



Karoline Walter

Guten Abend, gute Nacht

Eine kleine Kultur-
geschichte des Schlafs

HIRZEL

Karoline Walter
Guten Abend, gute Nacht

Karoline Walter

Guten Abend, gute Nacht

Eine kleine Kulturgeschichte
des Schlafs



S. Hirzel Verlag

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Übersetzungen, Nachdruck, Mikroverfilmung oder vergleichbare Verfahren sowie für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.

ISBN 978-3-7776-2522-5 (Print)
ISBN 978-3-7776-2809-7 (E-Book, PDF)

© 2019 S. Hirzel Verlag
Birkenwaldstraße 44, 70191 Stuttgart

Printed in Germany

Einbandgestaltung: deblik, Berlin unter Verwendung eines Fotos von The Maas Gallery/
Bridgeman Images (Frederic Leighton: Flaming June, ca. 1895/Museo de Arte de Ponce,
Puerto Rico)

Satz: abavo GmbH, Buchloe
Druck und Bindung: Druckerei Kösel, Krugzell

www.hirzel.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Der lange Weg in die Wachheitsgesellschaft	11
Der biblische Gott wacht	11
Sopor pacis – Schlafen in Gott	15
Aufgewacht – protestantische Geister	22
Betäubende Dunkelheit	34
Gaslaternenschimmer	39
Elektrische Erweckungen	42
Zivilisationsmüde	45
Magnetischer Schlaf	50
Romantik oder: Literatur wird somnambul	56
Anflug eines neuen Gottes	60
Feldzüge gegen den Schlaf	63
Deutschland erwache	69
Wachheitswahn	73
Der Traum der Vernunft gebiert Ungeheuer	77
Schlaflos in Guantánamo	82
Schläfer	86
Öffentlich schlafen	87
An- und abwesend zugleich. Öffentlich schlafen in Japan	87
Schlafzimmerangelegenheiten. Reine Privatsache?	92
Schlafend sehen, schlafend gesehen werden. Schwärmerische Wanderschläfer ...	100
Von Schlafaustreibern und Bannbrechern	106
Kinderschlaf	115
In den Schlaf gezwungen	115
Orpheus'sche Elegien	120
Wacht auf, verdammt – das Wiegenlied als Protestsong	125
Monsterdämmerung	127
Unberührbar	132
Back in touch – „evolutionary parenting“ und die Rückkehr zum Co-Sleeping ...	137

Neue Formen des Schlafs	143
Kraftschlaf statt Mittagsdämon	143
Übermenschenschlaf	148
Schlafvermessung	151
Die Rückkehr des Schlafs?	154
Erlebnisschlaf	155
Traumfahrer	158
In die Zukunft schlafen	160
Danksagungen	163
Quellenverzeichnis	164
Literaturverzeichnis	194
Bildnachweis	208
Register	209

Vorwort

Geschichte kommt von Geschehen und wenn es so etwas wie einen Zustand des Nichtgeschehens gibt, so ist dies wohl der Schlaf – jene regelmäßig wiederkehrende Auszeit innerhalb des menschlichen Lebens, in der alles zielgerichtete Denken und Handeln außer Kraft gesetzt ist. Vom unbewusst verbrachten Schlaf lässt sich kein Zeugnis ablegen. Kann der Schlaf also überhaupt so etwas wie eine (Kultur-)Geschichte haben?

Zwar entzieht er sich unserem bewussten Erleben, doch ist der Schlaf für uns indirekt erfahrbar – in seinen Grenzen zum Wachleben: dem Einschlafen und dem Erwachen; in seinen Rhythmen, mit denen er unseren Tag strukturiert; in seiner Abwesenheit, seinen Lücken und seinen Unterbrechungen; in der Erlöstheit oder eben Zerschlagenheit, die er uns dadurch beschert; als wundertätig über Nacht wirksame Medizin; als Schlaf der anderen – und natürlich in den Erinnerungsfetzen der Träume, die so etwas wie die Fenster zwischen Schlaf- und Wachwelt bilden.

Zu all diesen Dingen haben Menschen über alle Zeiten und Weltgegenden hinweg die unterschiedlichsten Haltungen eingenommen – insofern ist der Schlaf so kulturell und erzählbar wie alles andere, was Menschen tun. Weil dieses „Tun“ im Falle des Schlafs aber eher ein Unterlassen ist, kann eine Geschichte des Schlafs ihren Gegenstand nur umkreisen. So ist sie auch immer ein Stück weit eine Geschichte der Wachheit; in Bezug auf die christlich geprägten westlichen Gesellschaften wohl sogar eine Geschichte der Auferweckung.

Während Mensch und Welt in so manchem nicht biblischen Schöpfungsmythos aus den Körpern schlafender Urwesen erwachsen, ist in der Genesis ein dauerwacher Gott am Werk, den sich der Mensch zum Vorbild nehmen soll. Das in der Genesis vorformulierte Gebot zur Wachheit wird im Neuen Testament ausgebaut und zugespitzt. Nicht von ungefähr handelt es von einem Heilsprinzip, das sich „Auferstehung“ nennt.

Das Verhältnis des Westens zum Schlaf dürfte dadurch nachhaltig geprägt worden sein. Von einer Sünde im religiös geprägten Mittelalter wird der Schlaf (bzw. der Schlaf im Übermaß) in der Aufklärungszeit zu einem Laster und im Industriezeitalter dann schließlich zu einem produktionshemmenden Faktor. Die Totalitarismen der Moderne lassen schließlich überhaupt keinen Raum mehr für sämtliche Zustände, die sich der Nutzbarmachung und Kontrolle entziehen – und von denen der Schlaf so etwas wie der Archetypus ist.

Aber keine Erzählung ohne Gegenerzählung. Im Schatten dieser Aufwachbewegung hin zu absoluter Aktivität und Bejahung hat sich eine Geschichte des Rückzugs, des Innehaltens und der Verneinung vollzogen, in der der Schlaf zu seinem Recht kommt und sogar eine zentrale Rolle spielt. So scheint er etwa den Mystikern des Mittelalters keineswegs nur verdammenswert: Der „sopor pacis“, der „Schlaf in Gott“, bedeutet für sie intensivste Gotteserfahrung und höchste Erkenntnis zugleich. Auch für die Romantiker ist er Jahrhunderte später ein Zustand höchster Inspiration – wenn auch nicht mehr in einem religiösen Sinne, sondern in einem künstlerischen. So treten, als Wissenschaft und Technik jeden Aspekt menschlichen Daseins buchstäblich „auszuleuchten“ drohen, diverse Traumtänzer und hellstichtig Schlafwandelnde auf den Plan, die die große Erzählung von Fortschritt, Rationalität und Moderne infrage stellen; sei es nun in Form real existierender Personen oder als literarische Figuren – die Grenzen zwischen Kunst und Leben verschwimmen jetzt ohnehin.

Von solcherlei Schlaf- bzw. Wachheitsgeschichten und -gegengeschichten möchte ich im ersten Teil dieses Buches erzählen. Anschließend möchte ich auf verschiedene Aspekte des Phänomens Schlaf eingehen, die kulturell ausgesprochen unterschiedlich gehandhabt werden – und die daher besonders eindrücklich zeigen, dass menschlicher Schlaf alles andere als ein rein physiologisches Phänomen ist. Zum einen ist dies das Schlafen in der Öffentlichkeit, zum anderen der Schlaf von Kindern bzw. der Umgang mit ihm.

Während in Asien Nickerchen in U-Bahn, Schule und am Arbeitsplatz ganz normal sind, ist es im Westen unüblich, sich schlafend den Blicken Fremder auszuliefern. Öffentlich zu schlafen hat hier daher seit jeher ein subversives Potenzial und bleibt gesellschaftlichen Randgruppen vorbehalten: den Kynikern der griechischen Antike oder den Bettelmönchen und Landstreichern des Mittelalters und der frühen Neuzeit. Für die sozialrevolutionären Vagabunden und jugendlichen Alternativbewegten des 20. Jahrhunderts – Wandervögel, Beatniks, Hippies und Punks – wird das Schlafen in der Öffentlichkeit sogar zu einer Geste politischen Protests.

Babys in den Schlaf zu senden, stellt Eltern weltweit vor dieselben Herausforderungen, doch gehen sie ganz unterschiedlich damit um. Zwar gibt es Strategien, die sich international bewährt haben – so singt man Kindern etwa so gut wie überall Schlaf- und Wiegenlieder vor, deren Texte dabei kurioserweise oft alles andere als beruhigend anmuten –, doch während Eltern und Kleinkinder vielerorts bis in den Schlaf hinein Körperkontakt halten, ist dies in Mitteleuropa und Nordamerika verpönt. Hier ist man überzeugt, dass sich nächtliche Ruhe am besten allein finden lässt. Einerseits erwirken Eltern so ihr Recht auf

Privatsphäre – andererseits möchte man Kinder auf diese Weise früh zur Selbstständigkeit erziehen, was anderswo gar nicht unbedingt angestrebt wird.

Vor kindlich-elterlichem „Co-Sleeping“ warnt man im Westen historisch aus den unterschiedlichsten Gründen: Während man im Mittelalter die Kindstötung durch die Mutter befürchtet, gibt man im 19. und 20. Jahrhundert das Risiko zur Übertragung von Krankheiten und zu sexuellem Missbrauch zu bedenken. Ob das Nächtigen von Eltern und Kindern in einem Bett den plötzlichen Kindstod wahrscheinlicher macht, wird bis heute diskutiert – und macht deutlich, wie ideologisch aufgeladen die Thematik ist.

In einem abschließenden Kapitel möchte ich auf neue Formen und Aspekte des Schlafs eingehen, darunter aktuelle „Schlafrends“ wie das Klarträumen, das polyphasische Schlafen oder der Powernap, der nur scheinbar ein Revival des traditionellen Mittagsschlafs im Sinne einer echten Auszeit ist. Eher entspringt es der Logik moderner Arbeitsökonomien, in denen die Grenzen zwischen Dienst- und Freizeit verschwimmen.

Dabei scheint das Verhältnis westlicher Gesellschaften zum Schlaf derzeit in einem Wandel begriffen – allen Optimierungstendenzen zum Trotz. Im Zeitalter der chronischen Insomnien preist man den Schlaf erstmals jenseits aller Funktionalität bloß um seiner selbst willen; als Zustand absoluten und puren Vergnügens. Doch ist es einer Erlebnisgesellschaft überhaupt möglich, eine Sache jeglicher Verwertbarkeit zu entziehen? Als genussmaximiertes Wellness-Event könnte der Akt des Schlafs im 21. Jahrhundert jenes anarchische Potenzial verlieren, das ihm bis dato immer ein Stück weit innegewohnt hat.

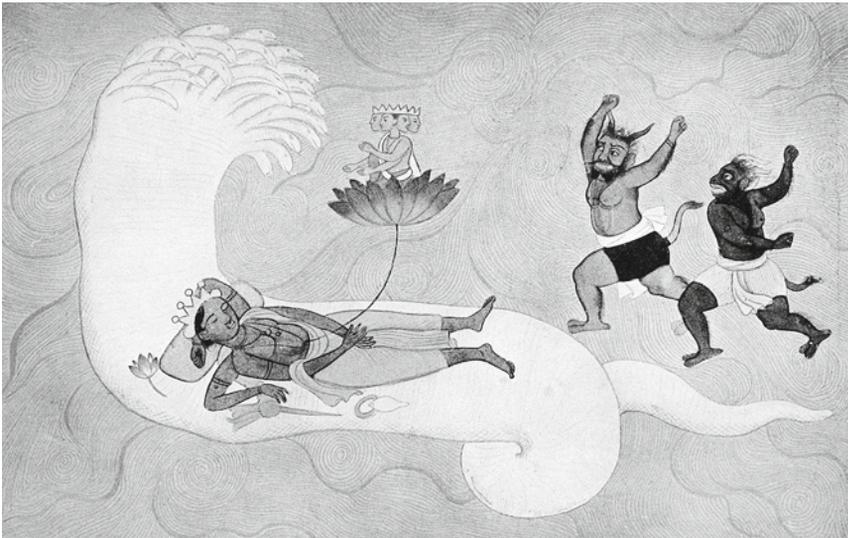
Der lange Weg in die Wachheitsgesellschaft

Der biblische Gott wacht

Am Anfang existiert nichts als ein unendlich tiefer Abgrund, der Ginnungsgap. In diesem Abgrund leben der Riese Ymir und seine Kuh Audhumbla. Eines Tages trinkt Ymir von der Milch Audhumblas und fällt daraufhin in einen tiefen Schlummer. Während er schläft, schwitzt er und aus dem Schweißtropfen in seiner Achselhöhle bilden sich zwei Wesen: ein Mann und eine Frau.

So schildert das altisländische Dichtungswerk *Edda* die Erschaffung der ersten Menschen. Zwar stammt die *Edda* aus dem 12. Jahrhundert und Island ist zu dieser Zeit bereits christianisiert, doch vermutet man, dass es sich bei der Ymir-Geschichte um einen Stoff aus vorchristlicher Zeit handelt, möglicherweise sogar um einen indoeuropäischen Urmythos. Im indischen Raum findet sich jedenfalls eine Erzählung, die zur altisländischen Ymir-Geschichte starke Parallelen aufweist.¹

Die Vorstellung, dass am Anfang aller Dinge der Schlaf steht, ist in Asien bis heute präsent. So beschreibt einer der bekanntesten hinduistischen Schöp-



Die Welt erwächst aus göttlichem Schlaf: Vishnu mit der Lotosblüte, in der der Gott Brahma sitzt (indische Miniatur)

fungsmythen, wie vor der Erschaffung der Welt eine riesige Kobra auf den Weiten des Urozeans treibt. Eingebettet in deren endlose Spiralen liegt der Gott Vishnu und schlummert. Dabei (bzw. während Vishnu langsam aus seinem Urschlaf erwacht) wächst dem Gott die erste Welt in Form einer Lotosblüte aus dem Bauchnabel.²

Im Vergleich zu diesen bizarren Kosmologien, in denen Welt und Menschen aus den Körpern schlafender Urwesen erwachsen, liest sich die Genesis beinahe wie ein Tatsachenbericht. Immerhin – so viel sei den Kreationisten und anderen wörtlich Bibelgläubigen zugestanden – hält sich der biblische Gott beinahe an die Reihenfolge der Evolution, wenn er erst den Himmel erschafft und dann die Lebewesen; davon zunächst die Pflanzen, dann die Meerestiere, dann die Vögel und schließlich den Menschen.

In der Schöpfungsgeschichte der Bibel ist buchstäblich ein äußerst wacher Gott am Werk. Ein Gott, der sein Werk sorgsam zu planen scheint und jeden Zwischenschritt prüft: „und Gott sah, dass es gut war“, heißt es bekanntlich am Ende jedes erfolgreichen Schöpfungstages. Vor allem aber: ein Gott, der sich erst eine Ruhepause gönnt, als alle Arbeit vollbracht ist – wobei unklar bleibt, welcher Natur diese Ruhe eigentlich ist. Um Schlaf scheint es sich jedenfalls nicht zu handeln: Das hebräische Wort „shavath“ (שָׁבַת), von dem sich „Sabbat“ ableitet, bedeutete eher so etwas wie „aufhören“.³

Der biblische Gott wacht nicht nur während seiner gesamten Schöpfung, er schläft überhaupt nie. „Der Hüter Israels schläft und schlummert nicht“, stellt das Alte Testament im Psalm 121, 3 klar. Damit unterscheidet er sich fundamental von den mysteriösen Urwesen der *Edda* und der indischen Veden, aber auch von anderen patriarchalen Himmelsgottheiten wie beispielsweise dem griechischen Göttervater Zeus. Zeus steht zwar unangefochten an der Spitze des olympischen Pantheons, allmächtig ist er deshalb aber nicht. Über ihn herrscht eine wenig prominente Schattengestalt: Hypnos, der Gott des Schlafs; er vermag selbst Zeus zu bezwingen.⁴ So erzählen in der *Ilias* gleich zwei Gesänge davon, wie dieser in entscheidenden Situationen vom Schlaf übermannt wird. Beide Male ist seine Gattin Hera mitverantwortlich für die Situation. Einmal möchte sie die Gelegenheit nutzen, um sich an Zeus' unehelichem Sohn Herakles zu rächen.⁵ Ein andermal lässt sie ihren Gemahl durch Hypnos ausschalten, um sich einen militärischen Vorteil zu verschaffen: Während Zeus selig schlummert, kann der mit Hera verbündete Poseidon die trojanischen Truppen zurückdrängen.⁶ Weil er selbst Götter bezwingen kann, ist Hypnos

sogar mächtiger als sein Bruder Thanatos, der Gott des Todes. Der kann den ewig lebenden Olympiern bekanntlich nichts anhaben.

Anders als seine heidnischen Vorgänger kennt der biblische Gott keine Macht außerhalb seiner selbst. Als omnipotenter Alleinherrscher ist er zu jeder Zeit und an jedem Ort souverän. Was aber sollte es sein, das in einem Gott, der sich überall und zu jeder Zeit selbst beherrscht, schläft, also „abwesend“ ist? Und wo wäre dieses Etwas überhaupt? Einem omnipräsenten und -potenten Gott ist der Schlaf nicht möglich – so seltsam das in Bezug auf ein allmächtiges Wesen klingen mag.

In den Erzählungen der Bibel ist der Schlaf daher alles andere als ein göttlicher Zustand. Er bleibt den unvollkommenen Geschöpfen vorbehalten, den Tieren und dem Menschen. Letzterer ist zumindest mit Willenskraft begabt und täte gut daran, sich an seinem stets wachen und wachsamem Herrn ein Beispiel zu nehmen: „Wie lange liegst du, Fauler! Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?“, schimpft schon König Salomon in seinen Sprüchen, um in der Folge sarkastisch zu warnen: „Ja, schlafe noch ein wenig, schlummre ein wenig, schlage die Hände ineinander ein wenig, dass du schlafest, so wird dich die Armut übereilen wie ein Räuber und der Mangel wie ein gewappneter Mann.“ Salomon empfiehlt entsprechend: „Liebe den Schlaf nicht, dass du nicht arm werdest; lass deine Augen offen sein, so wirst du Brot genug haben.“⁷

Dass der Mensch schlafen muss, macht ihn zu einem Mängelwesen und, schlimmer noch, zu einem Sünder. So jedenfalls sehen es im Laufe der Zeit viele fromme Christen, beispielsweise der Theologe Adolph Bogislav Grulich. In seinem *Versuch einer pragmatischen Geschichte des Schlafs*, der 1768 in Köln erscheint und in dem sich Grulich eingehend mit den Ursachen des Schlaftriebs beschäftigt, kommt der Gelehrte zu dem Schluss: „Aller Schlaf hat nur zwei Quellen, woraus er eigentlich entspringen kann. Die Erkrankung oder die Ermüdung. Die Ermüdung aber ward dem Menschen als eine Strafe nach dem Sündenfall zuerkannt.“⁸ Zwar gehört der Schlaf bzw. die Müdigkeit eigentlich nicht zu den Übeln, mit denen Gott den Menschen bei der Paradiesvertreibung belegte – wohl aber der Zwang zur körperlichen Arbeit: „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen“⁹, zitiert Grulich mahnend das berühmte Bibelwort. Und die Arbeit, zu der er verdammt ist, ermattede den Menschen über die Maßen – als Paradiesbewohner sei er ursprünglich schließlich gar nicht für Mühsal und Plackerei vorgesehen gewesen.

Der Bibelgelehrte Grulich scheint den menschlichen Schlaftrieb als eine Art Fluch zu betrachten. Vor dem Hintergrund der christlichen Lehre erstaunt das kaum. Was in den alttestamentarischen Warnungen vor dem Schlaf als Bot-



(Ver)schlafende Jünger – Jesus in Gethsemane
(Zeichnung von Rembrandt, 1654–1655)

schaft bereits angelegt ist, wird im Neuen Testament ausgebaut. Dessen Held hat sich schließlich auf die Fahnen geschrieben, die Menschheit zu „erwecken“. Laut den Lehren der Evangelien gefährdet der Mensch durch seine Schlummersucht nicht nur sein körperliches Wohl, sondern auch sein Seelenheil. „Darum wachet; denn ihr wisst nicht, an welchem Tage euer Herr kommt“¹⁰, mahnt Jesus im Matthäusevangelium. Der Menschensohn werde sich wie ein Dieb in der Nacht anschleichen, „zu einer Stunde, da ihr’s nicht meint“¹¹.

Entsprechend hält Jesus seine Jünger dazu an, bis spät in die Nacht mit ihm zu wachen – sozusagen als spirituelle Vorbereitung auf seine Wiederkehr. Wobei selbst die engsten Vertrauten Jesu bisweilen Schwierigkeiten haben, diesem Gebot Folge zu leisten. So etwa im Garten Gethsemane, wo Jesus mit seinen Jüngern weilt, als ihm die Kreuzigung unmittelbar bevorsteht. Als er seine Gefährten zum wiederholten Mal schlafend vorfindet, beklagt er sich bitterlich: „Könnt ihr denn nicht eine Stunde mit mir wachen?“ Jesus macht deutlich, dass es einem Verrat an ihm gleichkäme, ihm jetzt nicht mit vollem Bewusstsein beizustehen: „Ach, wollt ihr nun schlafen und ruhen? Siehe, die Stunde ist, dass der Sohn des Menschen in die Hände der Gottlosen ausgeliefert wird. Steht auf, lasst uns gehen!“¹²

Die Szene schildert weit mehr als einen Solidaritätskonflikt zwischen Jesus und seinen Jüngern – sie handelt von der christlichen Botschaft selbst, die nicht von ungefähr um ein Prinzip kreist, das sich „Auferweckung“ nennt. Um nach christlicher Lehre das ewige Seelenheil zu erlangen, ist stete und vollbewusste Aufmerksamkeit erforderlich. Wenn der Mensch schon schlafen muss, so soll er es zumindest so tun, dass er auch schlummernd allzeit für die Ankunft des Gottesreichs bereit ist – das verdeutlicht beispielsweise das Gleichnis von den fünf klugen und den fünf törichten Jungfrauen aus dem Matthäusevangelium.¹³

Zwar erwachen in dem Gleichnis nicht nur die klugen, sondern auch die törichten Jungfrauen, als Jesus endlich auf die Erde zurückkehrt, doch haben sich Letztere auf die Ankunft ihres Herrn nicht ausreichend und vor allem nicht rechtzeitig vorbereitet. Sie sind sozusagen im übertragenen Sinne „verschlafen“ gewesen und verpassen daher schlussendlich den Einzug ins Himmelreich. Während jeder gewöhnliche Sünder auf Erlösung hoffen kann, zumindest, solange er seine Taten ehrlich bereut, bestraft Gott offenbar die Saumseligen, Faulenzer und Schläfer – diejenigen also, die sich um ein Orientierung spendendes Licht auf dem Weg zu Gott noch nicht einmal bemühen.

Sopor pacis – Schlafen in Gott

Wenn die Bibelauf Autoren den Schlaf verdammen, so dann, weil er ihnen als Zustand des Lasters und der Ignoranz gilt. Im Neuen Testament erfährt er zudem eine interessante Bedeutungserweiterung: Wenn Jesus vom Schlaf spricht, meint er damit häufig den Tod.¹⁴ Den Schlaf und den Tod in eins zu setzen entspricht der Logik seiner Auferweckungslehre. Diese relativiert ein Stück weit den Tod selbst, indem sie ihn von einer Art endgültiger Niederlage zu einem zeitweiligen Zustand umdeutet. Historisch begegneten viele Christen dem Tod daher vielleicht angstfreier als Angehörige anderer Religionen und sahen ihn nicht nur als Zustand der körperlichen, sondern auch der geistigen Erlösung. Doch ist er das ja eigentlich nur insofern, als er dem Einzug ins Himmelreich vorausgeht. Tatsächlich ist der Tod selbst der Zustand, von dem der Mensch erlöst werden muss – so wie man jeden Morgen den Schlaf besiegen muss, um in der wahren Welt des Wachbewusstseins weiterzuleben.

Dass die Angehörigen westlicher Kulturen von einem dauerwachen Gott erschaffen wurden, hat wohl nicht nur deren moralische Einstellung gegenüber dem Schlaf geprägt, sondern auch ihre Auffassung von der Wirklichkeit. Eine zentrale Denkfigur der indischen Philosophie ist die Vorstellung, dass es sich

bei der sinnlich wahrnehmbaren Welt um nichts als ein Trugbild handelt: Der so genannte Schleier der Maya gaukelt bloß vor, dass die Dinge erkenn- und verstehbar seien, während man von deren wahrer Natur nichts wissen könne. In westlichen Kulturen geht man dagegen davon aus, dass die Wirklichkeit, so wie sie tagtäglich erlebt wird, auch tatsächlich die Wirklichkeit ist. Wobei das „tagtäglich“ wörtlich zu nehmen ist – denn wenn von „Wirklichkeit“ die Rede ist, so ist damit in der Regel die rationale und aktiv gestaltbare Welt des Tages gemeint. Die andere, dunklere Seite unseres Daseins, wie wir sie nachts im Schlaf erfahren, ist der Tageswirklichkeit gegenüber nachgeordnet, und zwar sowohl zeitlich als auch hinsichtlich ihrer Bedeutung. Die Welt des Schlafs und des Traums, in der Identitätsgrenzen verschwimmen und in der Logik und Naturgesetze ausgehebelt sind, erscheint als defizitäre Form der Welterfahrung.

Dennoch ist der Schlaf in der Bibel nicht immer negativ konnotiert. So können etwa Träume buchstäblich vielversprechend sein – nämlich wenn sie die übernatürliche Macht Gottes bezeugen oder gar göttliche Mitteilungen enthalten.

In allen bekannten vorwissenschaftlichen Kulturen betrachtete man Träume, zumindest manche Träume, als Quelle übersinnlicher Einsichten. Im alten Mesopotamien gab es sogar eine spezielle Klasse von Priestern, die für ihre Deutung zuständig war, die so genannten *šá'ilu*.¹⁵ Auch die Römer und die Griechen sahen ihre Träume als zukunftsweisend an. Traumdeuter war in der europäischen Antike ein normaler Berufsstand, der keineswegs als obskur galt. Manche Traumdeuter sahen sich sogar als Gelehrte. Selbst prominente Denker wie Platon oder der Universalgelehrte Poseidonius, ein Stoiker aus dem 2. Jahrhundert vor Christus, redeten der Traumdeutungskunst das Wort.¹⁶ Die Anhänger des biblischen Gottes bilden hier keine Ausnahme. So wendet sich auch der Herr der Bibel häufig per Traumbotschaft an seine Auserwählten und lässt sie auf diese Weise die Zukunft schauen. Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament finden sich Erzählungen von einflussreichen und mächtigen Traumdeutern. Da wäre etwa Josef, der jüngste der zwölf Söhne Jakobs, dessen Träume von Ährenbündeln und Himmelskörpern ihm eine große Zukunft am Hofe des ägyptischen Pharaos verheißen.¹⁷ Der Prophet Daniel sieht in seinen nächtlichen Bildern ganze Weltreiche aufsteigen und fallen.¹⁸ Daniels bizarre Visionen von gigantischen Bauwerken und monsterartigen Tieren beeindruckten nicht nur seine Zeitgenossen; noch bis weit in die Neuzeit hinein faszinierten sie viele Menschen. So ist eines der populärsten Traumdeutungsbücher des 16. Jahrhunderts nach dem alttestamentarischen Weissager benannt, die *Somnia Danielis* – obwohl die dort angeführten Traumdeutungsempfehlungen

nicht auf biblische Zeiten zurückgehen, sondern wahrscheinlich auf spätbyzantinische Quellen aus dem 8. Jahrhundert.¹⁹

Auch im Neuen Testament bedient sich Gott der Sprache des Traums, um zu seinen Untergebenen zu sprechen. So warnt er dort etwa Josef, den Ziehvater Jesu, per Traumbotschaft vor dem mordlüsternen König Herodes; ebenso wie die drei heiligen Könige.²⁰ Interessanterweise sind von Jesus selbst keine Träume überliefert. Offenbar ist dessen Kontakt zu Gott so exklusiv, dass er dieser indirekten Kommunikationsform mit seinem himmlischen Vater nicht bedarf.

Doch nicht nur den Träumen, selbst dem bewusstlosen Tiefschlaf wird in der Bibel gelegentlich ein Wert zugesprochen: Wenn er von Gott hervorgerufen wird und dazu dient, dem Menschen Wunderwirkungen angedeihen zu lassen – so wie etwa der Schlaf des Adam. Bekanntlich versetzt Gott in der Genesis den ersten Menschen in einen narkoseartigen Schlummer. Als er aus diesem erwacht, findet er neben sich eine Gefährtin vor, Eva – erschaffen aus seinem eigenen Fleisch und Blut.²¹

Und auch das Neue Testament hält immerhin eine berühmte Schlafszene bereit: Sie schildert, wie Johannes, der Lieblingsjünger Jesu, an der Brust Christi schläft. Die Szene hat in viele Kunstwerke Eingang gefunden, von denen Leonardo da Vincis *Abendmahl* wohl das berühmteste, aber bei weitem nicht das Einzige ist. In der Malerei des Trecento und der Renaissance ist das Motiv des schlafenden Johannes quasi allgegenwärtig.²²

Mehr noch als spätmittelalterliche bzw. renaissancezeitliche Maler inspirierte der schlafende Johannes aber die mittelalterlichen Mystiker – Männer und Frauen, die jenseits der ausgetretenen Pfade der Volksreligiosität den direkten Kontakt zu Gott suchten. Einer von ihnen war Aelred von Rievaulx, ein Zisterziensermönch, der im 12. Jahrhundert im nordenglischen Yorkshire lebte. Zu seinen Schriften, von denen die wichtigsten der geistlichen Liebe und Freundschaft gewidmet sind, gehört auch ein Regelwerk für Ordensschwestern. Aelred äußert sich darin folgendermaßen:

„Achte genau wer es ist, der sich so kühn an die Brust Christi lehnt und dort so wonnevoll in seinem Schoße schläft. Gesegnet ist dieser Mensch, ja sein Name ist zweifelsohne Johannes.“ Aelred fordert seine Leserinnen dazu auf, dem Beispiel des Johannes zu folgen – wenn sie sich denn trauten: „Nun, meine Schwester, du bist eine reine Magd, freue dich und tritt ehrfürchtig näher, hole dir einen Teil dieses süßen Lohns deiner Würdigkeit. Wenn du aber nicht wagst, noch näher zu treten, dann lass diesen vertrauten Jünger Johannes still

an der Brust Christi schlafen und lass ihn den wertvollen Wein der Freude der Gotteserkenntnis trinken.“²³

Was aber ist es genau, das Aelred an Johannes so fasziniert? Warum sieht er das Ideal christlicher Liebe ausgerechnet von einem Schlafenden verkörpert? Und schließlich: Warum sieht er in dessen Schlaf einen Weg zur Gotteserkenntnis?

Wie alle spirituellen Erneuerer lehnte Jesus nicht nur die religiösen Institutionen seiner Zeit ab, sondern auch deren etablierten Lebensstil. In einem berühmten Gleichnis aus dem Matthäusevangelium, das in der Lutherbibel „Vom Schätzesammeln und Sorgen“ heißt, kommt dies besonders deutlich zum Ausdruck. Jesus fordert seine Anhänger darin auf, sich um irdische Belange nicht allzu viele Gedanken zu machen: „Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. [...] Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie.“²⁴

Der Mensch soll also damit aufhören, sein Leben kontrollieren und planen zu wollen und stattdessen uneingeschränkt auf Gott vertrauen. Nun ist der Schlaf ein Zustand, in dem man das ein Stück weit naturgemäß tut. Weil man im Schlaf das Bewusstsein verliert, bleibt einem gar nichts anderes übrig, als sich dem Schutz höherer Mächte zu empfehlen. Vor diesem Hintergrund muss man auch die berühmte Abendmahlsszene sehen: Wenn sich Johannes dort an die Brust seines Meisters lehnt und schläft, ist das weit mehr als eine Geste liebender Zuneigung. Es ist zugleich ein Ausdruck seiner unerschütterlichen Gottergebenheit; ein symbolisches Bekenntnis zu der von Jesus geforderten Lebensweise. Für Mönche wie Aelred, die sich der *Imitatio Christi* verschrieben haben, ist der schlafende Johannes daher ein inspirierendes Vorbild.

Die Aufforderung zur radikalen Sorglosigkeit, die im Schlaf des Johannes seinen vielleicht stärksten Ausdruck findet, steht für so etwas wie die „andere Seite“ des Christentums, ein sozialrevolutionäres Christentum jenseits aller Institutionalisierung. Allerdings interessierte der Schlaf die mittelalterlichen Mystiker noch in anderer Hinsicht. Sie sahen in ihm, jedenfalls wenn er von der Art des Schlafes Johannes' ist, einen unmittelbaren Weg zur Weisheit. Schon der Kirchenvater Augustinus hat ihn in diesem Sinne verstanden. Augustinus zufolge vermag der schlafende Johannes sogar das Ende der Heilsgeschichte zu schauen, zumindest für einen Augenblick. Daher kann er später

davon berichten, wie sich die Apokalypse vollziehen wird. Der schlafende bzw. ruhende Johannes wird bei Augustinus zur Allegorie für das kontemplative Leben – im Gegensatz zu Petrus, der das aktive Leben verkörpert.²⁵ Und die Kontemplation gilt in Bezug auf die Gotteserkenntnis als die höherwertige Haltung.

Doch es kommt noch etwas anderes hinzu: Während wir schlafen, ist unser Wille außer Kraft gesetzt oder zumindest sehr geschwächt. Das macht den Schlaf einerseits zu einem heiklen und bedrohlichen Zustand (man denke an die „unmoralischen“ Träume, mit denen sich gerade Geistliche auseinandersetzen müssen). Doch sahen die mittelalterlichen Mystiker darin zugleich ein spirituelles Potenzial, da der Wille höheren geistigen Erfahrungen im Weg steht; schließlich ist dieser stets auf die Befriedigung von Wünschen gerichtet, welcher Art auch immer. Um zu echter Gotteserkenntnis zu gelangen, muss der Wille daher überwunden werden. Der Mystiker Jakob Böhme hat diese mystische Kernwahrheit in seiner Schrift *Vom übersinnlichen Leben* zu erläutern versucht. Ein Meister unterhält sich dort mit seinem Schüler über den Sinn und Zweck mystischen Strebens:

„Der Jünger sprach zum Meister: Wie mag ich kommen zu dem übersinnlichen Leben, dass ich Gott sehe und höre reden? Der Meister sprach: Wenn du dich magst einen Augenblick in das schwingen, da keine Kreatur wohnt, so hörst du, was Gott redet. Der Jünger sprach: Ist das nahe oder ferne? Der Meister sprach: Es ist in dir, und so du magst eine Stunde schweigen von allem deinem Wollen und Sinnen, so wirst du unaussprechliche Worte Gottes hören.“²⁶

Was Böhme hier als das bezeichnet, „wo keine Kreatur wohnt“ – einen Zustand, in den man eingehe, sobald man das Wollen hinter sich gelassen habe – vergleichen andere Mystiker mit dem Schlaf. Einer von ihnen ist der Franziskanermönch Bonaventura, einer der bedeutendsten Theologen der hochmittelalterlichen Scholastik. In einer seiner Schriften spricht Bonaventura vom sechsten Grad und damit der höchsten Stufe mystischer Kontemplation als „sopor pacis“ – ein Ausdruck, den man in etwa mit „friedvoller Schlaf in Gott“ übersetzen könnte und den Bonaventura mit den folgenden Worten umschreibt:

„Der sechste Grad ist wahres und vollständiges Ausruhen, in dem so viel Friede und Ruhe ist, dass die Seele im Zustand der Stille und des Schlafs gleichsam in die Arche Noah versetzt wird, wo sie in keiner Weise gestört wird. Denn wer vermag den Geist noch zu stören, wenn kein Stachel der Begierde die Ruhe stört, wenn kein Haken der Furcht ihm Qual verschafft?“²⁷



„Die Augen des Herrn schauen an allen Orten beide, die Bösen und die Frommen.“
 (Sprüche 152, 3) – Blatt aus Jakob Böhmes *Mysterium Pansophicum*

Für Nichtmystiker ist es schwierig, sich die Qualität einer solchen Erfahrung vorzustellen. Das obige Zitat, in dem vom „Stachel der Begierde“ und „Haken der Furcht“ die Rede ist, ließe vermuten, dass die Mystiker Gefühle als etwas Negatives ansahen; als etwas, das für die mystische Gottesschau hinderlich ist. Wer in einer rationalistisch geprägten Welt lebt, stellt sich die Einsicht in höhere Wahrheiten ohnehin meist als eine Art Verstandesleistung vor. Die mittelalterlichen Mystik-Autoren schienen dies indes ganz anders gedacht oder besser gesagt erlebt zu haben. Jedenfalls beschreiben sie ihre Erfahrungen oft mit auffallend sinnlichen Worten. Offenbar eröffneten ihnen ihre asketisch-

kontemplativen Übungen eine Gefühlswelt ganz eigener Art; einen Raum für sinnliche Erfahrungen höherer Qualität.

Im Kontext der so genannten Brautmystik konnten diese Erfahrungen sogar quasierotische Züge annehmen. So interpretiert etwa das *Buch der Minne*, ein anonymes mystisches Werk aus dem 13. Jahrhundert, den geistlichen Schlaf als „Schlaf der Braut“ in den „Armen des Seelenbräutigams“²⁸. Mit dem Seelenbräutigam ist natürlich Jesus gemeint. Manche brautmystischen Autoren interpretieren in diesem Sinne sogar das alttestamentarische *Hohelied des Salomo*, den mit Abstand erotischsten Text der Bibel, als spirituelle Erfahrung. Einer von ihnen ist der englische Mystiker Richard Rolle (1300–1349). Rolle geht in seinem Werk *Ego Dormio* (Ich schlafe) von drei Stufen der mystischen Kontemplation aus, die für ihn zugleich eine Liebeserfahrung ist. Deren höchste Stufe, in der die Seele „allem Irdischen entschlafen“²⁹ sei, setzt er ausgerechnet mit der im Hohelied beschriebenen „sponsa“ gleich, der Vereinigung zweier Liebender. Das Hohelied beschreibt diese auf recht zweideutig-eindeutige Weise mit den folgenden Worten:

„Ich schlafe, aber mein Herz wacht. Da ist die Stimme meines Freundes, der anklopft: Tue mir auf, liebe Freundin, meine Schwester, meine Taube, meine Fromme! Denn mein Haupt ist voll Tau und meine Locken voll Nachttropfen. Ich habe meinen Rock ausgezogen, wie soll ich ihn wieder anziehen? Ich habe meine Füße gewaschen, wie soll ich sie wieder besudeln? Aber mein Freund steckte seine Hand durchs Riegelloch, und mein Innerstes erzitterte davor. Da stand ich auf, dass ich meinem Freund auftäte; meine Hände troffen von Myrrhe und meine Finger von fließender Myrrhe an dem Riegel am Schloss.“³⁰

Dass die Brautmystiker selbst diesen vor Sinnlichkeit überquellenden Text noch als Zeugnis einer geistlichen Erfahrung zu deuten vermögen, hängt wahrscheinlich mit seinem ersten Satz zusammen: „Ich schlafe, aber mein Herz wacht.“ Mystiker wie Rolle verstanden dies als Hinweis darauf, dass hier nicht ein sexueller Akt im eigentlichen Sinne gemeint sei, sondern eine innere Erfahrung; ein Liebesakt des Geistes.

Wenn die Gottesschau aber etwas derart Emotionales ist, ein Akt des wachen Herzens – was ist es dann eigentlich genau, das in ihr in den Schlaf gesendet wird? Neben den körperlichen Begierden wohl vor allem die Denktätigkeit, oder besser gesagt: bestimmte, zielgerichtete Formen davon. Dass es vor allem der Verstand ist, der im mystischen Schlaf außer Kraft gesetzt werden soll, macht eine Schrift des italienischen Jesuiten Giovanni Battista Scaramelli deutlich, der in einem mystischen Bekenntnis schreibt: „Ich schlafe, weil es mir