

---

## DER SCHLAF, EIN BETRIEBSMODUS? Annäherungen an ein aktuelles Forschungsfeld

von STEFANIE STALLSCHUS

**Jonathan Crary:** *24/7. Schlaflos im Spätkapitalismus*, Berlin (Wagenbach) 2014

**Matthew Fuller:** *How to Sleep. The Art, Biology and Culture of Unconsciousness*, London u. a. (Bloomsbury) 2018 (E-Book)

**Fabian Goppelsröder:** *Asthetik der Müdigkeit*, Zürich (Diaphanes) 2018

---

Schlafen ist ein physiologisches Grundbedürfnis. Erst in jüngster Zeit hat es vermehrt als soziale Praxis und Kulturtechnik Beachtung gefunden. Bezeichnend für diese veränderte Perspektive sind zwei jüngere Themenausstellungen der zeitgenössischen Kunst, die beide nach den Auswirkungen einer hyperproduktiven und technisch vernetzten Lebensweise fragten. Die Ausstellung *Sleeping with a Vengeance, Dreaming of a Life* (2019) im Kunstverein Stuttgart widmete sich dem Schlaf und damit verbunden dem Träumen als letzter Barriere gegen eine beschleunigte Gesellschaft und ihren Druck, permanent zu produzieren und zu konsumieren.<sup>1</sup> Folglich entwickelten die künstlerischen Arbeiten eine politische Perspektive auf die konkreten Bedingungen des Schlafs und zeigten sein widerständiges Potenzial auf: etwa als passive Verweigerung von Produktivität, als Störfaktor im öffentlichen Raum oder als Quell der Träume vom besseren Leben. Die ebenfalls 2019 im Somerset House London eröffnete Ausstellung *24/7. A Wake-Up Call for Our Non-Stop World* dagegen vermittelte den Eindruck,

dass der Schlaf seine bisherige Funktion als große Pause bereits verloren habe.<sup>2</sup> Den Auftakt bildete das Gemälde *Arkwright's Cotton Mills* (1782) des englischen Malers Joseph Wrights, das mit der Nachtarbeit in einer Baumwollspinnerei aus den Anfängen der Industrialisierung die historische Dimension der Ausweitung der Arbeitszeit aufzeigte. Die eigentliche Ausstellung bestand aus medienkünstlerischen Arbeiten, die dystopische Szenarien eines beschleunigten und maximal kontrollierten Lebens ohne Rückzugsmöglichkeiten entwarfen. Schlaf ist nur mehr eine andere Art von Betriebszustand.

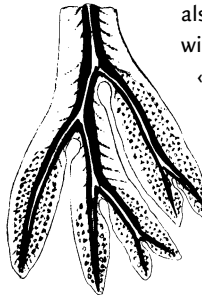
Mit diesen Thesen folgen beide Ausstellungen einem Forschungstrend, der vor etwa zwei Jahrzehnten eingesetzt hat. Bis dahin war der Schlaf so gut wie kein Thema der Geistes- und Sozialwissenschaften, trotz der Hinwendung zur Körpergeschichte in den 1970er Jahren und transdisziplinärer Ansätze der Historischen Anthropologie in den 1980er Jahren.<sup>3</sup> Das änderte sich um die Jahrtausendwende durch eine Arbeit des US-amerikanischen Historikers A. Roger Ekirch, der bei Quellenstudien auf einen vom Acht-Stunden-Schlaf abweichenden Schlafrhythmus aufmerksam geworden war.<sup>4</sup> Mit seiner These vom zweiphasigen Nachtschlaf, der eine längere wache Phase mitten in der Nacht beinhaltet und in Teilen Europas vor der Zeit der Industrialisierung verbreitet war, erschütterte er die normierende Vorstellung eines «natürlichen» Schlafverhaltens. Die Folge war ein rasantes Wachstum der Forschungsarbeiten zum Schlaf. Ausgehend von der Geschichtswissenschaft und Soziologie

entwickelte sich ein interdisziplinärer Diskurs, der den Schlaf, über die Sphäre des Privaten hinaus, als ein wissenschaftshistorisches, kulturelles und politisches Phänomen behandelt.<sup>5</sup>

Bis heute wird vor allem der schmale Essayband 24/7. Schlaflos im Spätkapitalismus rezipiert, den der amerikanische Kunsthistoriker Jonathan Crary 2013 vorgelegt hat und der nach seinem Erscheinen auf Englisch in zahlreiche weitere Sprachen übersetzt wurde.<sup>6</sup> Die beiden eingangs erwähnten Ausstellungen können in gewisser Weise als praktische Umsetzung von Crarys Thesen aufgefasst werden, auch wenn sie eigenständige Schwerpunkte entwickeln und die künstlerischen Arbeiten davon unabhängig betrachtet werden können. Der Erfolg des Buches lässt sich mit dem Anspruch erklären, größere politische Zusammenhänge aufzuzeigen. Darüber hinaus dürften die scharfe Polemik und die kulturkritische Haltung gegenüber der Gegenwart dazu beigetragen haben, dass Schlafprobleme über den Gesundheitsbereich hinaus als Symptom eines beschleunigten Lebens wahrgenommen werden. Explizit spannt der Autor eine Verbindung zur Digitalisierung der Lebenswelt und zum Wandel der Mediennutzung.

### Der Schlaf, eine radikale Unterbrechung

Es ist ein düsteres Bild der US-amerikanischen Gesellschaft, das Jonathan Crary in seinem Essay entwirft. Seine Kapitalismuskritik zielt auf die Destruktivität eines globalen polit-ökonomischen Systems, das seine Produktivität nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich immer weiter ausdehnt, um schließlich auch das Individuum in die ununterbrochene Tätigkeit der Märkte und Informationsnetze einzupassen. Diese neue soziale Realität wird von ihm als «Non-stop-Lebenswelt des 21. Jahrhunderts» (S. 14) oder auch als «24/7-Welt» (S. 15) bezeichnet, in der das Arbeiten, Konsumieren und Kommunizieren ohne Pause und Unterbrechung zum Normalzustand geworden sei. Wie andere Autor\_innen vor ihm problematisiert Crary also den Zusammenhang von Zeitstrukturen und ökonomischen Disziplinierungstechniken sowie die daraus folgende Entfremdung, wenn das eigene Leben zur leeren Betriebsamkeit ohne Geschichte und Zukunft wird (S. 15). Damit verändert sich auch der Stellenwert des Schlafs, der nicht mehr

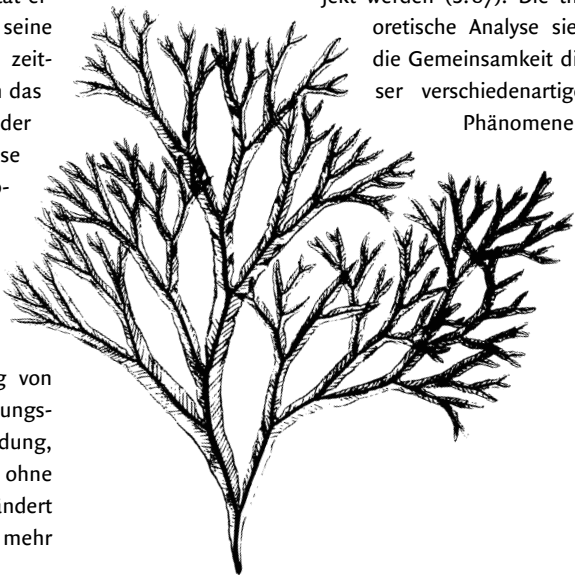


als Notwendigkeit qua Natur wahrgenommen wird. Dies drückt sich etwa in der Bezeichnung «Schlafmodus» für die temporäre Deaktivierung technischer Geräte aus: «Der Begriff eines energiesparenden Bereitschaftszustands lässt den umfassenderen Sinn von Schlaf zum bloß verzögerten oder verminderten Zustand der Funktionsfähigkeit und Verfügbarkeit werden» (S. 18). Welche Folgen eine künstliche, total

illuminierter Welt hat, erläutert der Autor in einer faszinierenden Interpretation von Andrej Tarkowskij's Film *Solaris* (SU 1972), in dem die Bewohner\_innen an chronischer Schlaflosigkeit leiden und entsprechend kognitive Kontrollverluste erfahren (S. 23 f.).

In dieser beängstigenden Welt ist es die digitale Technik, gepaart mit kapitalistischer Verwertungslogik, welche die Instrumente zur Kontrolle, Disziplinierung und Regulierung des Individuums bereitstellt. Argumentiert wird mit verschiedenen militärischen Forschungsprojekten zur Manipulation von Schlafbedürfnissen (S. 9 ff.). Zudem wird ein historischer Bogen geschlagen von der Nacharbeit bei künstlichem Licht in den frühkapitalistischen Fabriken bis zur massenhaften Verbreitung des Fernsehens und der daraus folgenden Vereinnahmung vormals anders genutzter Zeiten und Räume (S. 69 ff.). Schließlich wird nach Auswegen aus der umfassenden inneren Kapitalisierung durch die Social Media gefragt, in der die Konsumierenden sich selbst zum Konsumobjekt werden (S. 87). Die

theoretische Analyse sieht die Gemeinsamkeit dieser verschiedenartigen Phänomene in



der ökonomischen Aneignung der persönlichen freien Zeit durch das Kapital.

So bedroht der Schlaf aktuell auch erscheinen mag, so ist er doch eine der letzten verbleibenden Bastionen der Freiheit, so eine der zentralen Thesen des Buches (S. 16). Erstens sei der Schlaf in einer 24/7-Welt Inbegriff einer Beständigkeit des Sozialen, denn als «der privateste, verletzlichste Zustand, der allen gemeinsam ist, ist der Schlaf zu seiner Aufrechterhaltung wesentlich abhängig von der Gesellschaft» (S. 27). Und zweitens, diese Denkfigur erinnert stark an Ernst Bloch, eröffnet der Schlaf ein Fenster zum Traum, in dem ein anderer Entwurf der Zukunft seinen Anfang nehmen kann (S. 106f.).

Die Kritik bei Erscheinen des Essays richtete sich zumeist gegen den alarmistischen Stil und den kulturpessimistischen Grundton des Autors. Zudem wurde moniert, dass Cray die aktuellen Forschungsarbeiten zum Schlaf ignoriert habe.<sup>7</sup> Warum das so ist, lässt sich relativ leicht erklären. Cray interessiert sich nicht in erster Linie für den Schlaf, denn, wie er in einem Interview formuliert:

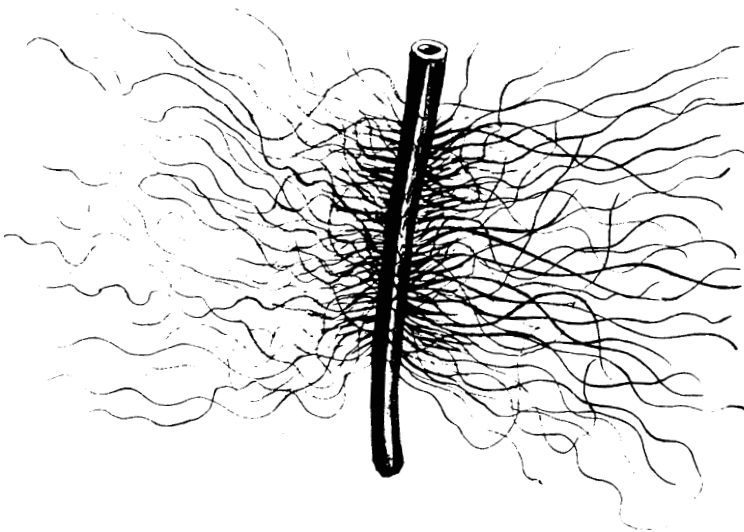
Schlaf ist ja nur ein Bild. Mir geht es grundsätzlich um das Wegfallen inaktiver Zeit. Das betrifft auch die Ausbeutung natürlicher Ressourcen oder die Landwirtschaft, wo unablässig ökologische wie menschliche Bedürfnisse nach Ruherhythmen aufgehoben und verletzt werden. Wir erleben eine Bioderegulierung.<sup>8</sup>

Dem Autor kommt das Verdienst zu, erstmals eine medienwissenschaftlich relevante Perspektive auf den Schlaf entwickelt zu haben, eine Auseinandersetzung mit dem Schlaf als konkretem Phänomen bleibt er allerdings schuldig.

### Das Unbewusste des Unbewussten

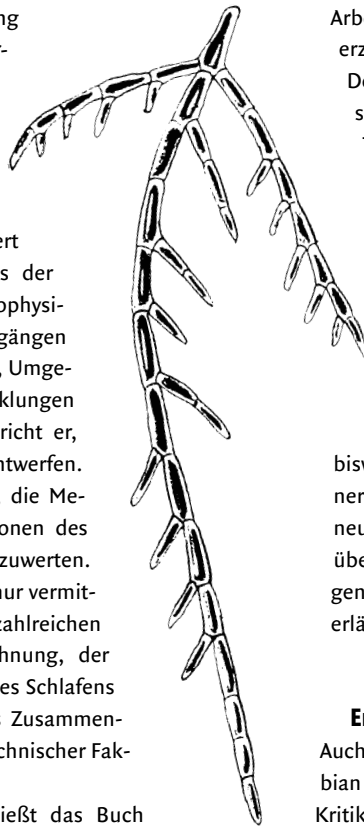
Hier setzt der britische Kultur- und Medienwissenschaftler Matthew Fuller mit seinem Buch *How to Sleep. The Art, Biology and Culture of Unconsciousness* an. In 50 überwiegend kurzen, lose miteinander verbundenen Kapiteln unternimmt er den Versuch, über die übliche defizitäre Betrachtung des Schlafs als einer minderen Version des Wachzustands hinauszugelangen (Kap. 2, Abs. 3). Diesem Ansatz liegt eine doppelte Kritik zugrunde: Einerseits wird die philosophische Tradition bemängelt, die Sein und bewusstes Denken identisch gesetzt habe, sodass der Schlaf zur Negativfolie des Wachbewusstseins werden musste (Kap. 1). Andererseits stehen aktuellere sozialwissenschaftliche Ansätze in der Kritik, sofern sie den Zusammenhang zwischen Gesellschaft und Schlaf gleich einer Einbahnstraße in nur eine Richtung verlaufend betrachten. Auf diese Weise fokussierten sie sich auf die Zwänge der Lebenswelt und die sozialen Normen in ihren Auswirkungen auf das Schlafverhalten, während der Schlaf selbst weiterhin als Zustand reiner Passivität und primitives körperliches Bedürfnis gewertet würde (Kap. 10). Hier wird die Kritik des Autors an der Position Jonathan Crays deutlich, der zwar die zunehmende Instrumentalisierung des Schlafs beklagt, ohne jedoch die kulturellen Vorannahmen und Abwertungen grundsätzlich in Frage zu stellen (Anm. 42).

Wie aber kann eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Schlafen gelingen? Wie wird das anspruchsvolle und paradox erscheinende Projekt einer «reflexive theory of non-thought» (Kap. 3, Abs. 6) bzw. einer Untersuchung des Schlafs als «the unconscious of the unconscious» (Kap. 7, Abs. 2) umsetzbar? Fuller entwickelt in seinem Buch zwei Strategien, um diesem grundsätzlichen Problem des Zugriffs auf einen opaken,



der menschlichen Wahrnehmung nicht direkt zugänglichen Untersuchungsgegenstand beizukommen. Zum einen konzeptualisiert er das Phänomen mithilfe des kritischen Posthumanismus. Er löst das Schlafen aus der binären Logik heraus und definiert es als einen komplexen Prozess der Wechselwirkungen zwischen biophysikalischen und biochemischen Vorgängen in den Körpern, sozialen Mustern, Umgebungen und technischen Entwicklungen (Kap. 5 und 13). Insofern verspricht er, eine Ökologie des Schlafens zu entwerfen. Die zweite Strategie zielt darauf, die Mediatisierungen und Repräsentationen des Schlafens als Wissensformen auszuwerten. Gerade weil die Schlafenerfahrung nur vermittelt zugänglich ist, lassen die zahlreichen kulturellen Formen der Aufzeichnung, der Gestaltung und der Darstellung des Schlafens Rückschlüsse darauf zu, wie das Zusammenspiel körperlicher, sozialer und technischer Faktoren konkret abläuft.

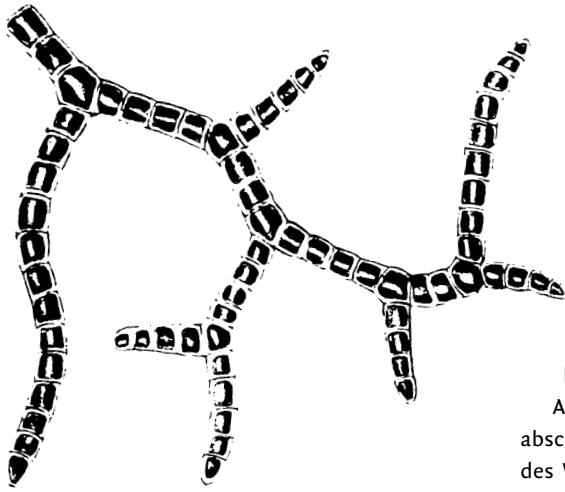
Auf dieser Grundlage erschließt das Buch eine Fülle von Gegenständen, um anhand dieser Mediatisierungen das Schlafen als eine produktive Fähigkeit in den Blick zu nehmen. Dabei liegt die Qualität weniger in den historischen Details, die durch andere Forschungsarbeiten bekannt sind, sondern in der Auswahl und Zusammenstellung der Beispiele. Relativ naheliegend ist die Betrachtung der naturwissenschaftlichen Schlafforschung mit ihren Schlaflaboren und Schlafexperimenten von den 1920er Jahren bis in die Gegenwart. Erst mit dem technischen Apparat der Schlafforschung und seinen Aufzeichnungsmöglichkeiten wird der Rhythmus zum Schlüssel der Erkenntnis, dass Schlafen und Wachen einen einheitlichen Prozess bilden (Kap. 5, 6, 9, 13, 16, 17). Schon weniger selbstverständlich ist die Beschäftigung mit Architektur und Design als Gehäuse des Schlafens oder die historische Betrachtung nächtlicher Requisiten (Kap. 46). Außerdem werden Beispiele unter anderem aus der Literatur (Kap. 4), dem Film (Kap. 28), der zeitgenössischen Performancekunst (Kap. 43) sowie der Geschichte des Schlafs als Protestform von der



Arbeiter\_innen- bis zur Occupy-Bewegung erzählt (Kap. 3, 33). Diese vielgestaltigen Details fügen sich allmählich zu einem schlüssigen Bild zusammen, das die These von der gestaltenden Kraft des Schlafens untermauert. Dennoch wird der große Anspruch, die komplexen Wechselwirkungen zwischen materiellen, sozialen, politischen und technischen Dimensionen des Schlafens im Sinne einer Ökologie zu verdeutlichen, nicht eingelöst. Auch wären genauere und kritischere Einordnungen von Forschungsinteressen bisweilen hilfreich, etwa wenn das Bild einer «Symphonie der Oszillatoren» aus der neurowissenschaftlichen Schlafforschung übernommen wird, ohne deren Anwendungen in der pharmazeutischen Industrie zu erläutern (Kap. 13).

### Erziehung zur Müdigkeit

Auch dem Essay *Asthetik der Müdigkeit* von Fabian Goppelsröder liegt eine grundsätzliche Kritik an Crays Buch zugrunde. Der Philosoph Goppelsröder greift dessen Eingangsthese auf, dass der Schlaf als körperliches Bedürfnis in der 24/7-Welt unter Druck geraten sei und tendenziell immer stärker manipuliert und unterdrückt werde. Er bezweifelt allerdings, dass es deshalb der Schlaf sei, der zur Disposition stehe. Liegt es doch in der Logik der digitalen Optimierung, wie er am Beispiel medizinischer Operationen mithilfe des Da-Vinci-Systems oder implantierter RFID-Chips darlegt, dass der Mensch als zentrale Intelligenz des auf ihn bezogenen technoökologischen Systems erhalten bleibt. Es ist der kontrollierte Schlaf, der durch Selbstquantifizierung und individuelle Anpassung an die Vernetzung angestrebt werde, um die Leistung des Systems zu erhalten und zu verbessern (S. 24–33). Deshalb sei das eigentliche Ziel dieser Entwicklung die Abschaffung eines weniger eindeutigen, eines weniger produktiven Zustands zwischen Wachen und Schlafen (S. 35). Die quälende und lähmende Müdigkeit sei im Unterschied zum Schlaf, der sich als Körpertechnik durchaus flexibilisieren lasse, sowohl Reaktion auf die gesellschaftlich aufgezwungene



Daueraktivität als auch ein möglicher Ausweg aus der Überlastung (S. 36–39).

Der Autor versucht folglich, die Schlaflosigkeit positiv umzudeuten und theoretisch neu zu fassen. Auch er kritisiert die Oppositionsstruktur in der Vorstellung von Tag und Nacht und bezieht sich auf die jüngere Traumforschung, die den Übergang zwischen Wachen und Schlafen zunehmend fließend auffasst und damit auch die Vorstellung eines einheitlichen Wachbewusstseins in Zweifel zieht (S. 56). Doch wie lassen sich die negativen Konnotationen der Müdigkeit als Erschöpfung und Symptom psychischer Krisen abstreifen, wie positive Ansatzpunkte zur Beschreibung gewinnen? Auf die Spur bringt ihn Sigmund Freuds methodische Wertschätzung der «müden Wahrnehmung», weil sie eine Selbstbeobachtung des Träumens und der Ankunft des Unbewussten ermöglicht (S. 67). Von hier aus werden weitere «müde Weltzugänge» in den Blick genommen (S. 73), wie das gedankliche Umherschweifen und das Tagträumen (S. 77 ff.), die schon lange Gegenstände der ästhetischen Debatten um den Traum, die visuelle Kognition und Kreativitätstechniken sind.

Die theoretische Grundlegung der Müdigkeit erfolgt in mehreren Kapiteln, die sich mit der Denkfigur des Neutrums im französischen Poststrukturalismus auseinandersetzen. Darunter ist die Aufwertung einer radikalen, affizierenden Passivität zu verstehen, wie sie von Gilles Deleuze, Roland Barthes oder Maurice Blanchot verfolgt wurde. Allen drei Autoren geht es nicht darum, das alte Verhältnis von Aktivität und Passivität einfach umzukehren, sondern in einer doppelten Geste der

Dekonstruktion die Passivität als eine alle Aktivität durchziehende Kraft in den Blick zu nehmen (S. 86 f.). Ausführlich hat sich Blanchot vor diesem Hintergrund der Müdigkeit gewidmet, weil sie das Neutrale prototypisch erfahrbar macht, indem sie als Übergang zwischen Schlafen und Wachen einen Zwischenraum des Weder-noch eröffnet (S. 90 ff.). In Anlehnung an Blanchots Wunsch, dorthin zurückzuwollen, wo eine Erfahrung der Müdigkeit möglich sei, empfiehlt Goppelsröder ein Sensibilisierungstraining für das Dazwischen: eine Erziehung zur Müdigkeit (S. 101 f.).

Aus diesem Grund wendet sich der Autor in den abschließenden Kapiteln den ästhetischen Praktiken des Wartens und Gehens bzw. den Erfahrungen der Langsamkeit, Dehnung und Unschärfe zu. Konkrete künstlerische Arbeiten, darunter eine urbane Intervention des Hamburger Kollektivs LIGNA (S. 103 f.) sowie die Zerdehnung des Filmklassikers *Psycho* (USA 1960) in der viel beachteten Video-Installation (1993) von Douglas Gordon (S. 121 f.), werden als Einübungen in den müden Weltzugang beschrieben. Gegen Ende sind es große Werke der romantischen Tradition, etwa von Caspar David Friedrich und Novalis, die als performative Vollzüge der müden Wahrnehmung gedeutet werden. Diese Rückbesinnung auf die Romantik wirft allerdings die Frage auf, inwiefern es der Ästhetik der Müdigkeit tatsächlich gelingen kann, die binäre Logik zu überwinden. Denn für den romantischen Komplex künstlerischer Schlaflosigkeit und Nachtwache in Abgrenzung vom Vernunftdenken des Tages ist das Oppositionsdenken zentral, auch die aktuellen Diskurse um die ästhetischen Praktiken des Klarträumens, der Langeweile etc. sind davon geprägt. Hier vermisst man eine problematisierende Auseinandersetzung mit dem Forschungsstand.

Die drei Publikationen verfolgen sehr unterschiedliche Anliegen vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen disziplinären Perspektive. In der Zusammenschau aber wird deutlich, dass hier ein Forschungsfeld in Bewegung geraten ist und sich erste Konturen eines neuen Zugriffs auf das Thema Schlaf abzuzeichnen beginnen. Es ist demnach kein Zufall, dass alle drei Autoren das freiere Format des Essays wählen. Das begünstigt nicht nur die Lesefreundlichkeit, sondern ermöglicht auch, den Schlaf als einen für die Medienwissenschaft relevanten Gegenstand in der freien Auseinandersetzung

mit Mediatisierungen, künstlerischen Werken und ästhetischen Praktiken zu entwickeln. Dabei bleibt vorerst offen, wie weit die doppelte Dekonstruktion und die Befreiung des Schlafs bzw. der Müdigkeit von der Negativität zu tragen vermag.

1 *Sleeping with a Vengeance, Dreaming of a Life*, kuratiert von Ruth Noack, 19.10.2019–12.01.2020, Württembergischer Kunstverein Stuttgart.

2 24/7: *A Wake-Up Call for Our Non-Stop World*, kuratiert von Sarah Cook, 31.10.2019–23.02.2020, Somerset House London, vgl. Sarah Cook (Hg.): 24/7: *A Wake-Up Call for Our Non-Stop World*, Ausst.-Kat. Somerset House London, London 2019.

3 Vgl. die fehlenden Einträge zu «Schlaf» und «Traum» in: Christoph Wulf (Hg.): *Vom Menschen. Handbuch Historische Anthropologie*, Weinheim, Basel 1997.

4 A. Roger Ekirch: *Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles*, in: *The American Historical Review*, Bd. 106, Nr. 2, 2001, 343–386; ders.: *At Day's Close. Nights in Times Past*, New York, London 2005.

5 Einen sehr guten orientierenden Überblick gibt Hannah Ahlheim: *Der Traum vom Schlaf im 20. Jahrhundert. Wissen, Optimierungphantasien und Widerständigkeit*, Göttingen 2018, 10–16.

6 In Deutschland nahm die Bundeszentrale für politische Bildung das Buch 2015 als Bd. 1550 in ihre Schriftenreihe auf und sorgte so für eine breite Vermittlung des Themas.

7 Hannah Ahlheim: Rezension zu Jonathan Crary: 24/7. *Schlaflos im Spätkapitalismus*, Berlin 2014, in: *H-Soz-Kult*, 13.01.2015, [www.hsozkult.de/publicationreview/id/reb-21649](http://www.hsozkult.de/publicationreview/id/reb-21649) (15.12.2019).

8 Jonathan Crary im Interview mit David Hesse: Schlaf ist ein Ärgernis für die Dauerkonsumkultur, in: *Tages-Anzeiger*, 18.9.2014 [www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/Schlaf-ist-ein-Aergernis](http://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/Schlaf-ist-ein-Aergernis) (15.12.2019).

