

SWR2 Leben

Gut' Nacht - Zwischen Müdigkeit und Schlaf

Von Regina Burbach

Sendung vom: Montag, 19. Dezember 2022, 15:05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Regina Burbach

Produktion: SWR 2022

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-tandem-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

GUT' NACHT - ZWISCHEN MÜDIGKEIT UND SCHLAF

MUSIK Sister Rosetta Goes Before Us

MUSIK Monsoon in my Hotel Room (Ambient)

GERÄUSCHE: In einem Zimmer ist laut der Regen zu hören.

OTON mehrstimmig

Schlafen,
Schlafen,
Schlafen,
Schlaf,
Schlaf,
Schlaf...

OTON 02 Thomas Brill

Wenn ich den Schlaf male, male ich den *Kern* meiner Kunst. –
Ich bin Thomas Brill, Maler aus Rockenhausen in Rheinland-Pfalz.

OTON 03 Jule von Hertell

Ich habe künstlerisch wissenschaftlich zum Thema Schlaf geforscht und einen Dokumentarfilm dazu gedreht, der heißt „Die Maximalschranke“
Ich bin Jule von Hertell aus Palingen, das ist ein Dorf in Mecklenburg-Vorpommern an der Stadtgrenze zu Lübeck.

OTON 04 Franka Paul

Ich bin Franka Paul, Musikpädagogin, schlafe *sehr gerne*, ich finde aber nicht so leicht ins Bett.

MUSIK Neroli (Ambient)

OTON 05 Thomas

Auf den Schlaf gekommen bin ich damals, denke ich, wie durch eine Sehnsucht, weil ich ein Wenig-Schläfer war.
Ich hab vielleicht den Schlaf *gesucht*.
Und hab ihn dann einfach zunächst mal gemalt, wenn ich ihn schon nicht bekomme.
Ich hab immerzu und immer mehr Bilder mit dem Thema Schlaf gemalt, Schlaf als Grundform, abstrahierte Schlafende, andere Liegende, und komm' auch bis jetzt nicht davon los.

GERÄUSCHE: Nächtliche Straßen, Straßenbahn

MUSIK Neroli

GERÄUSCHE: Eine Tür fällt zu

Schlafzimmer - vor dem Einschlafen
Ich geh jetzt ins Bett. –
Eigentlich will ich gar nicht ins Bett, aber ich bin so müde. Ja, ja. –

GERÄUSCHE: Hantieren in der Küche

OTON 06 Franka

Bevor ich überhaupt quasi den Dreh bekomme, um ins Bett zu gehen, brauch' ich ,n Abschluss, des Tages, irgendwie. Dann räum' ich auf, wasch' vielleicht noch die letzten Sachen in der Küche ab, vielleicht pack' ich auch noch Sachen für den nächsten Tag, wenn da was Wichtigeres ansteht, damit ich *beruhigt* schlafen kann. - Aber es klappt nicht immer. Zum Beispiel, wenn ich mich geärgert habe, dann wälz' ich mich im Bett, dann zieht es hier, dann zieht es da, dann gehen mir Gedanken durch den Kopf, ja. - Also zur Ruhe kommen im Sinne von „Ich kann jetzt einfach loslassen“, das ist wirklich ne Herausforderung.

GERÄUSCHE Bett umdrehen

OTON 07 Jule

Die Maximalschranke ist ein Begriff von Karl Marx und Friedrich Engels, und der Begriff gefiel mir sehr, sehr gut, den hab ich auch als Titel meines Films gewählt. Sie bezeichnen damit die Grenze des Arbeitstages in ihrem Hauptwerk „Das Kapital“ und gehen davon aus, dass der Kapitalist ein maximales Interesse hat, die Arbeitskraft, die er sich einkauft, zu nutzen. Und dem entgegensteht, dass der Arbeitnehmer oder der Arbeiter, die Arbeiterin, eine Maximalgrenze hat, eine Maximalschranke*, weil man sich einfach irgendwann erholen muss. Also, wo es keinen Sinn mehr macht, die Arbeitskraft auszubeuten, und man einfach auch die Reproduktion braucht, also die Reproduktion der Arbeitskraft, den Schlaf, die Erholung. - Also diesen Zusammenhang zwischen Produktivität und Schlaf fand ich sehr faszinierend.

GERÄUSCHE: Kurzdialog Fahrstuhl / Tschüss, schlaf gut. / Ja, ebenfalls.

OTON 08 Jule

Hm, ja, Maximalschranke, das ist ja ein Begriff, der ist schon sehr, sehr alt, also als die das geschrieben haben, ging's ja auch um Arbeiter*innenkämpfe mit Solidarität und vielen Menschen, die zusammengehalten haben. Die haben ja auch wirklich dann 8 Stunden Arbeitskampf, Arbeitstag erkämpft. Während wir heutzutage dann wieder sozusagen zurückgehen und versuchen, uns selbst so zu optimieren, dass unsere Arbeitskraft möglichst ausbeutbar ist, aber wir machen es irgendwie freiwillig mit Apps und ... oder mit irgendwelchen Uhren, die irgendwas messen, und so weiter.

GERÄUSCHE: Atmen

MUSIK Kuiper

OTON 09 Franka

Ha, also ich möchte, bevor dieser Punkt erreicht ist, wo nix mehr geht, da möchte' ich aufhören, viel weiter davor, damit ich so was wie n ,*Feierabend'* hab, wie das Wort sagt. Dass ich dann, bevor ich schlafen geh, n paar Stunden vorher, das mache, was mich freut, mich entspannt, und mich auch *zu mir* kommen lässt. – Also ,Maximalschranke', ist ja auch wirklich n tolles Wort.

Hm. Ich glaube, ich hab die Tendenz ganz oft gehabt, bis es nicht mehr geht, Dinge zu tun. Und wenn ich dann in den Schlaf geh, nach so nem mich Auspowern, dann ist es kein guter Schlaf oft, das *muss* nicht so sein, aber es ist nicht so wirklich n Zu-

mir-Kommen dann. Also, em, die Schranke muss schon viel früher fallen, bevor ich am Limit bin, damit mein Schlaf gut gelingt. (lacht)

GERÄUSCHE: Atmen

OTON 10 Thomas

Der Wert, den der Schlaf für mich hat, den hab ich früher glaub ich einfach unterschätzt. Und ich kam irgendwann dazu, dass ich festgestellt habe, wie leicht es mir der Schlaf macht, die Welt da draußen, und alles andere, was da draußen so hektisch ist, mal außen vor zu lassen zu können. Schlaf ist dann für mich so etwas wie ne Rolladen-Kunst. Er hilft mir, ganz bei mir zu sein. Der ist ziemlich radikal im Entschleunigen, das mag ich.

GERÄUSCHE: Regen-Seguenz

MUSIK Monsoon in my Hotel Room (Ambient)

Schlafzimmer - vor dem Einschlafen

Ich bin oft so erschöpft, dass ich schon früh ins Bett gehe und schnell einschlafe.

GERÄUSCHE: Umdrehen im Bertt

OTON 11 Franka

Eine Position zu finden, die mich entspannt im Bett. Das war auch überhaupt kein Thema früher, ne, aber jetzt – dann drückt das Knie, dann ist mein Hals nicht entspannt, dann dreh ich nochmal, also es ist wirklich, es ist ein Prozess, nicht so leicht.

Schon wenn ich ins Bett gehe, und Bettdecke und alles, dannühl' ich mich wie in nem Kokon. Ich bin geschützt vor der anderen Welt. Jetzt bin ich plötzlich in meiner eigenen Welt, und die ist warm. Und andererseits kann es für mich bedrohlich sein, in die Unbewusstheit zu gehen, die Kontrolle loszulassen.

MUSIK Shadow

weiter OTON 11 Franka

Ich wach' öfters nachts auf und bin manchmal dann ganz perplex, was für ein wirres Zeug mir durch den Kopf geht und, also, im Traum, und ich mich dem auch ausgeliefert fühle im Schlaf, n Stück weit. Davor hab ich auch oft n bisschen Angst. - Ich mag das nicht gern, die Kontrolle abgeben über dieses ... alles bewusst strukturieren zu können. Davon kann keine Rede sein im Schlaf.

MUSIK Rosetta

OTON 12 Thomas

Damals haben mir natürlich auch die Kinder manchen Schlaf geraubt, und die Leidenschaft Malerei, die hab ich genau dann gemacht, wenn ich Zeit dafür hatte, und das war halt eben immer in den späten Abendstunden oder sogar in den Nachtstunden. So dass das Thema Schlaf mir vorkommt, als hätt' ich es gebraucht. Irgendwie hab ich danach gesucht.

Wenn ich früher ein Wenig-Schläfer war, dem es egal war, ob es mal drei, vier, wenn es hochkam, vielleicht fünf Stunden waren – früher erschien mir das gar nicht so

schlimm -, dann sind es heute doch zuverlässig eigentlich sieben Stunden, die ich mir Schlaf gönne.

GERÄUSCHE: Atmen

OTON 13 Jule

In meinem Film, „Die Maximalschranke“ geht es um diese Ambivalenz des Schlafes, entzieht man sich, sozusagen, in dem man schläft der Produktivität, wir können während wir schlafen nichts konsumieren, nichts produzieren, und gleichzeitig reproduzieren wir unsere Arbeitskraft, machen uns wieder leistungsfähig für den nächsten Arbeitstag.

GERÄUSCHE: Jemand hetzt aus der Wohnung

OTON 14 Thomas

Also damals, als ich so wenig geschlafen habe, war ich durchaus morgens müde, aber ich hab nicht daran gedacht, dass ich leistungsfähiger wäre, wenn ich länger schlafe. Ich wollte eher die Nacht aussaugen und das Leben genießen und mir durch den Schlaf nichts wegnehmen lassen. (lacht)

Em, ja, die Nacht aussaugen war für mich verbunden mit viel Malen, über Social Media schreiben, nachdenken, den einen oder anderen Gedanken auch vielleicht aufschreiben, aber auch immer wieder dann in Bildern festhalten.

MUSIK Neroli

GERÄUSCHE: Atmen

Schlafzimmer - vor dem Einschlafen

Sorry, jetzt muss ich mein Kopfkissen mal ... ändern und, ja, noch so n bisschen was für die Entspannung tun (gähnt).

OTON 15 Franka

Wenn ich früh genug die Kurve kriege, um ins Bett zu gehen, dann, dann ist der Schlaf viel positiver, in allem, auch in meiner Vorstellung. Dann isses nicht ein Kapitulieren vor, em, jetzt geht nichts mehr, also geh ich halt schlafen, sondern, dann isses wie ein: Jetzt *darf* ich abtauchen, schlaaafen.

MUSIK „Ain't me“

OTON 16 Jule

Zu sagen, lasst uns doch alle einfach schlafen und dann isses erledigt mit der Leistungsgesellschaft, den finde ich n sehr tollen Gedanken, sich einfach zu entziehen, keiner macht mehr mit. Gleichzeitig denke ich, dass es ein bisschen komplexer ist, und das find' ich auch das Besondere oder das Faszinierende, dass Schlaf natürlich auf der einen Seite sich entzieht, man entzieht sich selbst, indem man schläft, dem Druck der Gesellschaft, man ist sozusagen gar nicht Teil der Gesellschaft, weil man gar nicht leistet, aber gleichzeitig, natürlich führt es auch dazu, dass man seine Arbeitskraft wieder herstellt, dass man wieder leistungsfähig wird, und würde aber dennoch weiterhin das sehr stark unterstützen und sagen, ja, wenn man das als Widerstand machen kann, dann ist es nicht so anstrengend und

ne total gute Idee, Schlaf als Widerstand. Dazu aufzurufen wär' ich auf jeden Fall dabei.

GERÄUSCHE: Jemand steigt Treppen hoch, Dielen knarren. Türen schließen

Schlafzimmer - vor dem Einschlafen

Ich liebe es zu lesen im Bett. Und manchmal, wenn ich sehr müde bin, dann lese ich jeden Abend die gleichen zwei Seiten, und schaff' es erst am Wochenende weiter zu kommen, weil ich so müde bin, dass ich vergesse, was auf den zwei Seiten stand.

OTON 17 Thomas

Schlaf als Rebellion oder als Widerstand zu sehen, der Gedanke ist mir sympathisch, und find ich faszinierend, wenn man ihn dem hektischen Leben gegenüberstellt und all den Menschen, die ein Höher-Schneller-Weiter wollen, und man sich dann einfach da rauszieht und eine Gegenposition einnimmt, und statt vorwärts zu drängen - zu pennen. (lacht)

OTON 18 Franka

Für mich muss der Schlaf eigentlich frei sein, ich fänd' es schade, ihn zu instrumentalisieren. Ich, ich kenn ja dieses ‚Bis ans Limit gehen‘, oder sich selbst so zu schubsen nochmal, auch gerade abends, ne, weil man denkt, jetzt ist der Tag vorbei und ich muss noch was schaffen, muss doch wenigstens das-und-das auf die Reihe gekriegt haben. Diese verinnerlichte Antreiber-Stimme.

OTON 19 Jule

Schlaf als Widerstand aufzufassen, das hat mich so sehr fasziniert, dass ich überhaupt angefangen habe, mich mit dem Thema zu beschäftigen.
Mich dann reinzuknien, hatte ich auch einen persönlichen Zugang, ich hab nämlich eine chronische Krankheit, die ab und an dazu führt, dass ich sehr erschöpft bin und viel Schlaf brauche. Und das widerspricht irgendwie meinem Lebensstil, in dem ich immer viele Jobs brauche, wenig Geld verdiene, deshalb viele Jobs, und gleichzeitig auch viele Ideen hab für Arbeit, die kein Geld bringt, nämlich Kunst und Filme –

GERÄUSCHE: Zug / innen

OTON 20 Franka

Also sich den Schlaf zu nehmen, das ist eine individuelle und auch eine innere Sache. Die Auswirkungen, die sind bestimmt auch gesellschaftlich spürbar, wenn das mehr Menschen machen. Es ist, wenn du so willst, ein individueller Widerstand, ja. Es hat was mit Selbstfürsorge und Selbstliebe zu tun.

OTON 21 Jule

Also ich bin auch nach Spanien gefahren, um Menschen zu befragen, die ne Siesta halten und so n bisschen auf die Debatte eingegangen, ob eine Abschaffung der Siesta die Produktivität Spaniens erhöhen würde. - Also meiner Erkenntnis nach würde eine Abschaffung der Siesta nicht zu einer erhöhten Produktivität führen, und es geht dabei auch n bisschen um ne Scheindebatte, weil natürlich schon lange Menschen in Spanien nicht mehr die Siesta halten oder nicht halten können, weil sie sowieso in klimatisierten Büros arbeiten und n weiten Arbeitsweg haben, und

deswegen für sie natürlich praktisch ist, einfach morgens hin und nachmittags zurück, oder abends, genauso wie in anderen Ländern auch. Und die Leute, die ne harte körperliche Arbeit haben und n kurzen Arbeitsweg, die halten die halt, die Siesta. Also es ist gar nicht gesellschaftlich geregelt, wer ne Siesta halten kann und wer nicht. Deswegen ist es n bisschen ne Scheindebatte, aber es spiegelt ganz doll die Frage wieder, die sich ja auch in unserer Gesellschaft gestellt wird: Ist man, wenn man viel schläft, faul, oder was hat Schlaf mit Faulheit zu tun.

MUSIK Rosetta

OTON 22 Thomas

Auch fasziniert mich festzuhalten, wie andere Ruhe im Schlaf finden. Wie das Gesicht sich verändert, oder wie sich eine Körperlínie entspannt, wenn sie halt mal zur Ruhe kommt.

Wir sitzen hier vor meinem Ölgemälde „Das Schlafende Band II“. So habe ich es genannt, weil es ein Band abbildet. Das Ölgemälde hat vor allem blaue Töne. Es ist ein Querformat, wenig hoch und hat viel Breite. Und in diesem Bild sieht man, in der Mitte etwa, ein Band, das von links nach rechts flattert. Das Band hat Windungen, nimmt Kurven, und bewegt sich quasi vor dem Hintergrund, der oben und unten sehr dunkelblau ist, und sich zur Mitte hin immer mehr aufhellt, so dass das *auch* blaue Band vor dem fast weißen mittleren Hintergrund von links nach rechts flattert. Und man sieht auch, dass die Formen eines Körpers ein wenig hervortreten, so dass dann insgesamt das Schlafende Band eine Liegende, vermutlich Schlafende, leicht abstrahiert, darstellt.

MUSIK „Ain't me“

OTON 23 Franka

Also wenn ich da jetzt nochmal drüber nachdenke, über Schlaf, kommt mir ein Artikel, den ich mal gelesen hab, wo der Schlaf als etwas bezeichnet wird, was uns gar nicht gehört, weil, wir müssen schlafen, geht nichts dran vorbei, und deshalb ist er gar nicht unser Eigenes. Also das ist *eine Seite*. Und die andere ist, denke ich, dass es ein Geschenk ist. Auch schlafen zu *müssen* ist ein Geschenk. Wer weiß, was wir alles machen würden, wenn wir nicht schlafen müssten.

OTON 24 Thomas

Der Gedanke, dass die Dinge, die man tun *muss*, nicht einem selbst gehören, würde jede Menge uns rauben. Ich hab dann nicht mehr die Gewissheit, dass das Essen, was ich esse, mir gehört, weil ich ja essen muss, sonst sterbe ich ja. - Was am Ende würde mir dann noch gehören, wenn nicht mal der Schlaf? - Ich glaube, dass der Schlaf etwas unglaublich Intimes ist, was mir allein gehört. Am Ende schlafe ich alleine ein, selbst wenn ich das Bett mit jemandem teile.

OTON 25 Franka

Im Schlaf gibt es kein Drehbuch. Also ich wünsch' mir vom Schlaf, in diesen Zustand auch zu kommen von freiem, einfach nur *Sein*.

MUSIK Rosetta

OTON 26 Thomas

Ich mag es sehr, dass der Schlaf ein Gegenbild schafft zu der hektischen Welt. Ich mag es, dass er mir ermöglicht, auch mal Ruhe und Stille zu finden. Dass ich da ganz bei mir bin, dass ich mit dem Schlaf aus dem Hamsterrad aussteige für eine gewisse Zeit. Und dass ich dazu auch gar nicht viel brauche. Es ist ein in mir wohnendes Geschenk vielleicht, dass ich eben dann nutzen kann, wann immer ich will.

Schlafzimmer - vor dem Einschlafen

Manchmal wach' ich nachts auf, weil mich meine Kinder wecken. Und dann kann ich nicht wieder einschlafen, weil ich Angst hab wegen der Klimakatastrophe, oder die Angst, dass die Klimakatastrophe, die ja eigentlich schon längst da ist, noch schlimmer wird, und die Folgen davon meine Kinder so stark erleben müssen. Das raubt mir manchmal den Schlaf, dass ich darüber wach liege.

OTON 27 Franka

Also zur Ruhe kommen und einen Tag gut sein lassen im Sinne von „Ich muss jetzt nicht noch irgendeine Runde drehen, ich kann jetzt einfach loslassen“, das war früher kein Thema, und das *ist jetzt* ein Thema. Und ich bin da jetzt bewusster dran, ich hab mir jetzt sogar ein kleines Büchlein angelegt, um am Abend zu danken für die Dinge, die gut waren am Tag - weil die anderen, die fallen mir immer so viel schneller ein -, und entweder mach' ich das vorm Schlafengehen, oder ich steh' nochmal auf und schreib rein, was gut war. Und meistens kommt der Schlaf dann, wusch, ohne dass ich's merke. Also sowas wie bewusstes Einschlafen gibt's ja auch nicht. (lacht)

OTON 28 Jule

Tatsächlich hab ich während dieses Projekts Maximalschranke ein Kind bekommen, was noch viel stärker auf meinen Schlaf eingewirkt hat. Was ja klar ist, so n Baby, also das ist ja das Hauptthema. Sobald man irgendwo hinkommt, fragen die Menschen, schläft es schon durch.

OTON 29 Thomas

Ich seh mich selbst als sehr unkomplizierten Einschläfer. Mein Zubettgeh-Ritual das ist völlig unspektakulär und kurz. Meistens check' ich natürlich noch den Wecker für den nächsten Tag, grüße vielleicht noch im Stillen mit einem Gedanken, oder manchmal mit einem Flüstern die, die mir wichtig sind, dann gibt es vielleicht noch ein tiefes Einatmen, eine Hand unter den Kopf legen, dann leg ich mich zur Seite, und meistens hab ich dann das Glück, dass der Schlaf auch bald kommt.

Schlafzimmer - vor dem Einschlafen

So, jetzt bin ich dabei, ins Bett zu gehen, das heißt, ich *liege* jetzt im Bett. Ja, ich liege im Bett und – oh, ich bin so froh, einfach nur daliegen – meine Beine ... und ... (gähnt), ach ja, auch meine Gedanken. Ja. Und, obwohl es richtig spät geworden ist heute, das wollt' ich gar nicht. Och, und es ist toll, dass es so ruhig ist im Haus, da hab ich echt Glück, echt Glück.

MUSIK „Sister Rosetta ...“

ENDE

Jule von Hertell:
<http://www.docupasion.de>

Thomas Brill:
<https://www.brill-art.de>