16.7.2020

MITTEN IN BRAUNSCHWEIG Von **Bärbel Mäkeler**

Von der visionären Architektin zum Murmeltier

Können Sie eigentlich gut schlafen? Also, ich schlafe seit Corona ziemlich gut. Ich träume nicht mehr so viel wie früher. Normalerweise kann ich meinem Mann am Frühstückstisch ganze Storys erzählen, zum Beispiel von völlig skurrilen Gebäuden – dagegen war Zaha Hadid eine durchschnittliche Reihenhausarchitektin. Oder meine schier endlosen Träume von Gartenlokalen, die von mir bedient werden wollten, ich es aber nicht schaffte. Traumdeuter hätten ihre wahre Freude an mir gehabt. Aber das scheint jetzt der Vergangenheit anzugehören.

Wir alle haben ja so unsere Theorien zum Thema Schlaf, an denen wir uns entlanghangeln. „Gut schläft, wer gar nicht merkt, dass er schlecht schläft", sagte schon vor 2000 Jahre ein römischer Possenschreiber. Er fasst prima zusammen, dass viele Vorurteile über das gesunde Schlafen gar nicht zutreffen. Beim Thema Schlaf scheiden sich nicht nur die Geister, sondern auch Freunde und Bekannte. Vollmond, frische Luft, Heizung aus, Jalousien runter, die Länge des Schlafs; dies alles befeuert die Gespräche über das lebenswichtige Drittel unseres Alltags. Meinen Sie zum Beispiel, dass acht Stunden Schlaf nötig sind, um morgens fit zu sein? Ich zumindest schlafe gern acht bis neun Stunden, während mein Mann schon nach sechs Stündchen mit guter Laune in den Tag startet. Eines ist bei solch einer Diskrepanz von drei Stunden klar: Entweder gehen wir zusammen ins Bett oder wir können morgens zusammen frühstücken. Beides geht nicht, sagt einem der gesunde Menschenverstand. Aber doch, es geht: Er steht um fünf Uhr auf, geht angeln, holt Brötchen oder liest schon mal die Zeitung durch, bis ich mich dann ausgeschlafen aus dem Bett erhebe. Studien über gesunden Schlaf belegen, dass wir mit unterschiedlich viel Schlaf sehr gesund leben. Das ist doch beruhigend.

Neulich klagte eine Freundin: „Ich konnte wieder nicht schlafen, es ist doch Vollmond", das hört man öfter von Frauen. Dies soll jedoch ein Mythos sein. Schlafforscher konnten bislang nicht belegen, dass Menschen bei Vollmond schlechter schlafen. Übrigens gibt es auch keinen statistisch nachweisbaren Zusammenhang zwischen dem Vollmond und der Zahl von Verkehrsunfällen oder Gewaltverbrechen. Also Rollo runter und den Mond Mond sein lassen. Was sicherlich viele kennen, ist das unnötige Einschlafen vor dem Fernseher. Bis vor zwei Jahren hätten Sie von mir den sinnlosen Rat bekommen: „Dann geh doch vorher ins Bett." Nun passiert mir das auch ab und zu und ich finde es fürchterlich. Der Rücken tut weh, der Kopf fällt wie eine abgeknickte Blüte nach vorne und den Anblick des offenen Mundes möchte ich mir erst gar nicht vorstellen. Mein Fazit: Das Fernsehprogramm ist zwar oft einschläfernd, sollte aber keinesfalls als Einschlafhilfe dienen. Denn: Man ist danach „gerädert". Das liegt daran, dass wir vor allem in der Leichtschlafphase äußere Sinnesreize aufnehmen – flackerndes Licht und wechselnde Lautstärken –, die den guten Schlaf stören. Also nichts wie weg von der Glotze, Zähne putzen, lüften und ab ins Bett.

Ich kenne Leute, die sogar immer bei offenem Fenster schlafen und nie die Heizung anstellen. Brrrh, bei Gefriergraden in die kalte Bettwäsche, das wäre nichts für mich. Und damit bin ich nicht allein: Schlafexperten empfehlen rund 18 Grad Celsius im Schlafzimmer. Sie sollten auf keinen Fall frieren, denn wer friert, schläft nicht gut. Wenn Sie kälteempfindlich sind, machen Sie sich doch eine Wärmflasche, die ist erlaubt. Die hat auch schon zu Uromas Zeiten geholfen.

Fragte man mich vor Corona, ob ich gut schlafen könne, war meine unbedarfte Antwort: „Ja, sehr gut. Ich wache zwar bestimmt ein Dutzend Male auf, aber das stört mich nicht." Mein Gegenüber war meist entsetzt und warf besorgt ein: „Aber dann bist du ja gar nicht ausgeruht!" Daraufhin bemühte ich das Internet, und was las ich? Häufiges Aufwachen sei kein Grund zur Sorge. Der durchschnittliche Schlafende würde rund 30-mal aufwachen. Da bin ich doch ein Waisenmädchen gegen eine solche Aufwachfrequenz. Gemerkt habe ich mir diesen tollen Vorschlag: „Wenn Sie nachts aufwachen, drehen Sie sich einfach um und schlafen weiter." Das geht natürlich nicht immer, Sie werden es kennen. Da wird in Gedanken die Gästeliste der bevorstehenden Party durchgegangen oder die kleine Meinungsverschiedenheit vom Abend zuvor in ihre Einzelteile zerlegt.

Je vollgepackter mein Tag war, umso schlechter konnte ich wieder einschlafen. Es gab schon Nächte, da bin ich um fünf Uhr aufgestanden, um zu arbeiten. Die Zeiten gehören der Vergangenheit an. Dank Corona habe ich erheblich weniger Termine, weniger Aufgaben, sprich stressfreie Tage, und so kommt es, dass ich schlafe wie ein Murmeltier auf Urlaub. Das ist meine Theorie vom guten Schlaf.

Bärbel Mäkeler, 1957 in Stuttgart geboren, ist Autorin, Lektorin und Germanistin. Sie lebt seit 1975 in Braunschweig und widmet sich in ihrer Kolumne den besonderen Dingen des Alltags.