

Theresa Enzensberger: „Schlafen“

## Wenn die Nerven feuern

Von Nico Bleutge

Deutschlandfunk, Büchermarkt, 14.05.2024

**Das Biest Insomnie: Theresa Enzensberger nähert sich erzählerisch der eigenen Schlaflosigkeit an. Dabei zeigt sie vor allem die Paradoxien des Kapitalismus auf und schreibt einen Lobgesang auf die Fürsorge.**

Wer schläft, befindet sich in einer eigenen Welt. Der Schlaf errichtet gleichsam eine Mauer der Wahrnehmung zwischen dem Bewusstsein und der äußeren Sphäre mit all ihren sozialen und politischen Schichten, unüberwindlich, meterdick. So jedenfalls dachten es sich US-amerikanische Schlafforscher in den 50er- und 60er-Jahren. Doch die Gesellschaft verschwindet nicht einfach:

„Das Paradox des Schlafes ist nämlich, dass er (...) zwar einerseits als Privatsache verstanden wird, andererseits innerhalb extrem enger normativer, von der Gesellschaft festgelegter Parameter stattfinden soll. (...) Wer zu lang oder am Nachmittag schläft, gilt als faul und dekadent; auszuschlafen ist ein unerhörter Luxus, den man sich erarbeiten muss; und Frühaufsteher sind dementsprechend besonders vorbildlich und produktiv.“

### Neuronales Feuern

Die Schriftstellerin Theresa Enzensberger ist keine Langschläferin. Und von entspannenden Nachmittagsschläfchen kann sie nur träumen. Seit vielen Jahren schläft sie nicht mehr richtig. Die Insomnie kommt in Phasen. Manchmal läuft es über Wochen gut. Sie legt sich abends hin, macht die Augen zu – und ist weg. Dann aber gibt es verlässlich eine lange Phase der Schlaflosigkeit. Nacht für Nacht liegt die übermüdete Autorin wach und findet nur in den Morgenstunden ein paar Stunden Schlaf:

Theresa Enzensberger

### Schlafen

Hanser Berlin Verlag, Berlin

111 Seiten

20 Euro

„An Tag drei oder vier setzt die Verzweiflung ein, es wird immer schwieriger, zu funktionieren. Meine Gedankenwelt wird obsessiv und panisch, und mich verfolgt die irrationale Frage: Was, wenn ich nie wieder schlafen kann?“

Mit einer großen Heldinnenerzählung kann sie dabei nicht dienen. Weder durchläuft sie so etwas wie eine innere Entwicklung, noch setzt sie all ihre Hoffnungen darauf, die Schlaflosigkeit irgendwann zu überwinden. Und sie weiß, die Insomnie ist ein durch und durch paradoxes Phänomen, ein „Biest“, wie sie es einmal nennt. Ein Biest, das zum Beispiel aggressiver wird, je genauer man es betrachtet. Was also könnte die Lösung sein: nicht darüber nachzudenken, nicht darüber zu schreiben? Auch das ein aussichtsloses Unterfangen, die Schlaflosigkeit entfaltet ja jede Nacht aufs Neue ihre zermürende Kraft.

### **Das Dilemma des Kapitalismus**

So ist es ein kluger Zug der Autorin, erst einmal von sich abzusehen. Enzensberger hält sich an die Wissenschaft und richtet die Struktur ihres Buches an den menschlichen Schlafphasen aus. Und sie beginnt mit einer klaren politisch-sozialen Analyse, nicht unpassend für die Phase des leichten Schlafes, in der vermehrt das Gehirn beansprucht und das Gedächtnis gefestigt wird. Zudem zeigen sich in dieser Phase in einer grafischen Darstellung der Hirnströme sogenannte Schlafspindeln, „kurze, kräftige Ausbrüche neuronalen Feuerns“, wie es heißt. Ähnlich kräftig feuert Enzensberger in Richtung kapitalistischer Strukturen und neoliberaler Ideologie. Auch hier kommt ihr das eigene Gespür für Paradoxien zugute. Aus Sicht des Kapitalismus lässt sich am Schlaf nichts Verwertbares ausmachen, er ist eine Leerstelle, eine Lücke:

„Das Dilemma des Kapitalismus ist Folgendes: Einerseits ist der Schlaf überflüssig, eine störende Verschwendung von Zeit, in der ein Mensch weder arbeiten noch konsumieren kann, andererseits ist die Produktivität eines wachen, arbeitenden Menschen direkt von der Qualität seines Schlafes abhängig.“

Anhand der Covid-Pandemie und kleiner historischer Exkurse, die im Fahrwasser von Marx bis zurück ins 19. Jahrhundert führen, zeigt Enzensberger sehr schön, dass der Zustand des Schlafs ähnlich wie Krankheit Kontrollverlust und Verletzlichkeit bedeutet. Beides wird gesellschaftlich als Schwäche angesehen, die einer Stigmatisierung unterliegt. Körperliche Leiden und die Vorstellung moralischer Verfehlungen werden miteinander verbunden. Enzensberger indes plädiert für eine Veränderung der Lebens- und Arbeitswelt, die

individuellen Schlafbedürfnissen angepasst werden müsse. Vor allem aber macht sie den Schlaf als einen körperlichen Zustand kenntlich, in dem die Menschen aufeinander angewiesen sind. Und sie verdeutlicht, wie wichtig diese „Relationen der Fürsorge“ für das Zusammenleben sind:

### **Eine voltenreiche Erzählerin**

„Das Einschlafen ist ein Vertrauensbeweis, mit dem wir demonstrieren, dass das Leben kein Kampf aller gegen aller ist. Auch deshalb ist der Schlaf ein Akt der Restitution. Die Fürsorge, egal wie implizit, hat heilende Eigenschaften.“

Zu Beginn wirken Enzensbergers Sätze etwas thesenlastig und verlieren sich bisweilen in einer vereinnahmenden Wir-Perspektive. Auch ist die Sprache nah am Duktus jener naturwissenschaftlichen und ökonomischen Theorien, aus denen eifrig zitiert wird. Doch das ändert sich zum Glück. Bald zeigt sich Theresia Enzensberger als voltenreiche Erzählerin. Und egal, ob sie anekdotisch YouTube-Videos analysiert oder eine wundersame Geschichte voller „Löcher im erzählerischen Material“ entspinnt – der Schlaf wird tatsächlich erfahrbar als eine Form von Freiheit, „von erfüllter, herrschaftsloser Zeit“.