
SARVESH WAHIE

Friedrich-Schiller-Universität Jena

sarvesh.wahie@gmail.com

ZWISCHEN EINSCHLAFEN UND AUFWACHEN

abstract

The issue with the phenomenon of sleep is that while asleep, I cannot say that I am sleeping. Only upon waking do statements emerge that indicate that sleep has already occurred. Similarly, while lying in bed awaiting sleep, statements can even be made prior to falling asleep, suggesting that sleep will take place subsequently. For these two reasons, the following thesis can be formulated: Sleeping is a phenomenon that occurs between falling asleep and waking up. Accordingly, the objective of this paper is to describe this interstice and thereby to examine the lightless state of sleeping consciousness.

keywords

sleep consciousness, sleep, falling asleep, waking up, dream

1. Zu der Befindlichkeit des Schlafens und des Schlafs

Da ich während meines Schlafens nicht sagen kann, ob ich schlafe, verweigert das besondere Phänomen des Schlafens eine Feststellung seiner Erfahrbarkeit. Im Lebensalltag mögen Aussagen auftauchen, die das Schlafen in Bezug auf Zeitlichkeit und Räumlichkeit ordnen. Eine Person mag in der Nacht und frühmorgens schlafen oder auch im Laufe des Tages ein Päuschen wie eine Siesta oder ein Nickerchen vornehmen. In solchen Ordnungen ist Schlafen in erster Linie eine Art Diskontinuität im Tagesverlauf, in dem bestimmte Zeiten zum Schlafen ausgesondert sind – also, Schlafzeiten. Es kann auch darauf hingewiesen werden, dass eine Person im Bett, auf einer Matratze, auf einem Stuhl oder einer Bank, in einem Schlafsack oder auf einer Matte schläft. Solche Beispiele deuten schlicht darauf hin, dass besondere Gegenstände zum Schlafen dazu gehören – also, Schlafgegenstände. Außerdem kann auch von Positionen des eignen Körpers gesprochen werden: eine Person kann im Liegen, im Sitzen oder sogar beim Umhergehen, wie das Beispiel des Schlafwandeln zeigt, schlafen – also, Schlafpositionen. Zusammengenommen bilden Schlafgegenstände und Schlafpositionen eine räumliche Anordnung des Schlafens. Denn Schlafzimmer oder sogenannte Sleeppods zeigen spezifische Orte, die Schlafgegenstände zum Schlafen bereitstellen.

Solche üblichen Aussagen mit Feststellung der Räumlichkeit und Zeitlichkeit veranschaulichen jedoch in keiner Weise das Phänomen des Schlafens selbst. Es gibt keine echten Schlafenszeiten, Schlafräume, oder Schlafgegenstände. Vielmehr kann ein harmonisches Zusammenkommen von solchen Elementen auch nicht immer Schlafen erzeugen. Denn Schlafen ist kein Geist, der beschwört werden kann. Es kann nicht nur überall geschlafen werden, aber es kann auch mit Schlafenszeiten, Gegenstände und Räume etwas anders gemacht werden. Sie können also variiert werden. Dennoch sind diese Schlafelemente nicht komplett nutzlos. Denn sie bestimmen, wo geschlafen wird. Dies kann so zusammengefasst werden: Schlafelemente beantworten nicht das *Was*, sondern das *Wo* des Schlafens. Beobachtet man eine freie Bank am Berliner Hauptbahnhof lange genug, wird sicherlich irgendeine Person die Bank als Nickerchen- oder Schlafplatz verwenden. Das Gleiche gilt auch für Schlafenszeiten und Schlafräume: Sie haben keine wesentliche Relation mit dem Schlafen, sondern sie geben Hinweise über die Befindlichkeit des Schlafens. Diese Relation zwischen Schlafen und seinen Elementen lässt sich unter dem gemeinsamen Nenner der Geborgenheit fassen. Denn alle Schlafelemente in ihrer Hinweisfunktion dienen dazu, das Schlafen so gut wie möglich unterzubringen. Eine gute Zeit zu schlafen ist die Zeit, in der alle Handlungen notwendigerweise suspendiert werden müssen. Ein guter Schlafräum ist der Raum, in dem die sogenannte Außenwelt außer Kraft gesetzt werden kann, sodass

sie zumindest als Wahrnehmungsgegenstand ausgeblendet wird. Das Suspendieren und das Außerkraftsetzen also implizieren wesenhaft eine Geborgenheit. Denn Wahrnehmung und Handlung werden nur suspendiert oder außer Kraft gesetzt, damit in einer gewissen Geborgenheit geschlafen werden kann.

Die Relation von Geborgenheit kommt jedoch erst konkret ins Spiel, wenn ich auf dem Schlafgegenstand liege oder sitze. In anderen Worten ist eine Schlafposition diejenige, in der ich mich geborgen fühle. Dieses Gefühl ist lediglich entscheidend, weil es im Grunde genommen alles Vorschlafliche und Nachschlafliche enthält.

Im Sinne des Vorschlaflichen konstituiert sich das Gefühl der Geborgenheit durch Erwartungen ans Schlafen. Denn ich kann mich nur ins Bett legen und erwarten, dass ich schlafen werde¹. Anders formuliert: Das Einschlafen ist nichts, was ich tue, sondern etwas, das mir geschieht. Ich kann aber Schlafen gehen und erwarten, dass das Schlafen mir geschieht. Aus diesem Grund zeigt sich Schlafen als ein Geschehen. Die Erwartung an das Geschehen des Schlafens gehört zu dem Wesen des Vorschlaflichen, welches einen schwellenartigen Charakter hat. Dass das Vorschlafliche dauert, ist kein Geheimnis, vielmehr zeigt sich diese Dauer als eine Schwelle des Einschlafens, indem das Geschehen des Schlafens langsam und graduell näherkommt. Ich weiß nicht, wie lange es dauern wird, bis ich eingeschlafen bin. Vor dem Einschlafen befinde ich mich an dieser Schwelle, wo ich mich voller Erwartung ans Schlafen ins Bett lege. Klar! Müdigkeit spielt hier auch eine Rolle, indem sie zum Schlafen führt, aber sie ist eher mit dem Schlafbedürfnis verbunden und nicht mit dem Schlafen selbst. Denn Müdigkeit kann ich auch durch Ausruhen umgehen. Dies bedeutet, dass Schlafen sich nicht immer aufgrund von Müdigkeit vollzieht. Müdigkeit kann das Schlafen veranlassen, aber nicht immer zum Schlaf führen. Dennoch ist Müdigkeit graduell, sie variiert in Situationen. Sie ist mit leiblichen und körperlichen Zuständen in spezifischen Situationen verbunden. In dieser Müdigkeit ist aber eine Erwartung zugegen und stellt sich nach zukünftigen Geschehen des Schlafens ein. Also, ich bin ein Leibkörper, der müde ist und daher das Schlafen erwartet. Demgemäß lässt sich sagen: Das Vorschlafliche oder das Vor-dem-Einschlafen erwartet selbst das Geschehen des Schlafens.

Das Nachschlafliche ist eben wie das Vorschlafliche eine Schwelle, trägt aber den Namen Aufwachen. An dieser Schwelle spüre ich Trägheit in meinem Körper, die eine Spur von dem ist, was zuvor geschehen ist. Wenn ich sage, dass es eine Spur ist, bedeutet das, dass das, was vorher passiert ist, nicht mehr existiert, aber es hat einige Spuren seines Ereignisses hinterlassen. Im Werden des Aufwachens vermögen demnach Aussagen auftauchen, die sich mit diesen Spuren auseinandersetzen. Deswegen kann Aufwachen nicht mehr eine Erwartungsschwelle sein. Es bestehen zur Beschreibung der Schwelle des Aufwachens eine Menge Möglichkeiten. Eine Person mag nicht rechtzeitig aufwachen – die Person hat dann verschlafen. Eine Person hat genügend geschlafen – die Person hat dann ausgeschlafen. Eine Person hat ohne Unterbrechungen geschlafen – die Person hat dann durchgeschlafen. Demgemäß zeigt sich Erholung als Folge der Wirklichkeit des Aufwachens. Beim Aufwachen vermag ich mich erholt fühlen oder eben auch nicht. Wie Müdigkeit ist Erholung auch graduell und variiert je nach dem, wie erfrischt der Körper ist. Erholung selbst aber hat auch einen Charakter, der nicht unbedingt mit Erfrischung verbunden ist. Dieser andere Charakter hat

¹ Maurice Merleau-Ponty argumentiert, dass man das Schlafen nachahmt, bevor man tatsächlich schläft (Merleau-Ponty, 1962). Die Logik dieser Nachahmung jedoch ist nicht frei von einem Mittel-zum-Zweck Verhalten. Die Nachahmung des Schlafens endet damit, dass das Schlafen tatsächlich über die nachahmende Person hereinbricht. Diese Tat – des so genannten Gefallens des Schlafgeistes – setzt eine Erfüllung in Form der Ankunft des Schlafens voraus. Selbst die Nachahmung hat also ihre Wurzeln in der Erwartung an Schlafen und ist daher grundlegend für den Bereich des Vorschlaflichen.

Ähnlichkeiten mit dem Vorgehen des Holens oder Bringens. Wovon ist es erholt? Wenn dieser Charakter ernst genommen wird, dann würde dies bedeuten, dass Erholen sich als Vorgang zeigt, in dem von einem Zustand in einen anderen gegangen wird. In Bezug auf Schlaf ist das Erholen ein Übergang vom Schlafen ins Aufwachen. Aussagen wie Ausschlafen, Verschlafen und Durchschlafen implizieren diesen Vorgang des Erholens. Daher kann völlig zu Recht gefragt werden: Was genau wird vom Schlafen ins Aufwachen geholt? Das Schlafen selbst kann nicht geholt werden, weil es mit dem Aufwachen verschmelzen würde. Die Antwort auf diese Frage gründet sich in ihrem Wesen auf die Qualität des Schlafs. Denn Aussagen wie Ver- Aus- und Durchschlafen weisen auf die Qualität des Schlafs hin. Aber diese Qualität des Schlafs ist nicht dieselbe, die zuvor beim Schlafen vorhanden war. Denn wenn ich schon einmal aufgewacht bin, höre ich auch auf, zu schlafen. Nur die Spuren vom Schlafen sind mir leiblich zugegen – dies kann auch als Leibgedächtnis² verstanden werden. Dies bedeutet, dass ich aus diesen Spuren Aussagen über meinen Schlaf formuliere. Indem ich Aussagen formuliere, beginne ich auch, mein Leib zu spüren. Obwohl das, was gespürt wird, selbst nicht mehr in vollzogenen Form vorhanden ist, führen die Spuren zu einem Ereignis, das sich beim Aufwachen zeigt. Oder: Der Schlaf zeigt sich als Spuren in meinem Leibgedächtnis. Die Spuren können sich auch als Erholung oder Erfrischung zeigen, aber wenn sie etwas mit Schlafen zu tun haben sollen, muss ich mich notwendigerweise mit Spuren an meinen Schlaf gelangen. Das bedeutet, nur durch Erfahrung meines Leibgedächtnisses kann ich Aussagen über die Qualität meines Schlafs treffen. Dies wiederum impliziert, dass zuvor ein merkwürdiges Ereignis entstanden ist, das ich konkret und leiblich spüre. Aus diesem Grund zeigt sich der Schlaf als Ereignis, das in meinem Leib zugegen ist. Daher ist das Aufwachen oder das Nachschlafliche wesentlich eine Erfahrung meines Leibes, die mir zu dem Ereignis des Schlafs bringt.

Ganz offensichtlich an dem Phänomen des Schlafs und des Schlafens ist nun, dass es im Dunklen liegt. Beim Einschlafen erwarte ich, dass mir das Schlafen geschieht. Beim Aufwachen erfahre ich das Ereignis meines Schlafs. Daher soll zurecht festgestellt werden: Die Befindlichkeit des Schlafens und des Schlafs besteht *zwischen Einschlafen und Aufwachen*. Der Weg zwischen Einschlafen und Aufwachen ist nicht versperrt, liegt aber im Dunklen. Dennoch, da die Befindlichkeit von Schlaf und Schlafen festgestellt ist, sind einige beschreibbare Merkmale hierzu möglich.

2. Vier Merkmale des Schlafens und des Schlafs

Diese Thesen beziehen sich auf Sachverhalte, die in einem engen Zusammenhang stehen, aber im Folgenden gesondert betrachtet werden:

a) Schlafen gehört zum Dasein

Woher weiß ich, dass ich jeden Tag schlafen muss? Warum muss ich jeden Tag schlafen?
Wenn man derartige Fragen ernst nimmt, ist man mit etwas Grundlegendem konfrontiert.

² In seiner Beschreibung der Konzepte von Henri Bergson und Maurice Merleau-Ponty entwickelt Thomas Fuchs seinen Gedanken weiter und schlägt vor, dass aufgrund des Sein des Leibes eine Kontinuität im täglichen Leben zu beobachten ist: „Das Leibgedächtnis vermittelt also die grundlegende Erfahrung der Kontinuität, des Selbigen im Wechsel der Situationen. Es befreit uns von der Notwendigkeit, uns ständig neu orientieren zu müssen.“ (Fuchs, 2000) Weiter schlägt er vor, dass diese Kontinuität nicht auf einen reflexiven Prozess des Erinnerens beschränkt ist, sondern dass es sich um eine Art vorreflexive Bewohnung des Gedächtnisses im Leib selbst handelt: „Nicht das reflexive Wissen um uns selbst, wohl aber unser lebendiges Sein ist somit im Gedächtnis des Leibes begründet.“ (Fuchs, 2000) Das Konzept des Leibgedächtnisses ist also im Zusammenhang mit dem Schlafen wichtig, weil es auf die Besonderheit des Gefühls hinweist, das man beim Aufwachen empfindet - nämlich das Gefühl, geschlafen zu haben.

Dieses Grundlegende gehört zum Lebensalltag, ist aber trotzdem nicht allzu menschlich. Denn Tiere schlafen auch. Deswegen kann ein Lebensalltag, dem zum Teil das Schlafen zugeordnet ist, nicht unter den Kategorien von Natur und Kultur gefasst werden. Es wird nicht nur in der Kultur, sondern auch in der Natur geschlafen. Schlafen ist weder eine besondere Kompetenz noch ein Sport. Es wäre völlig absurd, wenn ein Lebenslauf unter Kompetenzen die Fähigkeit ‚gut schlafen‘ auflisten würde und noch absurder, wenn es eine Weltmeisterschaft des Schlafens gäbe. Nichtsdestotrotz gibt es sogenannte ‚*Sleeping Records*‘, wobei versucht wird, so lange wie möglich wach zu bleiben oder auch zu schlafen. In diesen Bereichen könnte man von Schlafkompetenz oder Schlafsport sprechen, aber diese tauchen eher als Themen von Sport oder Kompetenz auf und nicht als Schlafen selbst. Ähnliches gilt auch für Vorstellungen wie Schlafnatur und Schlafkultur: Sie behandeln das Schlafen als ein untergeordnetes Thema, und beschäftigen sich mit dem Schlafen selbst nicht. Die Matratzen und Betten, die für ein gutes Schlafen gemacht sind, versuchen das Gefühl der Geborgenheit zu verstärken, aber nicht das Schlafen selbst. Kurzum: Schlafen ist nicht etwas Gelerntes oder Geerbtes. Aus diesem Grund soll mit Schlafen im Alltag nichts Weiteres als ein Lebensrhythmus verstanden werden.

Wenn man nun davon ausgeht, dass Schlafen jeden Tag geschieht, nähert man sich der besonderen Notwendigkeit des Schlafens. Diese Notwendigkeit gehört zu denjenigen Gegebenheiten im Alltag wie Hunger und Durst. In Unterschied zu Hunger und Durst ist Schlafen jedoch besonders. Während Hunger und Durst mit Essen und Getränken erfüllbar sind, erfüllt sich Schlafen durch sich selbst³. Ein Mangel an Schlafen kann nur durch Schlafen wieder ausgeglichen werden. Schlafen gehört also zum alltäglichen Dasein. Daher ist Schlafen, statt Gelerntes oder Geerbtes, etwas Gegebenes.

Betrachtet man Schlafen als Gegebenheit, dann kann man gut nachvollziehen, warum Schlafen im Alltag grundlegend präsent ist. Gegebenheiten sind unhintergebar – sie verneinen jedwedes Determinieren von Ursachen. Da Schlafen auch eine Gegebenheit ist, kann ich nie wissen, warum ich schlafen muss. Mit anderen Worten: Jedes Mal, wenn ich versuche, die Ursache von Schlafen zu finden, gelange ich immer auf Schlafelemente. Wenn man von Dasein spricht, muss man auch von Schlafen sprechen. Denn ich weiß, dass mir etwas wie Schlafen jeden Tag geschieht - Schlafen ist eine Zumutung für das Dasein. Ich kann nicht wissen, warum ich jeden Tag schlafen muss, aber dass ich schlafen muss, ist notwendig. Aus diesem Grund muss die Gegebenheit des Schlafens im Alltag betrachtet werden. Dies ist das Besondere: Schlafen gehört auch notwendigerweise zum Dasein.

b) Es gilt, mein Schlafen nicht zu stören.

Betrachtet man die Dunkelheit zwischen Einschlafen und Aufwachen näher, dann kann man es zurecht mit dem Beispiel eines umfallenden Baums im Wald vergleichen. *Wenn ein Baum in einen Wald fällt und niemand da ist, um ihn zu hören, macht er dann Geräusche?* Diese Frage kann auch so formuliert werden: Sind Kenntnisse ohne Wahrnehmung möglich? Wahrnehmung setzt ein Dasein primär voraus. Beim Beispiel des umfallenden Baums ist

³ Auch wenn keine dezidierte phänomenologische Beschreibung, eine ähnliche Behauptung wird von Frederik J.J. Buytendijk in Bezug auf die Aussetzung des Willens beim Schlafen aufgestellt. Er unterscheidet zwischen Trink- und Schlafbedürfnis, indem er sagt, dass man für das Schlafen nichts tun muss: „Das Zwingende des Schlafbedürfnisses unterscheidet sich von dem Bedürfnis nach Wasser (Opium, Alkohol, usw.) dadurch, dass im letzten Fall ein Verhalten notwendig ist, um den persönlichen bemerkten Notzustand aufzuheben, während man beim zwingenden Schlaf gerade nichts tun muss, dem Körper seinen „Willen“ lassen muss, das Sich-Wehren gegen den aus der Leiblichkeit aufwallenden Schlaf aufgeben muss.“ (Buytendijk, 1967)

die Nähe das Entscheidende. Wäre ein wahrnehmendes Dasein im Wald präsent, hätte es sicher den umfallenden Baum gehört und wäre dadurch zu dem Schluss gekommen, dass dieses Geräusch von einem umfallenden Baum kommt. Darüber muss das Dasein im Wald so nah am Geschehen sein, dass ein umfallender Baum überhaupt gehört werden kann. Beim Schlafen sieht es trotz einer gewissen Ähnlichkeit etwas anders aus. Das Schlafen setzt alle Wahrnehmungen für die Dauer des Schlafens selbst außer Kraft. Wäre ich wahrnehmend, so wäre ich auch wach. Eben deshalb kann von einer Wahrnehmung des Schlafens nicht gesprochen werden. Denn ich nehme das Schlafen nicht wahr, sondern das Schlafen geschieht mir. Beim Schlafen kann deswegen zwischen Geschehen und Dasein nicht mit Kategorien der Wahrnehmung unterschieden werden, weil das Geschehen des Schlafens und das schlafende Dasein ein und dasselbe sind. Es kann jedoch gesagt werden, dass ich bei der Dauer des Schlafens manchmal mehr oder weniger und manchmal im Tiefschlafen bin. Beim tiefen Schlafen besteht keine Unterscheidung zwischen mir und dem Schlafen. Bei unruhigen Phasen des Schlafens aber kann die Tiefe bestimmt werden, weil ich mir des spezifischen Unbehagens einer Zwischenstellung von Wachsein und Einschlafen bewusst bin. Mein Wach- und mein Schlafbewusstsein vermischen sich miteinander – weder bin ich völlig schlafend noch bin ich völlig wach. Diese Vermischung ist das Zusammentreffen von Schlaf- und Wachbewusstsein. Wenn ich mehr oder weniger wach oder schlafend bin, bin ich nicht in der Tiefe des Schlafens versunken. Nur wenn ich völlig schlafend bin, kann man sagen, dass ich im Schlafen versunken bin. Deswegen setzt Schlafen ein in-Tiefen-versunkenes-Dasein voraus. Aus diesem Grund kann nicht gesagt werden, ob ich überhaupt im Geschehen des Schlafens ‚da‘ bin. Dennoch bin ich die Person, die einschläft und auch aufwacht. Das bedeutet, dass Einschlafen und Aufwachen darauf hinweisen, dass mir Schlafen geschehen wird und geschehen ist. Nur: Ich habe das nicht im Geschehen wahrgenommen. Dies ist die Ähnlichkeit mit dem Hören eines umfallenden Baums: Ich habe sein Umfallen nicht gehört. Auch wenn ich im Nachhinein dort hingehge, wo der Baum umgefallen ist und ihn auf dem Boden liegend sehe, wird das Hören von seinem Umfallen immer noch im Dunklen liegen. Beim umfallenden Baum war das Dasein so fern, dass das Umfallen nicht gehört werden könnte. Beim Schlafen ist das Dasein so tief versunken, dass es das Schlafen nicht wahrnehmen kann. Mein Schlafen ist ein Zustand, aber kein Gegenstand meines Bewusstseins. Ferner ist deswegen ein umgefallener Baum nicht komplett identisch mit dem Schlafen. Denn ein umgefallener Baum ist ein Wahrnehmungsobjekt und das Schlafen ist ein Zustand meines Bewusstseins. Beim Aufwachen spüre ich, dass ich zuvor geschlafen habe. Beim Betrachten eines umgefallenen Baums sehe ich den Baum als spezifisch umgefallenes. Es besteht also kein leibliches Spüren seines Stehens. Aus diesem Grund sind hier zwei Beschreibungsmöglichkeiten in Bezug auf das Schlafen zu merken.

Diese Beschreibungsmöglichkeiten lassen sich gut erhellen, indem man sich die folgende Frage stellt: Kann ich während des Schlafens das Schlafen beschreiben? Aus der erst personalen Perspektive ist die Antwort auf der Frage notwendigerweise ‚nein‘. Denn ich bin während des Schlafens nicht ‚da‘, weshalb ein Beschreiben dessen Geschehen unmöglich ist. Aus der dritt personalen Perspektive ist aber die Antwort auf die hier gestellte Frage ‚ja‘. Wenn man eine schlafende Person betrachtet und ihr Schlafen anhand Technologien aufnimmt, könnte man meinen, dass Schlafen sich beschreiben lässt. Jedoch ist dieses Unterfangen kein Beschreiben, sondern ein Erklären. Dies bedeutet, dass die schlafende Person selbst nichts sagen oder beschreiben muss. Anhand von Technologien wie Sensoren und Computern wird alles aufgenommen und gespeichert.

Was ist aber dieses ‚alles‘, das aufgenommen und gespeichert wird? Die Sensoren nehmen Körperprozesse auf und Dateien von diesen Aufnahmen werden im Computer gespeichert.

Aus solchen Dateien wird dann die Struktur des Phänomens des Schlafens nachgestellt, was bekanntlich als gewisse Wellenstrukturen gezeigt wird. Unterschiedliche Strukturen haben unterschiedliche Namen. Der sogenannte ‚*Deep-sleep*‘ und ‚*REM-Sleep*‘ sind Beispiele von solchen Strukturen, die durch die Methode der digitalen Technologien zustande kommen. Diese Methode hat jedoch ihre Grenzen: Es werden nur Dateien aufgenommen, die schließlich auf dem Körper basieren. Die Dateien messen in der Regel, wie Prozesse in meinem Gehirn laufen, oder wie meine Lungen den Stoffwechsel regulieren, oder wie Schläge meines Herzes den Blutkreislauf vorantreiben. Alle diese Aufnahmen erzeugen dann Schlafdaten. Da sich alle diese Prozesse während des Schlafens anders als beim Wachsein zeigen, soll eine Rekonstruktion von Schlafdateien dabei helfen, das Schlafen selbst zu erklären. Leider spielen leibliche Erfahrungen des Einschlafens und Aufwachens bei diesen Schlafdateien keine Rolle, weil sie nicht von Sensoren aufgenommen werden können. Aus diesem Grund bleibt das Schlafen ein ausschließlich körperliches Phänomen bei der Methode der digitalen Technologien. Ferner kann ich die Dateien mit meiner Erfahrung des Aufwachens nicht vergleichen. Denn aus den Dateien kann ich keine Erfahrung meines Aufwachens rekonstruieren. Eine Erfahrung konstruiert sich nicht in Dateien, sondern durch Ereignisse. Deswegen schließt die Methode der digitalen Technologien auch einen individuellen Bezug auf das Schlafen aus. Zugespitzt formuliert: Die Technologien sagen nicht, dass ich schlafe, sondern nehmen meine Körperprozesse beim Schlafen auf. Daher wird das Nicht-da-sein beim Schlafen auch nicht durch jene Technologien überwunden. Oder: Technologien können nicht den dunklen finsternen Weg zwischen Einschlafen und Aufwachen beleuchten. So lässt sich sagen: Mein Nicht-da-sein während des Schlafens ist nicht ein Objekt der technologisierten Schlaf-Forschung, weil kein Gerät über das Erleben des Schlafens etwas sagen kann. Um über meinen Schlaf etwas zu sagen, muss ich selber geschlafen haben. Wenn ich nachhinein die von einem Gerät aufgenommenen Dateien mir anschauere, habe ich meinen individuellen Bezug auf mein Schlafen gestört, weil ich aus diesen Dateien nicht schlussfolgern kann, wie ich mich beim Aufwachen gefühlt habe. Ein Gerät stört deswegen meinen individuellen Bezug zu meinem Schlafen. Deshalb die These: Es gilt, mein Schlafen nicht zu stören.

c) Das Schlafen erfahre ich nicht, sondern das Schlafen widerfährt mir.

Der sogenannte Wachzustand des Lebens ist durch Erfahrungen gekennzeichnet. Alle Erfahrungen sind zunächst einmal Erfahrungen des wachen Bewusstseins. Der Zustand des Wachseins ist zutiefst die Grundlage für eine Enthüllung von Sachen, die sich in die Erfahrung ergeben. Leider genießt der sogenannte Schlafzustand keine Erfahrbarkeit. Denn selbst das Dasein ist vom Geschehen nicht unterscheidbar⁴, wodurch die Sachen in Verhalten zueinander sich auch nicht zeigen können. Nimmt man den Gedanken ernst, dass beim Schlafen die Wahrnehmung gegenüber dem Schlafen selbst außer Kraft gesetzt ist, kann man gut nachvollziehen, warum sich das Geschehen vom Dasein nicht unterscheiden lässt. Im Wachsein aber ist das Dasein stets wahrnehmend, wodurch das Dasein ein Geschehen von einem anderen unterscheiden kann. Nicht nur durch das Geschehen durch Wahrnehmung fühlt sich das Dasein selbst zugegen. Wenn eine Person in der Konzerthalle eine Band musizierend erlebt, ist sie zum Erleben der Musik eingestellt.

⁴ Eine ähnliche Unterscheidung trifft Erwin W. Straus zwischen Wachsein und Träumen (Straus, 1956). In seiner Argumentation kann man beim Aufwachen zwischen Wachsein und Geträumt-haben unterscheiden. Dieselbe Unterscheidung gilt aber auch für das Wachsein und das Geschlafen-haben.

Obwohl die Musik im Geschehen die ganze Halle erfüllt, sind die Musiker und das Publikum ganz klar voneinander zu trennen. Musiker sind diejenigen, die musizieren. Publikum ist die Gesamtheit der zuhörenden Personen. Diese Unterscheidung konstituiert sich durch die Wahrnehmung der Person, die eine Stellung zu dem Geschehen einnimmt. (Vgl. Husserl, 1991, p. 70-102) Diese Stellungnahme, die im Grunde genommen individuell ist, macht irgendeine Person in der Konzerthalle zum Ich. Denn nur durch meine Wahrnehmung kann ich mich von anderen Personen im Publikum unterscheiden. Meine Stellungnahme, die Musiker und die Konzerthalle samt Publikum bilden die konstitutiven Elemente vom Geschehen dieses Konzerts. Jedoch sind diese Elemente nicht statisch, sie stehen im Verhältnis zueinander. Dieses Verhältnis kann man gut beim Konzert beobachten, indem tanzende Personen mit dem Ende eines Liedes auch mit dem Tanzen aufhören. Anders formuliert: Die Personen, die tanzen, verhalten sich im Modus des Tanzes zu dem Geschehen der Musik. Oder: wenn ich zur Musik tanze, erlebe ich das Geschehen der Musik als Tanz. Indem ich tanze, bin ich vom Musiker und dem Publikum unterschieden. Und eben solch eine Unterscheidung ist beim Schlafen nicht möglich, weil ich dem Geschehen komplett unterworfen bin. Dies ist die genaue Unterscheidung: Beim Konzert bin ich zur Musik eingestellt und beim Schlafen bin ich komplett dem Geschehen unterworfen. Daher lässt sich sagen, dass Wachsein immer im Modus einer gewissen Einstellung des Daseins erlebt wird. Während des Schlafens aber ist das Dasein dem Geschehen komplett unterworfen. Aus diesem Grund kann ich nicht sagen, ob ich das Schlafen überhaupt erfahre. So darf dann die These formuliert werden: Das Schlafen erfahre ich nicht, sondern das Schlafen widerfährt mir.

d) Das Schlafen ist kein unbewusster Zustand

Es wird meistens behauptet, dass Schlafen ein unbewusster Zustand sei. Dieser Gedanke findet seine Erwähnung im allgemeinen Sprachgebrauch mit ‚Schlafen wie ein Stein‘. Schläft man denn wirklich unbewusst, wenn man wie ein Stein schläft? Beim Wacherleben ist das Bewusstsein immer auf spezifische Gegenstände oder Geschehnisse gerichtet. Wenn beim Schlafen von Bewusstsein die Rede sein darf, dann ist es äußerst notwendig, dass ich auf irgendetwas gerichtet bin. Da aber Schlafen nicht erfahren wird, ist die Rede vom Bewusstsein beim Schlafen nahezu unmöglich. Dennoch bestehen zwei Argumente, die darauf hinweisen, dass Schlafen kein unbewusster Zustand ist.

Zum einem ist der Fall von Aufwachen durch Störung zu erwähnen. Es kommt oft vor, dass ich durch die Anwesenheit einer Maus in meinem Schlafzimmer geweckt werde. Oder es kann passieren, dass meine Freunde mir einen Streich spielen und einen Knaller im Schlafzimmer zerplatzen lassen, während ich schlafe. Oder ich werde geweckt, wenn das Sonnenlicht direkt auf mein Gesicht fällt. Alle diese Beispiele können unter dem gemeinsamen Nenner Störung gefasst werden. Denn Störung ist alles, was das Schlafen stört. Sei es eine Maus, das Zerplatzen eines Knallers oder das Sonnenlicht – alle stören mich beim Schlafen. Klar ist auch, dass ich aufgrund der Störungen aus dem Schlafen gerissen werde und aufwache. Und das Aufwachen ist hier das Entscheidende. Wenn ich unbewusst geschlafen hätte, wie wäre es möglich, aufgrund von Störungen aufzuwachen? Man könnte dagegen so argumentieren: Die Störungen lösen den Schlafzustand auf. Aber in dem Moment, in dem der Zustand aufgelöst wird – woher gewinne ich plötzlich Bewusstsein? Auch der Weg vom Unbewussten zum Bewussten ist nicht graduell. Denn beim Explodieren eines Knallers wache ich sofort auf. Daher kann auch nicht mit einem schwellenartigen Durchgang argumentiert werden. Alternativ lässt sich im Fall des Aufwachens bei Störungen darauf hinweisen, dass ein sofortiges und graduelles

Auftauchen des Bewusstseins aus dem Nichts kein plausibler Gedanke ist. Stattdessen soll das Bewusstsein auch beim Schlafen zugegen sein. Wer spürt sonst das Sonnenlicht auf dem Gesicht oder das Erschrecken beim Explodieren eines Knallers? Sicherlich bin ich mir dieser Dinge bewusst, auch wenn ich beim Schlafen bin. Wäre ich beim Schlafen unbewusst, würde ich nie aufwachen. Das schlafende Bewusstsein ist immer noch ein Bewusstsein. Trotzdem aber ist das Bewusstsein beim Schlafen nicht eins-zu-eins mit dem Wachbewusstsein vergleichbar. Daher muss das Schlafbewusstsein notwendigerweise eine andere Form haben. Zu sagen, dass sich beim Schlafen das Dasein nicht vom Geschehen unterscheiden lässt, bedeutet: Das Befinden von meinem Schlafen und meine Befindlichkeit sind ein und dasselbe beim Schlafen. Das bedeutet, zwischen Einschlafen und Aufwachen ist meine Befindlichkeit in das Befinden von meinem Schlafen versunken. Eben deshalb sind keine Akte während des Schlafens möglich. Um irgendeinen Akt zu vollziehen, muss ich meine Befindlichkeit vom Befinden meines Schlafens trennen können. *Da ich eingeschlafen bin und noch nicht aufgewacht bin*⁵, kann ich keine Akte ausführen. Eine Störung ermöglicht diese Trennung von Befinden und Befindlichkeit, in dem ich Akte wie das Wegscheuchen der Maus machen kann. Zusammenfassend: Störungen beweisen ein versunkenes Schlafbewusstsein.

Zum anderem gibt es den Fall des Träumens⁶. Es gibt Träume, an die man sich erinnert, und es gibt Träume, an die man sich beim Aufstehen nicht mehr erinnert. Alles Erinnern setzt voraus, dass zuvor ein Ereignis zustande gekommen ist. Ein Traum, an den ich mich erinnern kann, ist genau wie der Schlaf ein Ereignis, das mir leiblich zugegen ist. Das Erinnern an solche Träume konstituiert sich durch eine Klarheit. Was genau aber ist diese Klarheit? Die Klarheit eines Traums besagt, dass Eindrücke im Traum bewusst erlebt werden. So hat ein Traum strukturelle Ähnlichkeit mit einer Störung, aber unterscheidet sich trotzdem. Denn während eines Traums ist der Schlafzustand nicht unterbrochen. Um einen Traum zu sehen, muss ich immer noch schlafend sein. Daher beweist ein Traum das Zugegensein vom Schlafbewusstsein. Bei einem Traum bin ich nicht unbewusst. Ich muss bewusst sein, damit ich überhaupt träumen kann. Jedoch, im Unterschied zu Störungen, zeigt das Traumbewusstsein eine andere Form des Bewusstseins, die wiederum nicht eins-zu-eins mit dem Wachbewusstsein zu vergleichen ist. Obwohl ich mir bei einem Traum des Geschehens bewusst bin, kann ich immer noch nicht unterscheiden, ob ich wach bin oder träume. Denn ein Traum ist genauso virtuell wie das Erleben der Wirklichkeit beim Wachsein. Nur beim Aufwachen kann ich den Traum vom Wachsein unterscheiden und dies ist eben die Klarheit von Träumen: Einige Träume lassen sich beim Aufwachen erinnern. Nach einem Alptraum wacht man sofort auf, weil das Bewusstsein etwas Merkwürdiges (ein Ereignis also) erlebt hat, an das es sich zu erinnern⁷ gilt. Dies ist genau die strukturelle Ähnlichkeit mit Störungen: Beide führen zum Aufwachen. Würde man nach einem Alptraum weiterschlafen, wäre die Wahrscheinlichkeit groß, dass dieser Traum vergessen wird. Dass ein Alptraum während des Schlafes auftritt, ist also ein weiterer Grund, der für ein Schlafbewusstsein spricht. Das Traumbewusstsein ist eine andere

5 Da es während des Schlafens nicht möglich ist, zu sagen „Ich schlafe“, wird die Durchstreichung des Ichs als Instrument verwendet, um auf die sprachliche Besonderheit des Schlafens hinzuweisen, bei der man nicht zwischen dem Ich und der Situation des Schlafens unterscheiden kann. Mit anderen Worten: Das Ich wird vom Schlafen in dem Maße überwältigt, wie es sich seines Daseins nicht bewusst ist. Erst beim Aufwachen wird dem Ich bewusst, dass es geschlafen hat.

6 Aus systematischen Gründen wird in dieser Schrift der spezielle Fall eines luziden Traumes nicht betrachtet.

7 „To distinguish - even in a superficial manner - between dream and awakeness, dreams must be carried over into the waking state. Memory - or better remembering - mediates between dreaming and being awake.” (Straus, 1956)

Form des Schlafbewusstseins, bei dem Eindrücke erlebt werden können. Deshalb kann man sagen: Ein Traum ist eine andere Form von Bewusstsein, die während des Schlafens auftaucht.

Nimmt man nun die beiden Fälle von Störung und Alptraum zusammen, so kann man mit Recht feststellen, dass ein Schlafbewusstsein in einer anderen Form als die von Wachbewusstsein möglich ist. Der Unterschied in dieser Form ist die Qualität des völligen versunkenen Bewusstseins, bei der zwischen Dasein und Geschehen nicht unterschieden werden kann. Schlafen wie ein Stein würde dann bedeuten, dass das Schlafen einen wie einen Stein komplett versinken lässt. Gleichwohl ist das Schlafen aber bewusst. Daher kann folgende These formuliert werden: Das Schlafen ist kein unbewusster Zustand.

3. Das Wesentliche am Schlafen

Nimmt man nun alle beschriebenen Thesen zusammen, kann man das Wesentliche am Schlafen entdecken. Die Annahme, dass ich im Lebensalltag schlafen muss, besagt: Wenn man von Dasein spricht, muss man auch von Schlafen sprechen. Denn ich weiß, dass mir etwas wie Schlafen jeden Tag geschieht - Schlafen ist eine Zumutung für das Dasein. Eben deshalb lässt sich das Schlafen nicht vom Dasein im Geschehen unterscheiden. Somit zeigt die zweite These, dass Schlafen nicht als ein Erlebnis, sondern als ein Widerfahrnis zu verstehen ist. Jedoch hat dieses Widerfahrnis den Charakter des Überfahrens: Mir widerfährt das Schlafen nicht nur, sondern ich werde auch komplett überfahren. Deshalb ist ja das Dasein dem Schlafen unterworfen. So kann überhaupt erst von einem versunkenen Bewusstsein beim Schlafen gesprochen werden. Weil eine Tiefe besteht versinkt man auch.

Ferner konstituiert die Tiefe die Erfahrung beim Aufwachen. Jede Person, die aufwacht ist, spürt ganz genau wie sie geschlafen hat. Aus diesem Grund wird beim Aufwachen gespürt, dass der Schlaf sich zuvor ereignet hat. Das Erfahrungsobjekt, das Ereignis des Schlafs also, wird beim Aufwachen konstituiert. Indem das Ereignis sich konstituiert, zeigt es sich beim Aufwachen. Deshalb ist das Ereignis nicht mehr ein Ereignis – es wird zu einem Objekt meiner Erfahrung des Geschlafen-habens. Kurzum: Die Tiefe des Schlafens löst sich in der Oberfläche des Erholens beim Aufwachen auf. Eben deshalb spüre ich eine Trägheit beim Aufwachen. Die Aussagen wie Durchschlafen und Ausschlafen, die auf Schlaf hinweisen, sind Versuche, die Tiefe zu beschreiben. Die Qualität des Schlafs ist so der Grad der Tiefe des Schlafens. Die Tiefe spielt also notwendigerweise eine große Rolle beim Schlafen.

Betrachtet man nun die These zum Schlafbewusstsein näher, kann man feststellen, dass sich aufgrund der Tiefe die Bewusstseinsform als ein Versunkene aufweist. Anders formuliert: Das Schlafbewusstsein ist dem Schlafen unterworfen. Das bedeutet: Ich kann nichts anders als schlafen, *wenn ich eingeschlafen bin*. Die einzige Möglichkeit, dieses Unterworfenensein zu überwinden, liegt in Störungen. Darunter kann man einen lauten Knall oder einen Alptraum verstehen. Aber dies nur dann, wenn die Folge der Wirklichkeit von Knallen und Alpträumen das Aufwachen ist. Werde ich nicht durch die Störungen aufgeweckt, bin ich immer noch unterworfen. Aber was genau konstituiert Störungen? Wenn ich von einem Alptraum aufwache, bin ich von meinem Schlafen ausgerissen und spüre mein Leibgedächtnis des Geträumt-habens. Da ein Alptraum strukturelle Ähnlichkeit mit einem lauten Knall hat, indem sie beide zum Aufwachen führen, sind sie auch ähnlich gestaltet. Daher lässt sich fragen: Was passiert bei Störungen, dass ich unbedingt aufwachen muss?

Setzt man das Schlafen mit einem stillstehenden Gewässer gleich, kann man diese Frage gut beantworten. Genau wie ein stehendes Gewässer ist das Schlafen ein Zustand völliger Stille. Diese völlige Stille kann jedoch zuweilen gestört werden. So wie das Wasser durch das Werfen eines Steins gestört werden kann, wird das Schlafen durch Störungen unterbrochen. Ein gestörtes Wasser zeigt Spritzer oder Kräuselungen als Folge von Störungen, aber ein gestörtes Schlafen zeigt sich im Aufwachen. Es wäre legitim zu sagen, dass Störungen eine

Form von Anspannung sind, weil eine Art von Anstrengung auf der Stagnation des Wassers oder in der Stille des Schlafens erscheint. Wenn während des Schlafens Sonnenlicht auf mein Gesicht fällt, spüre ich Wärme auf meinem Gesicht. Wenn eine Maus in meinem Zimmer ist, fühle ich mich ängstlich. Wenn meine Freunde einen Feuerwerkskörper zerplatzen lassen, höre ich die Explosion. All diese Beispiele von Störungen weisen auf die belastende Wirkung von Störungen hin. Hitze, Angst und Explosion sind verschiedene Formen von Anspannungen, die sich in ihrer unterschiedlichen Belastungsfähigkeit auswirken. All dies mag übertrieben wirken, aber beim Schlafen bin ich sowieso in einer Weise unterworfen, dass ich die Anspannungen gar nicht bekämpfen kann. Ein Alptraum, nachdem ich aufwache, ist genauso anstrengend wie andere Störungen, weil ich aus der Anspannung aus der Stille des Schlafens aufwache. Die Stille beim Schlafen ist eben so empfindlich wie ein stillstehendes Gewässer, sodass jede Kleinigkeit gespürt wird. Das versunkene Bewusstsein verstärkt meine Empfindlichkeit. Im Wachsein kann ich die Maus wegscheuchen, meine Freunde vertreiben und die Vorhänge zuziehen, um das Sonnenlicht zu blockieren. Beim Schlafen bin ich gegenüber dem Geschehen komplett hilflos. Ich kann nicht anders als schlafen, *wenn ich eingeschlafen bin*. Und *wenn ich eingeschlafen bin*, spüre ich jede Anspannung verstärkt. Jede Anspannung ist in der Lage, die Stille des Schlafens aufzulösen. Die Stille ist dann die Negation jeder Anspannung. Denn nur, wenn das Dasein beim Einschlafen verneint wird, kann es gesagt werden, dass ich dem Geschehen des Schlafens unterworfen werde. Eben solch ein Stillsein ist meine Stille während des Schlafens, die es deswegen nicht zu stören gilt, weil sie jede Anspannung negiert. Wäre mein Stillsein nicht zugegen, wäre ich auch gespannt. Wäre die Stille des Schlafens nicht zugegen, wäre ich auch wach. Wäre das Gewässer nicht in Stillstand, wäre es gespannt. Deswegen negieren Stille und Stillstand jedwede Anspannungen. Diese Negation von Anspannung ist das Wesentliche beim Schlafen und lässt sich mit Entspannung⁸ zuspitzen. Entspannung ist also grundlegend wichtig beim Schlafen, weil ohne eine Negation von Anspannung das Schlafen selbst aufhören wird, Schlafen zu sein.

Dennoch ist die Analogie zwischen Schlafzustand und stillstehendem Gewässer nicht deckungsgleich. Während jede Anspannung sich auf der Oberfläche des Gewässers zeigt, ist die Oberfläche des Schlafens bereits das Verschwinden des Gewässers. Denn beim Aufwachen bin ich nicht mehr schlafend. Die Entspannung des Schlafens ist also anders als die Entspannung des Gewässers. Die Entspannung des Schlafens konstituiert sich durch die Tiefe und die Entspannung des Gewässers ist nur auf der Oberfläche sichtbar. Anders gesagt: Die Tiefe des Gewässers spielt keine Rolle bei der Wahrnehmung seines Stillstands. Schlafen ist deshalb eine tiefe Stille oder tiefe Entspannung, der das Dasein unterworfen ist. Daher muss das Wesentliche am Schlafen so formuliert werden: Das Schlafen ist ein Unterworfensein zur tiefen Stille.

Es scheint, als ob das gesamte Geschehen des Schlafens eine Form der Negation ist. Ob es sich nun um einen Ort zum Schlafen, um Zeiten zum Schlafen oder um Gegenstände zum Schlafen handelt, sie alle negieren in ihren eigenen Fähigkeiten alles andere. Die Negation in diesem Kontext ist die Aufhebung aller anderen Aktivitäten außer dem Schlafen selbst. Man könnte dies als temporären Rückzug aus der Welt bezeichnen. Auf diese Weise deuten die Schlafelemente auf Schlafen hin: Sie haben keine wesentliche Relation mit dem Schlafen, sondern in ihrer Hinweisfunktion dienen sie dazu, das Schlafen so gut es geht zu ermöglichen. Würde man das Schlafen aus dem Primat seiner Elemente betrachten, so würde

⁸ Ein ähnliches Bekenntnis findet sich bei Alfred Schütz, indem er sagt, dass der Schlaf eine vollständige Entspannung des Bewusstseins sei: „Schlaf ist völlige Entspannung des Bewußtseins und mit völliger Abkehr vom Leben verbunden.“ (Schütz & Luckmann, 2003)

man die Negation oder den temporären Rückzug aus der Welt als das Eidos des Schlafes auch verstehen. Betrachtet man jedoch das Schlafen selbst, wird die Negation zu einer Methode, um das Wichtigste am Schlafen aufzudecken. Nehme ich auf diese Weise eine methodische Negation vor, so kann ich uneingeschränkt das Wesen des Schlafens aufdecken, ohne jemals seine Integrität zu stören. So ist das Unterworfenheit zur tiefen Stille: Sein Wesen muss aufgedeckt werden, ohne seine stille Integrität im Aufwachen aufzulösen.

REFERENCES

- Buytendijk, F.J.J (1967). *Prolegomena einer Anthropologischen Physiologie*, Salzburg: Otto Müller;
- Fuchs, T. (2000). *Das Gedächtnis des Leibes*, Phänomenologische Forschungen, Hamburg, Felix Meiner, Vol. 5, No. 1, 71-89;
- Husserl, E. (1991). *Cartesianische Meditationen und Pariser Vorträge*, Husserliana Band I, Dordrecht: Springer;
- Merleau-Ponty, M. (2005). *Phenomenology of Perception* (Smith, Colin Übers.), New York & London: Routledge;
- Schütz, A. & Luckmann, T. (2003). *Strukturen der Lebenswelt*, Konstanz: UVK;
- Straus, E.W. (1956). *Some Remarks about Awakeness*. Tijdschrift voor Philosophie, 18de Jaarg, Nr. 3, 381-400.