

Hannah Ahlheim (Hg.)

*Die Geschichte des Schlafs  
in der Moderne*



**KONTROLLGEWINN  
KONTROLLVERLUST**

**campus**



Kontrollgewinn – Kontrollverlust

*Hannah Ablheim*, Dr. phil., ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Neuere und Neueste Geschichte an der Universität Göttingen.

Hannah Ahlheim (Hg.)

# Kontrollgewinn – Kontrollverlust

Die Geschichte des Schlafs in der Moderne

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Fritz Thyssen Stiftung für Wissenschaftsförderung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-593-50073-7

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2014 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Umschlagmotiv: »Der Schlaf der Vernunft gebiert Ungeheuer«, Radierung und Aquatinta aus der Folge »Los Caprichos« (1797/98) von Francisco de Goya © picture-alliance/akg-images

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza

Printed in Germany

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen.

[www.campus.de](http://www.campus.de)

# Inhalt

Einleitung: Die Ambivalenz des Schlafens und die Geschichte der Moderne .....	7
<i>Hannah Ahlheim</i>	
Wenn sich die Seele »ihrer Gewalt über die Maschine nicht bedienen« kann: Der Schlaf in Aufklärung und Romantik.....	25
<i>Sonja Kinzler</i>	
Die helle Seite der Träume: Schlaf und Traum um 1800 .....	37
<i>Ingo Uhlig</i>	
Halbschlafbilder: Zur Ästhetik des Kontrollverlusts .....	51
<i>Hans-Walter Schmidt-Hannisa</i>	
Über Wachen und Schlafen: Medizinische Schlafdiskurse im 19. Jahrhundert.....	73
<i>Philipp Osten</i>	
Schlafen am Waldensee: Thoreau, abnormale Temporalität und der moderne Körper.....	99
<i>Benjamin Reiss</i>	
Wer kürzer schläft, ist länger tot? Italo Svevo und der Neovitalismus um 1900.....	131
<i>Marie Guthmüller</i>	

Experimentieren mit konsolidiertem Schlaf: Nathaniel Kleitman und die Herstellung moderner zirkadianer Rhythmen.....	153
<i>Matthew Wolf-Meyer</i>	
Macht über den Schlaf: Vom Experimentieren mit Schlafentzug in den USA im 20. Jahrhundert .....	183
<i>Hannah Ahlheim</i>	
Schlafforschung heute: Entwicklungen, Techniken und Motivationen der Praxis .....	209
<i>Thomas Penzel</i>	
Autorinnen und Autoren .....	227
Dank .....	231

# Einleitung: Die Ambivalenz des Schlafens und die Geschichte der Moderne

Hannah Ahlheim

»Es sieht so aus, als hätte die Welt auch uns Erwachsene nicht ganz, nur zu zwei Dritteilen; zu einem Drittel sind wir überhaupt ungeboren. Jedes Erwachen am Morgen ist dann wie eine neue Geburt.«<sup>1</sup> Mit diesen Worten beschrieb Sigmund Freud vor fast 100 Jahren unseren allnächtlichen Schlaf. Die einfache Tatsache, dass der Mensch ein Drittel seiner Lebenszeit verschläft, gehört auf die erste Seite nahezu jeder Veröffentlichung zum Schlaf. Doch in Freuds vielzitiertem Satz steckt mehr als die Feststellung, dass jeder Mensch viel Zeit mit Schlafen verbringt. Im Schlaf, das legen Freuds Worte nahe, verlässt der Mensch für einige Stunden die Welt des Wachseins und des Erwachsenseins. Er ist in diesen Stunden so gut wie »ungeboren«, in einem Zustand also, den jeder Mensch erfahren hat und der sich doch dem Bewusstsein und der Erinnerung entzieht. Nicht umsonst ist Hypnos, der Schlaf, in der griechischen Mythologie der Zwillingssbruder des Todes.<sup>2</sup>

Der Schlaf ist aber nicht nur für den wachenden Geist unzugänglich und unfassbar, im Schlaf brechen sich auch Ängste, Wünsche und Irrationalität Bahn, die der Mensch nicht beherrschen kann. Gespenster nehmen Gestalt an, Phantasien werden erfahrbar und fühlbar, der Traum scheint Wege zu öffnen in innere Welten, die dem wachen Individuum nicht zugänglich sind. Die (Angst-)Phantasie, dass der Mensch im Schlaf und Traum die Herrschaft über sein Inneres verlieren könnte und damit angreifbar wird, begeistert auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts ein Millionenpublikum: Der Protagonist des Hollywood Blockbusters *Inception* war 2010 im Auftrag des US-Militärs unterwegs, um Menschen durch heimliches gemeinsames Träumen ihre Geheimnisse zu entreißen und ihnen

---

1 Freud, Sigmund, »Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse«, in: Ders., *Gesammelte Werke*, London 1940–1952, Bd. 11, S. 85.

2 Vgl. unter anderem Jolles, Johannes Andreas, »Hypnos«, in: Paulys Realencyclopädie der klassischen Altertumswissenschaft (RE), Bd. 1.17, Stuttgart 1914, Sp. 323–329.

Gedanken »einzupflanzen«, die auch ihr waches Handeln bestimmen sollen.<sup>3</sup> Entzieht sich also ein Drittel unseres Lebens der rationalen Wahrnehmung, verliert der Mensch zwangsläufig allnächtlich seine Bewusstheit, seine Entscheidungsgewalt?

Der enge Zusammenhang zwischen dem Schlaf und der Erfahrung des Kontrollverlusts wird jedoch nicht nur während des Schlafens selbst erkennbar, wenn das Bewusstsein erlischt. Vielmehr kann der Mensch auch den Vorgang des Einschlafens, Durchschlafens und Ausschlafens nicht wirklich steuern. »Wir können den Schlaf nicht direkt kontrollieren«, das stellte der an der Universität Tübingen beschäftigte Neurowissenschaftler und Schlafforscher Jan Born in einem Interview im Jahr 2013 fest.<sup>4</sup> Schlaf lasse sich nicht erzwingen, er funktioniere nach seinen eigenen Regeln, die die Wissenschaft noch immer nicht entdeckt und verstanden habe. Man könne daher letztlich nur versuchen, empfahl Born, dem Schlaf gegenüber »ein gelassenes Verhältnis zu entwickeln«<sup>5</sup>.

So ein »gelassenes Verhältnis« zum Schlaf scheint allerdings nicht einfach zu haben zu sein. In westlichen Industriegesellschaften ist die Angst vor einem Verlust und den Störungen des Schlafes omnipräsent. Experten schreiben über die »unausgeschlafene«<sup>6</sup> oder »schlaflose Gesellschaft«<sup>7</sup>, Schlafstörungen gelten als ernstzunehmende »Zivilisationskrankheit«<sup>8</sup>, die große Teile der Bevölkerung angreift; die Schlafmedizin hat sich als eigenständiges Feld etabliert. Jedes Jahr erscheinen unzählige Feuilletonartikel, Sonderhefte und Sonderbeilagen zum Thema Schlaf, tausende Ratgeber, Internetseiten, Fernseh- und Radiosendungen geben Tipps, wie man »richtig« und »gut« schläft. Verschiedenste Hilfsmittel sollen helfen, den »gesunden« Schlaf wieder zu finden, Therapien, Medikamente, teure Matratzen,

3 Vgl. unter anderem Fisher, Mark, »The Lost Unconscious. Delusions and Dreams in *Inception*«, *Film Quarterly*, Jg. 64, H. 3 (2011), S. 37–45.

4 Ufen, Jan, »Neurowissenschaftler Jan Born: ›Wir können den Schlaf nicht kontrollieren‹«, *Tagesspiegel, Wissen*, 17.07.2012, <http://www.tagesspiegel.de/wissen/neurowissenschaftler-jan-born-wir-koennen-den-schlaf-nicht-kontrollieren/8505026.html>, Zugriff 17. Juli 2013.

5 Ebd.

6 Vgl. Coren, Stanley, *Die unausgeschlafene Gesellschaft*, Reinbek bei Hamburg 1999.

7 So etwa ein Symposium der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde im Oktober 2010, siehe [http://www.medizin-aspekte.de/10-Hauptstadtsymposium-der-DGPPN-Die-schlaflose-Gesellschaft\\_11772.html](http://www.medizin-aspekte.de/10-Hauptstadtsymposium-der-DGPPN-Die-schlaflose-Gesellschaft_11772.html), Zugriff 17. August 2013.

8 Vgl. unter anderem Stephan, Kurt, *Schlaf und Zivilisation. Epidemiologie der Schlafstörungen*, Berlin 1992.

---

Kopfkissen und Schlafzimmereinrichtungen versprechen den »gesunden Schlaf«, und Handy-Apps sollen den perfekten Zeitpunkt fürs Aufwachen errechnen.<sup>9</sup> »Richtig« schlafen ist eine wichtige Aufgabe im gesellschaftlichen Alltag, der der Einzelne viel Energie widmen kann – dabei wissen wir noch nicht einmal genau, warum wir eigentlich überhaupt schlafen, gab der Schweizer Schlafexperte Alexander Borbély noch 2005 zu.<sup>10</sup>

Schlafen scheint also in vielerlei Hinsicht einen Verlust von Kontrolle mit sich zu bringen, es nimmt den Menschen regelmäßig »aus der Welt« und beraubt ihn seines Bewusstseins. Gleichzeitig ist er aber für jedes Lebewesen ein lebensnotwendiges, ganz konkretes und sehr »weltliches« Bedürfnis, das das Alltagsleben prägt. Jeder Mensch braucht Schlaf, und jede Gesellschaft muss dem Einzelnen Zeit und Raum für seinen Schlaf zur Verfügung stellen. An der Schlafkultur einer Gesellschaft hängen dabei nicht nur das Lebensglück und die Gesundheit des Einzelnen, Schlaf ist auch wichtige »Ressource«. »Die Bedeutung des Schlafs« sei in unserer 24-Stunden-Gesellschaft »unterschätzt«, warnte im Jahr 2000 etwa der Schlafforscher Jürgen Zulley auf einem Symposium zum Thema »Schlaf und Ökonomie«. Die »chronologischen Bedürfnisse« des Menschen, hält er fest, müssten »sorgfältig eingeplant« werden in die Abläufe des Alltags, sonst seien »Gesundheit, Lebensfähigkeit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt«.<sup>11</sup>

Mit der Erfahrung des Verlusts von Kontrolle geht damit auch der Wunsch nach einem kontrollierten Schlaf einher, der die Bedürfnisse des Einzelnen erfüllt und dennoch »einplanbar« ist in den Ablauf des sozialen und ökonomischen Lebens. Am schlafenden Menschen werden Organisationsmuster und Machtverhältnisse verhandelt, die für das Funktionieren einer Gesellschaft entscheidend sind, und bei der Beschäftigung mit dem Schlaf geraten Grundstrukturen und Grundkonflikte menschlichen Zusammenlebens in den Blick. Der Ort und die Zeit, die dem Schlaf im Alltag zugewiesen werden, geben etwa Aufschluss darüber, welche Verfügungsgewalt der Einzelne hat über seine Bedürfnisse, seine Träume, seine Gesundheit und seine Arbeitskraft. Die Debatten, die Experten, Wissenschaftler,

---

9 Der SleepBot verspricht »See your sleep like never before« (<http://mysleepbot.com/>, Zugriff 17. August 2013).

10 Z.B. Borbély, Alexander, »Wer arbeitet, dem ist der Schlaf süß...« *Ausschau nach dem Wesen des Schlafs, Rede zum dies academicus 2005*, Zürich 2005, S. 34.

11 Zulley, Jürgen, »Die 24-Stunden Gesellschaft – Auswirkungen auf die Gesundheit«, *Somnologie*, Jg. 4 (2000), Supplement 1: Schlaf und Ökonomie. 8. Deutscher Kongress für Schlafforschung und Schlafmedizin, S. 6–7, hier S. 6.

Ärzte, Theologen, Politiker und »Jedermann« um den Schlaf führen, zeigen, welche Vorstellungen vom Menschen, von seinem Wesen, seinem Körper, seiner Seele, seinem Gehirn, seinem Bewusstsein und seinem Willen vorherrschen.

Während der Schlaf lange vor allem Gegenstand der medizinischen, psychiatrischen und biologischen Forschung war, haben in den letzten Jahren auch Sozial- und Geisteswissenschaftler entdeckt, dass die Erforschung des Schlafs als soziales, kulturelles, politisches und ökonomisches Phänomen Rückschlüsse zulässt auf den Alltag, die Organisation und die Grundmuster einer Gesellschaft. Sie untersuchen daher die verschiedenen Schlafkulturen der Welt, fragen nach der kulturellen, sozialen und politischen Bedeutung des Schlafs in den jeweiligen Ländern und Kulturen und begründen die Relevanz des Themas für die Geistes- und Gesellschaftswissenschaften.<sup>12</sup> Es sind erste Arbeiten erschienen, die eine Geschichte des Schlafs in verschiedenen Epochen begründen und versuchen, durch die Rekonstruktion dieser Geschichte grundlegende Erkenntnisse über vergangene Lebenswelten zu gewinnen.<sup>13</sup> Hinzu kommen einige wenige meist

---

12 Vgl. unter anderem Kolbert, Elizabeth, »Up All Night», *The New Yorker*, 11. März 2013, S. 24–26; Randall, David K., *Dreamland. Adventures in the Strange Science of Sleep*, New York 2012; Wolf-Meyer, Matthew, *The Slumbering Masses. Sleep, Medicine, and Modern American Life*, Minnesota 2012; Williams, Simon, *The Politics of Sleep. Governing (Un)Consciousness in the Late Modern Age*, Hampshire 2011; Galinier, Jacques [et al.], »Anthropology of the Night. Cross-Disciplinary Investigations«, *Current Anthropology*, Jg. 51 (2010), S. 819–847; Wolf-Meyer, Matthew, »Fantasies of Extremes. Sports, War and the Science of Sleep«, *Biosocieties*, Jg. 4 (2009), S. 257–271; Steger, Brigitte/Brunt, Lodewijk (Hg.), *Night-time and Sleep in Asia and the West. Exploring the dark side of life*, London 2003; Dies. (Hg.), *Worlds of sleep*, Berlin 2008; Steger, Brigitte, *(Keine) Zeit zum Schlafen? Kulturhistorische und sozialanthropologische Erkundungen japanischer Schlafgewohnheiten*, Münster 2004.

13 Zur Antike und zum Mittelalter unter anderem Harris, William V., *Dreams and Experience in Classical Antiquity*, Cambridge, Mass. 2009; Hergemöller, Bernd-Ulrich, *Schlaflose Nächte. Der Schlaf als metaphorische, moralische und metaphysische Größe im Mittelalter*, Hamburg 2002; Strobl, Petra, *Die Macht des Schlafes in der griechisch-römischen Welt*, Hamburg 2002. Die Neuzeit nehmen in den Blick: Garnier, Guillaume, *L'oubli des peines. Une histoire du sommeil, 1700–1850*, Rennes 2013; Ekirch, A. Roger, »Sleep We Have Lost. Pre-industrial Slumber in the British Isles«, *American Historical Review*, Jg. 106 (2011), S. 343–387; Gantet, Claire, *Der Traum in der Frühen Neuzeit. Ansätze zu einer kulturellen Wissenschaftsgeschichte*, Berlin [et al.] 2010; Emich, Birgit, »Zwischen Disziplinierung und Distinktion: Der Schlaf in der Frühen Neuzeit«, *WerkstattGeschichte*, Jg. 34 (2003), S. 53–75. Zum 19. und 20. Jahrhundert vgl. Kinzler, Sonja, *Das Joch des Schlafs. Der Schlafdiskurs im bürgerlichen Zeitalter*, Köln/Weimar/Wien 2011; Ahlheim, Hannah, »Die Vermessung des Schlafs und die Optimierung des Menschen. Eine deutsch-amerikanische Geschichte (1930–1960)«, *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*, Jg. 10, H.1 (2013), S. 13–

kulturwissenschaftliche Arbeiten zur Geschichte des Bettens und des Wohnens<sup>14</sup> und zur Geschichte der Nacht und der Großstadt, die ebenfalls Anknüpfungspunkte für eine Geschichte des Schlafs bieten.<sup>15</sup>

Die historischen Arbeiten, die sich mit dem Schlaf und dem Traum beschäftigen, legen ihren Schwerpunkt auf die Geschichte der europäischen und nordamerikanischen Kulturen. Viele Studien nehmen dabei insbesondere den Wandel des Schlafs im Laufe des »Zivilisationsprozesses« und im Übergang von vormodernen in »moderne« Zeiten in den Blick und orientieren sich an den Periodisierungen einer Geschichte der westlichen Industriegesellschaften.<sup>16</sup> Öffentlich wahrgenommen wurden in letzter Zeit die Thesen des US-amerikanischen Historikers Roger Ekirch, der eine erste Arbeit zur Geschichte des Schlafs in der Neuzeit verfasst hat. Ekirch interpretiert das heute gängige Verständnis vom Schlaf als Phänomen der in-

37; Wolf-Meyer, Matthew, »The Nature of Sleep«, *Comparative Studies in Society and History*, Jg. 53 (2011), S. 945–970; Summers-Bremner, Eluned, *Insomnia. A cultural history*, London 2008; Kroker, Kenton, *The sleep of others and the Transformations of Sleep Research*, Toronto/Buffalo/London 2007.

14 Gießauf, Johannes/Penz, Andrea/Wiesflecker, Peter, *Im Bett mit der Macht. Kulturgeschichtliche Blicke in die Schlafzimmer der Herrschenden*, Wien [et al.] 2011; Korff, Gottfried, »Einige Bemerkungen zum Wandel des Bettens«, *Zeitschrift für Volkskunde*, Jg. 77 (1981), S. 1–16; Dibie, Pascal, *Wie man sich bettet. Die Kulturgeschichte des Schlafzimmers*, Stuttgart 1989 [Ethnologie de la chambre à choucher, Paris 1987]; Hennig, Nina/Mehl, Heinrich (Hg.), *Bettgeschichten: Zur Kulturgeschichte des Bettens und des Schlafens*, im Auftrag des Landesmuseums Schleswig, Heide i. Holstein 1997; Brüggemeier, Franz J./Niethammer, Lutz, »Schlafgänger, Schnapskasinos und schwerindustrielle Kolonie: Aspekte der Arbeiterwohlfahrt im Ruhrgebiet vor dem Ersten Weltkrieg«, in: Langewiesche, Dieter/Schönhoven, Klaus (Hg.), *Arbeiter in Deutschland. Studien zur Lebensweise der Arbeiterschaft im Zeitalter der Industrialisierung*, Paderborn 1981, S. 139–172; Faure, Alain/Lévy-Vroelant, Claire, *Une chambre en ville: hôtels meublés et garnis à Paris 1860 – 1990*, Grâne 2007.

15 Vgl. unter anderem Koslofsky, Craig, *Erening's Empire. A history of the night in early modern Europe*, Cambridge 2011; Cabantous, Alain, *Histoire de la nuit. XVIIe–XVIIIe siècle*, Paris 2009; Bronfen, Elisabeth, *Tiefer als der Tag gedacht. Eine Kulturgeschichte der Nacht*, München 2008; Weisman, Raymond, *Night in America. Staying awake, sleeping and dreaming from colonial to modern times*, Diss. Columbia University, New York 2008; Ekirch, A.Roger, *In der Stunde der Nacht. Eine Geschichte der Dunkelheit*, Bergisch-Gladbach 2006; Delattre, Simone, *Les douzes heures noires. La nuit à Paris au XIXe siècle*, Paris 2004; Schlör, Joachim, *Nachts in der großen Stadt. Paris, Berlin, London 1849–1930*, München [et al.] 1991; Melbin, Murray, *Night as Frontier. Colonizing the world after dark*, New York [et al.] 1987.

16 Einen Überblick über den Umgang mit der »Moderne« in der Geschichtswissenschaft gibt etwa Schumann, Dirk, »Konzepte der ›Moderne‹ und Ansätze der ›Postmoderne‹«, in: Wirsching, Andreas (Hg.), *Neueste Zeit* (Oldenbourg Geschichte Lehrbuch), München 2009, S. 267–280.

dustrialisierten Welt:<sup>17</sup> Bis ins 18. Jahrhundert hinein, so Ekirch, sei ein wesentlich flexiblerer, zweigeteilter »vorindustrieller« Nachtschlaf verbreitet gewesen, und in der Pause zwischen dem »ersten« und dem »zweiten« Schlaf seien im Dämmerzustand »uralte Wege«<sup>18</sup> zu unserer Psyche gangbar gewesen, die der Mensch in den folgenden Jahrhunderten verloren habe. Erst die Definition eines »richtigen«, 8-stündigen Nachtschlafs, der sich in den industriellen Alltag einpassen lasse, habe dann jede andere Form des Schlafs als »gestört« erscheinen lassen.

Ekirchs Arbeiten weisen wie auch andere Studien zur Geschichte des Schlafs darauf hin, dass in unserer Gesellschaft als »naturgegeben« verstandene Bedürfnisse wie der 8-stündige Nachtschlaf durchaus zeitgebundenes Produkt historischer Entwicklungen sein können. Der Umgang mit dem schlafenden Menschen und die Vorstellungen, die sich Menschen vom Schlaf machten, waren veränderlich. Angesichts von Ekirchs Thesen, aber auch angesichts der für die Moderne als charakteristisch begriffenen Entwicklungen in der Wirtschaft, der Wissenschaft, im sozialen Gefüge und der politischen Organisationsform »westlicher«, industrialisierter Gesellschaften scheint es nahe zu liegen, die Geschichte des Schlafs in der Moderne wie auch Ekirch als Geschichte der »Rationalisierung«, der wachsenden, immer genauereren Kontrolle und der An- und Einpassung des Individuums zu erzählen. Das Wissen über den Schlaf wurde immer differenzierter, neue Theorien und Messmethoden versprachen ungeahnte Möglichkeiten, das »Geheimnis« des Schlafs zu lüften und die Zeit des »Ungeboreneins« unter Kontrolle zu bekommen. Mit den neuen Erkenntnissen und der Etablierung von »Schlafexperten« stiegen auch die Ansprüche an den Einzelnen, seinen Schlaf und seine Träume zu ordnen, zu nutzen und in den Rhythmus des industriellen Alltags einzupassen. Der Schlaf scheint so ein geradezu paradigmatischer Gegenstand zu sein für die Theorien der »Subjektivierung«, die nach den Mechanismen und »Technologien« fragen, mit denen das moderne Subjekt durch die »Mikrophysik der Macht« im Alltag (sich selbst) regiert und regiert wird.

Im Anschluss an die in den Kulturwissenschaften und in der Soziologie diskutierten Konzepte zur »Genealogie des Subjekts«, die meist auf die Arbeiten von Michel Foucault zurückgehen, sind seit den 1990er Jahren auch zahlreiche historische Studien erschienen, die sich einer Geschichte moderner Subjektivität, einer Geschichte des Körpers und auch der Emotionen

---

17 Ekirch, *Sleep we have lost* [wie Anm. 13].

18 Ekirch, *In der Stunde der Nacht* [wie Anm. 15], S. 396.

zuwenden.<sup>19</sup> Als gemeinsamen Ausgangspunkt der Arbeiten zur »Subjektivierung« sieht der Soziologe Andreas Reckwitz die Idee der »Dezentrierung des Subjekts«<sup>20</sup>, die Vorstellung also, dass das Subjekt an sich sowohl in seiner körperlichen als auch in seiner seelischen Verfasstheit selbst Produkt gesellschaftlich-kultureller Strukturen und Machtverhältnisse ist. »Der Mensch erzeugt den Menschen«, um diesen Satz von Karl Marx kreisten seine Überlegungen, so beschreibt es Foucault an einer Stelle selbst.<sup>21</sup> Das Subjekt sei, so fasst Reckwitz die Ideen der »Subjektivierung« zusammen, hier nicht das »Individuum«, das etwa die klassische Subjektpolitik gedacht habe, sondern »die sozial-kulturelle Form der Subjekthaftigkeit, in die der Einzelne sich einschreibt«<sup>22</sup>. Die Moderne betreibe »in ihren Institutionen und Diskursen eine konsequente, machtvolle Formierung ihrer Individuen zu Subjekten der Selbst- und Affektkontrolle, selbst dort wo freie Entscheidung am Werk zu sein scheint«<sup>23</sup>.

Mit der Annahme, dass das moderne Subjekt durch »Mikropolitik« überhaupt erst konstituiert werde und dass die Formung des Subjekts sich immer durch Macht und Disziplinierung vollziehe, gehe jedoch, so sehen

19 Vgl. unter anderem Bänziger, Peter-Paul, »Fordistische Körper in der Geschichte des 20. Jahrhunderts – eine Skizze«, *body politics*, Jg. 1, H. 1 (2013), S. 11–40; Tändler, Maik/Jensen, Uffa (Hg.), *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung. Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert*, Göttingen 2012; Maasen, Sabine/Elberfeld, Jens/Eitler, Pascal/Tändler, Maik, *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den »langen Siebzigern« (1800–2000)*: Kulturgeschichten der Moderne, Bd. 7), Bielefeld 2011; Hitler, Bettina, »Emotionsgeschichte – ein Anfang mit Folgen«, in: *H-Soz-u-Kult*, 23.11.2011; Elberfeld, Jens/Otto, Marcus (Hg.), *Das schöne Selbst. Zur Genealogie des modernen Subjekts zwischen Ethik und Ästhetik*, Bielefeld 2009; Bröckling, Ulrich, *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt am Main 2007; Illouz, Eva, *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus* (Adorno-Vorlesungen 2004), Frankfurt am Main 2006; Eine erste wichtige Studie war Rose, Nikolas, *Governing the Soul. The shaping of the private self*, London [et al.] 1990.

20 Reckwitz, Andreas, *Subjekt* (Einsichten. Themen der Soziologie), Bielefeld 2008, S. 13.

21 Foucault, Michel, *Der Mensch ist ein Erfahrungstier. Gespräch mit Duccio Trombadori*, Frankfurt am Main 1996, S. 83. Dabei gehe es nicht um den Menschen, »so wie ihn die Natur vorgezeichnet hat oder wie sein Wesen es vorschreibt«, ergänzt er. Vielmehr müsse etwas geschaffen werden, »das noch nicht existiert und von dem wir nicht wissen können, was es sein wird.« (Ebd.) Vgl. auch Brieler, Ulrich, »»Erfahrungstiere« und »Industriesoldaten«: Marx und Foucault über das historische Denken, das Subjekt und die Gegenwart«, in: Martschukat, Jürgen (Hg.), *Geschichte schreiben mit Foucault*, Frankfurt am Main 2002, S. 42–78. Einen Einstieg ermöglichen Sammlungen wichtiger Texte, z.B. Foucault, Michel, *Analytik der Macht*, Frankfurt am Main 2005.

22 Reckwitz, Andreas, *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Weilerswist 2006, S. 10.

23 Ebd., S. 13.

es Foucaults Kritiker, die Idee vom aufgeklärten oder zumindest aufklärungsfähigen, willensbestimmten, handlungsfähigen Individuum vollkommen verloren. Foucaults »Aporie einer totalisierenden Vernunftkritik«<sup>24</sup> lasse keinen Raum mehr für ein bewusstes oder widerständiges Subjekt in der modernen Gesellschaft, und die Idee eines lediglich durch die »unentwegten Konditionierungen« hergestellten »artifiziellen« Psychischen sei dann vielleicht doch zu kurz gedacht,<sup>25</sup> resümiert etwa Axel Honneth. Die Idee der »Subjektivierung«, so fasst Thomas Lemke die Kritik an Foucault zusammen, könne letztlich der »Zweideutigkeit des modernen Rationalisierungsprozesses«<sup>26</sup> nicht gerecht werden, der nach der Grundidee der »Dialektik der Aufklärung« das Subjekt auf der einen Seite zwar einpasst, auf der anderen Seite aber auch seine Emanzipation fordert und ermöglicht.<sup>27</sup>

Eben diese »Zweideutigkeit des Rationalisierungsprozesses«, der »Doppelcharakter von Subjektivierungsprozessen als Unterwerfung und Selbstkonstitution«<sup>28</sup> kann am Beispiel der Geschichte des Schlafs untersucht und aufgezeigt werden. Vor dem Hintergrund der oben skizzierten und auch in der Geschichtswissenschaft präsenten Theorien der »Subjektivierung« scheint auf den ersten Blick der Gewinn von Kontrolle über den Schlaf, der in der Zeit vom späten 18. bis ins 20. Jahrhundert durch die Etablierung der modernen Wissenschaften, aber auch durch die Vorstellung eines seiner Sinne, Seele und Körperfunktionen mächtigen Menschen

24 Honneth, Axel, »Foucault und Adorno – Zwei Formen einer Kritik der Moderne«, in: Kemper, Peter (Hg.), »Postmoderne oder Der Kampf um die Zukunft«, Frankfurt am Main 1988, S. 127–144, hier S. 137. Honneth sieht in einer »problematischen Verkürzung«, die »die gesellschaftlichen Erscheinungen der Neuzeit einfach zum Ausdruck eines einzigen Denkprinzips« erkläre, eine Gemeinsamkeit von Foucaults und Adornos Denken (ebd.).

25 Honneth, Axel, *Kritik der Macht. Reflexionsstufen einer kritischen Gesellschaftstheorie*, Frankfurt am Main 1985, S. 210.

26 Lemke, Thomas, *Eine Kritik der politischen Vernunft. Foucaults Analyse der modernen Gouvernementalität*, 4. Aufl., Hamburg 2003, S. 22. Thomas Lemke sieht die Kritik an Foucault jedoch in alten Denkmustern und Kategorien grundlegender Begriffe etwa von »Macht« und »Politik« verhaftet, die den Blick auf Foucaults eigentliches Problem verstellt. Vgl. ebd., vor allem Einleitung.

27 Grundlegend Horkheimer, Max/Adorno, Theodor W., *Dialektik der Aufklärung*, Frankfurt am Main 1969. Zum Zusammenhang von ethischen und moralischen Ansprüchen und »certain modes of subjectification« vgl. aus einer anderen Perspektive Rose, *Governing the Soul* [wie Anm. 19], S. 240 ff., hier S. 241. Zum »Doppelcharakter« des modernen Hygienediskurses vgl. grundlegend Sarasin, Philipp, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765–1914*, Frankfurt am Main 2001, u.a. S. 20ff.

28 Lemke, *Kritik* [wie Anm. 26], S. 110.

vorangetrieben wurde, vor allem disziplinierende Wirkung zu haben. Der Schlaf wurde neu organisiert, die Menschen schliefen zu vorgeschriebenen, in den industriellen Alltag eingetakteten Zeiten in »gesunden« Betten. Wer »schlafgestört« war, wurde Behandlungen und Therapien unterworfen, und auch der Traum des Einzelnen konnte nun analysiert, gedeutet und »genutzt« werden.

Doch gleichzeitig können diese Entwicklungen eben auch als Ermächtigung des Subjekts gelesen werden: Der Traum verlor spätestens durch die Ideen der Psychoanalyse seine mystische Gestalt und wurde zu einem sehr »weltlichen« Produkt des wachen Erlebens. Die Physiologie untersuchte den Schlaf als »normalen« und nachvollziehbaren körperlichen Vorgang, Schlafstörungen und Krankheiten konnten nun beschrieben, verstanden und behandelt werden. Der Mensch, so könnte man argumentieren, war auf dem Weg, sich vom mystischen »Geheimnis des Schlafs« zu befreien und auf selbstbestimmte oder zumindest bewusste Art und Weise mit seinem Körper, aber auch mit seiner träumenden Seele umzugehen.

Dieses Doppelspiel kann auch im Kontrollverlust betrachtet werden, der mit dem scheinbaren Kontrollgewinn über den Schlaf und den Traum einherging. Auf den ersten Blick bedeutet die dauernde Erfahrung des Kontrollverlusts, des fehlenden Bewusstseins während des Schlafs und der Arationalität des Schlafens und Träumens eine Einschränkung für die Emanzipationsmöglichkeiten des Menschen. Mit dem neuen, als »rational« beschriebenen Wissen wuchs die Aufmerksamkeit dafür, dass etwa gestörter oder fehlender, gar unkontrollierbarer Schlaf den Menschen anfällig und verletzlich macht. Doch andererseits, und hier wird wieder der »Doppelcharakter« der Entwicklung deutlich, braucht der Mensch die »Auszeit« während des Schlafs nicht nur, er sehnt sich auch nach ihr und kann sie genießen: Schlafen eröffnet im alltäglichen Erleben Freiräume, Träume, Triebe; Phantasien und Emotionen können ausgelebt werden. Schlafen ermöglicht ein »Ausklinken« aus dem Alltag, wer im Bett bleibt, entzieht sich den Anforderungen der Gesellschaft. Schlafen kann damit in bestimmten Situationen durchaus auch als emanzipativer Akt verstanden werden.

Geht man der Frage nach dem Gewinn und dem Verlust von Kontrolle über den Schlaf in der modernen Gesellschaft nach, erhält die Frage nach der »Dialektik der Aufklärung« also von Neuem an Relevanz. Es gilt, eben die Ambivalenz und die »Ungleichzeitigkeiten« der Entwicklung herauszuarbeiten und so der zentralen Frage nachzugehen, »wie sich das moderne Subjekt« in einer »Sequenz von Kulturkonflikten« »modellieren soll und

kann«.<sup>29</sup> Vorstellungen von einer fortschreitenden und per se fortschrittlichen »Modernität« müssen dabei ebenso kritisch hinterfragt werden wie der Begriff der »Rationalität«, der vielen Beschreibungen und Analysen der industrialisierten Gesellschaft zu Grunde liegt.<sup>30</sup> Um sich von klassischen »modernisierungstheoretischen« Ansätzen abzugrenzen, betonen etwa die aktuell diskutierten »Kulturtheorien der Moderne« vor allem die »kulturelle Produktion von Rationalität«<sup>31</sup> und von »Wahrheit«<sup>32</sup>, die nicht einfach als Phänomene des von den Veränderungen der materiellen Basis bestimmten »Überbaus« abqualifiziert werden dürften. So ist es etwa eine Aufgabe einer Geschichte des Schlafs, nachzuvollziehen, ob, wann und warum die immer wieder vertretene, letztlich aber ahistorische Idee eines »eigentlichen«, »natürlichen« Schlafs, zu dem die Menschheit mit Hilfe der »rationalen« Wissenschaft zurückkehren könne, ihre Wirkungsmacht entfaltete.

Gleichzeitig ist die Zeit seit dem Ende des 18. Jahrhunderts aber unbestreitbar auch geprägt von einschneidenden materiellen, ökonomischen, sozialen und politischen Veränderungen. Es gilt in einer historischen Analyse Ökonomie und Kultur, Wissen und Soziales, Politisches, Privates und Alltägliches miteinander zu verbinden und gegeneinander zu setzen. Der vorliegende Band versammelt daher aktuelle Arbeiten von Wissenschaftlern

29 Reckwitz, *Das hybride Subjekt* [wie Anm. 22], S. 14f. Zur Debatte um die »Modernisierungstheorie« in den Geschichtswissenschaften unter anderem Mergel, Thomas, »Geht es weiter voran? Die Modernisierungstheorie auf dem Weg zu einer Theorie der Moderne«, in: Ders./Welskopp, Thomas (Hg.), *Geschichte zwischen Kultur und Gesellschaft. Beiträge zu einer Theoriedebatte*, München 1997, S. 203–232. Zur Entwicklung des Begriffs vom »Modernen«, vom »Gegenwartsbewusstsein der Aufklärer« zum »Modernitätsbewusstsein des 20. Jahrhunderts« vgl. Gumbrecht, Hans Ulrich, »Modern, Modernität, Moderne«, in: *Geschichtliche Grundbegriffe. Historisches Lexikon zur politisch-sozialen Sprache in Deutschland*, hrsg. v. Otto Brunner [et al.], Bd. 4, Stuttgart 1978, S. 93–131.

30 Zur Geschichte der Rationalität vgl. unter anderem Daston, Lorraine, *Wunder, Beweise und Tatsachen. Zur Geschichte der Rationalität*, Frankfurt am Main 2001; Goschler, Constantin, »Die Revolution der Wissenschaften«, in: Wirsching, Andreas (Hg.), *Neueste Zeit* (Oldenbourg Geschichte Lehrbuch), München 2009, S.75–88; Latour, Bruno, *Die Hoffnung der Pandora: Untersuchungen zur Wirklichkeit der Wissenschaft*, hrsg. v. Gustav Roßler, Frankfurt am Main 2000. Zur Faszination der Naturwissenschaften und den populären Wissensbeständen etwa Daum, Andreas W., *Wissenschaftspopularisierung im 19. Jahrhundert. Bürgerliche Kultur, naturwissenschaftliche Bildung und die deutsche Öffentlichkeit, 1848–1914*, 2. erg. Aufl., München 2002.

31 So unter anderem Bonacker, Thorsten/Reckwitz, Andreas, *Kulturen der Moderne. Soziologische Perspektiven der Gegenwart*, Frankfurt am Main [et al.] 2007, S. 14.

32 Zum Begriff der Wahrheit etwa bei Foucault und seiner Auseinandersetzung mit der »zweideutigen Tradition« der Moderne vgl. unter anderem Lemke, *Kritik* [wie Anm. 26], S. 322ff; S. 345.

aus unterschiedlichen Disziplinen, die in den letzten Jahren begonnen haben, sich mit verschiedenen Ansätzen und auf der Basis von unterschiedlichem Material einer Geschichte des Schlafs vom ausgehenden 18. bis zum späten 20. Jahrhundert nähern. Um die Widersprüchlichkeit der Geschichte des Schlafs und das Zusammenspiel von Ideen, Institutionen, sozialen und ökonomischen Entwicklungen an einem Beispiel fassbar zu machen und herausarbeiten zu können, nehmen die Autorinnen und Autoren des Bandes die Begriffe des Kontrollgewinns und des Kontrollverlusts zum Ausgangspunkt ihrer Überlegungen. Sie zeigen, dass beide Phänomene, sowohl der Gewinn von Kontrolle über das schlafende Subjekt als auch die unvermeidbare Erfahrung des Kontrollverlusts im Schlaf und bei den Versuchen zu schlafen, in sich dialektisch gedacht werden müssen. Die Autoren und Autorinnen folgen dabei der in der deutschen Geschichtswissenschaft üblichen Setzung der Epochenschwelle zwischen der Frühen Neuzeit und der »Moderne« in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Die scheinbar klare Abgrenzung einer vermeintlich »modernen« Welt gegen eine »vormoderne«, »traditionelle« Gesellschaft soll jedoch nicht einfach an- und hingenommen werden.<sup>33</sup> Es geht vielmehr darum, die »Ungleichzeitigkeiten« und Gegenläufigkeit der Entwicklung herauszuarbeiten und das Zusammenspiel von Altem und Neuem, von Kontinuitäten und Brüchen nicht nur zu Beginn der Moderne, sondern auch in ihrer Entwicklung zu untersuchen.

Da sich das Feld einer gesellschaftswissenschaftlichen und historischen »kritischen Schlafforschung« gerade erst zu entwickeln beginnt, kann es hier nicht darum gehen, eine konzise, vollständige und »einheitliche« Geschichte des Schlafs in der Moderne zu präsentieren. Unter der gemeinsamen Frage nach Kontrollgewinn und Kontrollverlust sollen stattdessen unterschiedliche Aspekte einer Geschichte des Schlafs vorgestellt werden, um die Möglichkeiten und Grenzen einer »Schlafgeschichte« auszuloten. Die Zusammenarbeit von Historikern, Literaturwissenschaftlern, Anthropologen und Medizinern erweist sich im Falle einer Geschichte des Schlafs als außerordentlich fruchtbar. Populäre Vorstellungen vom Schlaf werden zu einem großen Teil formuliert und tradiert in Form von literarischen Texten, als Figuren und Geschichten, in die wiederum neue oder auch überholte wissenschaftliche Ideen einfließen. Die Bedeutung, aber auch die

---

33 Vgl. unter anderem Schumann, *Moderne* [wie Anm. 16]; Bonacker, Thorsten/Reckwitz, Andreas, »Das Problem der Moderne«, in: Dies, *Kulturen der Moderne* [wie Anm. 31], S. 7–18, hier S. 12 ff.

Wandelbarkeit und Zeitgebundenheit bestimmter literarisch verhandelter Bilder vom Schlaf werden sichtbar, wenn sie in Verbindung gesetzt werden zu wissenschaftlichen Traktaten, Techniken, Institutionen und Experimenten oder zu den sich wandelnden Praktiken des Schlafens, etwa in Schlafhäusern, einsamen Hütten oder Schlafaboren. Auf der Basis ihres vielfältigen Materials können die Autorinnen und Autoren so Ideen- und Wissensgeschichte mit Kultur- und Sozialgeschichte verbinden und aus unterschiedlichen fachlichen Blickwinkeln konstitutive Elemente einer Geschichte der Moderne diskutieren.

Im ersten Beitrag des Bandes geht *Sonja Kinzler* der Frage nach, auf welche Weise das säkulare Menschenbild der »Aufklärung« auch mit veränderten Vorstellungen vom Funktionieren des menschlichen Körpers und des Schlafs einherging. Sie beschreibt, wie Schlaf und Ermüdung zunächst vor allem auf der Grundlage der cartesianischen Schlaftheorie und neuer wissenschaftlicher Theorien und Methoden nicht mehr als göttliches Ein greifen in das alltägliche Leben, sondern mechanistisch als durchaus steuerbare »Körperfunktion« verstanden werden konnten. Damit seien aber auch die verbreiteten Ideen der Diätetik zur »Selbstperfektionierung nach dem Prinzip der Mäßigung« auf das Schlafen angewendet worden, wie Kinzler anhand von »Gesundheitsratgebern« des späten 18. und 19. Jahrhunderts zeigen kann. Doch die »Kontrollanstrengungen« der Aufklärer hatten Grenzen: So betonte die Romantik die Lust an Grenzerfahrung und Kontrollverlust und die im 19. Jahrhundert verbreitete »Reiztheorie« sah die Ursache für die »Unbeherrschbarkeit« des Schlafs in den schwer zu beeinflussenden äußeren Lebensbedingungen des Individuums.

*Ingo Ublig* greift die Idee wachsender Kontrollphantasien und -ansprüche im Zuge der Aufklärung auf und nimmt die in dieser Zeit in literarischen Texten häufig dargestellten »Schläferfiguren« in den Blick, deren viel thematisierte Ermüdung er als Nachdenken über die »Konsequenzen der Aufklärung selbst« liest. Die »Schläfer«, Robespierre etwa oder Wallenstein, seien meist die gealterten Protagonisten einer vernunftgeleiteten Revolution, die am Ende ihres Schaffens realisierten, dass sich der in Gang gesetzte historische Prozess doch »ihrer Kontrolle und Planung« und der Steuerung entziehe. Im Gegenzug richte sich dann der »Willensakt« dieser Figuren gegen den Willen selbst – der Wunsch nach Schlaf könne als Wunsch nach einem Zustand der Willenlosigkeit gelesen werden. So würden in der Figur des »Schläfers« die Überforderung des Individuums durch Ansprüche einer neuen Weltsicht und eines neuen Geschichtsverständnis-

---

ses verhandelt, die dem Menschen die Entscheidungsgewalt über die Ge schicke der Welt zuschrieben und ihn aufforderten, die »Knechtschaft« des Schlafs zu überwinden.<sup>34</sup>

Im Gegensatz zu den »Schläfern«, so Uhlig weiter, konnten jedoch die jungen, uninformierten und weltfernen »Träumer« den Moment beherrschen und (Kunst-)Werke schaffen, auch wenn sie dabei ebenfalls nicht in ein »zweckursächliches Verhältnis zur Welt« treten. Dass die von den Vertretern der Aufklärung als »verstörend« empfundene Erfahrung schwindenden Bewusstseins beim Einschlafen dann im Verlauf des 19. Jahrhunderts immer deutlicher als produktives Moment der Befreiung und Selbst erkenntnis verstanden wurde, führt *Hans-Walter Schmidt-Hannisa* in seinem Text über die »Halbschlafbilder« aus, die dem Einschlafenden erscheinen und oft als »Vorboten der Träume« gedeutet werden. Während Georg Christoph Lichtenberg mit seiner Einschätzung, dass das Träumen im Schlaf ein ebenso schätzenswerter Bewusstseinszustand sei wie das Wachen, noch relativ allein gestanden habe, nutzte Jean-Paul die »Halbschlaf bilder« nicht nur, um die Grenzen der Souveränität des Ich zu erforschen, sondern entdeckte das ästhetische Potential dieses Zustands. Wilhelm Dil they begriff die »Schlummerbilder« in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gar als »Urphänomene des Dichtens«, und zu Beginn des 20. Jahr hunderts gewann die Idee einer künstlerischen Produktivität, die auf Kon trollverlust basiert, noch einmal an Relevanz. Die Angst vor dem Verlust des Bewusstseins beim Einschlafen, so Schmidt-Hannisa, konnte schließ lich als »Befreiung zum wahren Sein und als notwendige Bedingung für die Entstehung wahrer Kunst« erscheinen.

*Philipp Ostens* Beitrag widmet sich den Konflikten, die sich aus der auch von Schmidt-Hannisa beschriebenen Faszination für Zustände des Schla fens und Träumens und dem neuen »rationalen«, wissenschaftlichen Um gang mit dem Schlaf ergaben. Am Beispiel eines südwestdeutschen Ärztekollegiums stellt Osten zunächst dar, warum mit den Ideen der Aufklärung und der frühen Naturwissenschaften im ausgehenden 18. Jahrhundert auch das Interesse für ein scheinbar überrationales Phänomen stieg, für den

---

34 Nicht umsonst wird rationales, aufgeklärtes Denken oft verbunden mit der Forderung des Wachseins: »Knechtschaft überrascht einen stets im Schlaf«, so rief schon Montes quieu mit einem für die Aufklärung typischen Bild auf, sich aus dem Zustand des Unwissens zu befreien und die Kontrolle über die gesellschaftliche Entwicklung zu gewinnen (Montesquieu, *Vom Geist der Gesetze*, XIV 13, eingel., ausgew. und übers. v. Kurt Weigand, Stuttgart 1965, S. 264).

Somnambulismus. Die Experten hofften mit Hilfe der genauen Fallanalyse von »clairvoyanten« Schlafwandlern einen Blick auf das »Absolute« werfen zu können, denn die Somnambulen überwinden, so die Vorstellung, in ihrem Zwischenzustand die engen Grenzen des wachenden menschlichen Geistes. Am Beispiel von zwei Fällen kann Osten nachvollziehen, welche Herausforderungen die Arbeit mit jungen »Somnambulen« für die Ansprüche und Methoden einer im Selbstverständnis »rationalen« Wissenschaft mit sich brachte, die ihre Deutungshoheit etwa gegen einen tief verwurzelten Volksglauben behaupten musste und in lokalpolitische Rivalitäten zwischen herrschenden Gruppierungen verwickelt wurde. Eine »Ordnung« der somnambulen Seele und des somnambulen Körpers gelang den Experten jedoch nicht, und als Konsequenz verschwand die komplizierte Frage nach der Seele im weiteren Verlauf des 19. Jahrhunderts schließlich ganz aus den Schlafdiskursen der süddeutschen Ärzte. Die Mitarbeiter der frühen »Gesundheitsbehörde«, das zeigt Osten im zweiten Teil seines Beitrags, wandten sich lieber den fassbaren Betten und messbaren Zeiten zu, in denen geschlafen wurde und die mit Hilfe von Hausregeln und Vorschriften »geordnet« werden konnten.

Sowohl den im Laufe des 19. Jahrhunderts steigenden Druck zur »Ordnung« des Schlafs als auch den bereits in den »Schläferfiguren« verhandelten Wunsch von Individuen, aus ihrer Zeit »auszusteigen«, nimmt auch Benjamin Reiss am Beispiel von Thoreaus berühmtem tagebuchähnlichen Text *Walden* aus dem Jahr 1854 in den Blick. Thoreau beschreibe mit Hilfe einer »Rethorik des Schlafs« die auch körperlich spürbaren Verwerfungen, die in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts durch den neuen, industriellen Alltag und seine neuen Rhythmen der Arbeit und des Lebens, durch Konsum und Mobilität entstanden seien und denen er in der Einsamkeit der Hütte am Waldensee zu entkommen versuchte. Thoreaus Text lasse sich lesen als Suche nach dem »natürlichen«, der standardisierten Zeit der modernen Gesellschaft nicht unterworfenen Rhythmus des Lebens, der sich im Schlafen und Wachen manifestiere. *Walden* sei dabei auch ein Protest gegen den Griff der Moderne nach dem »Gehirn« des Individuums und gegen den Zwang zur »Objektivierung« alles Bewussten und Unbewussten, und Reiss beschreibt Thoreau als einen der ersten »hypnocritics«, der die soziale Prägung des Schlafs thematisiere. Doch gleichzeitig, das arbeitet Reiss heraus, kann Thoreau durchaus als ein »moderner« Schläfer gelten. Auch er wollte den Schlaf »arbeiten lassen«, er strebte nach »Wachsein«, und der Aufenthalt in Walden kann eben auch als ein Versuch gelesen

---

werden, den Schlaf auf bestimmte Art und Weise zu »kontrollieren«. Denn auch Thoreau selbst, das denkt Reiss zumindest an, kämpfte mit Schlafstörungen, die ihn möglicherweise auch zum sozialen »Außenseiter« machen und die Phantasie stärkten, aus dem ganzen 19. Jahrhundert ausbrechen zu wollen.

Auch wenn der Schlaf scheinbar immer enger an die Rhythmen des modernen Lebens gebunden war und der Zwang zur »Objektivierung« von Bewusstseinszuständen wuchs, konnte doch die Wissenschaft den Schlaf noch immer nicht fassen. Den Schwierigkeiten, den Schlaf mit Hilfe wissenschaftlicher und medizinischer Erkenntnisse zu erforschen oder gar zu erklären, ging an der Wende zum 20. Jahrhundert der norditalienische Schriftsteller Italo Svevo nach. Er setzte in seinen Geschichten »augenzwinkernd eine Problematik in Szene, die nicht nur Freud, sondern auch andere psychophysiologische Autoren der Jahrhundertwende umtreibt«: Die Frage nämlich, ob denn auch die psychischen Funktionen des Menschen mit den zu seiner Zeit gängigen quantifizierenden Theorieansätzen der Physiologie zu fassen seien. Svevos Geschichten vom Schlaf, resümiert *Marie Guthmüller*, ermöglichen damit einen Blick auf die »Fragen der Lebens- und Psychowissenschaften um 1900«, der die linearen Fortschrittszählungen einer »konventionellen Wissenschaftsgeschichte« auf die Probe stelle. Indem Svevo nämlich mit dem zwischenzeitlich als »überholt« begriffenen Konzept einer *vis vitalis* spielt, die durch Schlaf oder Wachen gespart oder verbraucht werden könne, entwerfe er einen »Zerrspiegel divergierender energetischer Konzepte« und weise darauf hin, dass trotz der »Revolution der Wissenschaften« grundlegende Fragen nach dem Funktionieren des menschlichen Organismus und dem »Wesen des Schlafs« noch immer unbeantwortet waren.

Die »Wissenschaft« vom Schlaf machte in den folgenden Jahrzehnten dann große Fortschritte, mit der Erforschung des EEG am Ende der 1920er Jahre konnte der Zustand der Schlafens erstmals »aufgezeichnet« werden, und im Schatten des Zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs im »Zeitalter der Extreme« entstand in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts schließlich die moderne Schlafforschung.<sup>35</sup> Sie machte neue Formen des Wissens vom Schlaf populär, das Schlaflabor wurde zum festen Bestandteil des klinischen Alltags, aber auch der psychiatrischen, arbeitsmedizinischen

---

35 Vgl. unter anderem Ahlheim, *Vermessung des Schlafs* [wie Anm. 13]; Kroker, *Sleep* [wie Anm. 13]. Zum »Zeitalter der Extreme« Hobsbawm, Eric J., *Das Zeitalter der Extreme. Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts*, München [et al.] 1995.

und militärischen Forschung, und die Schlafexperten trugen durch vielfältiges Engagement bei zur »Verwissenschaftlichung des Sozialen«, die die Geschichtswissenschaft als genuines Merkmal industrialisierter und »wissensbasierter« Gesellschaften beschreibt.<sup>36</sup>

*Matthew Wolf-Meyer* geht in seinem Beitrag der Frage nach, auf welche Weise die Methoden und Erkenntnisse der modernen Schlafforschung das Verständnis von Schlaf in der US-amerikanischen Gesellschaft geprägt und beeinflusst haben – und vice versa. Am Beispiel von zwei Experimenten zum Schlafrhythmus aus den 1930er und 1940er Jahren zeigt Wolf-Meyer, dass die Ergebnisse einer positivistischen Schlafforschung den Schlaf der US-amerikanischen Gesellschaft bis zu einem gewissen Grad mit »herstellen«. Der Schlafforscher Nathaniel Kleitman habe zunächst normative Vorstellungen vom »richtigen« Schlaf in den scheinbar jungfräulichen Raum seines Labors getragen, indem er das Design seiner Experimente zum Schlafrhythmus auf der Annahme aufbaute, dass es im menschlichen Tagesrhythmus eine einzige, konsolidierte Schlafphase geben müsse. Die Ergebnisse seiner Untersuchungen, die von vorneherein nur die eine Form des Schlafs zuließen, habe Kleitman dann als Beleg für die Regeln des richtigen Schlafs wieder zurück getragen in die Gesellschaft. Die soziale Norm des konsolidierten Nachtschlafs sei so zur »Natur« des Schlafs geworden, und das Dösen und der in mehreren Blöcken über den Tag verteilte Schlaf seien vor diesem Hintergrund je nach Interpretation als »gestört«, als »pathologisch« oder »sozial deviant« klassifiziert worden. Die scheinbar »neuen« Entdeckungen moderner Wissenschaft, das zeigt Wolf-Meyers Beitrag deutlich, müssen immer in Verbindung gesetzt werden zu den Interessen und Normen der Gesellschaft, in der geforscht wird.

Auch *Hannah Ahlheim* untersucht, aus welchen Gründen und mit welchen Motiven US-amerikanische Wissenschaftler begannen, mit Schlaf oder vielmehr mit Schlafentzug zu experimentieren. Sie zeigt auf, dass im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts zunächst das Interesse an Wissen über

---

36 Vgl. vor allem Raphael, Lutz, »Embedding the Human and Social Sciences in Western Societies 1880–1980. Reflections on Trends and Methods of Current Research«, in: Ziemann, Benjamin [et al.] (Hg.), *Engineering Society. The Role of the Human and Social Sciences in Modern Societies* (1880–1980), Basingstoke 2012, S. 41–56; Szöllösi-Janze, Margit, »Wissengesellschaft in Deutschland. Überlegungen zur Neubestimmung der deutschen Zeitgeschichte über Verwissenschaftlichungsprozesse«, *Geschichte und Gesellschaft*, Jg. 30 (2004), S. 275–311; Raphael, Lutz, »Die Verwissenschaftlichung des Sozialen als methodische und konzeptionelle Herausforderung für eine Sozialgeschichte des 20. Jahrhunderts«, *Geschichte und Gesellschaft*, Jg. 22 (1996), S. 165–193.

die Ermüdungserscheinungen und das Nachlassen der Leistungsfähigkeit bei Schlafentzug und Schlafmangel stieg. In den 1940er und 1950er Jahren rückten dann die »psychischen Störungen« der »insomniacs« ins Zentrum des Interesses. Vor allem das US-Militär habe sich angesichts von auch öffentlich diskutierten Berichten um Folter und »Brainwashing« US-amerikanischer Soldaten während des Korea-Krieges um neue Erkenntnisse über die Wirkungen von Schlafentzug bemüht, und die Medien nutzten die Gelegenheit, durch die Zurschaustellung schlafloser und psychisch angegriffener DJs ihre Einschaltquoten zu erhöhen. Mit Hilfe der zum Teil öffentlich inszenierten Experimente wurden, so Ahlheim, Phantasien möglicher Kontrolle über den Schlaf ebenso verhandelt wie die Ängste vor dem Kontrollverlust. Letztlich hätten die Geschichten der »insomniacs« dazu beigetragen, Vorstellungen vom »funktionierenden« und »dysfunktionalen« Menschen zu ändern und die Kontrollmethoden der modernen Schlaforschung in der öffentlichen Wahrnehmung zu etablieren.

Aus der Sicht des Schlafmediziners diskutiert *Thomas Penzel* im letzten Beitrag, auf welche Weise Versuche der Kontrolle des Schlafs mit den Möglichkeiten verknüpft sind, Patienten zu behandeln und zu heilen. Er beschreibt, wie sich Schlafforschung und Schlafmedizin in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben, welche Fragen Schlafforscher stellten und noch immer stellen, welche Techniken und Experimente sie entwickelten und auf welcher Grundlage sie arbeiten. Dabei wird deutlich, dass das wachsende Feld der Schlafmedizin von vielen Faktoren beeinflusst ist: Technische Entwicklungen wie etwa das EEG, computergesteuerte Signalverarbeitung und komplizierte Geräte zur Behandlung der Apnoe spielen ebenso eine wichtige Rolle wie die Finanzierung durch die Pharmaindustrie, die Entwicklung neuer Substanzen zur »Steuerung« des Schlafs oder die Tatsache, dass immer mehr Menschen Hilfe gegen ihre Schlafstörungen suchen. Mit der Sehnsucht nach einem »funktionierenden Schlaf« in der oft beschworenen »24-Stunden-Gesellschaft«, das beschreibt Penzel, stieg auch die Notwendigkeit, Hilfe für diejenigen bereit zu stellen, die nicht schlafen können. So konnte sich das interdisziplinäre Gebiet der Schlafforschung und Schlafmedizin in westlichen Gesellschaften in den letzten Jahren fest etablieren, und ein Blick in die aktuellen Feuilletons, »Wissenseiten« und Zeitschriften zeigt, dass das Thema »Schlaf« weiterhin an Relevanz gewinnt.



# Wenn sich die Seele »ihrer Gewalt über die Maschine nicht bedienen«<sup>1</sup> kann: Der Schlaf in Aufklärung und Romantik

Sonja Kinzler

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Schlaf ist eine anthropologische Konstante, eine natürliche Gegebenheit und Notwendigkeit, die sich letztlich epochen- und kulturunabhängig als resistent gegen unterschiedlichste Veränderungen erwiesen hat – von der Schlafzimmerszimmereinstellung über die schlaffördernden Mittel bis zu den wissenschaftlichen Erklärungsansätzen und den Arbeitsbedingungen des industriellen, dann des postindustriellen Zeitalters. Den *per se* ahistorischen Schlaf zu einem Thema historischer Forschung zu machen, hat trotzdem seine Berechtigung – beispielsweise wenn man erforscht, wie mit dem Phänomen zu früheren Zeiten, also unter anderen wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Bedingungen, umgegangen wurde. Eine Möglichkeit ist es, die Thematisierung von Schlaf und Schlaflosigkeit im wissenschaftlichen Diskurs und in populären Gesundheitsratgebern nachzuverfolgen, wie ich das für den Zeitraum des sogenannten langen 19. Jahrhunderts, also vom ausgehenden 18. bis ins frühe 20. Jahrhundert, unternommen habe.<sup>2</sup> Im Verlauf der Studie stellte sich heraus, dass sich Thematisierungen des Phänomens Schlaf ganz wesentlich um Fragen nach der Kontrolle des Schlafbedürfnisses drehen, auch wenn dies nicht immer explizit formuliert wird. Über Schlaf wurde vor allem dann in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten verhandelt, wenn er Problemcharakter hatte – im Sinne einer wissenschaftlichen Fragestellung oder im Sinne von Schlafproblemen der adressierten Leserschaft von Gesundheits- und Schlafratgebern.

Diesem Band geht es nun darum, Schlaf mit dem Begriff der Kontrolle, genauer des Kontrollverlusts und Kontrollgewinns, zusammenzubringen.

---

1 Formey, Jean Henri Samuel, »Versuch vom Schlafe«, *Hamburgisches Magazin*, Jg. 16 (1756), S. 411. Der dort veröffentlichte Text ist eine Übersetzung aus Formey, Jean Henri Samuel, *Mélanges Philosophiques*, Leiden 1754.

2 Kinzler, Sonja, *Das Joch des Schlafs. Der Schlafdiskurs im bürgerlichen Zeitalter*, Wien/Köln/Weimar 2011.