



OLAF KOOB

im Gespräch mit Maria A. Kafitz

Maria A. Kafitz | Herr Koob, haben Sie gut geschlafen?

Olaf Koob | Nein, nicht so gut. Aber das hängt nicht mit unserem Interviewtermin zusammen, sondern damit, dass ich in Nürnberg in einem fremden Bett schlafen musste und außerdem etwas gegessen hatte, was ich nicht ganz vertragen habe. Wie war denn Ihre Nacht?

MAK | Zu kurz – aber das denke ich eigentlich an jedem Morgen.

OK | Dann gehören Sie wohl eher zu den sogenannten «Eulen», also den «Nachtmenschen». Die anderen, die «Lerchen», haben es zumindest morgens leichter.

MAK | Warum ich mit Ihnen überhaupt über die Nacht und das Schlafen spreche, liegt auch an Ihrem neuesten Buch, dem Sie den Titel *Fülle der Nacht* gegeben haben. Was erfüllt denn die Nacht, oder besser: Wann ist eine Nacht eigentlich erfüllt?

OK | Der Titel kommt ja aus dem Schauspiel *Stella* von Goethe. Im fünften Akt heißt es da in etwa: «Fülle der Nacht, umgib mich! Fasse mich! Leite mich! Ich weiß nicht, wohin ich trete!» Geht es uns nicht auch so ähnlich, wenn wir schlafen? Was beinhaltet die Nacht? Es ist ja zunächst so, dass wir mit dem Normalbewusstsein erst einmal gar nicht wissen, was in der Nacht wirklich passiert. Wir können höchstens Folgeerscheinungen erleben, wenn wir beispielsweise schöne Träume haben oder gewisse Fragen gelöst haben, wenn wir morgens aufstehen, oder wenn wir den Eindruck haben, dass wir nach dem Schlaf Impulse haben, die wir in den Tag hineinragen können.

IN DER FÜLLE

MAK | Sie sind von Haus aus Mediziner. In Bezug auf Gesundheit und Krankheit ist der Schlaf ja bekanntlich nicht unbedeutend. Aber warum müssen wir eigentlich regelmäßig schlafen?

OK | Das ist die große Frage. Es gibt ja Aussprüche wie beispielsweise «Man schläft sich gesund». Ich denke, dass der Schlaf eigentlich viel wichtiger ist als das, was wir am Tag erleben. Man müsste es im Grunde mal umgekehrt sehen und sagen: Das, was wir am Tag an Wohlbefinden, an Initiativekraft, vielleicht auch an einem guten Gewissen in uns tragen, das sind alles Folgen, die aus der Nacht stammen. Jeder weiß, dass eine Reduktion des Schlafes oder ein gestörter Schlaf auf die Dauer eine katastrophale Wirkung auf unsere Psyche und auch auf unseren Organismus hat. Das hat mich auch motiviert, dem Geheimnis des Schlafes mal ein bisschen mehr auf die Spur zu kommen. Und weil wir heute ja eine sehr ausge dehnte Schlafforschung haben, die mich aber immer unbefriedigt gelassen hat, weil ich da meist nur Phänomene sehe, die man rein äußerlich interpretiert, habe ich mich auf die Suche gemacht, auch einmal in der Geisteswissenschaft zu schauen. Was haben zum Beispiel Rudolf Steiner und andere Denker und Dichter über das Wesen des Schlafes alles gesagt oder veröffentlicht, was haben sie poetisch alles schon benannt und erkannt?

MAK | Die Schlafforschung hat sich ja lange Zeit mit den Folgen des «zu wenig Schlafens» beschäftigt. Neuerdings werden die Folgen des immer häufiger vorkommenden «Langschlafs» als besonders kritisch eingeschätzt.

OK | Es ist tatsächlich richtig. Ähnlich wie man früher gesagt hat, ein hoher Blutdruck ist schlecht, weiß man heute, dass ein

DER NACHT

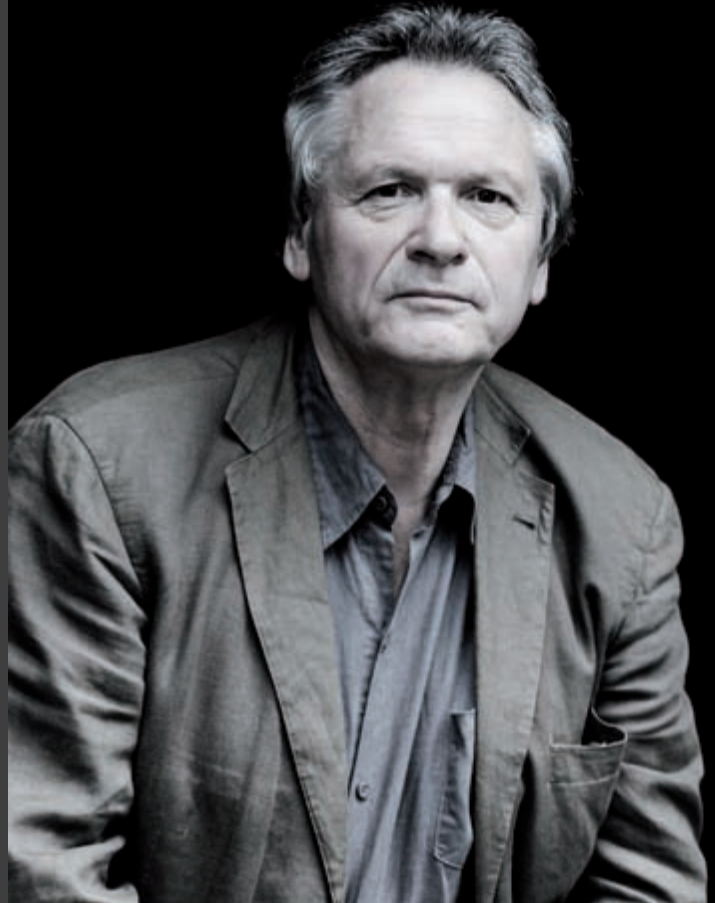
niedriger Blutdruck auch nicht gut ist. Früher hat man ja gemeint, viel schlafen sei sehr gut. Aber man muss eigentlich sagen, dass es auf das Verhältnis und die Qualität zwischen Wachen und Schlafen ankommt. Schlafen allein reicht nicht, wenn der Wachprozess gestört ist. Und verstehen kann man beides nur in der Zusammenschau. An vielen, vielen Tausenden von Menschen hat man ja untersucht, dass tatsächlich im Durchschnitt sieben Stunden Schlaf für einen Gesunden ausreichen – dazu kommt aber immer auch die Individualität des Menschen und dann hilft das statistische Wissen auch nicht weiter.

MAK | Gibt es aber dennoch – die Individualität sei niemandem abgesprochen – grundsätzliche Auswirkungen auf unseren Organismus, wenn wir beispielsweise den berühmten Schlaf vor 24 Uhr nicht schaffen oder bereits vor den Tagesthemen alles schon zu spät ist?

OK | Von den Forschungen ist es ganz eindeutig, dass die, wie man es heute nennt, «hormonellen Regenerationsquellen» vor Mitternacht am reichlichsten fließen. Das ist einfach so. Das heißt aber nicht, dass Menschen nicht auch eine gewisse Form von Kompensation haben können – wenn auf die Dauer das Maß stimmt. Prinzipiell ist es von den Forschungen her tatsächlich so, und ich persönlich merke das auch, dass der Schlaf vor Mitternacht besser ist als der danach. Aber das heißt nicht, dass daraus eine Grundregel geschaffen werden muss.

MAK | Sie haben in Ihrem Buch den bemerkens- und bedenkenswerten Satz geschrieben: «Im Wachen genießen wir die anderen – im Schlafen genießen wir uns selbst.» Wie wollen Sie diesen Satz verstanden wissen?

Dr. med. Olaf Koob, geboren 1943, war lange Jahre praktischer Arzt und Schularzt. Neben seiner ärztlichen Praxis war er zudem in der Drogentherapie und als Dozent für künstlerische Therapie und allgemeinmedizinische Fragen tätig. Neben seinen Vorträgen ist er auch Autor zahlreicher Bücher.



Fotos: Wolfgang Schmidt

OK | Wenn man diesen Gedanken von der seelischen Seite her sieht, muss man sagen: Wir sind ja nachts eigentlich ganz in uns selber, mit uns selber und bei uns selber. Man kann das vielleicht ein bisschen besser nachvollziehen, wenn man entweder an die Aufwachphase oder an die Einschlafphase denkt – was für ein paradiesisches Gefühl da auftritt!

MAK | Zumindest in der Einschlafphase ...

OK | Ja. Aber es gibt auch Übergänge, etwa am Sonntagmorgen in der Aufwachphase, wo man noch nicht so ganz wach ist, wo man noch nicht gleich raus muss, wo man dieses herrliche Nachgefühl hat – das gibt es auch. Man kann also sagen, dass das Schlafen im Grunde genommen ein Innenerlebnis ist. Und mit Innenerlebnis meine ich dabei auch, dass man seine Leiblichkeit und sich selbst anders erlebt. Die Tageserlebnisse sind ja dadurch charakterisiert, dass man nicht in sich, sondern in der Welt lebt. Das Ich des Menschen taucht einfach unter in die Farben, Gerüche und in die Sprache des anderen Menschen. ▶



► **MAK** | «Im Schlafen genießen wir uns selbst» ... Was aber bedeutet dies für Menschen, die an Schlafstörungen leiden? Liegt da eine Form von Angst oder ein Problem mit dem eigenen Sein vor oder ist es meist das Zuviel am Tag?

OK | Es gibt natürlich verschiedene Gründe. Der einfache Grund ist, dass das, was die Menschen tagsüber aufgenommen haben, so viel war, dass sie das gar nicht verdauen können. Sie sind so überfüllt mit Eindrücken, dass sie zum Beispiel nicht mehr entspannen können. Das ist sozusagen das Gängigste. Rein organisch gesehen braucht man aber einfach eine gewisse Zeit. Die erste Hälfte der Nacht ist eigentlich mehr oder weniger die «Regenerationsphase» der abgebauten Lebenskräfte; erst in der zweiten Phase, der sogenannten «Verarbeitungsphase», in der auch die Träume stattfinden, erfrischen wir auch seelisch. Wenn diese Phase verkürzt ist, kann sich jeder die Folgen, nicht nur für die Nacht, denken. Schlaf ist aber nicht nur ein quantitatives, sondern immer auch ein qualitatives «Problem».

MAK | Gibt es ein paar ganz einfache Regeln, die jeder von uns anwenden kann, um leichter in die Nacht zu kommen?

OK | Es gibt beispielsweise die Möglichkeit, was ja früher gemacht wurde, den Tag mit einem Gebet abzuschließen oder ihn nochmals vor dem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen. Denn es ist schon aus dem Volksmund bekannt: «Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekitzen». Ich denke, wir brauchen eine gewisse Schlafhygiene, um den Tag abzuschließen. Wenn man sich klar macht, dass viele Menschen den Tag eigentlich gar nicht richtig abschließen, vor dem Fernsehapparat einschlafen, vielleicht auch spät abends noch zu

schwer essen und solche Dinge, dann wundert es nicht, dass etwas in die Nacht hineingetragen wird, das den Körper noch viel zu sehr an Tagesprozesse und -probleme bindet.

MAK | Heißt es nicht auch, dass man keine Konflikte mit in die Nacht nehmen soll?

OK | Ja, das sollte man möglichst nicht tun. Ich habe mal ein mir sehr nahestehendes Ehepaar gefragt: Warum führt ihr trotz aller Gegensätzlichkeit eine so lange und gute Ehe? Die Antwort war eindeutig – sie haben immer versucht, wenn Schwierigkeiten oder Konflikte da waren, diese noch vor dem Einschlafen zu lösen. Auch wenn die Nacht so manchmal kürzer war, so war sie dennoch besser! Ich denke, das ist eine ganz wichtige hygienische Angelegenheit, besonders auch dann, wenn man überzeugt ist, dass man beim Schlafen über eine Schwelle in einen anderen Bereich geht. Viele Menschen denken ja immer noch: Ich lege mich abends hin, trinke vielleicht noch ein Bier, damit ich besser einschlafen kann, und dann bin ich weg, und irgendwann tauche ich wieder auf.

MAK | Neben dem Thema «Schlafen und Wachen» haben Sie sich vor einiger Zeit mit einem anderen Gegensatzpärchen beschäftigt, und zwar der «Hetze und Langeweile». Im ersten Moment eher negativ belegte Begriffe. Haben Sie beidem auch etwas Positives abgewinnen können?

OK | Ich würde das eher bei Langeweile sagen; eine positive Hetze ist mir jetzt nicht unbedingt geläufig. Man könnte natürlich ganz banal sagen: Ein bisschen Druck ist im Leben immer gut. Aber ich würde prinzipiell sagen, wenn ich diese beiden Begriffe gegen-



OLAF KOOB

überstelle, bin ich eher auf der Seite der Langeweile, aus der man von innen heraus etwas tun kann, während man bei der Hetze ja meistens von außen getrieben wird. Bei der Langeweile darf man von innen heraus schauen und fragen: Wie erfülle ich die Zeit?

MAK | Sie leben seit einigen Jahren im nimmermüden Berlin, wo sich das Geheztsein sicher leichter ergibt als das bewusste Setzen von Langeweile. Wie gelingt es Ihnen trotzdem, bewusste Momente zu schaffen, in denen Sie die Geschwindigkeit der Zeit bestimmen?

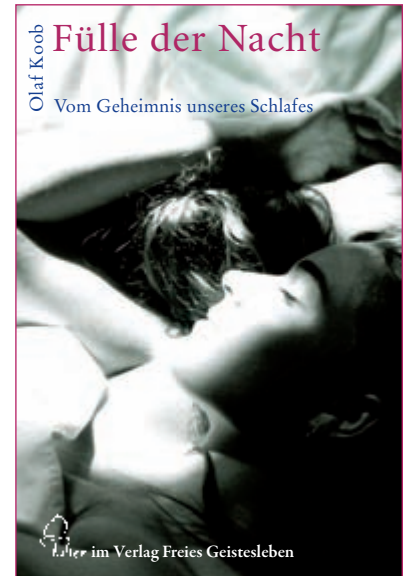
OK | Das ist ein ziemlich aktiver Prozess. Ich bin anfangs eigentlich durch die Veranstaltungen gehetzt. Ich konnte nicht genug kriegen, weil mich alles interessiert hat. Und ich war meistens auch am falschen Ort, weil in der anderen Oper noch etwas Besseres gelaufen ist ... Dann hatte ich eine Zeit lang einen recht hohen Blutdruck, bedingt durch diese moderne Verhaltensstörung. Ich habe das ziemlich durchgelitten, bis ich dann zu dem Punkt kam, dass ich mir selbst den berühmten Satz des Hippokrates gesagt habe: «Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.» Ja, und dann habe ich mich entschleunigt. Ich habe die Ängste von innen heraus überwunden und brauchte deswegen auch keine Medikamente mehr. Das war für mich ein ganz wichtiges Erlebnis, das ich auch an meine Patienten weitergeben konnte. Das gelingt aber nur durch einen inneren Entschluss – entweder durch das Leiden, das man hat, oder indem man eine Einsicht hat und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden lernt.

MAK | Schlafen Sie seitdem besser?

OK | Ich würde sagen: Ich gehe bewusster mit dem Schlaf um.

MAK | Bleibt noch die Frage, ob man einem Freund eher einen guten Morgen oder eine gute Nacht wünschen sollte?

OK | Letztlich natürlich beides. Nachdem ich jetzt aber mehr von dem weiß, was nachts passiert und wie bestimmend das eigentlich für den Tag ist, würde ich dem Menschen eher eine gute Nacht wünschen als einen guten Morgen. Denn wenn die Nacht gut ist, ist automatisch auch der Morgen gut. ■



falter 39 | 192 Seiten, mit s/w-Fotos,
Leinen mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1439-5

Die moderne Wissenschaft hat viel erforscht, doch das Rätsel des Schlafs bleibt. Olaf Koob erweitert den Blick um die geisteswissenschaftliche Perspektive auf die Fülle der Nacht und gibt konkrete Hilfestellungen bei Schlafstörungen.



falter 37 | 176 Seiten, mit s/w-Fotos,
Leinen mit Schutzumschlag
€ 15,90 (D) | ISBN 978-3-7725-1437-1

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens gilt es, einen «Sinn für das Leben» zu entwickeln, der das Wesentliche vom Unwesentlichen trennt und zwischen angespanntem Zeitdruck und unausgefülltem Leerlauf lebensbejahend vermittelt.