

Droge Schlaf

aus: <http://wahrheitueberwahrheit.blogspot.de/>

Mittwoch, 5. September 2012

Christiane F.* biegt in die Torstraße ein. Sie ist zu Fuß unterwegs, wie so oft in der letzten Zeit. Denn sie weiß, Auto fahren wäre zu gefährlich in ihrem Zustand. Nach einer 24-Stunden-Schicht auf der palliativmedizinischen Station der Charité will die sportliche, junge Frau mit dem dunkelblonden Haar** nur noch nach Hause. Nach Hause, um zu schlafen.

Mit diesem Drang ist Christiane F. längst nicht mehr allein. Experten warnen, daß das Schlafen keinesfalls mehr das Randphänomen ist, als das es noch vor Kurzem belächelt wurde. Jüngsten Schätzungen der WHO zufolge könnten bis zu sieben Milliarden Menschen weltweit gewohnheitsmäßig mehrmals in der Woche schlafen. Und diese Sucht scheint quer durch alle sozialen Schichten zu gehen. Vom Spitzenmanager bis zum Pfortner, alle tun es. Mit verheerenden Folgen für das Leben der Betroffenen.

Wie für viele andere, so erschien das Schlafen auch für Christiane F. zunächst nur ein harmloses kleines Laster. Gewiss, auch für sie war es zunächst ein unangenehmer, verstörender Anblick, wenn ein Schlafender teilnahmslos, apathisch, mit geschlossenen Augen auf einem Bett liegt und nur durch Lärm und Schütteln überhaupt wieder in die Realität zurückgeholt werden kann. Doch sie selbst glaubte, im Schlaf Entspannung zu finden und neue Kraft zu gewinnen. Von Anfang an, so berichtet sie uns bei einem Kaffee in ihrer sonnendurchfluteten Berliner Altbauwohnung, stellten sich im Schlaf bei ihr traumartige Halluzinationen ein - zunächst angenehmer Natur. So glaubte sie im Schlaf, wilden, tabulosen Sex mit George Clooney und Günther Jauch zu haben. Doch schon bald stellten sich unangenehme, albtraumartige Szenen ein. Christiane F. erzählt uns, wie sie nächtelang im Schlaf nach einer Toilette zu suchen glaubte, um sich endlich erleichtern zu können, ohne jedoch irgendwo eine finden zu können. In solchen Momenten scheint alle Lebensfreude aus dem Gesicht der jungen Frau zu weichen. Man erahnt den massiven Verlust an Lebensqualität, den die einstmals so fröhliche Endzwanzigerin zu verkraften hat, seitdem sie der Sucht nach dem Schlaf anheimgefallen ist.

Und wie dramatisch der Verlust an Lebensqualität wirklich ist, zeigt eine neue, groß angelegte und an dieser Stelle frei erfundene Studie amerikanischer Wissenschaftler. Schon jetzt wird schätzungsweise ein Drittel der Lebenszeit der Menschheit im Schlaf vernichtet. Anstatt auszugehen, etwas mit Freunden zu unternehmen oder volkswirtschaftlich relevanten Arbeiten nachzugehen, ziehen sich Menschen zurück um sich in abgedunkelten Räumen alleine ihren eigenen Traumwelten des Schlafes hinzugeben.

Und ist man erst einmal der Droge Schlaf verfallen, so ist der Weg zurück schwer zu finden. Wie sonst nur Alkohol oder Heroin, verursacht auch die Schlafsucht massive körperliche und psychische Entzugserscheinungen. Diese reichen von Müdigkeit und häufiges Gähnen in der

frühesten Phase des Entzugs bis hin zum völligen Verlust des Konzentrationsvermögens und der körperlichen Leistungsfähigkeit, schon nach 36 Stunden ohne Schlaf. Ein Teufelskreis.

Für Christiane F. hingegen scheint sich nach Jahren der Abhängigkeit vom Schlaf endlich doch noch ein Ausweg aufgetan zu haben. Seitdem ihr Arbeitgeber massiv Stellen abbaut und ihren befristeten Vertrag nur noch halbjährlich verlängert, hat sie einfach immer weniger Zeit für ihre verhängnisvolle Droge Schlaf. Langsam scheint sie sich wieder zu entwöhnen. Auch wenn sie immer mal wieder rückfällig wird und doch für einige Stunden schläft, die Albträume von Entlassung und sozialem Abstieg sagen ihr gleich deutlich: Schlafen kann keine Lösung sein!

*Name von der Redaktion geändert.

**Haarfarbe von der Redaktion geändert.

(zum Blog [Droge Schlaf](#) anklicken)

