Sport	289
14. Technologie hat ihren Platz (nicht auf dem Nachttisch)	307
Nachwort	315
Anhang A: Fragebogen zur Schlafqualität	323
Anhang B: Meditationsanleitungen, die Ihnen beim Einschlafen und Durchschlafen helfen	327
Anhang C: Die Hotel-Schlafrevolution: Kissenmenüs, Ruhezonen und Betten, die Sie gern nach Hause mitnehmen würden	334
Anhang D: Die besten Matratzen	345
Danksagungen	351
Anmerkungen	357

*Für all diejenigen, die es satthaben,
krank und müde zu sein.*

EINLEITUNG

ICH WUCHS in einer Zweizimmerwohnung in Athen auf, wo großer Wert auf einen gesunden Schlaf gelegt wurde. Als ich elf Jahre alt war, trennten sich meine Eltern. Von da an teilten meine Mutter, meine Schwester und ich uns ein Schlafzimmer. Es verstand sich von selbst, dass wir uns die größte Mühe gaben, die anderen nicht beim Schlafen zu stören. Wenn ich noch lernen musste, nachdem meine jüngere Schwester zu Bett gegangen war, tat ich dies in der Küche, damit das Licht sie nicht aufweckte. Meine Mutter war unnachgiebig im Hinblick auf die Bedeutung des Schlafs für unsere Gesundheit, unser Glück und unsere schulischen Leistungen. Aber trotz dieses vielversprechenden Anfangs glaubte ich nach meinem Auszug von zu Hause – zuerst studierte ich in Cambridge und dann lebte und arbeitete ich in London – an die vorherrschende kulturelle Norm, dass Schlafmangel wichtig für den beruflichen Erfolg sei. Die Angst, etwas zu verpassen, wurde für mich zum ständigen Lebensbegleiter, lange bevor das Akronym FOMO (Fear of missing out) erfunden wurde (wahrscheinlich von an Schlafmangel leidenden Mitgliedern der Generation Y).

Diese Einstellung, dass Schlaf etwas Verzichtbares sei, war bei mir jahrelang angesagt – so lange, bis ich, wie in meinem Buch „Thrive“ beschrieben, aufgrund von Schlafmangel, Erschöpfung und Burn-out im April 2007 zusammenbrach. Ich war gerade nach Hause gekommen, nachdem ich mit meiner Tochter Christina, damals

Elftklässlerin, verschiedene Colleges abgeklappert hatte, die in die engere Wahl kamen. Die Grundregel, auf die wir uns geeinigt hatten – oder genauer gesagt, die meine Tochter gefordert hatte –, lautete, dass tagsüber mein Blackberry ausgeschaltet war. Das bedeutete freilich nicht, dass ich nicht arbeitete (Sakrileg!). Jede Nacht aßen wir also spät zu Abend und kehrten erschöpft ins Hotel zurück. Dann tat Christina in einer Art Rollentausch das Vernünftige und ging schlafen, während ich die Rolle des gewieften Teenagers spielte und bis spät in die Nacht hinein wach blieb. Nachdem sie eingeschlafen war, schmiss ich die Computer und die Blackberrys an, beantwortete all die „dringenden“ E-Mails und versuchte, die Arbeit eines ganzen Tages in die Zeit zu packen, in der ich eigentlich hätte schlafen sollen. Dies ging bis 3:00 Uhr morgens, als dann der Punkt erreicht war, dass ich die Augen nicht länger offen halten konnte. Nach drei bis vier Stunden Schlaf war ich dann wieder bereit für die Tagschicht. Die Arbeit war schließlich viel wichtiger als der Schlaf – zumindest sah ich das im Jahr 2007 so. Schließlich betrieb ich ein Start-up-Unternehmen – eines, das meinen Namen trug. Natürlich bin ich unentbehrlich, daher muss ich die ganze Nacht arbeiten, Hunderte von E-Mails beantworten und dann ein langes Blog-Posting verfassen, während ich tagsüber die perfekte Mutter bin. Diese Art des Arbeitens und Lebens schien genau das Richtige für mich zu sein – bis ich merkte, dass das Gegenteil der Fall war.

Der einzige Teil dieser Reise, an den ich mich noch klar erinnere, ist der kalte, regnerische Morgen in Brown, an dem ich benommen in der Gegend herumlief, als wäre ich noch an der Highschool und würde mich nächtelang auf die Abschlussprüfungen vorbereiten. Als wir etwa ein Drittel unserer Reise hinter uns hatten, beugte Christina sich zu mir vor und sagte: „Ich werde mich hier nicht bewerben – wie wäre es, wenn wir unsere Tour hier beenden und Kaffee trinken gehen?“ Es war, als hätte ich gerade eine „Du kommst aus dem Gefängnis frei“-Karte gezogen. Ja, ja! Wo ist das nächste Starbucks?

Wie schnell kommen wir dorthin? Ich hoffe, dass es keine Schlange gibt. Kann meine vierte Portion Koffein des Tages kaum erwarten – genau das Stärkungsmittel, das ich brauche, um es bis zur Nachtschicht zu schaffen.

Die College-Tour war also vorbei. Aber ich flog nicht direkt nach Hause. Stattdessen flog ich zuerst nach Portland, wo ich mich in meiner Terminplan-Hybris zu einem Vortrag verpflichtet hatte, und in der gleichen Nacht weiter nach Los Angeles. Nachdem ich sehr spät nach Hause gekommen war, stand ich vier Stunden später wegen eines *CNN*-Interviews schon wieder auf den Beinen. Ich habe keine Ahnung, warum ich zugesagt hatte, aber es gibt diese Art von fortgeschrittener Müdigkeit, die man nicht einmal mehr bemerkt, weil man sich gar nicht mehr daran erinnert, wie es sich anfühlt, nicht müde zu sein. Wie Trunkenheit führt diese Müdigkeit nicht nur dazu, dass man schlechte Entscheidungen trifft. Sie bewirkt einen Zustand, in dem man sich nicht mehr bewusst ist, dass man eigentlich gar nicht mehr fähig ist, überhaupt Entscheidungen zu treffen. Ich schlafwandelte praktisch durch mein Leben.

Als Griechin hätte ich eigentlich wissen müssen, dass Hybris immer bestraft wird. Und bei meiner Hybris war das nicht anders. Als ich nach dem Interview in mein Büro zurückkam, hielt mein Körper es einfach nicht mehr aus: Ich brach zusammen, und als ich das Bewusstsein wieder erlangte, lag ich in einer Blutlache. So wurde mir auf schmerzhaft Weise wieder klar, was meine Mutter, die über keine formale Bildung und sicher über kein akademisches Wissen im Bereich der Medizin verfügte, in all diesen vergangenen Jahren in Athen instinktiv gewusst hatte: Trotz aller widrigen Umstände, sei es nun eine winzige, überfüllte Wohnung oder ein überfüllter Terminkalender, ist Schlaf ein menschliches Grundbedürfnis, das respektiert werden muss.

Schlaf hat einen verbindenden Charakter. Er verbindet uns untereinander, mit unseren Vorfahren, mit unserer Vergangenheit und

mit unserer Zukunft. Egal, wer wir sind und wo wir uns in der Welt und in unserem Leben befinden, wir brauchen alle Schlaf. Auch wenn dieses Bedürfnis in der Geschichte der Menschheit eine Konstante war, hat unsere Beziehung zum Schlaf viele Höhen und Tiefen erlebt. Und zum jetzigen Zeitpunkt befindet diese Beziehung sich in einer Krise.

Die Hinweise darauf sind überall sichtbar. Wissen Sie zum Beispiel, was passiert, wenn Sie die Wörter „warum bin ich“ bei Google eingeben? Bevor Sie das nächste Wort tippen können, bietet die Funktion Automatische Vervollständigung – basierend auf den häufigsten Suchanfragen – Ihnen hilfreich an, Ihren Gedanken zu beenden. Der erste Vorschlag lautet: „Warum bin ich so müde?“ Der globale Zeitgeist perfekt in fünf Wörtern zusammengefasst. Der existenzielle Hilferuf des modernen Zeitalters. Und das ist nicht nur in New York so, sondern auch in Toronto, Paris, Seoul, Madrid, Neu-Delhi, Berlin, Kapstadt und London. Schlafmangel ist die neue Lingua Franca.

Wir bekommen zwar nicht viel Schlaf, aber wir reden (und posten und twittern) jede Menge darüber. Es gibt fast 5.000 Apps, die auftauchen wenn Sie im Apple App Store nach „sleep“ suchen, über 15 Millionen Fotos unter #sleep auf Instagram und über 24 Millionen unter #tired. Eine kurze Google-Suche nach „sleep“ bringt über 800 Millionen Ergebnisse. Das Thema Schlaf ist nicht nur etwas, was uns in unserem Unterbewusstsein beschäftigt; es ist vielmehr wie nie zuvor in unseren Gedanken und in den Nachrichten präsent.

Aber auch wenn wir heute mehr über den Schlaf wissen als zu jeder anderen Zeit in der Geschichte – und wie wichtig er in jeder Hinsicht für unser körperliches, geistiges, emotionales und spirituelles Wohlbefinden ist –, gelingt es uns immer weniger, tatsächlich genug Schlaf zu finden. Und hier ist ein weiteres Paradoxon: Der technische Fortschritt ermöglicht es uns zwar, Erkenntnisse über die Vorgänge in unserem Körper während des Schlafes zu gewinnen, aber die moderne Technik ist gleichzeitig einer der Hauptgründe

dafür, warum unsere Beziehung zu diesem wesentlichen Bestandteil unseres Lebens so gefährdet ist.

Selbstverständlich wirkt nicht nur die Technik als störender Faktor. Es ist auch unsere kollektive Illusion, dass Überarbeitung und Burn-out der Preis wären, den wir bezahlen müssten, um Erfolg zu haben. Die Methode (oder die Selbstbetrugsmasche), die wir verwenden, ist kein Geheimnis: Da wir das Gefühl haben, dass der Tag nicht genug Stunden hat, versuchen wir, irgendwo Abstriche zu machen. Dazu bietet sich scheinbar der Schlaf besonders gut an. Tatsächlich hat der Schlaf angesichts dieser erbarmungslosen Definition von Erfolg keine Chance.

Das ist jedoch eine jämmerlich unvollständige Vorstellung von Erfolg. Daher schrieb ich „Thrive“ – um herauszufinden, wie durch die Erweiterung unserer Definition von Erfolg unser Leben sehr viel befriedigender sein kann. Dazu müssen wir uns über die modernen Maßstäbe Geld, Status und Macht hinausbegeben und andere Werte einbeziehen: Wohlbefinden, Weisheit, Staunen und Großzügigkeit.

Schlaf ist ein wesentliches Element unseres Wohlbefindens und hängt entscheidend mit allen anderen Komponenten zusammen. Als ich anfing, sieben oder acht Stunden zu schlafen, fiel es mir nicht nur leichter, zu meditieren und zu trainieren, sondern ich traf auch weisere Entscheidungen und entwickelte eine tiefere Beziehung zu mir selbst und zu anderen.

Als ich mit meinem Buch „Thrive“ Lesereisen machte, stellte ich fest, dass Schlaf das Thema war, das absolut am häufigsten aufkam: wie schwierig es ist, genug davon zu bekommen, dass der Tag einfach nicht genug Stunden hat, wie schwer es fällt, sich zu entspannen, einzuschlafen und durchzuschlafen – selbst dann, wenn wir genug Zeit dafür reservieren. Seit meiner Verwandlung zu einer Predigerin des Schlafes zieht mich überall, wohin ich gehe, jemand zur Seite und bekennt oft in verschwörerischem Flüsterton: „Ich kriege einfach nicht genug Schlaf. Ich bin die ganze Zeit erschöpft.“ Oder wie

eine junge Frau nach einem Gespräch in San Francisco zu mir sagte: „Ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern, wann ich das letzte Mal nicht müde war.“ Am Ende des Abends hatte ich dann das gleiche Gespräch mit unzähligen Leuten im Raum geführt. Und jeder wollte wissen: „Was soll ich tun, um mehr Schlaf zu bekommen?“

Es ist klar, dass wir, um ein wirklich gutes Leben zu führen, beim Schlaf anfangen müssen. Der Schlaf ist das Tor zu unserem Wohlbefinden. Vom Moment unserer Geburt bis zum Moment unseres Todes befinden wir uns in einer Beziehung mit dem Schlaf. Er ist das Hauptthema für die Eltern eines Neugeborenen. „Wie schläft das Baby?“, fragen die Leute. Oder: „Wie schläft *ihr*?“ Oder man versucht, hilfsbereit zu sein, und sagt: „Hier sind 25 Bücher darüber, wie man ein neugeborenes Baby zum Schlafen bringt. Die könnt ihr in eurer Freizeit lesen.“ Für jeden, der ein Kind hat, ist es keine Überraschung, dass Adam Mansbachs 2011 erschienenes Buch „Go the F**k to Sleep“ ein Nummer-1-Bestseller wurde.¹ Und auf der anderen Seite des Schlafspektrums, am Ende unseres Lebens, drückt die Wendung „friedlich im Schlaf sterben“ das aus, was die meisten Leute als beste Art des Sterbens betrachten.

Wir haben also alle eine intime und einzigartige Beziehung zum Schlaf. Selbst wenn wir dagegen kämpfen, ist es wie eine intensive Immer-mal-wieder-Beziehung mit einem Ex, der nie ausgezogen ist. Manchmal ist der Schlaf gesund und unterstützt alles, was wir im Wachzustand tun, und manchmal ist der Schlaf schwer gestört und wirkt sich negativ aus. In Abwandlung eines bekannten Tolstoi-Zitats – Tolstoi war selbst fasziniert vom Schlaf – könnte man sagen: Alle unglücklichen Beziehungen mit dem Schlaf sind auf ihre eigene Weise unglücklich. Ob wir den Schlaf nun freudig begrüßen oder ihm auf die eine oder andere Weise zu widerstehen versuchen, wir alle haben täglich mit dem Schlaf zu tun, jede Nacht und die ganze Zeit.

Meine eigene Beziehung zum Schlaf hat sicher ihre Höhen und Tiefen gekannt. Während einer unserer Höhephasen habe ich

jahrelang direkt nach dem Aufwachen jeden Morgen meine Träume aufgeschrieben. In ein kleines Notizbuch, das auf meinem Nachttisch lag, schrieb ich alle Details, an die ich mich erinnern konnte, bevor der neue Tag seine Anforderungen an mich stellte. Es war wie eine intime Beziehung zu einem Brieffreund – mit dem Unterschied, dass der Brieffreund in diesem Fall jemand war, mit dem ich jede Nacht verbringen konnte: eine schwer fassbare, zeitlose und tiefere Ausprägung meines Ichs. Und die Auswirkungen dieser Gewohnheit – auch wenn sie sich nur auf den Morgen beschränkte – machten sich den ganzen Tag über bemerkbar.

Doch dann änderten sich, wie es so oft geschieht, die Umstände. In diesem Fall war es die Geburt meiner ersten Tochter. Meine Beziehung zum Schlaf hörte nicht auf – schließlich ist dies unmöglich –, aber wir machten mit Sicherheit eine schwere Zeit durch. Die bezaubernde Erfahrung, nach einer durchschlafenen Nacht ganz natürlich aufzuwachen, war vorbei. Stattdessen hatte ich mit einer neuen Realität zu tun, in welcher der Schlaf mir permanent fehlte. Es gab keinen Unterschied mehr zwischen Tag und Nacht, und Schlaf bekam ich nur in winzigen Portionen zwischen anderen Dingen – als bestünde meine ganze Ernährung nur in dem Essen, das ich mir auf dem Weg zur Haustür greifen und hinunterschlingen konnte. Schlaf wurde zu einem Hindernis, zu etwas, was ich umgehen musste, zu einem Luxus, von dem ich glaubte, ihn mir nicht länger leisten zu können. Mit der Geburt meiner zweiten Tochter wurde es nur noch schlimmer. Mir ausreichend Schlaf zu genehmigen war in meiner Vorstellung gleichbedeutend damit, dass ich meinen Kindern etwas wegnahm – die Zeit, die ich stattdessen mit ihnen hätte verbringen können, oder auch einfach nur die Zeit, in der ich alles für ihren nächsten Tag hätte vorbereiten können. In Wahrheit nahm ich ihnen natürlich meine Fähigkeit weg, wirklich bei ihnen zu *sein*.

Selbst als meine Kinder weniger Anforderungen an mich stellten, die mich vom Schlafen abhielten, kehrte ich nie mehr in den Garten

Eden des Schlafes zurück, den ich vor ihrer Geburt gekannt hatte. Wie so viele von uns eignete ich mir einen Lebensstil an, bei dem ich glaubte, nicht mehr so viel Schlaf zu brauchen. Und als meine Kinder nicht mehr so viel von meiner Zeit in Anspruch nahmen, wurde diese Lücke mit anderen Dingen gefüllt – Kolumnen, Vorträge und Bücher, die geschrieben werden mussten, und schließlich ein neues Baby, die *Huffington Post*. Dieser Kreislauf des Burn-outs und der permanenten Müdigkeit wurde also zu meiner neuen Normalität – bis zu meinem Weckruf.

Es ist leicht, in den Zug zu steigen, aber schwer, ihn wieder zu verlassen.

– MILAN KUNDERA, „Die Kunst des Romans“²

Damals kannte ich den Grund für meinen Zusammenbruch (bei dem ich beim Vornüberkippen mit dem Gesicht auf dem Schreibtisch aufschlug und mir den Wangenknochen brach) nicht. Aber bei meiner Odyssee durch mehrere Arztpraxen, bei der ich den Grund für meinen Kollaps herauszufinden versuchte, fing ich an, über meine Lebensweise nachzudenken. Als ich in den Wartezimmern saß, hatte ich Zeit, mir einige große Fragen zu stellen, zum Beispiel diejenige, die bei vielen Philosophen der griechischen Antike im Zentrum des Denkens steht: Was bedeutet es, ein „gutes Leben zu führen“?

Es stellte sich heraus, dass alles bei mir in Ordnung war. Wenn man mal davon absieht, dass eigentlich gar nichts bei mir in Ordnung war. Die Diagnose war im Wesentlichen ein akuter Fall von Burn-out, was der belgische Philosoph Pascal Chabot eine „Zivilisationskrankheit“ genannt hatte.³ Und alles lief auf das Thema Schlaf hinaus. Wenn ich wirklich die Art von Veränderungen in meinem Leben machen wollte, die nötig waren, musste ich beim

Schlaf anfangen. Ich machte mich also geduldig daran, unsere angespannte Beziehung zu kitten. Und glücklicherweise kann ich berichten, dass wir nun wieder fest vereint sind. Aber wie es so schön in Drogenentzugs-Programmen heißt: Man muss einen Tag nach dem anderen angehen! Oder eben eine Nacht nach der anderen.

Ich habe gelernt, dass in der heutigen Welt der Weg des geringsten Widerstandes der Weg des Schlafmangels ist. Und wenn wir keine spezifischen und überlegten Maßnahmen ergreifen, um dem Schlaf eine Priorität in unserem Leben einzuräumen, werden wir nicht den Schlaf bekommen, den wir brauchen. Denn es war noch nie so schwierig wie heutzutage, eine Nacht komplett durchzuschlafen. Aufgrund der Anforderungen, die Arbeit und Familie an uns stellen, und aufgrund des allgegenwärtigen und ständig zunehmenden Arsenal leuchtender Bildschirme und summender Geräte sind wir mit jedem in der Welt übermäßig vernetzt – oft von der Sekunde unseres Erwachens bis zur Sekunde, in der wir schließlich einschlafen. Aber wenn wir nicht aufpassen, kann es passieren, dass wir den Bezug zu uns selbst verlieren.

*Was ist noch sanfter als ein Sommerwind?
 Als Bienensummen, das so still gelind
 Von Kelch zu Kelch die Blütenstraße schwingt
 Und milden Frieden in die Seele bringt?
 Was ist geruhiger als im Inselgrün
 Der Moschusrose unbemerktes Blühn?
 Heilsamer als des Talwalds Blätterschwall?
 Geheimer als das Nest der Nachtigall?
 ... Traumvoller als erhabenstes Gedicht? –
 Nur du, o Schlaf, der zart die Augen schließt.*

– JOHN KEATS, „SCHLAF UND POESIE“⁶⁴

Wenn wir unser Leben als eine spirituelle Reise betrachten, wird der Schlaf zu einem Schlüsselparadoxon: Wenn wir uns nämlich komplett mit unserer Rolle in dieser Welt – mit unserem Beruf, unserem Aussehen, unserem Bankkonto – identifizieren, ignorieren wir die tieferen Dimensionen des Lebens. In Märchen wie Dornröschen und Schneewittchen fallen die Heldinnen infolge eines dunklen Fluchs in einen todesähnlichen Schlaf und werden nur durch einen Gnadenakt erweckt, der durch einen rettenden Prinzen personifiziert wird. In unserem Alltag brauchen wir alle einen solchen rettenden Prinzen, aber wir können es uns nicht leisten, auf den Traumprinzen zu warten. Wir müssen unser *eigener* Traumprinz sein – um uns selbst aufzuwecken, indem wir unseren Blick von den Projekten und Ablenkungen der Außenwelt abwenden und ihn auf die vielen Wunder in unserem Inneren richten. Das ist die große Erneuerungsbewegung des Schlafes. Wie Carl Gustav Jung schrieb: „Träume geben Informationen über die Geheimnisse des Innenlebens und offenbaren dem Träumenden verborgene Facetten seiner Persönlichkeit.“⁵

Wir leben in einem goldenen Zeitalter der Schlafforschung – diese zeigt uns, inwiefern Schlaf und Träume eine wesentliche Rolle bei unserer Entscheidungsfindung, unserer emotionalen Intelligenz, unseren kognitiven Funktionen und unserer Kreativität spielen. Und sie zeigt uns, dass Schlafmangel oft die Ursache für Angst, Stress, Depressionen sowie unzählige andere gesundheitliche Probleme darstellt. Erst seit relativ kurzer Zeit sind die medizinischen Konsequenzen von Schlafmangel richtig bekannt. In den 1970er-Jahren gab es in den Vereinigten Staaten nur drei Zentren, in denen Schlafstörungen behandelt wurden.⁶ In den 1990er-Jahren stieg diese Zahl auf über 300 an. Heute gibt es mehr als 2.500 anerkannte Schlafzentren.⁷

Dennoch besteht weiterhin die Illusion, dass wir unsere Jobs ebenso gut mit vier, fünf oder sechs Stunden Schlaf wie mit sieben

oder acht Stunden Schlaf erledigen können. Es ist eine Illusion, die sich nicht nur negativ auf unsere persönliche Gesundheit auswirkt, sondern auch auf unsere Produktivität und Entscheidungsfindung. Anders gesagt, wir haben möglicherweise nicht so viele gute Ideen, wie es sonst der Fall wäre. Möglicherweise fallen uns auch keine kreativen Lösungen für Probleme ein, die wir angehen wollen, oder wir sind vielleicht reizbar oder verschwenden einen Tag (oder einen Tag nach dem anderen beziehungsweise ein Jahr nach dem anderen), indem wir uns mit Stimmungsschwankungen herumschlagen. In einigen Berufen – in unseren Krankenhäusern, auf unseren Autobahnen oder im Luftverkehr – kann Schlafmangel eine Frage von Leben und Tod sein.

Trotz der Fortschritte in der Schlafforschung müssen wir dringend das Geheimnis des Schlafes wieder entdecken. Jede Nacht kann uns daran erinnern, dass wir mehr sind als die Summe unserer Erfolge und Misserfolge, dass es jenseits unserer täglichen Mühen und unserer Rennerei eine uns zugängliche Stille gibt, die aus einem tieferen und älteren Ort kommt als der unendliche uns umgebende Lärm. Wenn wir uns durch den Schlaf mit dieser Stille verbinden, können wir sie als Energiequelle anzapfen, selbst inmitten eines hochgradig stressigen Tages. „Man sollte zuerst lernen, loszulassen, bevor man lernt, sich etwas anzueignen“, sagte Ray Bradbury.⁸ Und sich jede Nacht dem Schlaf hinzugeben, ist das ultimative Loslassen.

Ich schrieb „Die Schlaf-Revolution“, um dieses uralte, lebensnotwendige und geheimnisvolle Phänomen von allen Seiten zu beleuchten. Und ich wollte die Methoden erforschen, mit denen wir den Schlaf nutzen können, um wieder Kontrolle über unser aus dem Lot geratenes Leben zu gewinnen. Hoffentlich sind Sie spätestens dann, wenn Sie das Kapitel über Hilfsmittel und Methoden gelesen haben, von der Notwendigkeit überzeugt, dass Sie vom bloßen Wissen, was zu tun ist, zum aktiven Tun übergehen müssen. In den ersten beiden Kapiteln präsentiere ich erdrückende Beweise, dass wir uns tatsächlich

in einer Krise des Schlafes befinden. Über 40 Prozent der Amerikaner bekommen weniger Schlaf als das empfohlene Minimum von sieben Stunden Schlaf pro Nacht.⁹ Ähnliche (oder noch schlimmere) Statistiken sind in der ganzen Welt zu finden. Wir werden sehen, wie sich dies auf verschiedene Branchen auswirkt, vom Transportwesen und der Medizin bis hin zur Politik und zum Polizeivollzugsdienst. Im dritten Kapitel werfen wir einen Blick auf die Geschichte des Schlafes. Erst jetzt verlassen wir allmählich eine Phase, die mit der industriellen Revolution begann und in welcher der Schlaf nur noch als ein Hindernis für die Arbeit galt.¹⁰ Die Verehrung des Schlafes als einzigartige Pforte zum Heiligen wurde der Idee des Fortschritts und der Produktivität geopfert. Im 20. Jahrhundert wandte die Arbeiterbewegung sich gegen die Beeinträchtigung unseres Privatlebens durch die Arbeit.¹¹ Und später, als die neue Schlafforschung aufkam, entdeckten wir allmählich, dass der Schlaf tatsächlich mit jedem Aspekt unserer körperlichen und geistigen Gesundheit verbunden ist.¹² Zu Ende des 20. Jahrhunderts gab es jedoch technische Fortschritte, die dazu führten, dass unser Arbeitstag nie endet. Das ist der Zustand, in dem wir uns heute befinden. Im weiteren Verlauf des Buches werde ich die Schlafforschung darstellen und erläutern, was genau passiert, wenn wir einschlafen. Die kurze Antwort lautet: viel. Schlaf ist keineswegs eine Zeit der Inaktivität, sondern viele Teile des Gehirns sind fieberhaft aktiv und was sie tun – oder nicht tun, wenn wir den Schlaf vernachlässigen – hat weitreichende Konsequenzen. Wir werden erfahren, inwiefern Schlafmangel mit erhöhten Risiken für Diabetes¹³, Herzinfarkt¹⁴, Schlaganfall¹⁵, Krebs¹⁶, Übergewicht¹⁷ und Alzheimer¹⁸ verbunden ist. Im Folgenden werde ich das Thema Schlafstörungen behandeln, angefangen bei Schlafapnoe über Schlaflosigkeit bis zum Exploding-Head-Syndrom (ja, so lautet tatsächlich die medizinische Bezeichnung!)

In „Es geht voran“, Teil II des Buches, erläutere ich die Innovationen, Reformen, Erfindungen und Techniken, welche die

Schlafrevolution fördern. Die Menschen wollen mehr Schlaf, und der Markt reagiert darauf. Hotelzimmer verwandeln sich zu Schlaftempeln. Die Schulen verlegen den Unterrichtsbeginn auf spätere Uhrzeiten, um dem Schlafbedürfnis von Teenagern entgegenzukommen. Es gibt einen explodierenden Markt für am Körper tragbare technische Geräte, die unseren Schlaf dokumentieren. Zudem steht uns eine Reihe intelligenter Produkte – von intelligenten Matratzen bis zu intelligenten Kopfhörern – zur Verfügung. Und dennoch gibt es noch viel mehr zu tun. Wie ich in Teil II, „Es geht voran“, darlegen werde, erfordert die Lösung unserer Schlafkrise nicht nur praktische Veränderungen dahingehend, wie wir unsere Tage und unsere Nächte angehen, sondern auch ein Überdenken unserer Prioritäten und unserer Werte. Der Schlaf steht letztendlich im Zentrum unserer gesamten Vitalität. Wenn wir gut schlafen, fühlen wir uns besser, und umgekehrt. Der Mensch ist vielleicht, was er isst, aber was wir sind, definiert sich ganz sicher auch dadurch, wie wir schlafen.

Ich bin davon überzeugt, dass Sie nach dem Lesen dieses Buches einen neuen Respekt für den Schlaf haben werden. Vielleicht werden Sie ja auch eine Liebesaffäre mit ihm anfangen. Wir müssen dieses spezielle Reich zurückerobern – nicht nur deshalb, weil ein guter Schlaf uns leistungsfähiger in unserem Beruf macht (das stimmt natürlich) und weil er in jeder Hinsicht unsere Gesundheit fördert (auch das stimmt), sondern auch deshalb, weil er eine einzigartige Methode darstellt, mit einem tieferen Teil unseres Selbst in Beziehung zu treten. Wenn wir schlafen, treten die Dinge, die unsere Identität im Wachzustand definieren – unsere Jobs, unsere Beziehungen, unsere Hoffnungen und Ängste – nämlich in den Hintergrund. Und dies ermöglicht einen der am wenigsten diskutierten Nutzen (oder eigentlich Wunder) des Schlafes: dass er es uns ermöglicht, nach der Rückkehr von unserer nächtlichen Reise die Welt mit einem frischen Blick und einem gestärkten Geist wieder neu zu entdecken, indem wir mit seiner Hilfe eine Weile aus der Zeit aussteigen und

erholt in unser Leben zurückkehren. Diese beiden Fäden, die sich durch unser Leben ziehen – der eine zieht uns in die Welt, wo wir erfolgreich und aktiv sein wollen, der andere zieht uns aus der Welt hinaus, damit wir unsere Batterien wieder auftanken können –, scheinen im Widerspruch zueinander zu stehen, aber tatsächlich verstärken sie sich gegenseitig.

Ich hoffe, dass Sie sich nach dem Lesen dieses Buches animiert fühlen, Ihre Beziehung zum Schlaf – in all ihrer Rätselhaftigkeit und Fülle – zu erneuern. Und dass Sie sich der Schlafrevolution anschließen, die Ihr Leben und unsere Welt eine Nacht um die andere verändert.

TEIL I

WECKRUF

KAPITEL 1

UNSERE AKTUELLE SCHLAFKRISE

SARVSHRESHTH GUPTA arbeitete 2015 seit einem Jahr bei Goldman Sachs in San Francisco. Da er durch die 100-Stunden-Wochen überlastet war, entschloss er sich, die Bank im März zu verlassen. Er kehrte bald zurück, auch wenn immer noch unklar ist, ob dies auf sozialen Druck hin geschah oder er sich diesen Druck selbst machte. Eine Woche später rief er um 2:40 Uhr morgens seinen Vater an und sagte zu ihm, er habe seit zwei Tagen nicht geschlafen. Er sagte, er müsse noch eine Präsentation fertigstellen und sich auf eine Besprechung am Morgen vorbereiten und er sei allein im Büro. Sein Vater bestand darauf, dass er nach Hause ging, und Gupta erwiderte, er wolle nur noch ein wenig länger im Büro bleiben. Ein paar Stunden später wurde er tot auf der Straße vor seinem Wohnhaus aufgefunden.¹ Er war vom Hochhaus gesprungen.²

FÜR TOD durch Überarbeitung gibt es im Japanischen (*karoshi*)³, im Chinesischen (*guolaosi*)⁴ und im Koreanischen (*gwarosa*)⁵ ein eigenes Wort. Im Englischen hingegen gibt es kein solches Wort, aber die Opfer sind überall zu finden. Dies ist zwar ein extremes Beispiel für die Folgen von Schlafmangel, aber der Schlafmangel ist heutzutage eine echte Volkskrankheit.

Er ist ein Gespenst, das die industrialisierte Welt heimsucht. Einfach gesagt: Wir bekommen nicht genug Schlaf. Und das ist ein

viel größeres Problem – mit viel höheren Risiken –, als viele von uns meinen. Sowohl unsere Tages- als auch unsere Nachtstunden werden wie nie zuvor bedroht. Da die Anzahl der Dinge, die wir in jeden Tag hineinpressen müssen, zugenommen hat, ist auch der Wert der Zeit, die wir wach verbringen, sprunghaft angestiegen. Benjamin Franklins Devise „Zeit ist Geld!“ wurde zum Mantra im Arbeitsleben. Und dies geschah auf Kosten der Zeit, in der wir schlafen – eine Zeit, die wir seit Anbruch der industriellen Revolution wie einen langweiligen entfernten Verwandten behandeln, den man nur zögerlich und aus Pflichtgefühl und für eine möglichst kurze Zeit besucht.

Wissenschaftler bestätigen, was unsere Vorfahren instinktiv wussten: dass unser Schlaf keine leere Zeit ist. Schlaf ist eine Zeit intensiver neurologischer Aktivität – eine reiche Zeit der Erneuerung, der Gedächtnisfestigung, der Gehirnerholung und neurochemischen Reinigung, die der Erhaltung der kognitiven Leistungsfähigkeit dient. Richtig bewertet ist die Zeit, die wir schlafend verbringen, ebenso wertvoll wie die Zeit, in der wir wach sind. Tatsächlich erhöht die richtige Menge an Schlaf die Qualität jeder Minute, die wir mit offenen Augen verbringen.

Heutzutage erliegt jedoch ein Großteil unserer Gesellschaft immer noch der kollektiven Illusion, dass Schlaf einfach nur verlorene Zeit sei und er beliebig eingeschränkt werden könne, um unserem zunehmend aktiven Leben und unseren überfüllten To-do-Listen gerecht zu werden. Diese Illusion zeigt sich in dem Spruch „Schlafen kann ich, wenn ich tot bin“, der im allgemeinen Bewusstsein präsent ist. Er fand sogar Eingang in einen Song von Bon Jovi,⁶ ein Album des verstorbenen Rockmusikers Warren Zevon⁷ sowie einen Krimi mit dem Schauspieler Clive Owen in der Hauptrolle.⁸ Überall, wohin man blickt, wird Schlafmangel verherrlicht und gefeiert: „Wer rastet, der rostet.“ Im Englischen sagt uns die Wendung „catch a few z’s“ (ein Schläfchen machen), dass der letzte Buchstabe im Alphabet

den Schlaf repräsentiert und damit an letzter Stelle auf der Prioritätenliste unserer Kultur steht. Die Kombination einer völlig falschen Definition von Erfolg in der heutigen Welt – dass dieser nur durch Burn-out und Stress zu erreichen sei – mit den Ablenkungen und Versuchungen einer rund um die Uhr bestehenden Vernetzung bedroht unseren Schlaf wie nie zuvor.

Ich habe selbst erlebt, welchen hohen Preis wir für unsere Schummelei gegenüber dem Schlaf bezahlen, als ich aus Erschöpfung zusammenbrach, und es tut mir weh zu sehen, dass liebe Freunde (und Fremde) das Gleiche durchmachen. Rajiv Joshi ist der Geschäftsführer des B Team – einer gemeinnützigen Organisation, in deren Vorstand ich tätig bin. B Team wurde von Richard Branson und Jochen Zeitz gegründet, um Unternehmen beim Setzen von Erfolgsmaßstäben, die über den bloßen Gewinn hinausgehen, zu unterstützen. Im Juni 2015 hatte er während eines B-Team-Meetings in Bellagio, Italien, im Alter von 31 Jahren einen Anfall, als er aufgrund von Erschöpfung und Schlafmangel zusammenbrach. Unfähig zu gehen verbrachte er acht Tage in einem Krankenhaus in Bellagio und musste danach noch wochenlang Physiotherapie machen. Bei Gesprächen mit Fachärzten erfuhr er, dass wir alle eine „Anfallschwelle“ haben, und wenn wir uns nicht genug Zeit nehmen, um uns richtig zu erholen, kommen wir ihr immer näher. Rajiv hatte diese Schwelle überschritten und war von der Klippe gefallen. „Der Kampf für eine gerechtere und nachhaltigere Welt“, sagte er zu mir, als er wieder zurück im Büro war, „ist ein Marathon, kein Sprint, und wir dürfen nicht vergessen, dass er zu Hause mit der persönlichen Nachhaltigkeit beginnt.“⁹

Laut einer kürzlich durchgeführten Gallup-Umfrage leiden 40 Prozent aller amerikanischen Erwachsenen an Schlafmangel und haben deutlich weniger Schlaf als das empfohlene Minimum von sieben Stunden pro Nacht.¹⁰ Genug Schlaf zu bekommen, sagt Dr. Judith Owens, die Leiterin des Zentrums für Schlafstörungen bei Kindern