

Annabel Abbs: "Schlaflos"

Bittersüße dunkle Gegenwelt

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 30.06.2026

Schlaflosigkeit gilt heute meist als Störung – ein Defizit, das möglichst rasch behoben werden sollte. Doch könnten die wachen Stunden in nächtlicher Dunkelheit nicht auch eine Bereicherung sein, ein Ort der Kreativität und der Selbstermächtigung?

Als ihr Vater plötzlich stirbt, ergreift Annabel Abbs massive Trauer. Nacht für Nacht liegt sie grübelnd wach, fürchtet den Morgen und sehnt ihn herbei. Die Dunkelheit machte jede ihrer Sorgen noch größer, noch bedrohlicher.

In diesen quälenden Stunden fasst die Schriftstellerin einen Plan. Sie möchte alle Facetten der Schlaflosigkeit kennenlernen, alle Facetten der Nacht. Könnte es nicht sein, fragt sie sich, dass die Dunkelheit Räume der Kreativität, der Erkenntnis und des Staunens bereithält?

Nächtliche Lebenswege von Frauen

Entstanden ist daraus ihr neues Buch „Schlaflos“, in dem sie Kapitel um Kapitel in die nächtlichen Lebenswege von Frauen eintaucht. Sie begleitet die Astronomin Maria Mitchell bei Himmelsbeobachtungen, schaut Naturforscherin und Bestsellerautorin Gene Stratton-Porter beim Züchten von Nachtfaltern über die Schulter, sitzt mit der Bildhauerin und Zeichnerin Louise Bourgeois in schlaflosen Stunden über ihren „Insomnia Drawings“ und folgt der Humanistin Laura Cereta in die gestohlenen Stunden vor Sonnenaufgang, die sie dem Lesen und Schreiben widmete.

Männer kommen im Buch nur nebenbei vor, als Forscher, Begleiter oder Randfiguren der Erzählung. Im Zentrum steht eine weibliche Nachtkultur, in der Dunkelheit nicht nur Angst und Einsamkeit bedeutet, sondern auch Kreativität und vor allem weibliche Freiheit und Selbstermächtigung. Allerdings verklärt die Autorin die Schlaflosigkeit nicht: Am Schicksal der Schrift-

Annabel Abbs

Schlaflos – Die Nacht als Ort der Kreativität und Befreiung

Übersetzung aus dem Englischen von Michaela Meßner

btb, München 2026

304 Seiten

18,00 Euro

stellerin Sylvia Plath zeigt sie eindringlich, dass das menschliche Nacht-Ich nicht nur schöpferisch und befreiend, sondern auch fragil und gefährdet sein kann.

In der Polarnacht Spitzbergens

Besonders kraftvoll wird das Buch, wenn Annabel Abbs selbst als nächtliche Entdeckerin ausschwärmt. Ohne Taschenlampe wandert sie durch die Finsternis, schwimmt in nächtlichen Meeresfluten und reist am Ende sogar bis in die Polarnacht Spitzbergens. Hautnah beschreibt sie, wie es sich anfühlt, wenn das Sehen seine Vorrangstellung verliert und Hören, Riechen, Tasten übernehmen – und die Fantasie.

In ihren Text bindet die britische Essayistin mühelos auch naturwissenschaftliche Erkenntnisse ein, als Teil ihrer großen Wiederentdeckung der Dunkelheit. Von den inneren Uhren des Menschen erzählt sie und den erstaunlichen Fähigkeiten der Nachtfalter, die mit den Füßen schmecken, dem Magen hören, Fledermäuse per Ultraschall orten und sich noch als Schmetterlinge an die Erfahrungen ihres Raupenlebens erinnern können. In eindringlichen Passagen beklagt die Autorin auch die schädlichen Folgen des künstlichen Lichts und die kulturelle Verarmung, die mit unserer Entfremdung von der Dunkelheit einhergeht.

Eine kluge Einladung

In all dem verzeiht man ihr gern, dass sie dazu neigt, ihre Gedanken etwas zu häufig und vorhersehbar mit ähnlichen, gelegentlich hart am Kitsch entlangschrammenden Metaphern zu umkreisen. Fünfzig Seiten weniger und mutigere stilistische Eingriffe des Lektorats hätten dem Text gutgetan. Dennoch bleibt „Schlaflos“ eine kluge, ungewöhnliche Einladung, die Nacht neu zu entdecken: als Raum der Freiheit, der Kreativität, des Staunens und gelegentlich auch der Heilung.