

H.-G. Weeß:

DIE SCHLAFLOSE GESELLSCHAFT

Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen

Schattauer-Verlag, Stuttgart 2016. 256 S., 26 Abb., € 19,99

ISBN 978-3-7945-3126-4

Der Schlaf gewinnt an Interesse. Ein sonderbarer Satz. Schließlich ist der Schlaf der wichtigste Regenerations-Faktor und nimmt ein Drittel des Menschenlebens in Anspruch. Also darf man von vorn herein gebührendes Interesse und vor allem angepasste Rücksichtnahme voraussetzen. Auch dieser Begriff macht stutzig. Rücksichtnahme gegenüber dem Schlaf? Langer Rede kurzer Sinn: Der moderne Mensch geht mit seiner Gesundheit nicht sorgsam um. Und einer der wichtigsten Faktoren dazu ist der Schlaf, vor allem der natürliche Schlafbedarf, den der erwähnte moderne Mensch in ein Zeit-Korsett zwingt, das schon für die früheren Generationen nicht ausgereicht hätte, von der heutigen Stress-Belastung ganz zu schweigen.

Deshalb fängt man an nachzudenken, heißt es: Reicht das Schlafquantum, das ich meinem Organismus zustehe – allnächtlich? Oder gehe ich hier langfristig ein Risiko ein, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch geistig, ja seelisch und psychosozial? Und wenn ja: Was sollte, was muss man tun, um sich aus dieser unbewussten, konkreter verdrängten Gefahrenzone heraus zu manövrieren und vor allem das gesunde Maß auch durchzuhalten?

Nun gibt es zum einen nicht nur ein erfreulich umfangreiches Informations-Angebot auf allen Ebenen, was die Kombination „erholsamer Schlaf und Leistungsvermögen“ anbelangt (übrigens eine typisch „moderne“ Einstellung: wenn man sich schon mehr erholsamen Schlaf gönnt, dann bitte auch mehr Leistungsvermögen...). Zum anderen hält sich jedoch ein vernunft-orientierter und damit gesundheits-relevanter Tag-Nacht-Rhythmus offenbar in Grenzen, und zwar bei der Mehrzahl der Bevölkerung (und dies nicht nur bei den „unvernünftigen Jungen“ und Gestressten im besten Erwerbsalter). Entsprechende Untersuchungs-Ergebnisse können da schon nachdenklich machen – und so manche zumindest funktionellen Störungen (also ohne organische Ursache) erklären helfen.

Hier wäre also eine umfassende Übersicht hilfreich, und zwar in der erwünschten Kombination aus „fachlich fundiert“, aber halbwegs „allgemein-verständlich“ (was leider nicht jedem Experten gegeben ist). Bei der Schlaf-Literatur sieht es hier zwar etwas günstiger aus, doch darf das wissenschaftliche und gleichzeitig populärmedizinische Angebot noch immer aufgefüttert werden. Vor allem weil die Schlaf-Forschung ständig in Bewegung ist, was neue Erkenntnisse und sinnvolle Empfehlungen anbelangt.

Ein solches Angebot ist das Buch des Schlaf-Experten und Diplom-Psychologen Dr. H.-G. Weeß, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (wie der Experten-Fachbegriff lautet) und Leiter der Schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenmünster. Sein Angebot auf über 250 Druckseiten zeichnet sich vor allem durch gute Lesbarkeit und ein konkretes Gespür für jene Fragen aus, die den schlafinteressierten, vor allem aber schlaf-gestörten Leser umtreiben. Das fängt mit der Geschichte des Schlafs an (erkenntnisreich nicht nur für historisch Interessierte) und geht über die bekannten Grundfragen (Schlafbedarf, und zwar wer, warum und wo, was offenbar nicht unerheblich ist) und die Schlaf-Architektur (Stichwort: Lebensalter), Sinnesorgane (nicht nur sehen und riechen, sondern auch hören, sprich Umwelt-Lärm als Schlafräuber) bis zu den Fragen ob und wie man im Schlaf lernen (bzw. das Gelernte verfestigen) kann und ob „Schlafmangel dumm macht“.

Über Letzteres kann man diskutieren, dass aber Schlafmangel krank machen kann, steht außer Frage. Und dies nicht nur in Bezug auf seelische, sondern auch körperliche Folgestörungen.

Und wie steht es mit den Träumen (dem „nächtlichen Kopfkino“), seiner Bedeutung (wie, wer, z. B. Geschlecht oder Alter) und konkreten weiteren Fragen wie Schlaf und Partnerschaft, Schlaf und Gesellschaft (Deutschland steht zu früh auf!), die berühmte Diskussion um „Eulen“ und „Lerchen“ (und damit die Stichworte Schule, Arbeitswelt und Beziehungen), die Zeitumstellung (ungesunde Sommerzeit) und den berühmten Zeitzonewechsel im Flugzeug mit seinem Jetlag.

Und um zur unausgeschlafenen Gesellschaft zurückzukommen: Die Themen Schlaf und Arbeitswelt, vernetzte Gesellschaft (raubt uns das Internet den Schlaf?), der

Medien-Konsum insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, der endlich, wenn auch nur langsam bewusst werdende Schlafräuber „hoher Blaulicht-Anteil von Bildschirmen“ u. a.

Dann das riskante Thema Schlafmangel und Straßenverkehr (schläfrigkeits-bedingte Unfälle sind häufiger als alkohol-bedingte), und sogar das Schlafdefizit im Cockpit (Flugzeug-Unfälle durch Übermüdung, man sollte es nicht für möglich halten). Die Kosten einer schlaflosen Gesellschaft sind also enorm, was nicht nur die Wachmacher betrifft. Und deshalb sollte man sich das Plädoyer für eine ausgeschlafene Gesellschaft in aller Ruhe durch den Kopf gehen lassen.

Im zweiten Teil des lesenswerten Buches geht es dann um Ein- und Durchschlafstörungen, Risikogruppen, Ursachen (psychisch, körperlich, zeitlich begrenzt oder chronisch) und um die Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung: von den Hausmitteln über grenzwertige Angebote zur Schlafhilfe bis zu Lichttherapie, Schlafmitteln und nicht-medikamentösen (Selbst-)Hilfen.

Und schließlich das Problem: Schnarchen, und zwar gutartig oder leider auch nicht. Denn das krankhafte Schnarchen durch die Volkskrankheit „obstruktive Schlafapnoe“ ist nicht ohne mittelfristige, auf jeden Fall aber Langzeit-Folgen. Halbwegs neu und trotzdem sicher alt, jetzt aber wenigstens in aller Munde (der Betroffenen) die unruhigen Beine, das Restless-legs-Syndrom. Dann die Hinweise für Schlafwandeln (selbst in moderater Form oft unerfreulich), Alpträume und so genannte Gewaltschläfer (die den erschreckten Schlafpartner in ihre Horror-Träume einbauen). Nicht selten auch das nächtliche Aufschrecken, der Pavor nocturnus, ja sogar die Narkolepsie, ein Krankheitsbild, das man sich in seiner skurrilen, lästigen oder gar riskanten Vielfalt kaum vorzustellen vermag.

Am Schluss einige mahnende Hinweise, wie unser Gesundheitssystem die Chronifizierung von Schlafstörungen fördert und was man trotz allem dennoch tun kann. Der wissenschaftlich Interessierte findet schließlich ein ausführliches Literaturverzeichnis, wichtige Institutions- und Fachgesellschafts-Anschriften sowie Internet-Adressen und ein ergiebiges Sachverzeichnis.

„Der frühe Vogel fängt den Wurm“, wer kennt es nicht, dieses vorwurfsvolle Sprichwort. Und die trotzige Reaktion der Betroffenen kennt man auch: „Der frühe Vogel kann mich mal...“. Das alles zeigt aber vor allem eines: Man beginnt nachdenklich zu werden. Denn wie sagte schon der Philosoph Arthur Schopenhauer: „Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“. Da hätten wir sie also schon wieder, die Zeit als Geißel unserer Gesellschaft. Manches mag sich tatsächlich in unserem Leben ohne herbe Nachteile nicht mehr so einfach korrigieren lassen. Eines aber sollte doch wieder zu seinem Recht kommen: der rein vernunftorientierte, d. h. ausreichende Schlaf. Das Buch über die schlaflose Gesellschaft von H.-G. Weeß – inhaltlich fundiert und flott geschrieben – kann dafür eine hilfreiche Informationsquelle sein (VF).