

Plötzlich konnte er nicht mehr schlafen, lag bis zu zehn Nächten lang wach. Heute hat Stefan Keller, 36, noch zwei schlaflose Nächte im Monat. Dann liest er. Unserem Reporter Florian Leu erzählte er von seiner Schlaflosigkeit.

PROTOKOLL: Florian Leu __ FOTO: Flurina Rothenberger

Der Schlafschüler

Ich war 24, als ich das Schlafen verlernte. Damals schrieb ich meine Lizarbeit, eine Beziehung brach auseinander, und auf einmal konnte ich kaum noch schlafen. Immer früher stieg ich ins Bett, doch ich wälzte mich nur hin und her, schwitzte, fluchte. Morgens hatte ich schwarze Schleier in den Augenwinkeln. Wenn ich dann am Schreibtisch sass und die Finger auf die Tastatur legte, dauerte es nur kurz und meine Konzentration war weg. Ich glitt in ein Gedankengestöber, verwackelte Bilder schwirrten umher, Halbsätze und Traumfetzen. Ich hatte ein Karussell im Kopf, eins, das nicht aufhörte zu drehen. Ich liess mir nichts anmerken, studierte weiter, schrieb weiter.

Ein halbes Jahr später suchte ich Rat bei einer Psychologin. Mit ihr sprach ich über meine Träume, nahm sie auseinander und setzte sie wieder zusammen. Ich schrieb ein Tagebuch, schrieb gar Gedichte über meine Schlaflosigkeit. Ich flösste mir Baldriantropfen ein, schluckte Pillen. Erst die rezeptfreien, dann die verschriebenen Sachen. Die löschen dir die Lichter, reissen dich in einen

Schlaf ohne Träume, aber am nächsten Morgen fühlst du dich, als wärst du aus einem kurzen Koma erwacht. Ich machte jeden Tag Tai-Chi. Doch nachts lag ich wach, manchmal dauerte das zehn Tage lang, erst dann nahm ich ein Schlafmittel.

Es kam mir vor, als wäre das Problem direkt vor meiner Nase. Doch ich kam nicht heran. Es war, als läge es unter einer grossen Käseglocke. Ich konnte mir daran nur die Nase platt drücken.

DREI JAHRE GING DAS SO __ Ich hielt meine chronische Insomnie für psychologisch bedingt und schämte mich deswegen. Ich fühlte mich allein, während all die andern in ihren Betten lagen und träumten. Die Schlaflosigkeit passte mir nicht in den Kram, pfuschte mir in meinem Lebensentwurf herum, in dem ich eine Aufwärtskurve

>

der steilen Sorte vorgesehen hatte. Doch ich schrieb die Lizarbeit auch so mehr oder weniger mühelos, bekam an der ETH eine Stelle als Assistent. Und auf einmal konnte ich wieder schlafen – die Insomnie verschwand so rasch, wie sie gekommen war.

Vor fünf Jahren wurde ich Oberassistent, und wieder machte ich kaum ein Auge zu in der Nacht, wohl aus Ehrfurcht vor der neuen Aufgabe. In der Zeitung hatte ich von einer Schlafklinik gelesen und ging hin. Der Arzt dort schüttelte nur den Kopf, als ich ihm von all meinen psychologischen Mutmassungen erzählte. Er sagte: Herr Keller, Sie scheinen ein völlig gesunder Mann zu sein. Versuchen Sie doch einfach mal, nur dann ins Bett zu gehen, wenn Sie wirklich müde sind. Er sagte: Ihr Körper muss wieder lernen, wofür das Bett da ist: zum Schlafen!

Dieser Rat klang einfach, doch seine Wirkung verblüffte mich. Ich betrat mein Schlafzimmer nur noch, wenn ich hundemüde war. Morgens stand ich mit den Hühnern auf, auch wenn ich schlecht geschlafen hatte. Ich lernte, nicht nach der Uhr zu schlafen, sondern nach meinem inneren Bedürfnis. Endlich erkannte ich, dass ich den Schlaf nicht herbeizwingen kann, dass er ein Geschenk ist.

Dank der Schlaflosigkeit habe ich eine neue Haltung gewonnen, die sich auf so vieles im Leben übertragen lässt: Die Liebe lässt sich nicht erzwingen, die Karriere nicht und eben auch der Schlaf nicht.

DAFÜR BIN ICH DANKBAR __ Wenn ich nicht müde bin, bleibe ich einfach auf, das geschieht etwa zwei Mal im Monat. Ich lese dann ein Buch, meist in einem Zug, in einem Schnurz – das sind wunderbare Stunden. Oder ich surfe im Internet herum, klicke mich durch die virtuelle Welt, völlig planlos. Oder ich unternehme Expeditionen durch meine Wohnung, blättere in alten Tagebüchern, wühle in meinen alten Sachen, krame in alten Fotoalben. Meine Frau dagegen ist wie ein Lichtschalter. Sie

Warum wir schlafen

Es gibt viele Theorien darüber, warum wir schlafen. Eines aber ist gewiss: Wir schlafen, weil wir müssen. Wir würden altern wie im Zeitraffer und dicker werden als ein Croissant im Backofen, wenn wir nicht schliefen. Unser Blutdruck würde steigen, auch das Risiko eines Schlaganfalls oder eines Herzinfarkts, wir würden eher an Diabetes erkranken – wenn der Schlaf uns nicht helfen würde. Wir schlafen, weil der Schlaf gesund ist, weil wir – das haben Experimente bewiesen – sterben würden ohne Schlaf.

Und wir schlafen, sagen die Schlafforscher, damit wir unseren Alltag verarbeiten können, damit wir aus unseren Erlebnissen lernen. Vielleicht stimmt aber auch die Theorie, die das Gegenteil behauptet: dass sich unser Hirn bloss erholt, während wir träumen; dass die Neuronen dann feuern und zucken, ohne dass ein grosser Plan dahintersteht; dass gewissermassen ein Elektriker durch unsere obere Stube stolpert und zum Spass irgendwelche Kabel neu verlötet. Einfach so, ohne dass wir daraus lernen.

knipst die Lampe aus und schläft schon Minuten später. Sie sagt Gut Nacht, und schon schlummert sie. Und ich sitze dann im Wohnzimmer auf der Couch und lese und lese. Das gefällt mir sehr. Ich bin am andern Tag auch nicht besonders müde. Eigentlich merke ich fast nichts davon.

Mehr als eine Nacht bin ich schon lang nicht mehr wach gelegen. Es ist besonders schön, am Tag nach einer durchwachten Nacht müde zu werden. Manchmal muss ich lachen, weil mich die Schläfrigkeit so glücklich macht. Meine Frau schaut dann auf und fragt, was so lustig sei? Und ich sage nur: Bald schlafe ich ein, bald schlafe ich ein.



«Ein 20-Minuten-Mittagsschlaf im Büro gehört heute zu meinem Arbeitstag.»