

Frank Keil

»Die anderen schlafen schon«

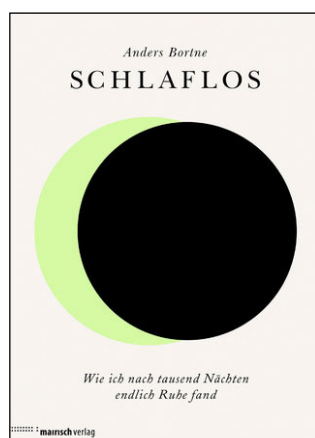
**Jeder und jede kennt jemanden, der nachts nicht schlafen kann.
Manchmal ist einem das selbst vertraut. Oder wenigstens bekannt.**

Zwischendurch packt die Familie ihre Sachen. Sie räumen alles raus, stellen die Möbel zusammen, dass sie mitgenommen werden können an einen neuen Ort: auf's Land geht es, wo bestimmt mehr Ruhe und Entspannung herrscht als inmitten der Hauptstadt Oslo. Und wo er endlich wieder das erleben kann, was nun mal zum Menschsein gehört: des Nachts schlafen. Also sich abends zur angemessenen Zeit ins Bett legen, vielleicht noch den einen, aber schon nicht mehr dem zweiten Gedanken folgen – und dann einschlafen. Dann: durchschlafen. Und morgens wieder aufwachen, erholt, ausgeruht, bereit und gestärkt für einen neuen Tag, der wie der Tag zuvor von ihm einiges abverlangen wird. Und abends macht man sich mit dem Einschlafen fit für den dann wieder nächsten Tag.

Aber der Umzug raus auf's Land, er wird keine Veränderung bringen. Schon bald liegt Anders Bortne wieder schlaflos in seinem Bett, steht bald schon auf, schaut sich noch einen Film an, legt sich noch mal hin, wenn es fast morgens ist, dämmt noch ein wenig ein, schläft vielleicht noch eine Stunde oder eine halbe. Und die Familie zieht zurück nach Oslo. Wohnt wieder mitten in der Stadt.

16 Jahre: So lange lebt Anders Bortne nun schlaflos. Kann sich kaum an eine Nacht erinnern, wo er in einem Stück ein paar Stunden durchgeschlafen hat. Wo er nicht an seine Schlaflosigkeit denkt, über sie grübelt, versucht deren Folgen in den Griff zu bekommen; versucht sie zu überlisten. Manchmal ist er morgens schon oder noch so müde, dass er Angst hat, er könne am Steuer einschlafen, wenn er die Kinder mit dem Auto in die Kita bringt.

Aber nun setzt er sich hin. Schreibt auf, wie er geschlafen hat (kaum, oft unterbrochen, überraschend doch zwei Stunden im Stück!) und was ihm zu seinem Schlaf und seiner Schlaflosigkeit



Anders Bortne

Schlaflos – Wie ich nach tausend Nächten endlich Ruhe fand

Hamburg: Mairisch Verlag 2020 (aus dem Norwegischen von Sabine Richter)

323 Seiten | 22,00 Euro | ISBN: 978-3-938539-61-3 | [mehr Infos und Leseprobe](#)



© iobas | photocase.de


ein- und auffällt. Er erinnert sich an den Beginn seines Schlaflosen-Daseins als Student, das nicht endete, als er das Studium abschloss. Er schaut sich zu, wenn er verschiedene, mögliche Lösungswege beschreitet: zu Schlaftabletten greifen, Yoga und Meditation praktizieren, sich Akupunktur-nadeln setzen lassen. Er trifft andere Schlaflose, befragt sie. Und immer wieder beobachtet er sich. Zwölf Kapitel umfasst sein Buch schließlich. Mit dem Januar beginnt es, mit dem Monat Dezember endet es.

Dabei entsteht parallel auch eine umsichtige Erzählung über den aktuellen kreativen, mitteljungen Mann: Bortne ist nicht nur Schriftsteller. Er verdient sein Geld auch als Reden-Schreiber für das Justiz-Ministerium. Er ist zugleich Comic-Zeichner mit einer regelmäßigen Rubrik. Und er ist auch noch Musiker, will auch auf diesem Feld weiterkommen, tätig bleiben, nicht den Anschluss verlieren, es zu etwas bringen, weshalb es gut wäre, wenn ihm immer wieder etwas Neues einfällt, seine Inspirationsquellen nicht versiegen, bloß das nicht. Und nicht zuletzt ist er Vater

zweier, auch noch kleiner Kinder, um die er sich gleichermaßen wie seine Frau kümmert. Sein Tag ist also picke-packe voll. Und dann liegt er nachts wach. Statt Kraft zu tanken.

»Schlaflos« ist aber nicht nur ein persönlicher Erfahrungs- und Leidensbericht. Der Autor taucht tief ein die Erzählungen über die Geschichte der Schlaflosigkeit wie des Schlafes, er wälzt wissenschaftliche Studien aus den Feldern Biologie, Medizin und Psychologie; er zitiert, wägt ab – und zieht vorsichtig Parallelen zu seinen eigenen Erlebnissen und Erfahrungen. Dabei gefällt, dass er eine rustikale und spottbewährte Abwehr gegen jede Form der Küchenpsychologie bewahrt und eben am Ende keines dieser üblichen So-lernen-Sie-schlafen-Ratgeber abliefern, die in den Buchhandlungen seit Jahren die Regale belegen. Er misstraut dem schnellen Rat, dem leichtfertigen Tipp. Er weiß schließlich aus eigener Erfahrung: Hat man erst mal den Status eines sozusagen chronifizierten Schlaflosen erreicht, geht es um Grundsätzliches. Insomnie ist das Fachwort für das, worunter er leidet.

Im Blick hat Bortne daher immer auch die Effizienzsteigerungsmaßnahmen der modernen und später der postmodernen Gesellschaften, in denen das Nichtstun, das Nicht-anwesend-sein, auch das »lange Schlafen« immer mehr unter Druck geraten ist: wie sich etwas das Verhältnis der Menschen zur sie umgebenden Zeit und ihrer Nutzung änderte, als ab Mitte des 17. Jahrhunderts beispielsweise die Taschenuhr nicht nur aufkam, sondern auch anfang den Tag zu strukturieren, ihn zu unterbrechen und die verschiedenen Tages-Schritte ideologisch-emotional neu bewertet wurden: Machst du was aus deinem Tag? Also mach was aus deinem Tag! Und daher macht sein Buch auch klug im Sinne von wissend – auch mit Blick auf die so genannten Neuen Sozialen Medien, die ja derzeit unter dem Druck der Corona-Epidemie ihren Siegeszug so unwidersprochen fortsetzen können: Was Bortne zwischendurch an ersten Studien und Untersuchungen zum Schlafverhalten heutiger Jugendlicher zusammensammelt, wenn sie da mit dem Smartphone in der Hand auf ihr Kopfkissen niedersinken, muss einen solide beunruhigen. Er selbst vollzieht eher intuitiv am Anfang seines schreibenden Erkundungsprozesses einen heutzutage radikalen Schritt: Er hört von einem Tag auf den anderen auf, bei Facebook zu posten. Und hat ein Feld weniger, auf dem er sich als klug, gewitzt und wichtig beweisen muss.

Am Ende wird sein Buch zudem noch richtig spannend: Er findet nach langer Suche, nach dem Abschreiten verschlungener Wege, Zugang zu einem medizinisch-psychologisch begleiteten Schlaftraining, in der kognitiven Verhaltenstherapie verankert, einen für ihn stimmigen Ausweg, der noch mal alles von ihm abverlangt: Ungeduld und Zuversicht, Vertrauen und Skepsis, Wissen und wissenloses Einlassen in Einklang zu bringen. Und so gibt es kein pures Happy End, so schön das auch wäre: Die Insomnie wird sein Leben lebenslang begleiten, aber er ist ihr nicht mehr schutzlos ausgeliefert; ist nicht mehr ihr Spielball, der ihn nicht schlafen lässt. 

»Ich radele nach Hause und in der stillen Wohnung kann ich dann das Echo der Musik und meinen eigenen Puls schlagen hören. Die anderen schlafen schon. Zuerst mache ich den Abwasch und räume die Küche auf, dann klappe ich meinen Laptop auf und mache mit einem meiner Musikprojekte weiter, an dem ich am Abend zuvor gearbeitet habe. Um Eins mache ich Schluss, obwohl ich noch keine Lust habe, aufzuhören. Ich bin hellwach, muss aber versuchen, jetzt wieder runterzukommen. Während der Fernseher läuft, liege ich mit dem Handy auf dem Sofa und blättere durch die Online-Zeitungen und meine E-Mails. Bevor ich das Handy weglege, schreibe ich rasch noch sechs neue Comic-Strips und schicke sie an Andreas. Und dann checke ich doch noch mal meine E-Mails, auch wenn ich weiß, dass ich das so kurz vor dem Schlafengehen nicht mehr tun sollte. Etwas in mir knistert, will mehr, will nicht schlafen, will die Nacht durchmachen. Mir geht's so gut.

Etwas anderes in mir denkt: Nun knallt's gleich.«

Anders Bortne



Autor

Frank Keil

liest und schreibt gern und viel und lebt davon – nämlich als freier Journalist und Moderator. Von Hamburg aus ist er unterwegs und recherchiert und verfasst Reportagen, Porträts, Rezensionen für verschiedene lokale und überregionale Zeitungen und Magazine. Zudem ist er noch Redaktor der deutsch-schweizer Produktion »ERNST – das Gesellschaftsmagazin für den Mann«.

✉ keilbuero@t-online.de

🌐 <http://keilbuero.de/>

Redaktion

Alexander Bentheim (V.i.S.d.P)

✉ Postfach 65 81 20, 22374 Hamburg

☎ 040. 38 19 07

📄 040. 38 19 07

✉ redaktion@maennerwege.de

🌐 www.maennerwege.de | www.facebook.com/maennerwege

Links

Im Text **blaufarbige Begriffe** sind interaktive Verweise auf weiterführende Informationen.

Zitiervorschlag

Keil, Frank (2020): »Die anderen schlafen schon«. Anders Bortne's »Schlaflos – Wie ich nach tausend Nächten endlich Ruhe fand « (Hamburg 2020, Rezension). maennerwege.de, Januar 2021.

Keywords

Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit, Work-Life-Balance, Familie, Medizin, Norwegen

Allgemeine Hinweise zum Online-Angebot von MännerWege.de

Für die Richtigkeit der in einem Beitrag verwendeten und zitierten Informationen sind ausschließlich die Autoren und Autorinnen verantwortlich. Jede nicht-autorisierte Vervielfältigung oder Verwertung eines Beitrags als Nachdruck oder im Dateiformat zu kommerziellen Zwecken stellt eine Verletzung des geltenden Urheberrechts dar und ist nicht gestattet. Bei jeder nicht-kommerziellen Verwendung erbitten wir einen Link und/oder ein Belegexemplar. Die in einem Beitrag veröffentlichten Ansichten spiegeln die der Autoren und Autorinnen wider und entsprechen nicht unbedingt auch der Meinung der Redaktion. Mit der Publikation eines Beitrags möchten wir die Vielfalt männlicher Lebensweisen, Erfahrungen und Meinungen illustrieren, insbesondere wenn diese zum produktiven Dialog zwischen Geschlechtern, Generationen und Kulturen beitragen.