

# Liebe Leserinnen und Leser

Der Mensch des ausgehenden 19. Jahrhunderts ist durchzogen von einem ständig funkenden Nervennetz. Die Schaltzentrale des Netzes: das Gehirn. Und wenn dieser elektrisierte, nervöse Mensch schläft, dann fährt sich die Zentrale herunter, das Blut läuft aus dem Gehirn heraus oder die Neuronen ziehen sich zurück, so die Ideen. „Man hatte die Idealvorstellung von einem toten Kopf. Das war das Bild für guten Schlaf in dieser Zeit“, sagt Hannah Ahlheim. Sie ist Professorin für Zeitgeschichte und Autorin des Buches *Der Traum vom Schlaf im 20. Jahrhundert*, in dem sie untersucht, wie eng das Wissen über den Schlaf stets verknüpft war mit kulturellen Deutungsmustern, aber auch mit sozialen Veränderungen und wirtschaftlichen Interessen der modernen Gesellschaft.

In den zwanziger Jahren wird die Schlaflosigkeit zum Massenphänomen. Die Fabriken mit ihren neu erfundenen Fließbändern arbeiten rund um die Uhr und brauchen aufgeweckte Arbeiter: „Man lernt, dass Schlaf nicht nur für das Gehirn und den Kopfarbeiter wichtig ist, sondern auch für körperliche Tätigkeit“, so Ahlheim. „Und man beginnt, über *industrial fatigue* nachzudenken, also die Ermüdung bei der Arbeit, weil diese zu Unfällen und Produktionseinbrüchen führt.“ Gleichzeitig, so berichtet die Wissenschaftlerin, diskutieren die Menschen über das Schlafwandeln, über Schlaftrunkenheit, einen Zustand, in dem man womöglich Ungeheuerliches tut. In diesen Vorstellungen brechen sich auch die verdrängten monströsen Taten des Ersten Weltkriegs Bahn. Hannah Ahlheim kann das gesamte zwanzigste Jahrhundert entlang des Schlafes und seiner wissenschaftlichen Erforschung erzählen: der angeblich gleichzeitig naturnahe und effiziente „Naturzeitschlaf“ im „Dritten Reich“; eine Tradition, die sich später fortsetzt in einem starken Interesse an chronobiologischen Modellen in Deutschland; und die Erfindung des EEG, das die Träume aufs Papier bringt und den Menschen endgültig als Hirnwesen manifestiert.

Wie sieht sie als Historikerin die Diskurse über den Schlaf heute? „Es gibt eine neue Aufmerksamkeit für den Wert und den Verlust von Schlaf“, sagt sie. „Das ist zunächst einmal positiv. Aber wenn ständig darüber gesprochen wird, dass wir falsch schlafen, lässt es einen auch nicht unbedingt besser schlafen. Schlecht schlafen ist heute wie rauchen: Es folgt sofortiger Leistungsverlust, man wird krank, dick, depressiv. Kein Mensch weiß, wie viel Schlaf gut ist, aber fest steht: Es ist zu wenig“, sagt sie und lacht.

Die gute Nachricht ist: So, wie der Mensch sich im Schlaf den Anforderungen des Alltags entzieht, so entziehen sich auch der Schlaf und die Träume dem letzten Zugriff von Effizienz und Optimierung. Es sind jahrhundertealte Kinderlieder, die uns in die Nachtruhe wiegen, es sind faszinierende oder verstörende Träume, in denen wir etwas über uns erfahren, das uns am Tag verborgen blieb. Und es ist eine tiefe Intimität, die wir erleben, wenn wir neben einem geliebten Menschen einschlafen.

Erforschen Sie in dieser Ausgabe von *Psychologie Heute compact* die Welt des Schlafes und der Träume. Ich wünsche Ihnen gute Erkenntnisse und: eine gute Nacht.



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads "Dorothea Siegle". The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

# Inhalt

HEFT 65

## 06 Die letzte Bastion ist eine Kissenburg

Der Schlaf als Refugium in einer Welt, die nie zum Stillstand kommt



## SCHLAF- WISSEN

- 14 Nächtliche Lerneinheit**  
Jan Born über die Bedeutung der Nachtruhe für das Gedächtnis
- 20 Work-Sleep-Balance**  
Der Arbeitsalltag als Taktgeber und Schlafkiller
- 26 Wie man sich bettet ...**  
Karoline Walter über den Schlummer in früheren Zeiten
- 28 Wecker? Brauche ich nicht!**  
Aufwachen zur gewünschten Zeit – ganz ohne Hilfe
- 32 Ein hellwacher Schlafforscher**  
Ein Porträt des Psychologen Jan Born
- 40 Schlaf-Wissen compact**  
Kurzmeldungen

## SCHLAF- PROBLEME

- 44 Müde, aber wach**  
Nächtliches Herumwälzen und was dagegen hilft
- 48 „Ich erwarte erst gar nicht durchzuschlafen“**  
Jürgen Zulley über Erkenntnisse seiner jahrzehntelangen Forschung
- 54 Wer quält sich denn da?**  
5 Typen von schlummergestörten Menschen
- 56 Tief und fest**  
Was wir von „Superschläfern“ lernen können
- 62 Alles halb so wild?**  
Bloß keine übertriebenen Sorgen um die Nachtruhe
- 64 Nachtaktiv**  
Über die Folgen unserer 24/7-Mentalität
- 68 Schlaf-Probleme compact**  
Kurzmeldungen

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel

**REDAKTION**

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)

**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

**HERAUSGEBER UND VERLAG**

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

**CHEFREDAKTEURIN** Dorothea Siegle

**VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN** Anke Bruder

**MITARBEIT** Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**REDAKTIONSASSISTENZ** Nicole Coombe, Kerstin Panter

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Eva Fischer, Gisela Jetter,  
Johannes Kranz

**ANZEIGEN** Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
Fax: 06201/6007-9331

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG  
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesand-  
tes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von ein-  
zelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

**BILDQUELLEN**

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3, 19, 33, 34, 35, 36, 37, 38: And-  
reas Reeg. S. 4 links, 6, 7, 9: Walstrom Susanne/Getty Images. S.  
4 rechts, 44: C. J. Burton/Getty Images. S. 5, 72, 73, 75: plain-  
picture/Raina Anderson. S. 12, 13: Kateryna Kon/Science Photo  
Library/Getty Images. S. 14 oben links und unten rechts, 17 rechts:  
Ankudi/Getty Images. S. 14 oben rechts, 17 links: Pop-jop/Getty  
Images. S. 14 unten links: Filborg/Getty Images. S. 20, 21: DEE-  
POL by plainpicture/Uwe Umstätter. S. 23 oben: Ralf Geithe/  
Getty Images. S. 23 unten: privat. S. 26: Prisma By Dukas/Getty  
Images. S. 27: privat. S. 28: CSA Images/Getty Images. S.30: Red-  
koalaDesign/Getty Images. S. 40 unten links: Imago/PhotoAlto.  
S. 40 oben rechts: Sky-melody/Getty Images. S. 41: links unten:  
Vectortatu/Getty Images. S. 41 oben rechts: grenzverkehr/phot-  
ocase.de. S. 42, 43: RobinOlimb/Getty Images. S. 48, 50: plain-  
picture/Franke + Mans. S. 51: privat. S. 54: Axllll/Getty Images.  
S. 56, 57: mauritius images/Blend Images/Dmitriy Bilous. S. 59:  
Richard Wiseman. S. 62: Id-Work/Getty Images. S. 64, 65: DEE-  
POL by plainpicture/Werner Nystrand. S. 68 links unten: Poh Kim  
Yech/Eye Em/Getty Images. S. 68 oben rechts: Hachio Nora/Getty  
Images. S. 69 unten links: Steppena/Getty Images. S. 69 oben  
rechts: plainpicture/Yvonne Röder. S. 70, 71: Topform84/Getty  
Images. S. 76: Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim.  
S. 78, 79: Fiordaliso/Getty Images. S. 81: privat. S. 83: David Hall/  
Artothek. S. 84: C. J. Burton/Getty Images. S. 86, 87: Draganab/  
Getty Images. S. 88 unten links: plainpicture/Tilby Vattard. S. 88  
oben rechts: Bubaone/Getty Images. S. 89 unten links: Sudowoo-  
do/Getty Images. S. 89 rechts oben: Vizierskaya/Getty Images. S.  
90: Bjdizx/Getty Images. S. 91 links oben: Mayalis/Getty Images.  
S. 92: plainpicture/Ute Mans. S. 94 links oben: picture alliance/  
blickwinkel/S. Ziese. S. 94 rechts Mitte: Anastasia Verych/Getty  
Images. S. 95: Holga Rosen



# TRAUM- DEUTUNG

**72 Nur geträumt**

Welche Funktion haben die nächtlichen inneren Bilder?

**78 Die Gespräche meiner Seele**

Verena Kast über Träume als Ressource

**82 Der Besuch des Nachtmahrs**

Böse Dämonen, die sich nachts in unsere Köpfe schleichen

**84 Ich mach mir die Welt ...**

Das Phänomen des Klartraums

**88 Traum-Deutung compact**

Kurzmeldungen

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 90 Medien
- 95 Cartoon
- 96 Markt

Best.-Nr.: 47265  
ISBN 978-3-407-47265-6

