

Die Maximalschranke

Arbeit und Schlaf

Yule von Hertell

DOI 10.15501/978-3-86336-926-2_3

Schlagwörter: Effizienz, Konsum, Kritik, Kultur, Produkt, Produktion (STW) | Arbeitskultur, Effizienz, Konsum, Kritik, Kultur, Optimierung, Prekariat, Produkt, Produktion, Schlaf (TheSoz)

Abstract

Wenn wir schlafen, können wir weder konsumieren noch produzieren. Bei näherer Betrachtung wird jedoch klar, dass in Zeiten von Selbstoptimierung und Wellness-Welle der Schlaf trotzdem auf vielseitigste Weise in eine Ware verwandelt wird. Er ist eine kostbare Ressource: Fortschrittliche Unternehmen fördern Powernaps während der Arbeitszeit, Schlafracker und Apps wecken in der richtigen Schlafphase und versprechen, dass wir mit weniger Schlaf mehr leisten, besser aussehen und länger leben.

Dieser Beitrag erscheint unter der Creative-Commons-Lizenz: Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International | CC BY-SA 4.0
Kurzform | <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
Lizenztext | <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/de/legalcode>

1 Eine kostbare Ressource

Schlaf ist eine Nebensache, die verkürzt wird, wenn es vermeintlich Wichtigeres gibt. Man reagiert besorgt, wenn das Einschlafen länger dauert oder man im Laufe der Nacht erwacht, erst recht, wenn es danach schwerfällt, wieder einzuschlafen. Der Schlaf gilt dann als gestört. So steigt auch das Angebot an Maßnahmen und Hilfsmitteln gegen Schlafstörungen. Die Zahl der Schlaflabore und des schlafmedizinischen Personals wächst; zumindest in Europa und Nordamerika (Penzel 2014, 209, 218).

Wir Schlafforscher sind die Hüter einer knapper werdenden Ressource, und wir sind viele: Internisten und Pneumologen, Kinderärzte, Psychologen, Neurologen, Chronobiologen, Pharmazeuten, Physiker, Soziologen und Anthropologen (Hagena 2014, 26).

Viele Produkte sollen für erholsamen Schlaf sorgen: Matratzen, Kissen, Betten, Decken, Verdunkelungssysteme, Schlafbrillen, rezeptfreie und verschreibungspflichtige Medikamente, Ratgeberliteratur, Apps, Tracker und vieles mehr. So zeigt sich, dass es sich beim Schlaf nicht nur um eine geheimnisvolle Körperfunktion oder anthropologische Konstante handelt, dessen eigentliche Funktion oder Ursache immer noch unbekannt ist.

Schlaf wird nicht nur von biologischen und physiologischen Bedingungen hervorgebracht und geprägt, er ist auch kulturell, historisch, gesellschaftlich und ökonomisch bedingt. Wir leben in einer Gesellschaft, in der die meisten Bereiche unseres Lebens von Ökonomie geprägt sind. Unsere Gesellschaft sowie die herrschenden Arbeitsverhältnisse zeichnen sich zunehmend durch Leistungsdruck und Unsicherheit aus.

„Die meisten der scheinbar unhintergehbaren Notwendigkeiten menschlichen Lebens – Hunger, Durst, sexuelles Begehren und neuerdings auch das Bedürfnis nach Freundschaft – wurden in Waren- oder Geldform verwandelt.“ (Crary 2014, 18)

Unter ständigem Leistungsdruck und der Anforderung zur Selbstopтимierung erscheint es attraktiv, den Schlaf bei gleicher Leistungsfähigkeit zu verkürzen,

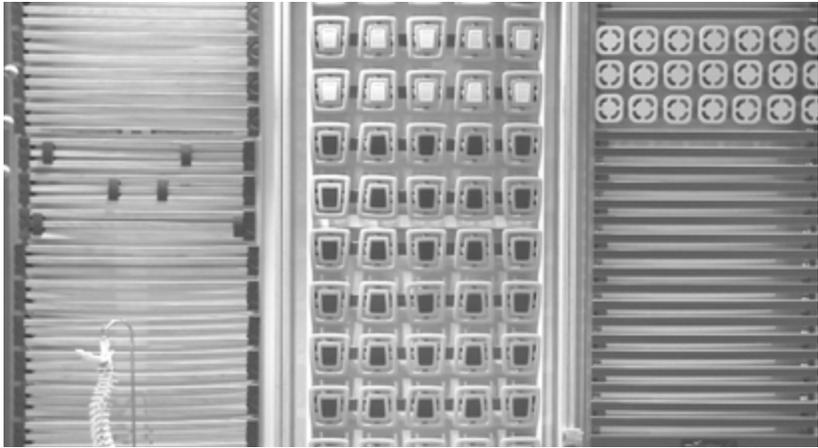


Abbildung 1: Bettenladen „Traumstation“, Still aus dem Film „Die Maximalschranke“

effizienter zu gestalten oder produktiv zu nutzen. Durch die Tatsache, dass sich der Schlaf der bewussten Sphäre entzieht, widerläuft er allerdings auch solchen Bestrebungen: Je mehr man sich mit ihm beschäftigt, je stärker man ihn herbeisehnt, desto eher vertreibt man ihn. Sich um Schlaf zu bemühen, ist das beste Rezept, ihn zu stören.

Jedoch kann uns das Schlafen auch erlauben, uns zu entziehen:

„Schlafen ermöglicht ein ‚Ausklinken‘ aus dem Alltag, wer im Bett bleibt, entzieht sich den Anforderungen der Gesellschaft. Schlafen kann damit in bestimmten Situationen durchaus auch als emanzipativer Akt verstanden werden.“ (Ahlheim 2014b, 15)

Schlaf als Forschungsgegenstand ist in den letzten Jahren nicht mehr nur Gegenstand von medizinischer, psychiatrischer und biologischer Forschung; er wird mittlerweile als soziales, historisches, kulturelles, politisches und ökonomisches Phänomen untersucht (zum Beispiel Ahlheim 2014a; Crary 2014; Ekirch 2005; Glaskin und Chenhall 2013; Kinzler 2011; Steger 2007). Die in der nordeuropäischen und nordamerikanischen Gesellschaft verbreitete Idee von natürlichem und gesundem Nachtschlaf, möglichst sieben bis acht Stunden lang und am Stück vollzogen, gerät beim Studieren dieser Arbeiten ins Wanken, genauer gesagt: Es wird klar, dass es sich um eine eurozentristische Idee

oder ein Konzept handelt, was keinesfalls allgemeingültig oder statisch ist. In anderen Epochen oder Regionen wurden und werden andere Schlafgewohnheiten praktiziert und für richtig oder gesund befunden. Es ist möglich, dass die Zunahme von Schlafstörungen mit der zunehmenden Normierung von Schlaf zusammenhängt; also dass die Schlafgewohnheiten der Menschen nicht mehr zu ihrer Vorstellung von richtigem und gesundem Schlaf passen. Der Frage, ob und wie Schlaf ökonomisiert und zu einer Ware oder einer knappen Ressource wird, gehe ich in diesem Text nach und setze mich künstlerisch mit einem dokumentarischen Film „Die Maximalschranke“ auseinander.

2 Was ist Schlaf?

Schlaf ist ein körperlicher Zustand, den wir niemals bewusst wahrnehmen. Wir können unseren Schlaf nur bedingt kontrollieren und gar nicht kontrollieren, was wir während des Schlafs tun und empfinden. „Entzieht sich also ein Drittel unseres Lebens der rationalen Wahrnehmung, verliert der Mensch zwangsläufig allnächtlich seine Bewusstheit, seine Entscheidungsgewalt?“, fragt die Historikerin Hannah Ahlheim in der Einleitung des von ihr herausgegebenen Sammelbands „Geschichte des Schlafs in der Moderne“ (Ahlheim 2014b, 8). Wir verlieren das Bewusstsein, lassen uns fallen und verlieren die Kontrolle; man ist niemand mehr, wenn man einschläft. Der Philosoph Jean-Luc Nancy beschreibt diese Entmachtung, diesen Prozess des sich selbst Aufgebens, sich selbst Verlierens, des „nicht-mehr-Subjekt-seins“:

„Wir sagen, jemand, der nach einer Ohnmacht das Bewusstsein wiedererlangt, ‚kommt wieder zu sich‘. Doch in Wirklichkeit kommt er zur Unterschiedenheit von ‚Ich‘ und ‚Du‘ zurück, kommt er zur Distanzierung von der Welt zurück.“ (Nancy 2013, 19)

Wenn wir schlafen, wissen wir weder, wer wir sind, noch wo wir sind. Wir erinnern uns vielleicht während des Träumens daran. Wir können den Schlaf selbst nicht wahrnehmen. Der Literaturwissenschaftler Benjamin Reiss stellt fest: Die Tatsache, dass der eigene Schlaf für das wache Selbst nicht zugänglich ist

(insbesondere nicht die 80 Prozent des Schlafs, in denen wir nicht träumen), hat ihn nahezu unsichtbar für den kritischen Diskurs werden lassen. Wir erfahren Schlaf als Abwesenheit eines Erlebnisses, das schwer zu „sehen“ und buchstäblich entpersönlichend, gleichzeitig aber auch zutiefst persönlich ist (Reiss 2014, 102). Auch den Naturwissenschaften und besonders der Medizin gibt der Schlaf, trotz der vielen Forschungsvorhaben und Schlaflabore, immer noch Rätsel auf. So sagte der Schlafforscher Alexander Borbély in seiner Rede zum Dies Academicus 2005:

„Der Schlaf ist die „terra incognita“ auf der Landkarte der Lebenswissenschaften. Lebenswichtige Vorgänge wie Atmen, Essen und Trinken verstehen wir weitgehend. Weshalb und wozu wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf verbringen, wissen wir hingegen nicht.“ (Borbely 2005, 5)

Es ist bekannt, dass viele unserer Muskeln sich entspannen, das Herz langsamer schlägt und der Blutdruck sinkt. Das Immunsystem ist im Schlaf aktiver. Schlaf scheint wichtig zu sein, um zu regenerieren. Die meisten Menschen wissen, dass es schadet, nicht oder zu wenig zu schlafen: Wir werden unkonzentriert, müde, vergesslich, verwirrt und reizbar. Offensichtlich brauchen wir Schlaf so dringend, dass sich gewaltsamer Schlafentzug als Folter eignet und zum Beispiel noch heute vom US-amerikanischen Militär im Gefängnis von Guantánamo Anwendung findet (U.S. Dept. of Justice 2008, 182-184). Man kann, außer durch eine äußerst seltene Krankheit, die letale familiäre Insomnie, nicht an Schlaflosigkeit sterben (Wikipedia 2019). Man stirbt an den Folgen akuten Schlafmangels, an Infektionskrankheiten, die das geschwächte Immunsystem nicht besiegen konnte, aufgrund von Sekundenschlaf auf der Autobahn oder anderen Unfällen. Das Kontrollpersonal in Tschernobyl soll zum Zeitpunkt der Katastrophe übermüdet gewesen sein. Auch die Folgen chronischen Schlafmangels sind unangenehm: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Stoffwechselveränderungen. Im Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch, einem Nachschlagewerk, das für den medizinischen Sprachgebrauch eine ähnliche Bedeutung hat, wie der Duden für die deutsche Sprache, wird Schlaf als „v.a. nachts regelmäßig wiederkehrender physiol. Zustand mit fehlendem Wachbewusstsein“ beschrieben (Pschyrembel 2014, 1906).

„Wir wissen aber seit dem letzten Jahrhundert, dass der Schlaf bei höheren Lebewesen mehr als nur die Ruhe und das Fehlen von Aktivität und Bewegung ist, dass

er kein monolithischer Block der ‚Bewusstlosigkeit‘ ist. Vielmehr hat der Schlaf eine ganz eigene Struktur mit Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM (rapid-eye-movement)-Schlaf, die sich vom Wachen grundlegend unterscheidet.“ (Penzel 2014, 212)

Die Kenntnis dieser verschiedenen Schlafphasen scheinen ein großer Schritt zu sein, in Richtung der Entschlüsselung des großen Rätsels Schlaf. Es werden ihnen verschiedene Funktionen zugeschrieben. Der Tiefschlaf soll der Regeneration des Organismus dienen, im REM-Schlaf erholt sich die Psyche und während des Leicht- und REM-Schlafs soll sich das Gedächtnis ordnen und verfestigen. Diese Schlafphasen wiederholen sich zyklisch in Intervallen von ungefähr 1,5 Stunden, während wir schlafen. Die Schlafphasen wurden in den 1950er-Jahren mittels Elektroenzephalogramm (EEG) entdeckt, mit dem es möglich wurde, elektrische Spannungsänderungen im Gehirn zu messen. Die vom EEG aufgezeichneten Tiefschlafwellen nehmen im Laufe der Nacht ab. Die „Weckschwelle“ sinkt (Borbely 2005, 7-14). Es gibt Wecker und Apps, die zum richtigen Zeitpunkt klingeln und so ein entspanntes Aufwachen bewirken. „Sie sollen in der ‚richtigen‘ Schlafphase wecken – und das, obwohl die Schlafforscher*innen noch immer nicht sagen können, welche Phase denn nun eigentlich die ‚richtige‘ ist“ (Penzel 2014, 226). Die Erkenntnisse zu Schlafphasen und Wellen sagen jedoch nichts über die Funktion des Schlafs aus. Diese wurden vor allem durch Experimente mit Schlafentzug erforscht. Es wird angenommen, dass Schlaf notwendig oder wichtig ist – für unsere Körperfunktionen, die nach langen Phasen ohne Schlaf gestört sind (Penzel 2014, 214). Wie zuvor beschrieben, werden Menschen durch Schlafentzug unkonzentriert, vergesslich, reizbar und reagieren langsamer. Man geht also davon aus, dass Schlaf der Regeneration und Erholung dient und wir quasi unsere Gehirne während des Schlafs ordnen oder aufräumen. Die Historikerin Hannah Ahlheim beschreibt Selbstexperimente mit Schlafentzug von Radio-DJs Ende der 1950er-Jahre in den USA, bei denen diese von Ärzten überwacht und von Medien beobachtet, tagelang wach blieben und ihre Sendungen moderierten. Sie nannten diese Wettbewerbe „wake-a-thons“ (Ahlheim 2014c, 196). Der Radio-DJ Peter Tripp machte seinen Selbstversuch 1959 in einem Glaskasten auf dem Times Square. Interessanterweise wurde dieses Experiment von der US-Army unterstützt. Diese hatte kein geringes Interesse daran, Schlaf zu erforschen. Sicherlich spielte hierbei auch die Idee, Möglichkeiten zu finden, Schlaf bei gleicher Leistungsfähigkeit zu reduzieren, eine entscheidende Rolle. Der von zwei Ärzteteams überwachte DJ brachte es auf 200 Stunden, also acht Tage ohne Schlaf, und stellte damit einen neuen Weltrekord auf. Er konnte seine täglichen Sendungen zwar durchführen, jedoch

im Laufe der Zeit in immer schlechterer Qualität. Zunächst ließ die Konzentration nach. Nach fünf Tagen bekam er Halluzinationen und der Schizophrenie ähnliche Symptome. Zuletzt wurde er von den Ärzten als „sick man“ beschrieben (Ahlheim 2014c, 184-200). Die EEG-Aufzeichnungen der Ärzte entsprachen dem eines Schlafenden, obwohl Peter Tripp wach erschien, er hatte die Augen geöffnet und sprach. Er war sozusagen gleichzeitig wach und schlief (Ahlheim 2014c, 200). Wachen und Schlafen lassen sich also nicht als eindeutiges Gegensatzpaar beschreiben. Sekundenschlaf, Erschöpfungszustände, Halbschlaf, nächtliches Wachliegen, Dösen und Träumen verwischen die klaren Grenzen. Schlaf ist vielgestaltig: Über seine Funktion gibt es und gab es viele Theorien und seine Erforschung, Erfassung und Deutung ist keineswegs abgeschlossen.

3 Vergangenheit des Schlafs

Die Geschichte des Schlafs zu erforschen, birgt die Schwierigkeit, dass es sich um eine sehr alltägliche und auch private Angelegenheit handelt, sodass das Schlafen wenig dokumentiert wurde und es entsprechend wenige Quellen gibt. Dennoch gibt es Studien, die sich mit diesem Thema befassen; sogar über die Antike oder das Mittelalter (Harris 2009, Hergemöller 2002). Doch die Historikerin Birgit Emich gibt in ihrem Artikel, der sich mit der Schlafenszeit in der Frühen Neuzeit befasst, zu bedenken:

„Was die Quellen zu erkennen geben, sind die Zeiträume, innerhalb derer geschlafen werden sollte. Was sie hingegen nur in Ausnahmefällen mitteilen, ist der Abschnitt innerhalb dieses Zeitraums, in dem tatsächlich geschlafen wurde. So markiert etwa die Sperrstunde den offiziellen Beginn der Nachtruhe. Aber wann die Menschen den Weg ins Bett fanden, ob sie mit der Sperrstunde in Schlaf fielen oder noch Stunden später zu Hause wachten, ist damit nicht gesagt.“ (Emich 2003, 57)

Ein anderer Grund für die Schwierigkeiten der Forschung ist der schon erwähnte Aspekt, dass Schlaf zumeist als selbstverständlich aufgefasst wird, und erst wenn er „gestört“ wird, zu einem Thema wird. „Schlaf war und ist vor allem dann ein Thema in der Öffentlichkeit, wenn er Probleme macht“, schreibt Sonja

Kinzler (2011, 9), ebenfalls Historikerin. Außerdem erläutert sie zur Quellenbasis ihrer Arbeit, die Kulturgeschichte der Medizin zum Thema Schlaf im 19. und 20. Jahrhundert:

„Die Grundlage für die Untersuchung des Schlafdiskurses in Wissenschaft und Gesellschaft von der Aufklärung bis ins frühe 20. Jahrhundert sind in erster Linie medizinische und hygienisch-diätetische Abhandlungen.“ (Kinzler 2011, 21)

Zudem unterschieden sich die Vorstellungen davon, was Schlaf ist, in verschiedenen Epochen sehr. So gab es zum Beispiel die Auffassung, dass er der kleine Bruder des Todes sei und man hoffte, „morgen früh, so Gott will“ wieder zu erwachen. Der Soziologe und Philosoph Ingo Uhlig hat sich mit inspirierenden Schlafzuständen in der Philosophie und Literatur des 17. und 18. Jahrhunderts beschäftigt und schreibt, dass „vor gut zweihundert Jahren die Trias von Wachen, Schlaf und Traum im Vergleich zu heute völlig anders begriffen [wurde]. Der Schlaf war nicht deshalb interessant, weil er uns die Kräfte für einen wachen Alltag zurückzugeben verspricht, er war interessant, weil er zu träumen erlaubt“ (Uhlig 2014, 37). Um 1800, so beschreibt es Philipp Osten, „waren Schlaf und Traum nicht voneinander zu trennen. Der Schlaf führte in einen Raum, der allen Seelen gemeinsam war. Bewusstsein und Individualität waren dort weitgehend aufgehoben“ (Osten 2014, 97).

Auch die Vorstellungen von Zeit sind epochenabhängig. Nicht zu vergessen, welchen Einfluss es hatte, wie Zeit gemessen werden konnte oder von welchen Rhythmen das Leben geprägt wurde. Es gibt noch heute Ausdrücke wie „mit den Hühnern aufstehen“ oder „zu einer unchristlichen Zeit“. „Die Kirche war einst die Herrin der Zeit. Ihre Glocken hatten den Lebensrhythmus bestimmt, ihre Gebetsstunden, die Horen, den Tag strukturiert. Dann aber waren die städtischen Schlaguhren aufgekommen und mit ihnen die moderne Stundenrechnung“ (Emich 2003, 61). Eine relativ neue Erkenntnis ist, dass es vor der Industrialisierung nicht unüblich war, in zwei Intervallen zu schlafen. Dass diese Gewohnheit uns heutzutage so unbekannt ist, begründet der A. Roger Ekirch, Schlafforscher und Historiker: „So routine was this nightly interruption that it provoked little comment at the time.“ (Ekirch 2005, 300) Er schreibt, dass bis zum Ende der frühen Moderne viele Westeuropäer*innen zwischen zwei Schlafphasen ein bis zwei Stunden wach verbrachten. Er fand unzählige Hinweise auf den „ersten Schlaf“ und den „zweiten Schlaf“ oder auch „das erste Erwachen“

und den „Morgenschlaf“ (Ekirch 2005, 301). In der Zeit zwischen den Schlafphasen hatten die Menschen Sex, dachten nach, unterhielten sich, genossen die Ruhe und Entspannung, beteten, schrieben oder lasen und verließen vermutlich ihr Bett dafür nicht oder nur kurz. Solche Schlafgewohnheiten fasst man heutzutage zumeist als Schlafstörung auf. „Segmented sleeper“ nennt sich die schottische Journalistin Karen Emslie und berichtet in einem Essay über „Broken sleep“, dass sie in den Nachtstunden gerne schreibe:

„If I write in these small hours, black thoughts become clear and colourful. They form themselves into words and sentences, hook one to the next – like elephants walking trunk to tail. My brain works differently at this time of night; I can only write, I cannot edit. I can only add, I cannot take away. I need my day-brain for finesse. I will work for several hours and then go back to bed.“ (Emslie 2014)

Sie stellt dem Forum des Online-Magazins, in dem der Essay erschien, die Frage: „Is the middle of the night a golden time for creativity?“ Wie kam es dazu, dass – zumindest in Europa und Nordamerika – der konsolidierte Nachtschlaf zur Norm wurde? Die Erfindung der Glühbirne legte dafür die Grundlage. Ihre Verbreitung sowie die Elektrifizierung und die Industrialisierung beeinflussten die Schlafgewohnheiten des Menschen in Europa und in Nordamerika nachhaltig. Die Industriearbeiter*innen arbeiteten im wechselnden Rhythmus ihrer Arbeitsschichten und nicht mehr aufgabenorientiert und im von Witterung und Jahreszeiten geprägten Rhythmus wie in der Landwirtschaft, in der die meisten Menschen vor der Industrialisierung tätig waren. Ein weiterer wichtiger Faktor war die zunehmende Standardisierung der Zeit. Eisenbahn- und Telegrafengesellschaften sorgten in Nordamerika dafür, dass die standardisierte Zeit weiträumig eingeführt wurde. Ende des 19. Jahrhunderts umfasste diese den gesamten Kontinent (O'Malley 1990, 60). Der konsolidierte Nachtschlaf löste den biphasischen oder polyphasischen Nachtschlaf ab.

„Ärzte schalteten sich ein und nahmen sich der als notwendig erachteten nächtlichen Ruhephasen an, die einen Mittagsschlaf überflüssig machen sollten; so entstand die Schlafmedizin.“ (Wolf-Meyer 2014, 155)

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde begonnen, den Schlaf zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen zu machen, zumeist zwecks einer Effizienzsteigerung am Arbeitsplatz oder im militärischen Bereich. Und

dabei wurde der konsolidierte, sechs bis acht Stunden andauernde Nachtschlaf als physiologische Notwendigkeit angenommen und nicht als kulturspezifisches, veränderliches Phänomen. Poly- oder biphasischer Schlaf oder auch nur ein Mittagsschlaf wurde zumeist in den Versuchsaufstellungen nicht vorgesehen. Und so wird bis heute Menschen mit Schlafstörungen davon abgeraten, am Tage zu schlafen:

„Die verbreitete Praxis, zeitgenössische Schlafprobleme dadurch in den Griff bekommen zu wollen, dass man kein Nickerchen hält, entspricht der Aufrechterhaltung gesellschaftlicher Normen über den Nutzen von Zeit und Raum in den USA.“ (Wolf-Meyer 2014, 165)

4 Über Arbeiten und Schlafen

Gesellschaftliche Ordnungen und Machtverhältnisse werden anhand des Schlafs verhandelt und verdeutlicht. Wie Hannah Ahlheim schreibt: „... bei der Beschäftigung mit dem Schlaf geraten Grundstrukturen und Grundkonflikte menschlichen Zusammenlebens in den Blick.“ (Ahlheim 2014b, 9) Es ist nicht unabhängig von der sozialen Stellung und den ökonomischen Verhältnissen, wer, wann, wo und wie viel schläft. Die Industrialisierung brachte eine Veränderung und Kontrolle der Schlafgewohnheiten mit sich: Die Unternehmer hatten, um die Investitionen in ihre Maschinen bestmöglich auszunutzen, das Interesse, „die überhaupt vorhandene Zeit der Menschen auch in Arbeitszeit zu verwandeln“ (Gleichmann 1980, 237). Die Arbeitszeiten waren dementsprechend extrem lang und die Arbeiter*innen verbrachten zwischen 70 und 80 Stunden in der Woche in den Fabriken. Marx bezeichnete den Schlaf als „Maximalschranke des Arbeitstages“ (Marx 1962, 246). Die Arbeiter*innenbewegung erkämpfte kürzere Arbeitszeiten, zunächst den zwölf- oder zehnstündigen Arbeitstag. So wurde die Schichtarbeit eingeführt, um die Maschinen und Fabriken weiterhin möglichst pausenlos laufen zu lassen. Die Forderungen der Arbeiter*innen nach gesetzlicher Regelung der Arbeitszeit wurde auch „Normalarbeitstag“ genannt. Die Arbeitszeiten für Frauen und Kinder wurden begrenzt, Kinderarbeit

abgeschafft oder Mindestalter für Arbeiter*innen festgelegt und dann wurde sogar der Achtstunden-Arbeitstag mit dem Slogan: „Acht Stunden arbeiten, acht Stunden schlafen und acht Stunden Freizeit und Erholung“ gefordert.

In den 90er-Jahren gab es Plakate und Aufkleber, die eine schlafende Frau im Bett zeigten. „I didn't go to work today [...]“ war die Überschrift und am unteren Rand war zu lesen: „[...] I don't think I'll go tomorrow.“ Die Arbeitsverweigerung durch Schlafen sollte zu einem revolutionären Akt werden; indem man sich dem Drängen des Weckers widersetzte und im Bett blieb, hatte man dem Chef ein Schnippchen geschlagen, so die Logik dieses Aufrufs. Kann dies in Zeiten von Personaldienstleistungsfirmen, prekären Arbeitsverhältnissen und Selbstoptimierung noch gelten? Die Kämpfe der Arbeiter*innenbewegung für eine Verkürzung der Arbeitszeiten hatten auch deshalb große Erfolge zu verzeichnen, weil die Arbeitgeber*innen einsahen, dass kürzere Arbeitszeiten sinnvoll seien; „nicht weil sie von besonderem Idealismus beseelt waren, sondern weil sie überzeugt waren, daß Überarbeitung und Müdigkeit Schaden anrichteten und daß Sicherheit, Gesundheit, Ruhe und ein Minimum an Familienleben sich auf lange Sicht auszahlen würden“ (Levine 2004, 191). So wurde zum Beispiel in Deutschland 1918 tatsächlich der Achtstundentag eingeführt. Die Fünftagewoche setzte sich erst nach dem Zweiten Weltkrieg in den 1950er-Jahren durch. Seit Anfang der 1970er-Jahre forderten die Gewerkschaften die 35-Stunden-Woche. In den 1980er Jahren konnten in vielen Branchen 36-, 37,5- oder 38-Stunden-Wochen durchgesetzt werden. Jedoch hat sich dieser Trend nicht fortgesetzt; seit den 1990er-Jahren nimmt die Wochenarbeitszeit wieder zu (Arbeitszeitkalender 2008, 45). Die Arbeitswelt hat sich verändert. Die Zeit, die man am Arbeitsplatz anwesend war, galt als Arbeitszeit und wurde entlohnt. „Einst waren es die Vorarbeiter und Chefs, die mittels Stechuhren die Beschäftigten kontrollierten und eine effiziente Arbeitsorganisation durchsetzten“ (Friedrich 2016, 88). Die Wochenarbeitszeit nimmt nicht nur zu, sie verlagert sich auch in zuvor für Freizeit und Reproduktion reservierte Sphären und Tageszeiten. So stellt die Hans-Böckler-Stiftung fest: „atypische Arbeitszeiten sind weiter auf dem Vormarsch“ (Herzog-Stein 2009). Immer mehr Menschen arbeiten samstags und sonntags oder auch nachts. Und dies bedeute nicht den Rückschritt zur Sechstageswoche, sondern die Arbeitszeit wird einfach anders eingeteilt (Herzog-Stein 2009). Ob das nun in der Mehrheit damit zu tun hat, dass die in der Studie untersuchten „abhängig Beschäftigten“ oft am Mittwoch ausschlafen oder den Montag der Unterstützung von Freund*innen oder Fami-

lie widmen, wurde nicht untersucht. Es ist also auch möglich, dass die Arbeitszeiten flexibel gehandhabt werden, weil zum Beispiel dem Chef abends noch etwas einfällt und er eine Mail mit Aufgaben schickt oder eine Präsentation zum nächsten Tag fertig werden muss. Eine Flexibilität, wie sie Richard Sennett in „Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus“ beschreibt, prägt die Arbeitswelt: Es geht darum, sich immer neuen Aufgaben zu stellen, Risiken einzugehen, offen für kurzfristige Veränderungen zu sein, weniger abhängig von Regeln zu sein, kurz: sich der Arbeit anzupassen und zum Beispiel nicht auf feste Arbeitszeiten zu beharren (Sennett 1998).

„Mittlerweile liegt die effektive Zeitorganisation zunehmend bei den Beschäftigten, was sich nicht zuletzt daran zeigt, dass Arbeitszeitregelungen zugunsten von Ziel- und Leistungsvereinbarungen in den Hintergrund rücken“ (Friedrich 2016, 88).

Dabei geht es nicht nur um die „atypischen Arbeitszeiten“, sondern auch um „atypische Beschäftigungsverhältnisse und Erwerbsformen“ (Oschmiansky, Kühl und Obermeier 2014). „Die alte Arbeit sitzt in den Firmen, die neue Arbeit werkelt ‚flexibel‘ von außen mit“, schreibt Katja Kullmann, denn viele Selbstständige arbeiten als sogenannte „Freie Mitarbeiter*innen“: „In zahlreichen Großunternehmen beträgt der Anteil „atypischer“ Aushilfskräfte – befristet oder frei beschäftigt, ausgeliehen oder als Praktikant benutzt – um die zwanzig Prozent, Tendenz steigend. [...] Alte und neue Arbeit müssen wohl oder übel miteinander zurechtkommen – die einen komfortabel versorgt, die anderen stets auf dem Sprung“ (Kullmann 2011, 214 f.). Diese Veränderungen bringen es mit sich, dass Kontrolle von Vorgesetzten durch Selbstoptimierung und Leistungsdruck ersetzt wurden – bei den abhängig Beschäftigten, den prekär Beschäftigten sowie bei den Selbstständigen. Das moderne Leitbild ist das „unternehmerische Selbst“ wie es Ulrich Bröckling (2007) in „Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform“ beschreibt. Wir managen uns selbst, vermarkten uns selbst, verwirklichen uns selbst. Naomi Klein beschreibt, dass wir auf diese Weise selbst zu unserer eigenen Marke werden:

„Der Erfolg auf dem Arbeitsmarkt stellt sich nur ein, wenn wir uns zu Beratern und Dienstleistungsanbietern umrüsten, das Kapital unserer Marke bestimmen und uns für zielgerichtete Projekte verpachten, was wiederum die Anzahl unserer vorzeigbaren Leistungen erhöht.“ (Klein 2001, 264)

Man kann zwar sagen, dass sich die Folgen der Deregulierung und Flexibilisierung der Arbeitswelt auf alle Branchen und Beschäftigten auswirken, jedoch sind die Auswirkungen unterschiedlich stark. Es lässt sich ein einfacher Zusammenhang mit der sozialen Stellung von Arbeitenden beobachten. Holm Friebe und Sascha Lobo feierten 2006 in „Wir nennen es Arbeit. Die digitale Bohème oder: Intelligentes Leben jenseits der Festanstellung“ das unabhängige und selbstbestimmte Arbeiten, das durch Digitalisierung und Internet möglich wurde. Ihr neuer Lebens- und Arbeitsstil sei „in unsicheren Zeiten vielleicht die überlegenere Strategie. Denn mit jedem Klick entfernen sie sich weiter vom Prekariat“. Natürlich gibt es auch Menschen, die durch die Höhe ihres Einkommens und ihre soziale Stellung über Arbeits- und Schlafenszeiten tatsächlich selbst bestimmen. Es gibt Angestellte, die dazu eingeladen werden, während der Arbeitszeit zu schlafen, so zum Beispiel bei Unilever oder Google, und Schlafforscher*innen, die Unternehmen bei der Einrichtung von Schlafräumen im Unternehmen beraten.

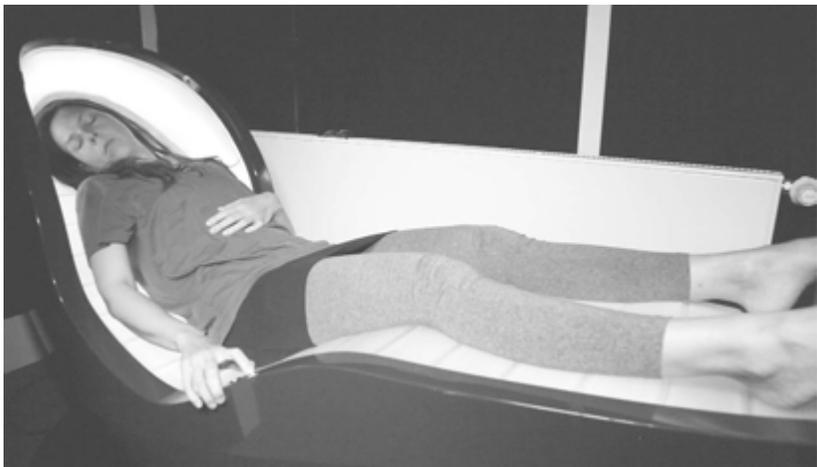


Abbildung 2: Ruheräume im Unternehmen, Still aus dem Film „Die Maximalschranke“

Es geht jedoch nicht nur um die veränderte Arbeitswelt selbst, sondern auch um die Auswirkungen auf die Gesellschaft und die individuelle Lebenseinstellung. Das Gefühl, sich selbst vermarkten zu müssen, die eigene Marke zu sein und das richtige Zeitmanagement haben zu wollen, tragen wir mit nach Hause, gucken damit unser Facebook-Profil an und nehmen es tatsächlich auch mit

ins Bett. Als Unternehmer*innen unserer selbst werden wir nicht ausgebeutet, das machen wir selbst. Wir sind unsere eigene Stechuhr, beständig damit beschäftigt, uns selbst zu optimieren. „Konfrontiert mit einer ziemlich langen Liste von Lebenseinstellungen stimmen Teenager auf der ganzen Welt am meisten der Folgenden zu: ‚Es kommt auf mich an, was ich aus meinem Leben mache.‘“ (Klein 2001, 277) Die Grenze zwischen Privatem und Beruflichem ist verschwommen: Angestellte nehmen Arbeit mit nach Hause, Selbstständige haben ihr Büro in der Wohnung, Nachwuchswissenschaftler*innen unterschreiben einen befristeten Arbeitsvertrag nach dem nächsten, während sie ehrenamtlich auch noch in einem tollen Projekt an derselben Universität arbeiten. „Die Vermischung von Arbeitsleben und sozialem, persönlichem und körperlichem Leben ist beinahe vollkommen“ (Power 2011). Das Magazin *brand* eins schreibt:

„Freizeit, diese Erfindung des 20. Jahrhunderts, ist kein tauglicher Begriff mehr. Wenn ich Ihnen die Frage beantworten soll, was heute Freizeit und was Arbeit ist, werde ich blass um die Nase“, sagt Voß.¹ Diese Grenze könne seiner Meinung nach nur politisch gezogen werden, nicht wissenschaftlich.“ (Böttcher 2012, 124)

Der Gründer und Vorstandsvorsitzende der Design Hotels AG Claus Sendlinger nennt es das New Life Concept: Überall leben und arbeiten. Und so kann man in seinen Hotels gleichzeitig Urlaub machen und arbeiten, für diesen Zweck ist WLAN genauso selbstverständlich wie fließend Wasser. „Unsere Kunden, vor allem die Selbstständigen, unterscheiden nicht mehr zwischen Urlaub und Arbeit. Das hat sich komplett vermischt, und dieses Phänomen ist einer der Haupttreiber für den Erfolg unserer Hotels.“ (Albers 2012) Durch diese Entgrenzung wird eine Zuordnung des Schlafs zur Sphäre der Freizeit endgültig unmöglich. Die Spirale der permanenten und doch stets unabgeschlossenen Selbstverbesserung birgt gravierende Gefahren für Individuum und Gesellschaft: Stresskrankheiten wie Burn-out oder Depression, Schlaflosigkeit, körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, permanentes Überforderungsgefühl – um nur einige zu nennen. Und so steigen die Umsätze von rezeptfreien und rezeptpflichtigen Schlafmitteln sowie von leistungssteigernden Mitteln wie zum Beispiel Ritalin. Schlaflosigkeit wird als verbreitete

1 Soziologe an der Technischen Universität Chemnitz, der sich seit Jahrzehnten mit der Entgrenzung von Arbeit und Freizeit beschäftigt. Anm. d. Verfasserin.

Zivilisationskrankheit beschrieben; man findet Zahlen von 25 Prozent der deutschen Bevölkerung bis hin zu „jeder Zweite“ sei betroffen. Der Gesundheitsreport 2017 der Krankenkasse DAK mit dem Schwerpunkt Schlaflosigkeit stellt fest, dass 80 Prozent der Erwerbstätigen schlecht schläft (Marshall et al. 2017). Es gibt ein riesiges Angebot an Ratgeberliteratur, Schlafhilfen, besondere Matratzen und Apps für die Vermessung des Schlafs. Produkte, die versprechen: „sleep less, feel better“. „Die meisten dieser Artikel wurden nie im Schlaflabor auf Wirksamkeit geprüft, und dennoch verkaufen sie sich exzellent, denn die Bedeutung von Schlafqualität ist enorm gestiegen“ (Penzel 2014, 226). Die Anzahl der Schlaflabore nimmt zu, ebenso die der Schlafmediziner*innen und auch die Beachtung der Schlafmedizin in der allgemeinen Bevölkerung: In der Schlafmedizin interpretiert man diese Entwicklung als eine Folge des wachsenden gesellschaftlichen Drucks zu mehr Leistung: „In unserer modernen 24-Stunden-Leistungsgesellschaft ist hohe Leistung am Tag sehr wichtig und damit auch ein funktionierender Schlaf.“ (2014, 2018) Unsere Gesellschaft wird als „schlaflos“ beschrieben, pausenlos werde kommuniziert, konsumiert und produziert. „Wir wachen mit dem Gefühl auf, dass wir noch härter arbeiten müssten, und gehen mit der Erkenntnis ins Bett, dass wir wieder nicht hinterhergekommen sind“, beschreibt es die Kulturwissenschaftlerin und Journalistin Mercedes Bunz. Die Digitalisierung gebe ein Tempo vor, bei dem die Menschen nicht mithalten können. Sie schreibt darüber, wie Algorithmen unser Leben verändern; vor allem den professionellen Alltag der Mittelschicht, so wie die Maschinen die Tätigkeiten der Arbeiter*innen im 19. Jahrhundert veränderten (Bunz 2012, 50).

„Dass uns digitale Technologien ständig unterbrechen, immer präsent sind und uns hetzen oder gar den Schlaf rauben, weil wir Tag und Nacht unsere E-Mails abrufen, liegt nicht an der Technologie selbst, denn wir vergessen einen entscheidenden Punkt, oder besser Knopf: Alle Geräte, auch die digitalen, werden mit einem Schalter ausgeliefert, mit dem wir sie ausstellen können.“ (Bunz 2012, 64-65)

Heute ist es kein Chef, Fabrikboss oder Produktionsmittelbesitzer, der versucht, die Maximalschranke des Arbeitstags zu erodieren. Es liegt an uns selbst, effektiv zu arbeiten, schnell zu schlafen, gesund zu essen, jung zu bleiben, kreativ mit Herausforderungen umzugehen und immer topfit, jung und schön zu sein. Und so würden wir auch gerne unseren Schlaf effektiver gestalten, kürzer schlafen und erholter erwachen.

5 Nichtstun

Die gestresste und schlaflose Leistungsgesellschaft braucht immer mehr Schlafmittel, Schlafforscher*innen, Schlaflabore, um schlafen zu können. In diesem Sinne steht der Schlaf quer zur kapitalistischen Verwertungslogik, da er sich eben, trotz anders lautender Versprechungen, nicht einfach herbeikaufen lässt; sich vor allem rar macht, wenn wir das meiste aus uns herausholen wollen. Dann klappt plötzlich die Regeneration nicht mehr. Peter Spork schreibt: „Wer viel tut, muss auch immer mal wieder nichts tun.“ (Spork 2016, 205) Er empfiehlt, Pausen einzulegen und immer mal zu schlafen, um mehr zu leisten und wirbt für mehr Anerkennung, die der Schlaf kriegen sollte. Ich möchte auch für mehr Anerkennung des Schlafs werben, aber das würde ich gerne tun, ohne dass die Verwertungslogik ihn erst aufwerten muss. Ich wünschte, wir würden Faulheit, Schlafen, Dösen, Nickerchen, Müßiggang und Nichtstun einfach so zu schätzen wissen. „Die Kunst des Müßiggangs, das Nichtstun mit Methode und großem Vergnügen zu pflegen, ist seit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert aus der Übung geraten. Wir haben seither zwar immer mehr verordnete Freizeit, aber kaum noch Ruhe und Kompetenz zum Genießen der freien Zeit“, sagt der Freizeitforscher Horst W. Opaschewski (Böttcher 2012, 124). Und auf die Frage: „Was haben Lebenssinnfragen mit Freizeit zu tun?“ antwortet er: „Eine Menge, würde ich sagen, wenn wir die Menschen fragen, ob sie das Leben vor allem genießen oder etwas leisten wollen.“ (Böttcher 2012, 124)

„Der Schlaf in seiner tiefen Nutzlosigkeit und Passivität, mit den von ihm verursachten, unkalkulierbaren Verlusten in der Zeit der Produktion, Zirkulation und Konsumtion, wird mit den Ansprüchen einer 24/7-Welt stets kollidieren“ (Crary 2014, 18).

Es ist schön, Zeit zu verschwenden. Es ist schön, Zeit an das Schlafen zu verschwenden. Und es wäre schön, wenn jeder und jede Zeit hätte, um sie zu verschwenden. Und es ist schade, dass wir die Ungerechtigkeit, dass Schlaf, Zeit, Wohlstand und Privilegien nicht gerecht verteilt sind, nicht tatsächlich durch eine Schlafrevolte herbeischnarchen können. Wenn Schlaf effizient sein muss, funktionieren soll und Dösen im Zug tote Zeit ist, dann gibt es leider kein Außerhalb der Verwertungslogik. Wenn Mittagsschlaf für die ist, die viel tun und wir, statt zu genießen, leisten, dann „bleibt [alles] der Effizienz und

der Produktivität untergeordnet“ (Höfer 2013, 129). Solange ein Nickerchen während der Arbeit bei Google-Mitarbeiter*innen zu neuer Kreativität und der „Entkriminalisierung“ des Schlafs führt, jedoch bei einem bei Amazon im Lager Beschäftigten und vermutlich auch bei der Reinigungskraft im gleichen Google-Betrieb zum sofortigen Rausschmiss, gibt es keinen Schlaf der Gerechten für alle. Vielleicht wäre durch massenhaftes Ausschlafen, Verschlafen oder Einschlafen eine Revolte möglich. Denn, würden alle Amazon-, Google- und Müllabfuhrmitarbeiter*innen schlafen, hätte das große Auswirkungen. Vielleicht würden sich noch andere Branchen anschließen und schlafen legen? Doch die in diesem Text beschriebene Veränderung von Gesellschaft und Arbeitswelt hin zu Deregulierung und Individualisierung zeigt deutlich, warum eine schlafende Massenbewegung, die die Verhältnisse auf den Kopf stellt, nicht in Aussicht ist. Solidarität der schlafenden Massen ist nicht zu erwarten.

Literatur

- Ahlheim, Hannah, Hrsg. 2014a. *Kontrollgewinn. Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*. Frankfurt am Main: Campus.
- . 2014b. Ambivalenz des Schlafens. In: *Kontrollgewinn. Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, hg. von Hannah Ahlheim, 7-24. Frankfurt am Main: Campus.
- . 2014c. Macht über den Schlaf: Vom Experimentieren mit Schlafentzug in den USA im 20. Jahrhundert. In: *Kontrollgewinn, Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, hg. von Hannah Ahlheim, 183-208. Frankfurt am Main: Campus.
- Bispinck, Reinhard und Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung-Tarifarchiv. 2008. *Arbeitszeitkalender 2008: Daten aus 25 Wirtschaftszweigen*. Elemente qualitativer Tarifpolitik Nr. 65. Düsseldorf: WSI-Tarifarchiv.
- Borbély, Alexander. 2005. *Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß ...: Ausschau nach dem Wesen des Schlafs*. Rede zum Dies Academicus. Zürich: Zürcher Universitätschriften.
- Bröckling, Ulrich. 2007. *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Bunz, Mercedes. 2012. *Die stille Revolution: Wie Algorithmen Wissen, Arbeit, Öffentlichkeit und Politik verändern, ohne dabei viel Lärm zu machen*. Berlin: Suhrkamp.
- Böttcher, Dirk. 2012. Ötz hat die Karibik nicht vermisst. *Brand eins Magazin* 14, Nr. 8, Schwerpunkt Nichtstun: Und was sich daraus machen lässt.
- Crary, Jonathan. 2014. *24/7: Schlaflos im Spätkapitalismus*. Berlin: Wagenbach.
- Ekirch, A. Roger. 2005. *At day's close: A history of nighttime*. London: W. W. Norton & Company.
- Emich, Birgit. 2003. Zwischen Disziplinierung und Distinktion: Der Schlaf in der Frühen Neuzeit. *WerkstattGeschichte* 34: 53-75.
- Emslie, Karen. 2014. Broken Sleep. *aeon*. 10. November. <https://aeon.co/essays/why-broken-sleep-is-a-golden-time-for-creativity> (Zugriff: 9. April 2019).
- Friedrich, Sebastian. 2016. *Lexikon der Leistungsgesellschaft: Wie der Neoliberalismus unseren Alltag prägt*. Münster: Edition Assemblage.
- Friebe, Holm und Sascha Lobo. 2006. *Wir nennen es Arbeit: Die digitale Bohème oder: Intelligentes Leben jenseits der Festanstellung*. München: Heyne.
- Glaskin, Katie und Richard Chenhall, Hrsg. 2013. *Sleep Around the World: Anthropological Perspectives*. New York: Palgrave Macmillan US.
- Gleichmann, Peter Reinhardt. 1980. Einige soziale Wandlungen des Schlafens. *Zeitschrift für Soziologie* 9, Nr. 3: 263-250. doi:10.1515/zfs0z-1980-0302.
- Hagena, Katharina. 2014. *Vom Schlafen und Verschwinden*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Harris, William V. 2009. *Dreams and Experience in Classical Antiquity*. Cambridge: Harvard University Press.
- Hergemöller, Bernd-Ulrich. 2002. *Schlaflose Nächte: Der Schlaf als metaphorische, moralische und metaphysische Größe im Mittelalter*. Hamburg: HHL-Verlag.
- Herzog-Stein, Alexander. 2009. *Böckler-Impuls 2009*, Nr. 20. https://www.boeckler.de/pdf/impuls_2009_20_2.pdf (Zugriff: 20. September 2017).
- Höfer, Max A. 2013. Siempre la siesta. *Der Spiegel*, Nr. 26 (24. Juni). <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-99311896.html> (Zugriff: 9. April. 2019).
- Kinzler, Sonja. 2011. *Das Joch des Schlafs: Der Schlafdiskurs im bürgerlichen Zeitalter*. Köln: Böhlau.

- Klein, Naomi. 2001. *No Logo: Der Kampf der Global Players um Marktmacht: Ein Spiel mit vielen Verlierern und wenigen Gewinnern*. München: Riemann.
- Köppchen, Ulrike. 2015. Die schlaflose Gesellschaft: Warum wir keine Ruhe mehr finden. *Deutschlandfunk Kultur*, (2. Februar). https://www.deutschlandfunkkultur.de/die-schlaflose-gesellschaft-warum-wir-keine-ruhe-mehr-finden.976.de.html?dram:article_id=310177 (Zugriff: 21. März 2016).
- Kullmann, Katja. 2011. *Echtleben: Warum es heute so kompliziert ist, eine Haltung zu haben*. Berlin: Eichborn.
- Levine, Robert. 2004. *Eine Landkarte der Zeit: Wie Kulturen mit Zeit umgehen*. München: Piper.
- Marx, Karl. 1962. *Das Kapital: Kritik der politischen Ökonomie*. Erster Band. Berlin (DDR): Dietz.
- Marschall, Jörg, Hans-Dieter Nolting, Susanne Hildebrandt und Hanna Sydow. 2017. *DAK Gesundheitsreport 2017*. Hamburg.
- Nancy, Jean-Luc. 2013. *Vom Schlaf*. Zürich: Diaphanes.
- O'Malley, Michael. 1990. *Keeping watch: A history of american time*. New York: Viking.
- Oschmiansky, Frank, Jürgen Kühl und Tim Obermeier. 2014. Das Normalarbeitsverhältnis. *Bundeszentrale für politische Bildung*, 31. Januar. <http://www.bpb.de/politik/innenpolitik/arbeitsmarktpolitik/178192/normalarbeitsverhaeltnis?p=all> (Zugriff: 20. September 2017).
- Osten, Philipp. 2014. Medizinische Schlafdiskurse im 19. Jahrhundert. In: *Kontrollgewinn. Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, hg. von Hannah Ahlheim, 73-98. Frankfurt am Main: Campus.
- Penzel, Thomas. 2014. Schlafforschung heute: Entwicklungen, Techniken und Motivationen der Praxis. In: *Kontrollgewinn. Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, hg. von Hannah Ahlheim, 209-226. Frankfurt am Main: Campus.
- Power, Nina. 2011. *Die eindimensionale Frau*. Berlin: Merve.
- Psyhyrembel, Willibald. 2013. *Klinisches Wörterbuch: 2014*. 265., überarbeitete Auflage. Berlin: Walter de Gruyter.
- Sennett, Richard. 1998. *Der flexible Mensch: Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Berlin: Berlin.
- Spork, Peter. 2016. *Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft*. München: Hanser.

- Steger, Brigitte. 2007. *Inemuri: Wie die Japaner schlafen und was wir von ihnen lernen können*. Reinbek: Rowohlt.
- Uhlig, Ingo. 2014. Die helle Seite der Träume: Schlaf und Traum um 1800. In: *Kontrollgewinn, Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, hg. von Hannah Ahlheim, 37-50. Frankfurt am Main: Campus.
- U.S. Department of Justice: Office of the Inspector General, Oversight and Review Division. 2008. *A review of the FBI's Involvement in and Observations of Detainee Interrogations in Guantanamo Bay, Afghanistan, and Iraq*. Washington, D.C. <http://www.justice.gov/oig/special/so805/final.pdf> (Zugriff: 25. Oktober 2019).
- Wikipedia. 2019. Schlafstörung. *Wikipedia*. 15. März. <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlafst%C3%B6rung> (Zugriff: 9. April 2019).
- Wolf-Meyer, Matthew. 2014. Die Herstellung zirkadianer Rhythmen. In: *Kontrollgewinn, Kontrollverlust: Die Geschichte des Schlafs in der Moderne*, hg. von Hannah Ahlheim, 153-182. Frankfurt am Main: Campus.

Über die Autorin

Yule von Hertell ist freischaffende Künstlerin und Filmemacherin.
Webseite: <http://docupasion.de/>.