

Ich schlafe besondere Nächte.

STEFAN CECERE

Ich schlafe besondere Nächte.

Ich schlafe besondere Nächte.

Eine Untersuchung der audiovisuellen Welt von Insomnie und die Darstellung durch mediale Vermittlung.

Kulturgeschichtliche Thesis

von Stefan Cecere, 2012, Basel/Bern

Mentor Kulturgeschichtliche Thesis

Prof. Dr. Nicolaj van der Meulen, nicolaj.vandermeulen@fhnw.ch

Gestörter Schlaf

Da ich selber schon an Schlafstörungen gelitten habe, interessiert mich die Thematik «*Insomnie*» (Schlafstörung) vor allem aus einem persönlichen Bereich heraus. Schlafstörungen können einen sehr belasteten Einfluss auf das ganze Leben haben. Nacht für Nacht wach im Bett zu liegen ist unglaublich anstrengend und teilweise sehr beängstigend. Ich möchte deshalb versuchen die Thematik mit einem persönlichen Hintergrund anzugehen und zu visualisieren. Fragen und Ideen, die während des Prozesses entstehen, sollen auch in Verbindung mit meinen eigenen Erfahrungen gebracht werden. Meine Untersuchung soll jedoch keinen Weg zum besseren Schlaf vorgeben. Solche Ratgeber sind bereits zahlreich im Umlauf. Ferner will ich mit meiner gestalterischen Arbeit keine rein objektive Aufklärung betreiben, weil dies aus meiner Sicht gar nicht möglich ist.

Wer selbst schon unter einer schlaflosen Nacht gelitten hat, weiss was diese anrichten kann. Offen bleibt die Frage, was schlimmer ist: Die unruhige schlaflose Nacht oder der entkräftete Tag danach.

Danke allen die mich bei dieser Arbeit unterstützt haben.

Stefan Cecere, 2012

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Einleitung und Fragestellung	11
I. Schlaf, Schlafende und die Nacht	15
I.1. Schlaf	15
I.2. Gestörter Schlaf	19
I.2.1. Schlafstörungen	19
I.2.2. Behandlung	20
I.2.3. Schlafentzug	21
I.2.4. Konsequenz	21
I.3. Traum	23
I.4. Nacht	25
II. Insomnie: Darstellung und Wahrnehmung	33
II.1. Kunst	33
II.1.1. Charlotte Hug: « <i>Insomnia</i> »	33
II.1.2. Louise Bourgeois: « <i>The Insomnia Drawings</i> »	35
II.2. Film	37
III. Arbeiten und Formen: Installationsarbeiten im Bereich Video- und Neue Medien	47
III.1. Methoden und Modelle	47
III.2. Arbeiten:	49
Tony Oursler	50
Bill Viola	51
Pablo Valbuena	52
Kit Webster	52
Fazit	59
Anhang	62
Literaturverzeichnis	62
Abbildungsnachweise	65
Verzeichnis von Schlafstörungen (<i>ICSD</i>)	67
Impressum	78

«Es gibt ein Teil der Nacht, von dem ich sage, hier hört die Zeit auf.»

FRIEDRICH NIETZSCHE

Einleitung

Der Begriff «*Insomnie*» bezeichnet eine Beeinträchtigung des Schlafes aus unterschiedlichen Gründen. Im Allgemeinen ist die Erwartungshaltung an den eigenen Schlaf ziemlich einfach: *schnell einschlafen, gut durchschlafen und morgens erholt aufwachen*. Das «*Nicht-Schlafen-Können*» kann zur extremen Belastung für Betroffene werden. Jedoch bietet die Nacht und Dunkelheit auch eine andere, interessante Wirklichkeit. Wir nehmen unsere Umwelt anders wahr. Schatten/Licht und Geräusche verzerren die Wahrnehmung und alles funktioniert anders.

Die Relevanz des Themas «*Insomnie*» ist auch im Bezug der Überlastung in der heutigen Gesellschaft anzusehen und somit ein sehr aktuelles Thema. Psychische Störungen treten in heutiger Zeit immer häufiger auf. Laut WHO leidet weltweit schon fast jeder vierte Arztbesucher daran, mit steigender Tendenz. Auch «*Insomnie*» gehört zu den Psychischen Störungen, jedoch gibt es neben den psychogenen auch organische Ursachen für Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind zahlreich. Die Folgen zum Teil enorme Einschnitte im persönlichen Leben. Solche Störungen sind immer noch ein grosses Tabuthema und werden grösstenteils verschwiegen. Selbst nächsten Angehörigen fallen sie teilweise nicht direkt auf.

Aus einem gestalterischen Gesichtspunkt heraus ist es interessant sich mit der Thematik «*Insomnie*» zu befassen. «*Welche Bilder entstehen in den unruhigen Stunden?*» «*Wie kann diese veränderte Wahrnehmung visualisiert werden?*» oder «*Was passiert mit uns, wenn wir über einen längeren Zeitraum nicht schlafen können?*» «*Kann unser Körper überhaupt noch alle Informationen verarbeiten?*» Zwangsläufig führt die totale Überlastung irgendwann zum Zusammenbruch – körperlich und geistig. «*Gibt es Möglichkeiten dies auf gestalterischer Ebene zu visualisieren oder kann dies sogar eine Art von Verarbeitung sein?*»

«*Insomnie*» ist sowohl aus medizinischer, psychologischer und auch soziologischer Sicht vielseitig erforscht worden. Wobei immer noch viele Ursachen ungeklärt sind. Auch die Verarbeitung in Kunst und Gestaltung, sowie der Literatur ist vielfältig. Dabei sind es vor allem auch Kreativschaf-

fende, die häufig selbst davon betroffen sind. Dies ist sicher auch auf eine sensiblere Art der eignen Wahrnehmung zurückzuführen.

«*Insomnie*» ist ein vielschichtiger Themenbereich mit diversen Aspekten, die sich teilweise gegenseitig beeinflussen. Um verstehen zu können, was es bedeutet darunter zu leiden, werden im ersten Kapitel grundlegende Fragen erörtert. Dies soll ein Allgemeinwissen zum Thema «*Schlaf*» herstellen. «*Was ist der Schlaf?*» «*Wozu dient er?*» «*Was sind Träume?*» und «*Was hat die Nacht kulturgeschichtlich für eine Bedeutung?*»

Darstellung und Wahrnehmung werden im zweiten Kapitel anhand von Beispielen aus Kunst und Film analysiert und betrachtet. Zum Schluss soll auch im Bezug auf die gestalterische Arbeit eine geeignete Präsentationsform gesucht werden. Diese eher technische Analyse wird im dritten und abschliessenden Kapitel behandelt und bezieht sich auf Installationsarbeiten im Bereich Video und Neue Medien.

Die Arbeitsanalysen sind grösstenteils aus subjektiver Sicht entstanden. Dies hat sich im Zusammenhang mit dem Thema «*Insomnie*» als erfolgreiche Methode erwiesen.

«Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugemacht.»

INSOMNIE

Schlaf und Schlafende und die Nacht

Im folgenden Kapitel wird ganz allgemein in das umfangreiche Thema «*Insomnie*» eingeführt. Um die Aspekte von Schlafstörungen zu untersuchen soll hier zu erst ein Überblick geschaffen werden. Die komplexen Themen wie, *Schlaf, Gestörter Schlaf, Traum und Nacht* werden in kurzen Zusammenfassungen erklärt und in Bezug zu «*Insomnie*» gesetzt.

I.1. Der Schlaf

Der Schlaf ist ein Zustand der äusseren Ruhe, der durch eine geringe körperliche Aktivität und eine kaum vorhandene Wahrnehmung der Umwelt gekennzeichnet ist. Die eindeutige Funktion des Schlafes ist wissenschaftlich noch nicht gänzlich geklärt. Fakt ist, dass der Mensch schlafen muss, um überleben zu können. Wenn wir uns am Abend schlafen legen, geraten wir in einen veränderten Bewusstseinszustand. Wir sehen, hören und fühlen dabei nicht mehr bewusst, was um uns herum vorgeht.¹

So spüren wir auch wann wir Schlaf brauchen und ebenso wenn dieser seine Funktion erfüllt hat. Ist unser Schlafbedürfnis gestillt, fühlen wir uns frisch und ausgeruht.² Dabei beträgt die durchschnittliche Schlafdauer für Erwachsene ca. 5 – 8 Stunden. Sie variiert jedoch von Mensch zu Mensch.


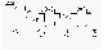
Schlafen wir, verändern sich viele unserer Körperfunktionen im Gegensatz zum Wachzustand. Atemfrequenz, Puls, Blutdruck sinken ab, die Körpertemperatur fällt um einige zehntel Grad ab und auch die Gehirnaktivität verändert sich. Dennoch ist der Schlaf eine sehr aktive in hohem Masse organisierte Abfolge von Ereignissen und physiologischen Zuständen. Dabei kennen wir zwei deutlich zu unterscheiden Formen des Schlafes: den sogenannten Non-REM-Schlaf und den REM-Schlaf (*Rapid Eye Movement*). Wobei der REM-Schlaf am nächsten dem «*Wach-Sein*» ähnelt. An

¹ Borbély, 1991, S. 13

² Mitler & Mitler, 1992

Träume aus dieser Phase erinnern wir uns am häufigsten. Die Muskulatur ist im REM-Schlaf blockiert (*Schlafparalyse*), so dass der Träumende seine erlebten motorischen Handlungen nicht auslebt.³

Schlafstadien⁴

Der Schlaf wird grob in drei Phasen eingeteilt, die sich wissenschaftlich durch Gehirnströme unterscheiden lassen: Leichtschlaf (*Stadium I und II*), Tiefschlaf (*Stadium III und IV*) als Non-REM-Schlaf und den sogenannten REM-Schlaf. Etwa alle 90 Minuten wiederholt sich ein neuer Schlafzyklus.  [Abb. 1] Die «Schlaftrappe»  [Abb. 2] zeigt hier die ersten 3 Stunden der Nacht. Es wird deutlich, dass im Verlauf des Schlafes ein stetiger Wechsel der Schlafstadien stattfindet. Dies zeigt deutlich, dass auch der Schlaf ein dynamischer Vorgang ist.

Das Ende des Schlafes kündigt sich meistens schon vor dem Erwachen an. Die Körpertemperatur steigt an, und Körperbewegungen werden häufiger. Der Organismus bereitet sich auf das bevorstehende Aufwachen vor.

Die ideale Nachtruhe (*Erholung*) findet vor allem in der ersten Hälfte der Nacht durch längere Tiefschlafphasen statt. Der Tiefschlaf ist sowohl für die körperliche Erholung, als auch für das Lernen wichtig. In der zweiten Nachthälfte wird der Schlaf leichter und die REM-Phasen nehmen zu.

³ Schlaf (wikipedia.org), 19.12.2011 ↗

⁴ Borbély, 1991, S. 40

Funktion des Schlafes⁵

Hypothesen zum genauen Zweck des Schlafes gibt es einige. Eine vollständig gesicherte Erklärung ist jedoch immer noch offen. Erklärungsversuche beleuchten lediglich die Sicht aus verschiedenen biologischen Teildisziplinen.

Evolution

Die Erdrotation gibt für alle Organismen einen unveränderten Rhythmus von Tag und Nacht vor. Organismen wurden in der Evolution schon früh an diesen Rhythmus (*Licht- und Temperaturverhältnisse*) angepasst um ihre Aktivität zu regulieren.

Ontogenese*

Die ontogene Theorie besagt, dass die Vorgänge während des REM-Schlafes von Neugeborenen besonders wichtig für die Entwicklung des noch jungen Organismus sind. Dabei scheint der REM-Schlaf für die Entwicklung des Gehirns von grundlegender Bedeutung zu sein.

Verarbeitung (*Psychische Hypothese*)

Verschiedene Studien lassen vermuten, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Schlaf und vielen komplexen Funktionen des Gedächtnisses gibt. So werden im Schlaf Erlebnisse der Wachphase verarbeitet und das Gehirn von überflüssigen Informationen «gereinigt». Ohne ausreichend Schlaf ist der Mensch eher gefährdet psychisch zu erkranken.

Erholung (*Regenerative Hypothese*)

Schlaf dient dieser Hypothese nach lediglich der Erholung/Regeneration der Organe resp. des Immunsystem, Nervensystem, Knochenbau und Muskelbau. Wobei der Wachzustand der Nahrungsaufnahme und Fortpflanzung zugeschrieben ist.

* Ontogenese: in der Biologie und Medizin die individuelle Entwicklungsgeschichte also die Entwicklung des einzelnen Lebewesens von der befruchteten Eizelle zum erwachsenen Lebewesen.

⁵ Hypothesen zur Funktion des Schlafes (wikipedia.org), 19.12.2011 ↗

Körperrhythmus (*Kalibrations-Hypothese*)

Die Hypothese besagt, dass während dem Schlaf alle Körpersysteme rekali­briert werden und sie so quasi wieder zu einem gemeinsamen Ablaufrhythmus zu bringen.

Erhaltung (*Adaptive Hypothese*)

Die Adaptive Hypothese sagt, dass der Schlaf grundsätzlich nicht zur Erholung dient sondern genetisch dazu programmiert ist um ein ökologische Gleichgewicht zuhalten. Deshalb ruhen Raubkatzen nicht 17 Stunden am Tag weil ihr Organismus das braucht, sondern um Beutetieren genug Erholungszeit zu gönnen.

Alle erwähnten Hypothesen sind, wie bereits erwähnt, nicht gesichert. Eines kann aber eindeutig gesagt werden. Wir benötigen den Schlaf. Ohne ihn könnten wir gar nicht leben. Dies geht aus Tierversuchen mit Ratten hervor. Bei Experimenten in den USA liess man die Tiere nicht mehr schlafen, wonach diese schliesslich starben. Weiter ist auch erwiesen, dass chronisches Nicht-Schlafen das Risiko für Erkrankungen deutlich steigert.⁶

6 Grossbongardt und Pötzl, DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4, 2009, S. 24 – 29

I.2. Gestörter Schlaf

I.2.1. Schlafstörungen

Für die meisten Menschen ist der Schlaf etwas selbstverständliches, sodass über seine Entstehung und seinen Sinn kaum nachgedacht wird. Erst wenn er gestört ist, rückt das Thema plötzlich ins Bewusstsein und wird zum «*Problem*».⁷ Jeder hat gelegentlich Nächte in denen er sich im Bett herumwälzt. Wiederholt sich dies während mehreren Nächten die Woche und über einen längeren Zeitraum (+/- 3 Wochen), leidet man wahrscheinlich an «*Insomnie*».⁸

Es gibt unterschiedliche Gründe für die Schlaflosigkeit. Wobei sich oftmals mehrere Ursachen gegenseitig beeinflussen und verstärken. Laut ICSID-2* unterscheidet man zwischen akuten und chronischen Schlafstörungen. Akute Schlafstörungen dauern in der Regel bis zu 3 Wochen und haben erkennbare Ursachen (*Ängste, Schmerzen, Jetlag, ...*). Bei chronischen Schlafstörungen ist die Ursache meistens weniger offensichtlich. Diese ziehen sich über einen längeren Zeitraum und sollten unbedingt medizinisch abgeklärt werden.

Störungen des Schlafes äussern sich in verschiedenen Formen, wobei diese einzeln aber auch zusammen auftreten können. Die bekannteste Form ist sicherlich die *Einschlafstörung*, die sich in einem quälenden Wachliegen äussert. Eine zweite Form sind *Durchschlafstörungen*. Hier ist der Schlaf meistens nur oberflächlich und wenig erholsam. Eine dritte Form ist das *vorzeitige Erwachen* am Morgen. Dabei erwacht der Schlafende beispielsweise um vier Uhr morgens und kann nicht mehr einschlafen.⁹

* Die International Classification of Sleep Disorders (ICSD) ist ein Klassifikationssystem für Schlafstörungen und Normvarianten, die im Zusammenhang mit Schlaf auftreten. Es wird in Form eines diagnostischen Manuals von der American Academy of Sleep Medicine (AASM) herausgegeben und liegt gegenwärtig in der zweiten Auflage (ICSD-2, 2005) vor.

7 Borbély, 1991, S. 13

8 Nimtz-Köster, DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4, 2009, S. 39 – 45


9 Borbély, 1991, S. 99 – 100

Häufig tritt dies auch in Verbindung mit Depressionen auf. Zudem gibt es noch andere Formen und Ursachen für Schlafstörungen, die sich in verschiedene Krankheitsbilder** einteilen lassen.

Die Auslöser von Schlafstörungen sind vielfältig. Wissenschaftlich werden über 80 verschiedene Krankheitsbilder für Schlafstörungen unterschieden.¹⁰ Viele Gründe für ihre Entstehung sind noch nicht gänzlich erforscht oder lassen sich nicht auf bestimmte Ursachen zurückführen.¹¹

An Schlaflosigkeit zu leiden ist eine Beschwerde, die wie das Schmerzgefühl vor allem auf dem persönlichen Empfinden basiert.¹² Lebensbedrohlich sind Schlafstörungen meistens nicht, sie sollten aber trotzdem ernstgenommen werden. Die Lebensqualität ist bei Betroffenen meist in subtiler und nachhaltiger Weise beeinträchtigt und gestört.¹³

I.2.2. Behandlung

Es existieren zahlreiche Empfehlungen und «Hausmittelchen» die einem Wege zum besseren Schlaf aufzeigen. Hierzu zählen Schlafrituale (*Schäfchen zählen, ...*), die der Psyche helfen sollen durch vertraute, beruhigende Gedanken zur inneren Ruhe zu kommen oder Meditationstechniken usw.. Als Standardtherapie bei Patienten mit Insomnie gilt die kognitive Verhaltenstherapie, wo versucht wird die eigene Schlaffähigkeit zu verbessern. Ein weiterer Aspekt bei «gestörtem Schlaf» ist die wichtigsten Regeln der Schlafhygiene zu beachten. Also zum Beispiel einen regelmäßigen Schlafrythmus einzuhalten.¹⁴ Bei Schlafstörungen die durch Schmerzen (*medizinische oder psychologisch Erkrankungen*) hervorgerufen werden oder wenn dies zwingend notwendig ist, können unter Umständen auch Schlafmittel (*Hypnotika*)  [Abb. 3] zum Einsatz kommen.

** Im Anhang dieser Arbeit befindet sich ein Verzeichnis von Schlafstörungen laut ICSD, das die verschiedenen Krankheitsbilder in Gruppen aufteilt und beschreibt.

¹⁰ Nimtz-Köster, DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4, 2009, S. 39 – 45

¹¹ Borbély, 1991, S. 103

¹² Borbély, 1991, S. 100

¹³ Borbély, 1991, S. 114

¹⁴ Pathologie des Schlafes (wikipedia.org), 19.12.2011 ↗

Es existiert jedoch kein allgemein anwendbares Mittel gegen Schlafstörungen. Die Ursachen müssen deshalb immer individuell gesucht und behandelt werden.

I.2.3. Schlafentzug

Schlafentzug kann willentlich oder unwillentlich herbeigeführt sein.¹⁵ Bewusste herbeigeführter Schlafentzug ist grundsätzlich etwas völlig absurdes. Es gibt natürlich immer wieder Selbstversuche, bei dem sich der Mensch in eine extreme Situation bringen will, um bewusst den Einfluss auf den eignen Körper zu erfahren und seine Grenzen auszuloten.

In der Psychiatrie wird die sogenannte «Schlafentzugsbehandlung» oder «Wachtherapie» auch bei der Behandlung von schweren Depressionen eingesetzt. Weiter kennen wir den gewollten Schlafentzug auch als äusserst grausame Foltermethode.¹⁶ Wobei der Effekt hier eher kontraproduktiv ist. So führt mehrtägiger Schlafentzug zu schweren Gedächtnislücken, Verwirrtheit und Halluzinationen. In besonders schweren Fällen kann der Körper seine Temperatur nicht mehr halten und kühlt aus. Was wiederum zum Tod führen kann.¹⁷

Schlafentzug über einen längeren Zeitraum hat einen Einfluss auf verschiedenen Körperfunktionen, und verändert nachweislich die mentale Leistungsfähigkeit der Betroffenen.¹⁸

I.2.4. Konsequenzen

Bei extremer Übermüdung droht ein Kontrollverlust im Gehirn. Die Konsequenz: Schlafstörungen/-entzug führt bei den meisten Menschen zu einer erhöhten Reizbarkeit und irrationalen Verhalten. Was sich nicht selten in Wahnvorstellungen und Visionen manifestiert. Die emotionalen Zentren im Gehirn geraten aus der Balance. Besonders bei negativen Er-

¹⁵ Schlafentzug (wikipedia.org), 27.01.2012 ↗

¹⁶ Schlafentzug (wikipedia.org), 27.01.2012 ↗

¹⁷ Sandberg, DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4, 2009, S. 70 – 73

¹⁸ Schlafentzug (wikipedia.org), 27.01.2012 ↗

lebnissen reagieren die meisten Leute oft übertrieben. Laut Matthew Walker von der Harvard Medical School, schaltet unser Gehirn ohne Schlaf offenbar in einen primitiveren Verarbeitungsmodus, der verhindert, dass der Mensch die äusseren Einflüsse in den passenden Kontext einordnet, kontrolliert und angemessen reagiert. So kann länger andauernder Schlafmangel gravierende psychische Veränderungen hervorrufen.¹⁹

¹⁹ Wie Schlafentzug die Seele beutelt (Focus Online), 17.12.2011 ↗

«Wenn ein Mensch im Traum das Paradies durchwanderte und man gäbe ihm zum Beweis, dass er darin gewesen ist, eine Blume mit und er sähe beim Aufwachen diese Blume in seiner Hand – was wäre daraus zu schliessen?»

S. T. COLERIDGE (1772 – 1834)

I.3. Traum

Der Traum ist wie im oben stehenden Zitat von Coleridge nicht eindeutig erschliessbar. Dieser Abschnitt widmet sich jedoch nicht im Tieferen mit «Träumen». Vielmehr geht es darum den Traum als Zustand in den Kontext von «Insomnie» zu setzen.

Träume sind seit jeher ebenso faszinierend wie beunruhigend. Sie entstehen in unserem Kopf, also losgelöst von der real-physischen Welt. Dennoch können im Zusammenhang mit dem Erleben und Wahrnehmen von Schlafstörungen einige Parallelen gezogen werden. So sieht der Träumende Dinge, die in Wirklichkeit nicht sein können – das Raum-Zeit-Gefüge ist im Traum offenbar gelockert. Bilder im Traum sind vielfach auf bestimmte Handlungen und Objekte fokussiert. Wir können uns von ihnen kaum mehr lösen und unser Augenmerk auf etwas anderes richten. Diese «Eingleisigkeit» des Traumes bewirkt die eigentümliche Abgeschlossenheit seiner Welt.²⁰ Im Zustand der Schlaflosigkeit verlieren wir nach einer gewissen Zeit auch den Bezug zur Wirklichkeit. Wir sehen plötzlich Dinge, die so nicht sind. Zurück zu führen ist dies vermutlich auf eine Informationsüberlastung in unserem Gehirn. Da der Mensch, während er schläft Erlebnisse und Eindrücke verarbeitet.

Auch die psychischen Vorgänge während des Einschlafvorganges lassen einen gewissen Rückschluss darauf zu. Im Wachzustand lenken wir unsere Gedanken in die gewohnte Richtung, während die Gedanken beim Einschlafen oft eigene Wege einschlagen.

So kann man diese «Einschlafphase» in Beziehung mit Schlaflosigkeit setzen. Wo Schlaflose oft gefühlte Stunden wach im Bett liegen und sich ihrer äusseren Wahrnehmung nicht mehr wirklich bewusst sind und

²⁰ Borbély, 1991, S. 61 ff

sich Zeit und Raum scheinbar unendlich anfühlen, entstehen plötzlich haluzinationsartigen Bilder, Farben und Geräusche, die in der Ruhelosigkeit des Tages kaum so wahrgenommen werden. Auch sind Tagträume bei denen wir die Augen schliessen und unsere Gedanken wandern lassen ähnlich dem Träumen in der Nacht.²¹

Auf den Sinn oder Unsinn resp. die Bedeutung von Träumen soll hier gar nicht weiter eingegangen werden. Theorien und Strategien über dessen Funktion gibt es bereits viele. Ein Traum schliesst sich mit dem Verarbeiten von äusseren Erlebnissen und dem inneren Befinden zusammen. So wird sicherlich auch die Erkenntnis erhärtet, dass während dem Schlaf ein Verarbeiten von Eindrücken/Gefühlen stattfindet, welches jedoch bei andauernder Schlaflosigkeit verloren geht.

²¹ Borbély, 1991, S. 61 ff

«It is the night who gives us day, and it is he who will take the day away from us.»

GÉRARD GENETTE

I.4. Nacht

«Was für eine Nacht.» Solche Aussagen hört man häufig. Die Nacht hatte für uns Menschen immer schon einen speziellen Charakter. Durch die Absenz des Lichtes verschwimmen die klaren, rational wirkenden Grenzen des Tages. Sie wird zu einem mysteriösen Ort, der viele Geheimnisse hütet. In unserem kulturellen Bild funktioniert die Nacht als Ort von Frieden und Beklemmung, Wiedergeburt und Tod, Vergnügen und Melancholie, Reinheit und Zerfall, Freiheit und Beschränkung.²² Also immer in einer Dualität – wie eben Tag und Nacht – je nach dem ob man sie schlafend oder wach erlebt.

Im Unterschied zum Tag kann die Nacht als Zeit für Meditation, intensive Gedanken und Kreativität gesehen werden. Hier, in Anwesenheit von Träumen, gesteigerter Fantasie und unerklärlichen Visionen, hat auch ein grosses kreatives Potential seinen Ursprung. Jedoch ist sie auch die Zeit von Alpträumen, gefährlichen Bewegungen und psychischer Verwirrtheit, welche nicht selten in Gewalt und Angst umschlägt. Die Nacht wird deshalb auch von vielen Künstlern, Philosophen und Wissenschaftlern als die faszinierendere der beiden Zustände gesehen.²³

Die Art, wie viele an «*Insomnie*» leidende Menschen ihre Erfahrung während der nächtlichen Schlaflosigkeit beschreiben, ist vielseitig. Wobei sich das grundlegende Empfinden in einem Gefühl von *Isolation* offenbart, getrennt von allen anderen auf dieser Welt. Oder als eine Art des *Nichtvorhandensein*, als ein *schmerzlicher Verlust*.²⁴

Was sich dabei noch zeigt, ist eine andere Sichtweise, welche das «*Nicht-Schlafen*» als enorm bereichernd beschreibt. Genauer gesagt, zwingt einem Schlaflosigkeit dazu wieder zu sich selbst zurückzukehren.²⁵

²² Bronfen, The Insomnia Drawings, 2000, S. 35

²³ Bronfen, The Insomnia Drawings, 2000, S. 35

²⁴ Bronfen, The Insomnia Drawings, 2000, S. 40

²⁵ Bronfen, The Insomnia Drawings, 2000, S. 42

Die Nacht hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gedankenwelt, da die Ablenkungen des Tages auf einmal nicht mehr vorhanden sind. Unfreiwillig ist man mit seinen Gedanken wieder auf sich selbst gestellt, ohne den Druck sich beweisen zu müssen und mit anderen Menschen zu interagieren. Dieser Zustand ist – für einige zumindest – eine grosse Bereicherung. Eine Quelle der Inspiration, der Kreativität, wo einem nicht bekanntes und verbotenes Wissen plötzlich zugänglich wird. So können in diesem zeitlichen und räumlichen Zustand Dinge erlebt werden, die während dem Tag nicht erfahrbar wären.²⁶

Die Stille, die in der Nacht herrscht, ist in vieler Sicht faszinierend und anziehend. Sie ist aber auch unglaublich beängstigend.

Die Mutter von Schlaf und Tod

Die Nacht hat in der griechischen Mythologie zwei Söhne namens *Hypnos* und *Thanatos*. Die beiden Brüder personifizieren dabei den Schlaf und den Tod.²⁷ Hypnos ist gleichzeitig auch der Vater der Träume und schliesst den Kreis.²⁸

Schaut man Todesanzeigen und Grabinschriften an, tauchen immer wieder Sätze wie «*Nun schlafe sanft in stiller Ruhe...*», «*Er ist friedlich entschlafen...*», «*Hier ruht für immer in Frieden...*» und weiter auf. Dies zeigt auch wie stark die metaphorische Verbindung zwischen Tod und der Zustand der Ruhe resp. des Schlafes in unserer Kultur verankert ist. Der Sarg wird oft auch als letztes Bett bezeichnet, wo man seine letzte Ruhestätte findet. Der Ausdruck «*lebensmüde*» ist ebenfalls ein Indiz für die enge Beziehung zwischen Schlaf und Tod.²⁹

Ist es deshalb in Fällen von Schlaflosigkeit auch die Angst vor dem Tod, die uns vom «*schlafen*» abhält? Der Zustand des Schlafes bedeutet ja grundsätzlich auch eine Aufgabe der Kontrolle über das bewusste «*Ich*». So hat er auch etwas Unheimliches an sich. Der Schlafende ist schutzlos den

Gefahren der Umwelt ausgeliefert. Es stellt sich deshalb die Frage, ob man aus diesem geheimnisvollen Zustand je wieder erwachen wird.³⁰

Angesichts dieser Tatsache ist es sicherlich auch nicht erstaunlich, dass sich der Mensch vor dem Einschlafen fürchtet und so bewusst versucht die Kontrolle zu behalten. Natürlich ist dies eine sehr gewagte These, welche aber sicher auch ihre Berechtigung hat.

26 Bronfen, *The Insomnia Drawings*, 2000, S. 42

27 Schwibbe & Bendix, 2004, S. 124

28 Hypnos (wikipedia.org), 31.1.2012 ↗

29 Schwibbe & Bendix, 2004, S. 124

30 Borbély, 1991, S. 16

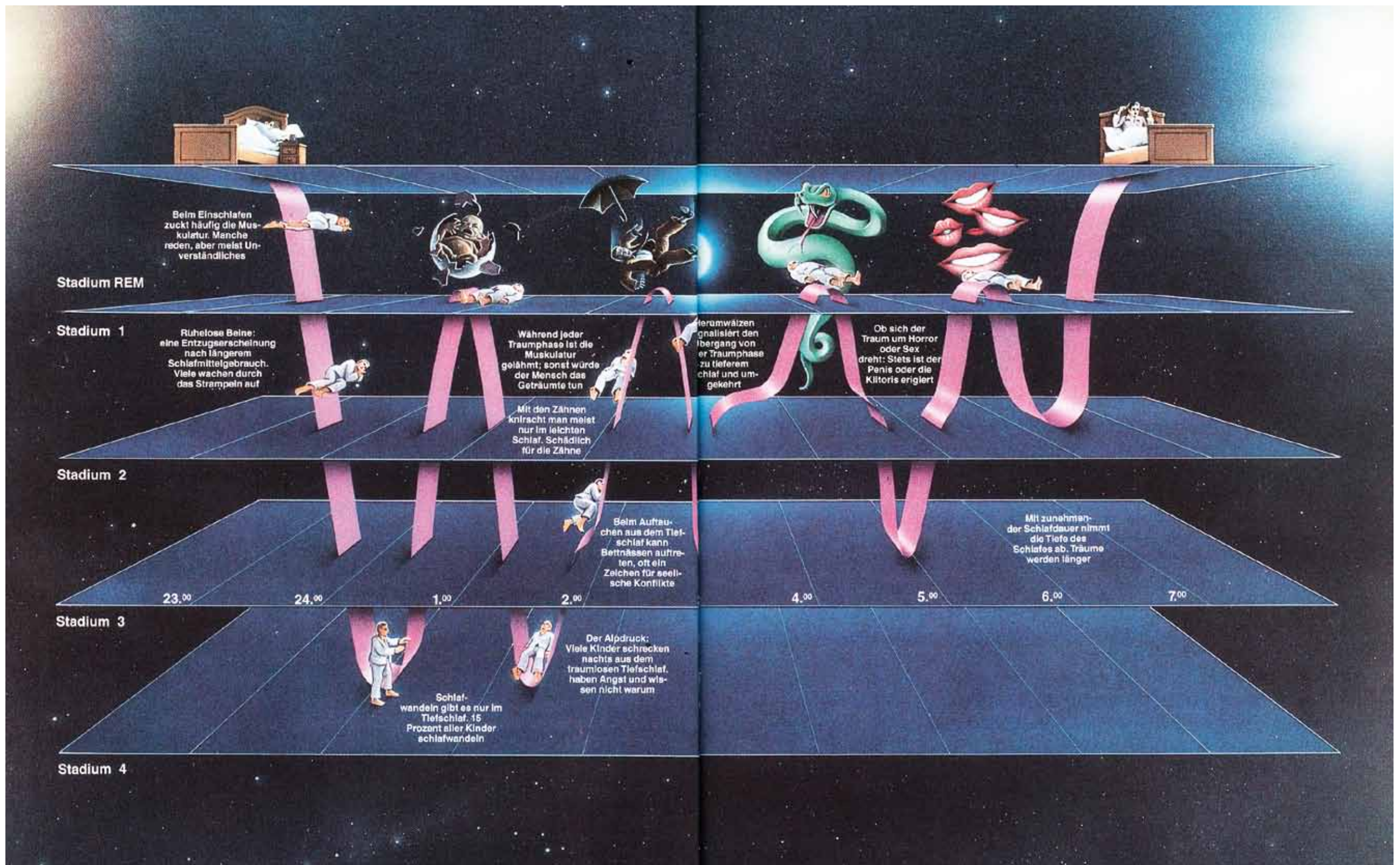


Abb. 1 Die Abbildung zeigt den typischen Schlafverlauf eines gesunden jungen Erwachsenen. Klar zu erkennen ist die Dynamik des Schlafablaufes.

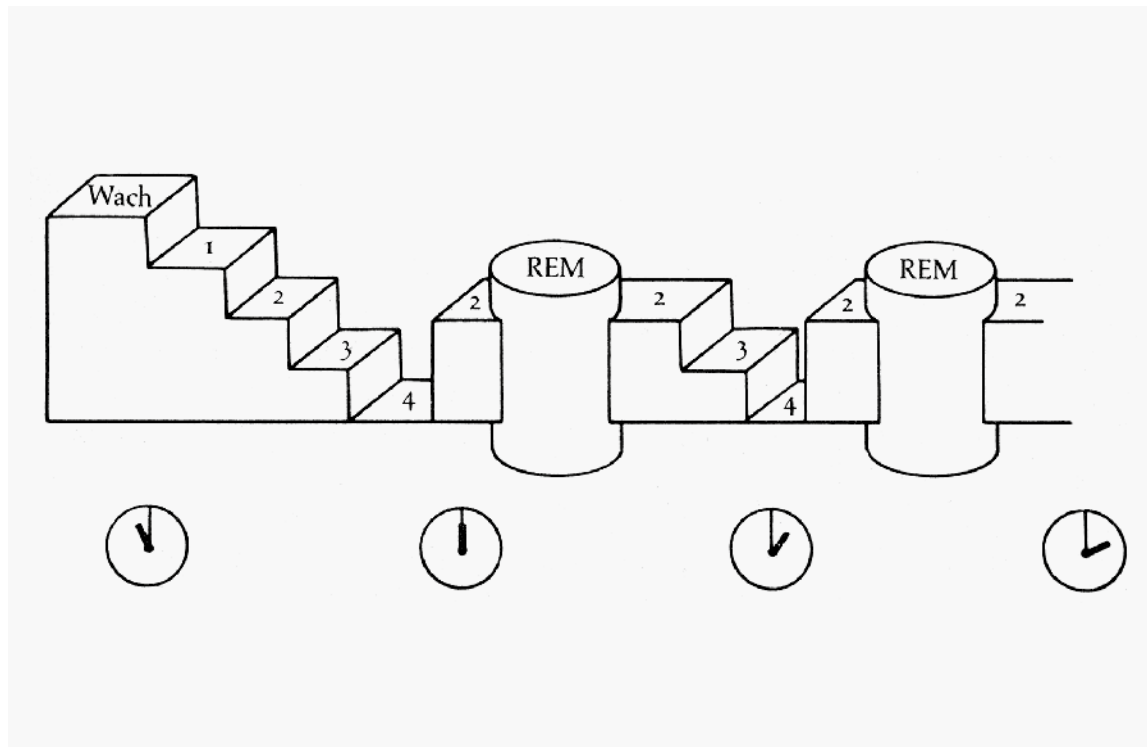


Abb. 2 Die «Schlafstufen» in den ersten 3 Stunden der Nacht. Jede Treppenstufe entspricht einem Schlafstadium. Nach dem Einschlafen «steigt man» über das Stadium 2 in den Tiefschlaf (Stadium 3 und 4) ab. Nach ca. 90 Minuten tritt die erste REM-Phase auf. Da der REM-Schlaf ein grundlegend anderer Schlaftyp ist als der Non-REM-Schlaf, ist dieser hier als Säule dargestellt. Obwohl das EEG* im REM-Schlaf jenem dem Schlafstadium 1 entspricht, schläft man doch tief. Der REM-Schlaf wird daher oft auch als «paradoxe Schlaf» bezeichnet.

* Die Elektroenzephalografie ist eine Methode der medizinischen Diagnostik und der neurologischen Forschung zur Messung der summierten elektrischen Aktivität des Gehirns durch Aufzeichnung der Spannungsschwankungen an der Kopfoberfläche.

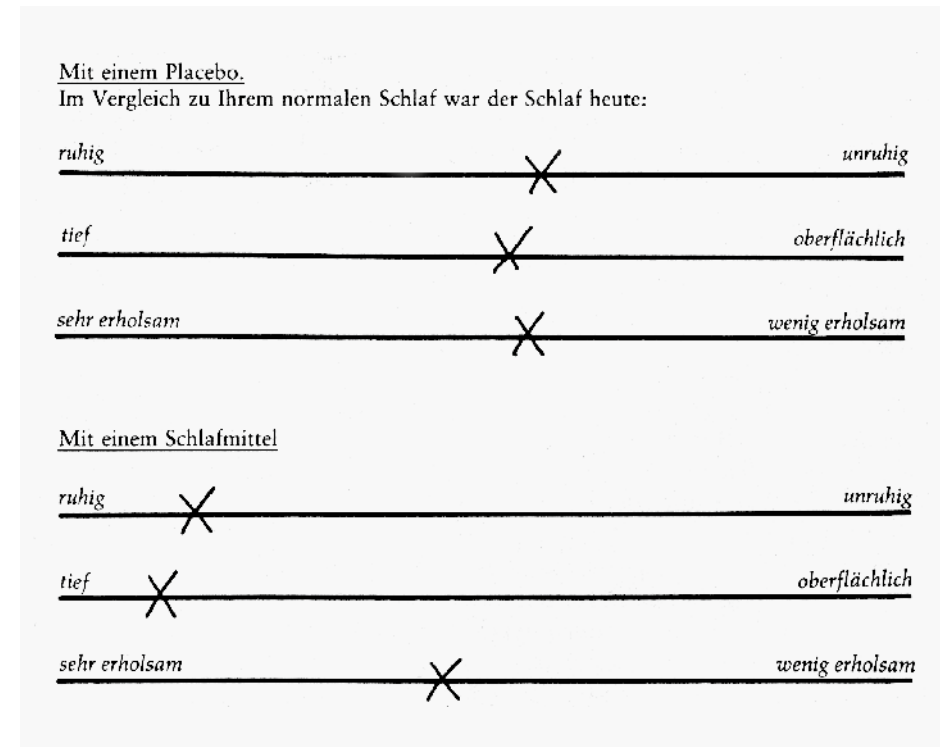


Abb. 3 Selbstbeurteilungsskala mit einem Placebo und mit einem Schlafmittel. Wer abends ein Schlafmittel einnimmt, beurteilt am nächsten Morgen seinen Schlaf als tief und ruhig. Jedoch stellt man fest, dass die Erholsamkeit des Schlafes mit der Einnahme von Schlafmittel auf Dauer nicht besser wird.

«Am Anfang fand ich es schön, doch dann wurden die Geräusche zu Lärm.»

GOODNIGHT NOBODY

Insomnie: Darstellung und Wahrnehmung

Die Darstellung von «*Insomnie*» findet in vielen Bereichen der kreativen Arbeit ihre Beachtung. *Literatur, Musik, Kunst, Gestaltung* – um nur einige zu nennen – haben sich bereits mit dem Thema des gestörten Schlafes auf vielseitige Weise beschäftigt. Die Analyse soll sich hier aber auf die Themen der visuellen Darstellung beschränken. Diese eher subjektive Analyse der Krankheit «*Insomnie*» wird durch die Betrachtung von Arbeiten aus Feldern der Kunst und des Films aufzeigen wie unterschiedlich die Herangehensweisen sein können. Beispielsweise gibt es Selbstversuche wie bei der Künstlerin *Charlotte Hug* in denen durch Schlafentzug das kreative Potential ausgelotet werden soll oder wie *Louise Bourgeois*, die ihre Schlafstörungen visuell zu Papier gebracht haben. Die daraus resultierenden Werke sind meistens sehr persönlich und lassen einen subjektiven und emotionalen Prozess vermuten.

II.2. Kunst

Charlotte Hug – Insomnia. Ein Selbstversuch

Charlotte Hug ist Komponistin, Medienkünstlerin und Zeichnerin aus Zürich. «*Insomnia*» lautet der Titel ihrer raumübergreifenden, transdisziplinären Installation, in der die Künstlerin die «*Aggregatzustände der Nacht*» auslotet.³¹

Ihr Ausgangspunkt ist der Versuch, die kreative Tätigkeit mit einem 40-stündigen Schlafentzug zu erfahren und in ein künstlerisches, kreatives Ergebnis zu transferieren.

Das während dem Schlafentzug entstandene Grundmaterial bildet für Charlotte Hug die Ausgangslage, mit der sie anschliessend weitergearbeitet hat und aus der ein Teil der Installationsarbeit «*Insomnia*» entstand.³²


³¹ Hug, I N S O M N I A - ein Selbstversuch, 2011

³² Hug, Kunstmuseum Luzern (in Zusammenarbeit mit Lucerne Festival), 13.8. – 6.11.2011

Während dem ganzen Schlafentzug hat Charlotte Hug ununterbrochen gezeichnet, gesungen, geschrieben und Bratsche gespielt. Dabei befände man sich in einer extremen Situation: *«Im Nachhinein war das unglaublich inspirierend, im Moment selbst jedoch knochenhart und radikal [...] Man hat das Gefühl, über eine unermessliche Energie zu verfügen ... und drei Minuten nach diesem Energieausbruch ist man extrem erschöpft.»*³³

Wie im vorhergehenden Kapitel gesehen, ist Schlafentzug eher negativ geprägt mit psychischen und körperlichen Auswirkungen. Das Ganze auf sich zu nehmen, hat einen Einfluss auf den eigenen kreativen Ausdruck so wie dessen Wahrnehmung. Charlotte Hug weiter: *«Spannend war auch, welche Überzeugungskraft künstlerische Ideen gewannen: So war ich mir plötzlich völlig sicher, dass es eine Schräge in meiner Installation geben müsse.»*³⁴

Die Nacht hat ein grosses kreatives Potential, wo sich Strukturen und Eindrücke neu ergeben. Mit ihrem Selbstversuch hat sich Charlotte Hug auf die Suche gemacht nach diesen tagsüber meist verborgenen Eindrücken. Dabei ist die Schlaflosigkeit eine permanente Schwellensituation in der man sich ständig an der Grenze zur Realität befindet.³⁵

Der Zugang zu Charlotte Hug's Installation ist dementsprechend auch ziemlich vielseitig und nicht ganz einfach zu verstehen. Die entstandene Arbeit *«Insomnia»* ist sehr persönlich und erschliesst sich doch mehrheitlich durch den eigenen Blickwinkel auf das Thema.  [Abb. 4]


33 Sattler & Lohmann (Interview mit C. Hug), 2011

34 Sattler & Lohmann (Interview mit C. Hug), 2011

35 Hug, I N S O M N I A - ein Selbstversuch, 2011




Louise Bourgeois – The Insomnia Drawings

Insomnie war ein lebenslanger Begleiter von Louise Bourgeois. Zwischen November 1994* und Juni 1995 hat sie Gedanken, Erinnerungen und Bilder, die während ihrer schlaflosen Nächte in ihr hoch kamen, zu Papier gebracht.³⁶ Entstanden ist ein Werk von rund 220 Zeichnungen und Gedanken, die auch ihre anderen Arbeiten intensiv beeinflusst haben.

Die *«Insomnia Drawings»*  [Abb. 5+6] kommentiert Louise Bourgeois selbst wie folgt: *«Die abstrakten Zeichnungen rühren von einem tiefen Bedürfnis um zu Frieden, Ruhe und Schlaf zu kommen. Sie stehen in Verbindung mit unbewussten Erinnerungen.»*³⁷ Im Kontrast dazu stehen die mehr realistischen Zeichnungen *«Herrschaft über negative Erinnerung, dem Bedürfnis diese auszulöschen und von ihnen los zu kommen. Diese Zeichnungen sind mit einer bestimmten Zeit und Ort verbunden. Sie beziehen sich auf die Genauigkeit des Gedächtnisses. Weit weg vom Schlaf sind diese Zeichnungen Probleme, die gelöst werden müssen.»*³⁸

Auf den Inhalt von *«Insomnia Drawings»* soll hier gar nicht weiter eingegangen werden, da sich dessen Interpretation weit in Louise Bourgeois psychisches und persönliches Leben verstrickt. Es ist, wie bereits im vorhergehenden Kapitel angesprochen, eine Verarbeitung von Informationen, die sich normalerweise im Schlaf abwickelt.

Die Sammlung dieser Zeichnungen und Gedichte zeigt eindrücklich die Vielseitigkeit und Anspannung, die oft einen künstlerischen Gedankengang beeinflussen, ihn sozusagen nicht abschalten zu können. Ein konstanter Zustand. Stetiges Wachsein.

Weitere Arbeiten, die sich in Bezug mit Schlaflosigkeit setzen lassen, sind ihre Arbeit *«Red Room»*, 1994   [Abb. 7+8] sowie die Installation *«Cell 1»*, 1991.  [Abb. 9]

* 1994 litt Louise Bourgeois an ziemlich schlimmen Schlafstörungen. So hat sie alles versucht um dieses Phänomen zu verstehen und eine Heilung zu finden.

36 Bourgeois, The Insomnia Drawings, 2000

37 Bernadac, The Insomnia Drawings, 2000

38 Bernadac, The Insomnia Drawings, 2000, S. 12

Die Installation «*Red Room*», dessen Rahmen aus dunklen Holztüren gebildet ist, die spiralförmig aufgestellt sind, sodass von aussen nicht ins Innere gesehen werden kann, hat die Masse eines kleinen Zimmers. Der Raum ist an die zwei Meter hoch, und drei Meter breit. Er bildet genug Raum für ein Doppelbett und zwei Kommoden.³⁹ Auch hier gibt es weitreichende Theorien zur Interpretation. Die Arbeit setzt sich auch aus verschiedenen Elementen zusammen.

Für die subjektive Interpretation des Werkes ist im Zusammenhang mit «*Insomnie*» besonders die Darstellung des Bettes interessant. Zum einen verweist dessen harte rote Oberfläche auf eine unnatürliche und schmerzvolle Beziehung zum Bett als Ort der Ruhe, des Schlafes. Und die Tatsache, dass sich Objekte auf dem Bett befinden, ist möglicherweise ein Anzeichen, dass hier das Bett nicht mehr als Ort der Ruhe fungiert.

In der Arbeit «*Cell 1*» von 1991 steht wieder ein Bett, welches zahlreiche Indizien zu einem gestörten Schlafverhältnis zulässt. Komfort sieht anders aus und die notierten Gedanken auf Decken und Kissen lassen erahnen, dass hier ein falscher Bezug zum Schlaf besteht.

³⁹ Kiefhabe, 2010, S. 80

II.2. Film

Zum Thema «*Insomnie*» existieren bereits einige Filme und Dokumentationen, welche die Thematik sehr anschaulich zeigen. Die Dokumentation «*Goodnight Nobody*» von *Jacqueline Zünd* ist ein gelungenes Werk, welches uns in eindrücklicher Weise vier Menschen näherbringt, die eben genau eines nicht können: *Schlafen*. Die weiteren Beispiele gehören eher in die Sparte Mainstream Film, welche immer einen gewissen Unterhaltungswert beabsichtigen. Dabei zeigen alle Filme die aussergewöhnliche Kraft der Nacht. Gefahren, Schönheit und Einsamkeit und vor allem die Tragik dieser Krankheit.

Fight Club, 1999

Der namenlose Protagonist arbeitet in der Rückrufabteilung einer Autofirma. Stress, Arbeit und ständiges Reisen verursacht bei ihm einen ständigen Jetlag, der sich schliesslich in chronischer Schlaflosigkeit äussert.⁴⁰



[Abb. 10 + 11]

«*When you have insomnia you are never really asleep and you're never really awake.*» So eine Aussage ziemlich früh im Film. Als psychische Komponente sehr treffend und durch den ganzen Film hinweg angewendet, vor allem wenn sich der ganze Plot langsam aufzulösen scheint. Erzählerisch setzt sich der Film sehr klassisch mit dem Thema «*Insomnie*» auseinander. Der Protagonist driftet zunehmend in seine Phantasiewelt ab, wobei er dies selbst gar nicht zu merken scheint. Dort kann er alles das sein, was er sich eigentlich wünscht. So nehmen die Dinge zunehmet ihren Lauf und er scheint sich psychisch immer mehr zu verändern.

Visuell ist der Film geprägt von einer düsteren Stimmung. Wobei kurze ein bis zwei Frames lange Einspieler immer wieder Sachen andeuten, obwohl man diese als Rezipient gar nicht wahrnimmt.

⁴⁰ Fight Club (wikipedia.org), 27.01.2012 ↗

The Machinist, 2004

Der Maschinenarbeiter Trevor Reznik leidet seit etwa einem Jahr unter schwerer Schlaflosigkeit und hat seither stark abgenommen. Den Grund dafür erfährt man erst am Ende des Films. Seine Arbeitskollegen meiden ihn zunehmend. Ruhe findet er nur in den Armen der Prostituierten Stevie und in der Gesellschaft der Kellnerin Marie, deren Flughafen-Café er nachts besucht.⁴¹



[Abb. 12]

Die Story führt über verdrängte Schuld und schmerzende Einsamkeit zu der merklich sichtbaren Verwahrlosung von Trevor – seelisch und körperlich. Visuell zeigt der Film die paranoiden Wahrnehmung seiner Hauptfigur, die sich mit Schlaf- und Nahrungsentzug bestraft, jedoch selber keine Erklärung dafür findet. Die Grundstimmung ist dabei meist düster und farblos. Dennoch wirkt alles stets sehr wach und klar.

Insomnia, 2002

Will Dormer ist ein Ermittler aus Los Angeles, der zusammen mit seinem Partner Hap Eckhart nach Nightmute in Alaska fährt, um einen Mordfall aufzuklären. Dort kommt Dormer, wegen den gegen ihn selbst laufenden Ermittlungen, nicht wirklich zur Ruhe und andererseits findet er angesichts der Mitternachtssonne – also permanenter Helligkeit – tageslang keinen Schlaf.⁴²



[Abb. 13]

«*Insomnia*» zeigt meisterlich die von der anhaltenden Schlaflosigkeit herbeigeführten Entgleisungen, die von kurzen Aussetzern zu regelrechten Halluzinationen reichen. Stress und innere Unruhen wirken sehr schnell als Auslöser für Störungen des Schlafes.

41 The Machinist (wikipedia.org), 04.02.2012 ↗

42 Insomnia (wikipedia.org), 04.02.2012 ↗

Goodnight Nobody, 2010

«*Goodnight Nobody*» von Jacqueline Zünd begleitet vier unterschiedliche Menschen, die alle unter «*Insomnie*» leiden, auf einer Reise durch Nacht, Raum und Zeit. Gezeigt werden auf eindrückliche Weise vier Arten Zeit zu töten.⁴³



[Abb. 14]

Die Dokumentation ist visuell und emotional sehr gelungen. Dabei beschreibt Zünd selbst am besten, welche Einflüsse und Prozesse sich bei dessen Entstehung zusammengefügt haben. «*Man befindet sich in einem Zustand des permanenten Übergangs.*»⁴⁴ sagt sie in ihrem Statement zum Film. «... mich fasziniert dieser Zustand ungemein. Ich wollte mit meinem Film in die Köpfe der Menschen, die damit leben und mit den Mitteln der filmischen Illusionskraft Zugang zu dieser Welt schaffen. [...] Die Phantasie- und Traumwelt nimmt Überhand, die Grenzen zur Realität verschwinden.»⁴⁵ Sie setzt dabei die Filmmusik als weitere Ebene ein, um den inneren Zustand noch zu unterstreichen. «*Harmonie wird gebrochen und kippt in etwas Schmerzhaftes, verstärkt den Sog, der einem so mitzieht in diese <Andere Nacht>.*»⁴⁶ Die gelungene visuelle Darstellung und Dramaturgie wird dem Thema «*Insomnie*» absolut gerecht. Zeigt jedoch auch keine allgemeine Lösung dieser Krankheit auf, sondern nur den Umgang damit. Offen bleibt am Ende die Frage: *Was machen diese Leute am Tag?*

43 Zünd, Director's Statement zu «*Goodnight Nobody*», 27.01.2012 ↗

44 Zünd, Director's Statement zu «*Goodnight Nobody*», 27.01.2012 ↗

45 Zünd, Director's Statement zu «*Goodnight Nobody*», 27.01.2012 ↗

46 Zünd, Director's Statement zu «*Goodnight Nobody*», 27.01.2012 ↗



Photo von © Stefano Schröter, ZHdK

Abb. 4 Installationsansicht «*Insomnia*», 2011 von Charlotte Hug im Kunstmuseum Luzern. Die Arbeit von Charlotte Hug ist eine musikalisch-visuelle Rauminstallation.

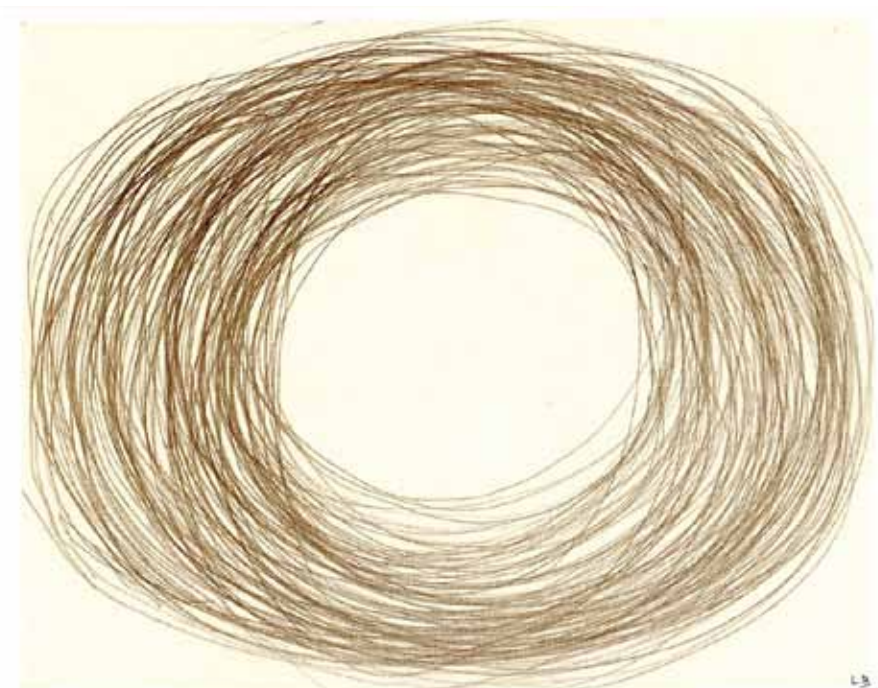
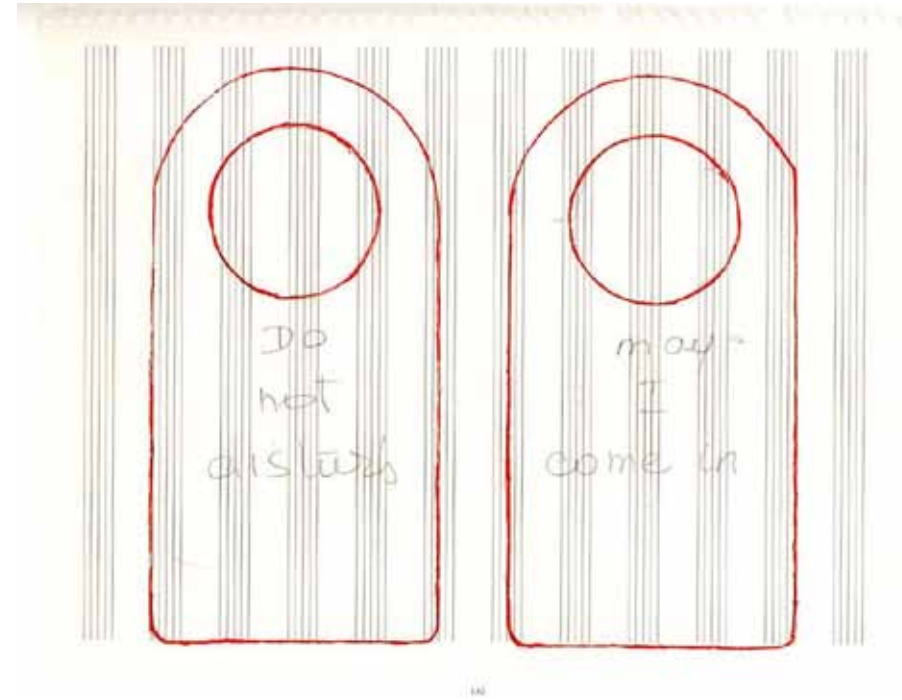


Abb. 5+6 Louise Bourgeois: Abbildungen aus «*The Insomnia Drawings*» Bd. 1 (Bildband). Zürich, 2000.

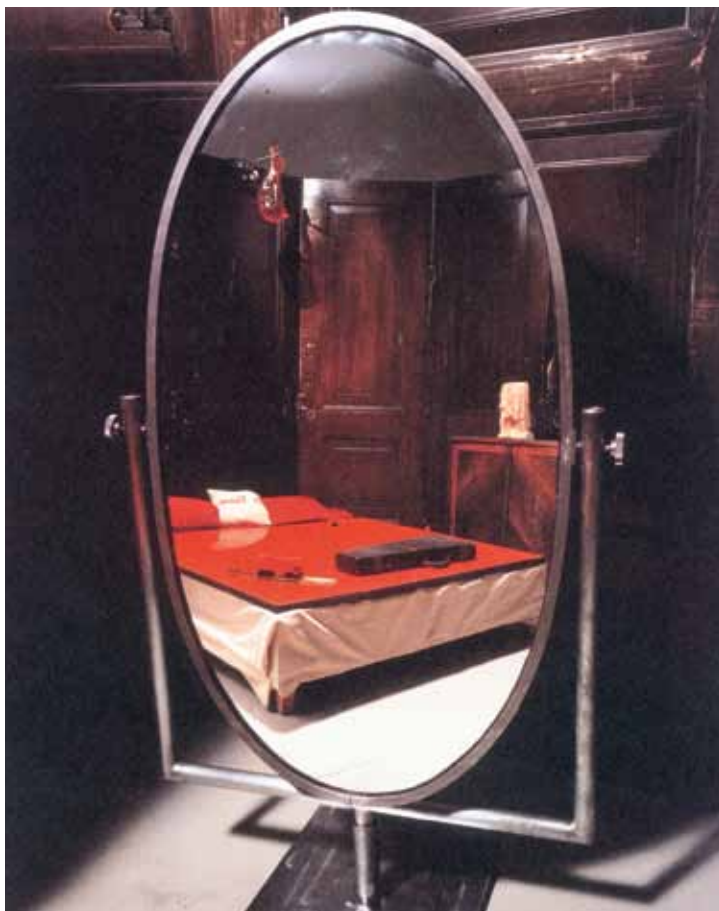


Abb. 7+8 Installationsansicht:
Louise Bourgeois
Red Room (Parents),
1994
Holz, Metall,
Stoffe, Spiegel
210 × 353 × 274 cm
Privatsammlung
Schweiz

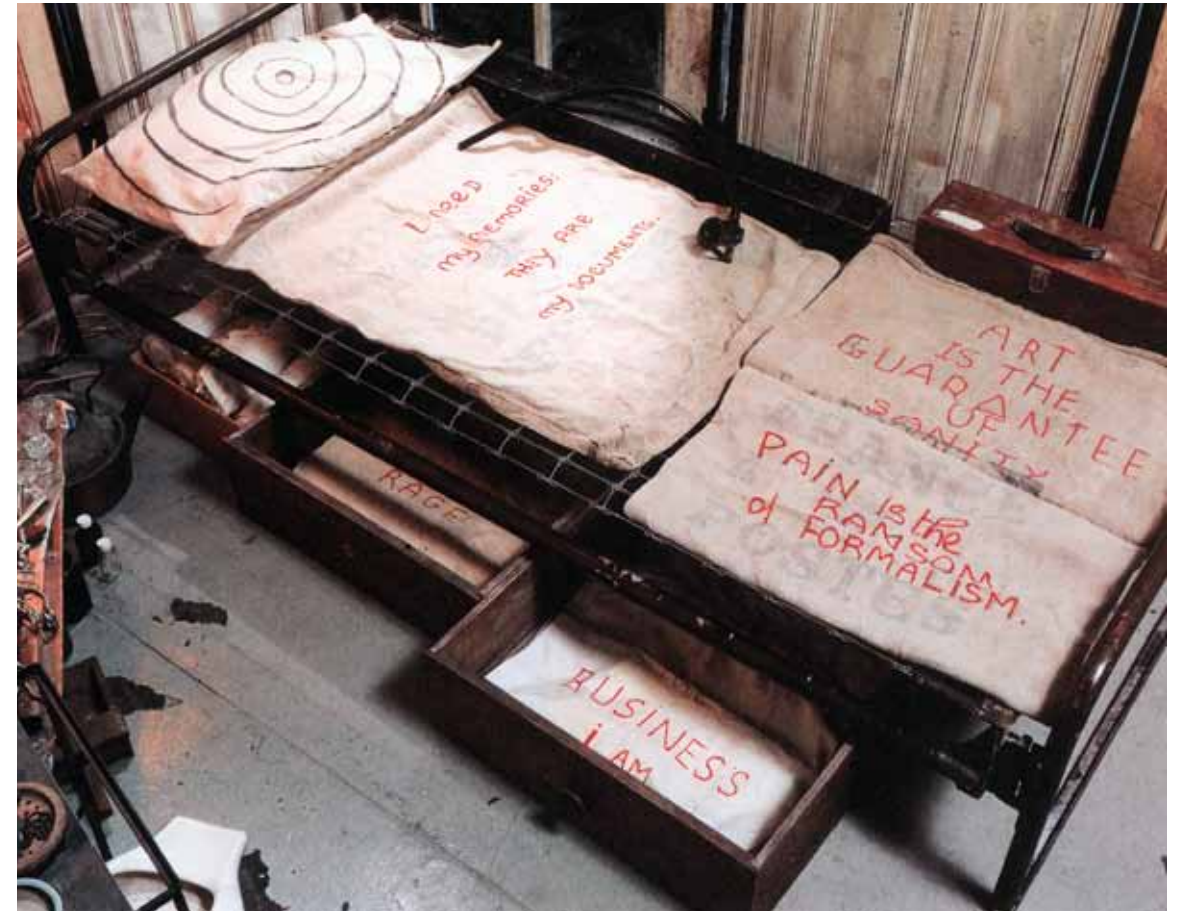


Abb. 9 Installationsansicht (Detail):
Louise Bourgeois
Cell I, 1991
Glas, Stoffe, Holz, Metall
210,8 × 243,8 × 274,3 cm
Privatsammlung der Künstlerin



Abb. 10+11 Filmstills: Fight Club, 1999



Abb. 13 Filmstill: Insomnia, 2002



Abb. 12 Filmstill: The Machinist, 2004



Abb. 14 Diverse Filmstills: Goodnight Nobody (Dokumentarfilm), 2010

I can't get no sleep. I need to sleep, although I get no sleep.

«INSOMNIA» – FAITHLESS

Arbeiten und Formen: Installationsarbeiten im Bereich

Video- und Neue Medien

Das abschliessende Kapitel widmet sich dem Umgang und Einsatz von Video- und Neue Medien für die Mediale Vermittlung. Der Fokus liegt dabei auf den Umgang mit audiovisuellen Medien (AV-Medien*), sowie den Einsatz von Projektionen innerhalb von Installationen.

Ferner soll anhand von einigen Beispielen aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten und Effekte sich daraus ergeben.

III.1 . Methoden und Modelle

Video und Ton

Die audiovisuelle Auseinandersetzung ist für die wirkungsvolle Darstellung von «*Insomnie*» und dessen Vermittlung in meinen Augen ideal. Die Möglichkeiten, die sich aus diesen Medium ergeben sind auch deshalb interessant, weil sich im Spannungsfeld der Nacht vieles um Licht und Dunkelheit dreht. Dieses Spiel beinhaltet visuell reizvolle Mittel, um mysteriöse Stimmungen zu vermitteln. Die visuelle Wahrnehmung ist tagsüber anders als nachts. Vieles was am Tag ganz klar scheint, wirkt in der Dunkelheit der Nacht verzerrt. Diese «*veränderte*» Wahrnehmung ist auch – wie in den vorhergehenden Kapiteln gesehen – eine immer wieder auftauchende Erscheinung bei Menschen mit gestörtem Schlaf.

Auch unsere auditive Wahrnehmung wirkt anders auf uns. Die stetig vorherrschende Geräuschkulisse des Tages ist in den Stunden der Nacht verschwunden. Eine seltsame Leere hält Einzug. Man hat plötzlich das Gefühl, dass man sich der Realität entzieht und in eine Phantasie und Traumwelt übergeht. Was bei Tageslicht banal wirkt, kriegt in der Nacht

* Als audiovisuelle Medien (AV-Medien) werden synchrone technische Kommunikationsmittel bezeichnet, welche die visuellen und/oder auditiven Sinne des Menschen durch Ton und Bild bedienen. Dazu gehören Ein- sowie Ausgabegeräte (Kameras, Projektoren, Bildschirme, etc.)

ein geheimnisvolles Eigenleben.⁴⁷ Der Ton ist dabei sicher nicht zu unterschätzen. Dessen wirkungsvoller Einsatz kann das visuelle Bild zusätzlich bereichern.

Folgende filmische Methoden und Effekte könnten in der Auseinandersetzung mit «*Insomnie*» zum Einsatz kommen. Überblendungen, welche die Frage nach dem «*Wo*» stellen. Wiederholen von Einstellungen und Szenen ergeben ein endlos wirkendes Bild. Ähnlich wie «*endlosen Gedankengänge*», die einen wachhalten können und ins Sinnlose übergehen, bis das Ganze wieder von Neuem beginnt. Weitere interessante Methoden sind auch die Distanz zum Objekt/Person oder Ruhe, die sich in einer dumpfen Wahrnehmung äussert. Auch das Fokussieren und Sehen gehören zum Repertoire der visuellen Bildsprache. «*Schlaflose*» müssen die Zeit irgendwie totgeschlagen und fokussieren sich so auf irgendwelche Dinge, die während dem Tag ungesehen bleiben.

Der richtige Umgang mit Licht und Beleuchtung kann zudem extreme Spannung erzeugen und die in der Nacht vorherrschende Stimmung verstärken. Der Dokumentarfilm «*Goodnight Nobody*» sticht mit seiner Aesthetik genau mit solchen visuellen Mitteln hervor und wirkt teilweise schon fast poetisch.

Projektionen

Der Einsatz von Projektion – mit Fokus auf Videoprojektionen – hat als Kommunikationsmittel in den letzten paar Jahren enorm an Bedeutung gewonnen und findet reichlich Beachtung. Durch technischen Fortschritt entstehen ständig neue Einsatzmöglichkeiten und Techniken. Sogenannte 3D-Mappings (*Projektionen*), bei denen ganze Gebäudefassaden verformt und neu inszeniert werden, sieht man immer mehr. Dabei gibt es fast kein physisches Objekt, das sich nicht bespielen lässt. Bei diesen Inszenierungen wird natürlich auch darauf abgezielt, dass diese Projektionen für den Betrachter extrem ungewohnt sind. Es entsteht eine neue Art von visueller Wahrnehmung. Sowie ein verändertes räumliches Empfinden.

Ein weiterer interessanter Aspekt bei dieser Form der Vermittlung ist sicherlich ihre Flexibilität. Wo der Einsatz von Bildschirmen immer Limitationen kennt, ergibt sich bei Projektionen im Raum oder auf physische Objekte mehr Spielraum für die Inszenierung.

III.2. Arbeiten

Die folgende Auswahl von Arbeiten gibt eine kurze Übersicht, was sich im Bereich der Medienkunst/-gestaltung alles tut. Natürlich ist die statische Abbildung (*fotografisch*) in solchen Fällen immer weniger intensiv als die reale Arbeit, auch unter dem Blickwinkel, dass sich die gezeigten Werke grösstenteils mit der räumlichen Wahrnehmung auseinandersetzen oder darauf aufbauen. Die erwähnten Arbeiten werden deshalb – wenn möglich – durch einen Link (*Video*) zur jeweiligen Arbeit ergänzt.

Die Arbeiten erstrecken sich über die Erweiterung von bestehendem Raum (*Pablo Valbuena*) oder dem Einsatz von ungewohnten, anderen Projektionsflächen (*Kit Webster*). Dabei darf zweifelsohne einer der einflussreichsten Videokünstler *Bill Viola* nicht fehlen. Sein Œuvre hat bis heute einen grossen Einfluss auf die Videokunst. Im Zusammenhang mit Projektionen kann auch der Video-/Installationskünstler *Tony Oursler* nicht unerwähnt bleiben.

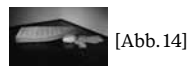
Weiter ist die Auswahl technisch wie auch inhaltlich mit dem Thema «*Insomnie*» verbunden. Wobei die Inhaltlichen Aspekte grösstenteils von einem subjektiven Gefühl herragen. Um ein breites Spektrum von Arbeiten zu zeigen, werden die einzelnen Künstler resp. Werke nur kurz eingeführt. Die Arbeiten werden daher eher technisch analysiert, da eine tiefere inhaltliche Analyse denn hier zur Verfügung stehenden Rahmen sprengen würde.

⁴⁷ Zünd, Director's Statement zu «*Goodnight Nobody*», 27.01.2012 ↗

Tony Oursler (Video-/Installationskünstler)

Tony Oursler zählt mit seinen grotesk wirkenden Projektionen sicherlich zu den interessantesten Vertretern, wenn es um die *«Kunst der Videoprojektionen»* geht.

Dabei inszeniert Oursler Körper und Gesichter, die er auf puppenartige oder abstrakte Skulpturen projiziert. Diese liegen, hängen oder sitzen zum Beispiel im Interieur einer inszenierten Wohnung, manche brüllen, andere stöhnen, jammern oder heulen, andere schauen den Betrachter auch nur stumm an.⁴⁸ Teilweise wirken diese Wesen schon fast beängstigend.



[Abb. 14]

Eine weitere Art von Projektionsfläche, die Oursler nutzt befindet sich im freien Raum, wo er das Körperliche soweit zurücknimmt, dass seine Installationen nur noch aus Schall, Rauch und Licht bestehen.⁴⁹ So dienen Oursler Rauch oder Bäume als Projektionsfläche. Die Abbildungen erhalten so einen holografischen Eindruck und wirken wie aus einer anderen Welt.



[Abb. 16+17]

Videos: [youtube.com/watch?v=zbj-Nsqg11E](https://www.youtube.com/watch?v=zbj-Nsqg11E) – Guilty

[youtube.com/watch?v=DZSOJe2wu-c](https://www.youtube.com/watch?v=DZSOJe2wu-c) – The Influence Machine



[youtube.com/watch?v=I7Mt_VqOko0](https://www.youtube.com/watch?v=I7Mt_VqOko0) – div. Arbeiten

48 Tony Oursler, 02.02.2012 ↗

49 Tony Oursler, 02.02.2012 ↗

Bill Viola (Videokünstler)


Bill Viola hat mit seinen Videoarbeiten Maßstäbe in der Videokunst gesetzt. Die meisten seiner Arbeiten sind dabei geprägt von sehr persönlichen und tiefgehenden Gedanken. Sie wirken auf ihre eigene Art sehr poetisch. Dabei sind die meisten Werke ziemlich umfassend. Sie umhüllen den Betrachter mit einer Bild- und Tonwelten und beruhen vor allem auf einer Auseinandersetzung mit Erfahrungen des menschlichen Seins wie Geburt, Tod und Bewusstwerdung.⁵⁰ Das Bewusstmachen der Zusammenhänge zwischen Körper und Geist steht dabei auch häufig im Zentrum.


Das Werk *«The Threshold»* (1992)  [Abb. 18] arbeitet mit den Polen von Rationalität und Traum und setzt einen inhaltlichen Bezugspunkt zu *«Insomnie»*. *«[...] auf der Aussenseite einer Box läuft ein Schriftzug mit aktuellen Nachrichten. Im Inneren sind drei Projektionen von Schläfern zu sehen. <Threshold> – Schwelle – ist dabei der Bereich, den der Betrachter beim Gang in die Installation überschreitet. Viola zeigt hier zwei Seiten des menschlichen Geistes, die helle Schrift an der Oberfläche als Zeichen für das Bewusstsein und das nach Innen gerichtete, rational unzugängliche Unbewusste.»*⁵¹ Auch in weiteren Arbeiten taucht immer wieder diese Art des Übergangs auf. So dient zum Beispiel das Element *«Wasser»* als Mittel um diesen Übertritt zu visualisieren.  [Abb. 19] Das Wasser kann auch als ein Zustand gesehen werden in den man eintaucht und ähnlich wie im Schlaf oder der Nacht in eine andere Welt eintritt.

50 Bill Viola, 07.02.2012

51 Stations: Bill Viola, 2000

Pablo Valbuena (Künstler/Architekt)


Die Arbeit «*site studies*» und «*extension series*» von Pablo Valbuena erforscht vor allem die Transformation von Raum und dessen Wahrnehmung.  [Abb. 20 + 21]

«Wenn wir etwas wahrnehmen, ist es nicht immer das reale Objekt. Es ist etwas dazwischen. Das Licht gibt uns vor, was wir sehen sollen.»⁵² Auf diese Art erhalten Objekte eine neue Dimension. Es entsteht ein Wechsel zwischen realem Raum und projiziertem virtuellem Raum. Das Wechselspiel zwischen diesen beiden räumlichen Eindrücken wird durch bewusste Intervention durch den Künstler hervorgehoben. Interessant an dieser Arbeitsweise ist besonders die dadurch entstehende veränderte Wirklichkeit.  [Abb. 22]

Videos: vimeo.com/19034802 und vimeo.com/34564522

Kit Webster (Medienkünstler)

Kit Webster nimmt in der Arbeit «*Enigmatica*» einen Bezug auf die Kombination von Licht, Raum und Ton. Dabei dienen frei schwebende Rahmen als Projektionsfläche. Die sich nach hinten verschiebenden Rahmen – auch als 3-dimensionale Leinwand zu sehen – funktionieren dabei einzeln oder zusammen als visueller Bezugspunkt für die Projektion. Durch die erweiterte Dimensionalität und den Einsatz von einfachen visuellen und akustischen Sequenzen entsteht eine neue Räumlichkeit, welche das Potential bei dieser Art von Arbeit aufzeigt.

Obwohl die visuelle Projektion sehr grafisch halten ist, oder genau deshalb ist der visuelle Eindruck enorm.  [Abb. 23 + 24]

Videos: vimeo.com/15015638 und vimeo.com/25620939

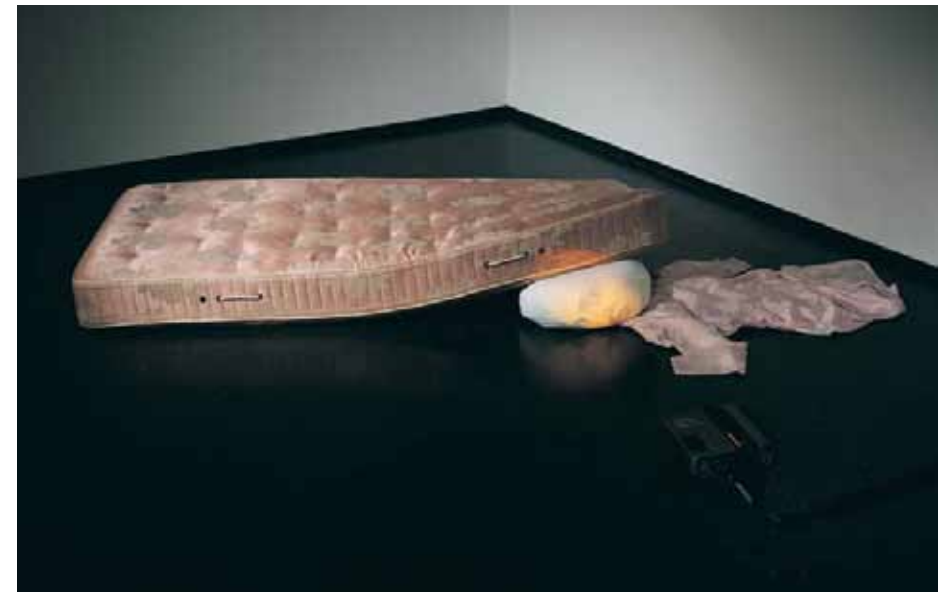


Abb. 15 Installationsansicht: Tony Oursler, «*Guilty*», 1995
Museum of Contemporary Art, Chicago



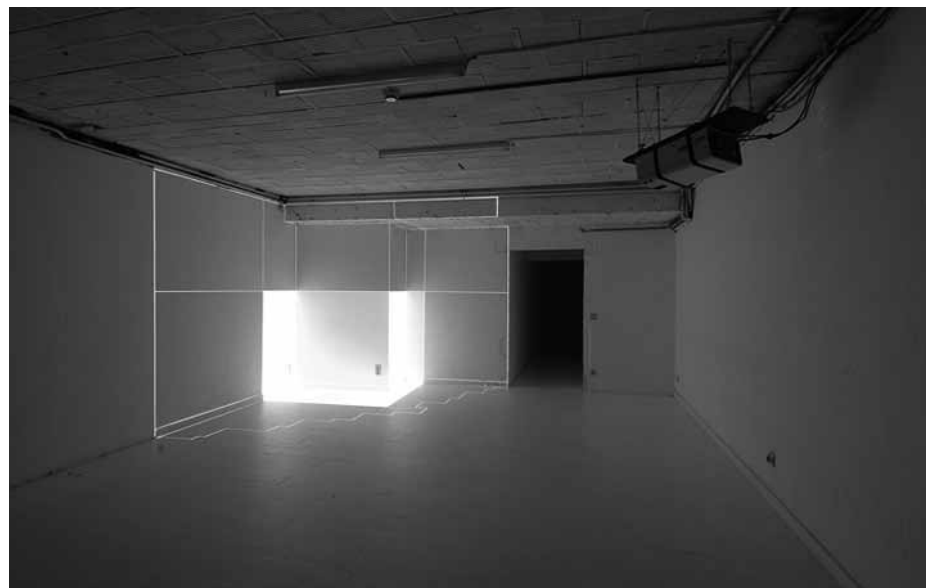
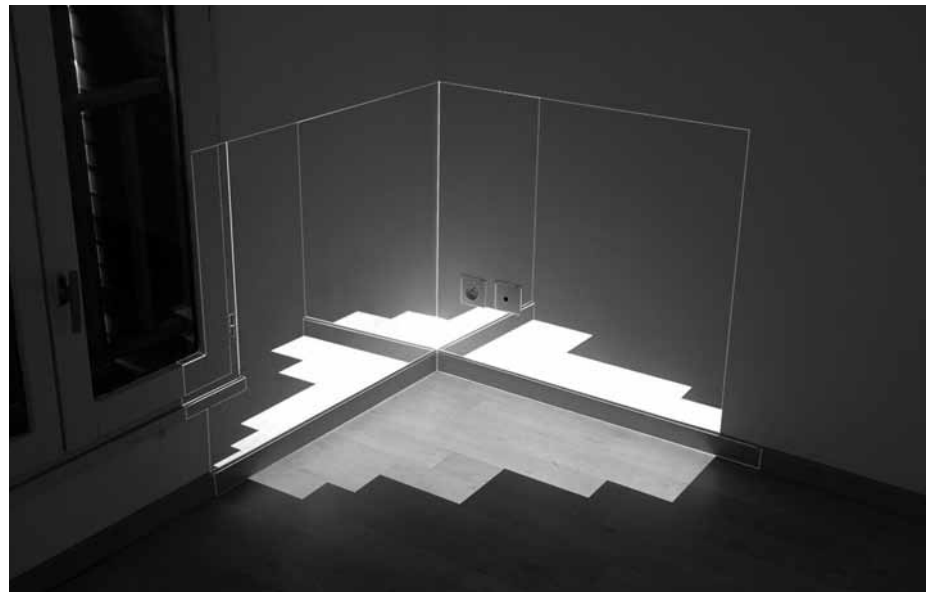
Abb. 16 + 17 Installationsansicht: Tony Oursler, «*The Influence Machine*», 2011
The Whitworth Art Gallery, Manchester



Abb. 18 Videostill: Bill Viola, «*The Threshold*», 1992
 5 × 5 × 7.5 m (B × H × T), 9 Laserdisks, 3 Videoprojektoren,
 3 Laserdisk-Player, 2 LCD-Laufschrittanzeigen, Verbindung
 zu einer Nachrichtenagentur.



Abb. 19 Installationsansicht: Bill Viola, «*Five Angels for the Millennium*», 2001
 5 Video-Farb-Projektionen, Stereo-Ton für jede Projektion
 Die Installation besteht aus 5 Elementen:
 1. *Departing Angel*
 2. *Angel of Birth*
 3. *Angel of Fire*
 4. *Ascending Angel*
 5. *Angel of Creation*



Links

- Abb. 20 Installationsansicht: Pablo Valbuena, «*extension series*», Videoprojektion auf Architektur, Toulouse, 2008
- Abb. 21 Installationsansicht: Pablo Valbuena, «*Corridor Study*» aus der Arbeit «*site studies*», Videoprojektion, 2010
- Abb. 22 Installationsansicht: Pablo Valbuena, «*extension series*», Videoprojektion auf Architektur, Almost Cinema, Ghent, 2009

Oben

- Abb. 23 Installationsansicht (*frontal/seitlich*): Kit Webster, «*Enigmatica*», Mapping Festival, Genève
- Abb. 24 Installationsansicht (*seitlich*): Kit Webster, «*Enigmatica*», Art Rock Festival, Saint Brieuc France

«Man ist nicht müde, man langweilt sich, man denkt.»

GOODNIGHT NOBODY

Fazit

Die Suche nach einer eindeutigen Definition und Darstellung von «*Insomnie*» bleibt auch durch die Recherchen nur teilweise erfolgreich. Die Thematik ist schlicht zu komplex und zu persönlich, um sie alleine in Worte zu fassen. Um das ganze Ausmass von gestörtem Schlaf zu verstehen, sind sowohl biologische wie auch psychologische Kenntnisse in diesem Bereich erforderlich. Die inneren Vorgänge können meist nur durch Betroffene selber genau beschrieben werden. Wobei sich gerade dies als die grösste Schwierigkeit herausstellt. Umso mehr darf man gespannt sein, was die direkte, persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema in der gestalterischen Arbeit ergibt.

Das allgemeine Wissen zum Thema «*Schlaf*» war für die Vertiefung Voraussetzung. Die gesammelten Erkenntnisse dienen dem Verständnis, die für die Analyse von Arbeiten und dessen Darstellung wichtig sind. Spannend in dieser Hinsicht ist auch die Erkenntnis wie umfangreich und persönlich die Arbeiten von Künstler, die sich mit «*Insomnie*» beschäftigt haben, sind. So kann am Beispiel von *Louise Bourgeois* auch von einer Verarbeitung gesprochen werden. Wo hingegen *Charlotte Hug* mit ihrer Arbeit die Grenzen des kreativen Schaffens durch bewussten Schlafentzug auslotet und damit experimentiert. Eigentlich muss man sich – als Person mit «*natürlichen*» Schlaf – fasst auf einem Schlafentzug unterziehen, um «*die Sicherheitszone des Schlafes*»⁵³ zu verlassen.

Wie die Kunst versucht auch das Medium Film dem Thema ein Gesicht zu geben. Dies funktioniert teilweise gut und zeigt die Härte der «*Krankheit*». Es lässt aber immer Fragen offen, die für Aussenstehende oft nicht beantwortet werden. Man kann sich nicht wirklich vorstellen, wie es sich anfühlen muss nicht mehr schlafen zu können. Im Schlaf kann man vergessen und abstellen, um wenigstens ein paar Stunden nicht bewusst zu «*existieren*» und sich zu erholen. Jeder der sich selber schon vor lauter

53 Hug, I N S O M N I A - ein Selbstversuch, 2011

Erschöpfung kaum mehr auf den Beinen halten könnte, wird vermutlich schon beim Gedanken an ein «Nicht-Schlafen-Können» unwohl. Alleine die Vorstellung ist für viele schlicht undenkbar.

Beim Versuch der Vermittlung durch medialen Einsatz stellt sich die Frage, wie weit diese inneren Bilder überhaupt visualisiert werden können. Diese bringt sicher keine Lösung des «Problems». Jedoch bietet sich – aus gestalterischer Sicht – die Möglichkeit, neue Bildformen zu schaffen, die sich zumindest der Thematik annähern und dadurch sensibilisieren. In der gestalterischen Arbeit soll deshalb versucht werden «Insomnie» eine Bildsprache zu geben. Dabei steht grundsätzlich nicht die reine Aufklärung im Vordergrund, sondern sie soll durch persönliche Aspekte ergänzt werden.

Der Einsatz von AV-Medien ist sehr interessant und beinhaltet viele visuelle Möglichkeiten, die es auszuloten gilt. Als interessanten Effekt zeigt sich vor allem der Einsatz von «Wiederholung», in der sich auch der «Schlaflose» befindet. Eine scheinbar endlose Schlaufe.

Es zeigt sich auch, dass die auditive Komponente einen wichtigen Faktor im Umgang in der Darstellung bietet. Die veränderte Wahrnehmung, welche sich häufig bei Personen mit Schlafstörungen zeigt, wird durch den Einsatz von Ton zusätzlich unterstützt.

Als wirkungsvolle Präsentationsform drängt sich auch der Einsatz von «Projektionen» in den Vordergrund. Sie beinhaltet eine interessante Komponente, die als erweiternde Methode den Rezipient abholen kann. Wie in Tony Ourslers Arbeiten gut sichtbar, zeigt sich dieses Feld als enorm spannend um weiteren Raum zu schaffen. Dieser Raum kann sowohl «räumlich» verstanden werden wie auch als ausgedehnte Wirklichkeit. Ähnlich der Empfindung eines «Schlaflosen». Die Vielfalt, die Projektionen als Präsentationsform bieten, ist im Prozess der weiteren Arbeit zu untersuchen. Dies wird sich aus der Art und dem Inhalt der generierten Bildwelt ergeben.

Abschliessend wird eine Aussage von Jacqueline Zünd dem sensiblen Thema sehr gerecht: «Meine Nerven sind ausserhalb der Haut, die Antennen weit ausgefahren. Man hat einen gläsernen Schädel, durch den unge-

hemmt und ungefiltert alles, alles! ins Gehirn dringt, was um einen herum vorgeht. Zu dem Schrott, den man Nachts nicht los wird, weil man nicht schläft, gesellt sich eine Unmenge neuen Schrotts, und aller Schrott zusammen erzeugt einen Überdruck, der einen schreien lassen möchte. Das fiese daran: Schlaflosigkeit macht nicht schläfrig, sondern schrillwach! Ein Zustand, der Ähnlichkeit mit einem Kokainrausch haben mag und, so qualvoll er ist, auch Lust erzeugt.»⁵⁴

54 Zünd, Director's Statement zu «Goodnight Nobody», 27.01.2012 ↗

Literaturverzeichnis

Alexander Borbély. *Das Geheimnis des Schlafs, Neue Wege und Erkenntnisse der Forschung*. Frankfurt/M und Berlin, 1991.

Charlotte Hug. *I N S O M N I A - ein Selbstversuch von Charlotte Hug*. Zürich, 2011.

Elisabeth Bronfen. *The Insomnia Drawings/Louise Bourgeois*. Bd. 2 (Textband). Zürich, 2000.

Elizabeth A. Mitler, Merrill M. Mitler. *Der Traum vom Guten Schlaf, 101 Fragen und Antworten zum Thema Schlaf und Träume*. München, 1992.

Emilie Laetitia Kiefhabe. *Louise Bourgeois: Die Cells der neunziger Jahre*. Diplomarbeit an der Universität Wien. Wien, 2010

Gudrun Schwibbe und Regina Bendix. *Nachts - Wege in andere Welten*. Göttingen, 2004.

Louise Bourgeois. *The Insomnia Drawings/Louise Bourgeois*. Bd. 2 (Textband). Zürich, 2000.

Marie-Laure Bernadac. *The Insomnia Drawings/Louise Bourgeois*. Bd. 2 (Textband). Zürich, 2000.

Mark Sattler und Malte Lohmann. *Schwärze der Nacht. Ein Gespräch mit Charlotte Hug über Hidden Signs, das kreative Potential des Schlafentzugs und die Arbeit mit der Lucerne Festival Academy*. Zürich, 17. Mai 2011.

Viola Bill. *Stations: Bill Viola (Ausstellungskatalog). Einführung von Götz Adriani; Texte von Reto Krüger, Ralph Melcher, Bill Viola, und Dörte Zbikowski*. Karlsruhe, Museum für Neue Kunst/ ZKM, 2000.

Zeitschriften

Annette Grossbongardt und Norbert F. Pötzl. *Eine andere Art des Wachens, Interview mit Jürgen Zully*. DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4. 2009, S. 24 – 29.

Britta Sandberg. *Schleier im Kopf*. DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4, 2009, S. 70 – 73.

Renate Nimtz-Köster. *Gefangen in der Spirale*. DER SPIEGEL Wissen, Nr. 4, 2009, S. 39 – 45.

Web

Bill Viola. medienkunstnetz.de/kuenstler/viola/biografie [07.02.2012]

Fight Club. [de.wikipedia.org/wiki/Fight_Club_\(Film\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Fight_Club_(Film)) [27.01.2012]

Insomnia. de.wikipedia.org/wiki/Insomnia_-_Schlaflos [04.12.2012]

Jacqueline Zünd. Director's Statement zu «Goodnight Nobody». docmine.com/files/booklet_goodnight_nobody.pdf [27.01.2012]

Hypnos, de.wikipedia.org/wiki/Hypnos [31.01.2012]

Hypothesen zur Funktion des Schlafes. de.wikipeka.org/wiki/Schlaf. [19.12.2011]

Pablo Valbuena (Interview). studiobanana.tv/2009/09/27/studio-banana-tv-interviews-pablo-valbuena [07.02.2012]

Pathologie des Schlafes. Behandlung. de.wikipeka.org/wiki/Schlaf [19.12.2011]

Schlaf. de.wikipeka.org/wiki/Schlaf [19.12.2011]

Schlafentzug. de.wikipedia.org/wiki/Schlafentzug [27.01.2012]

The Machinist. de.wikipedia.org/wiki/The_Machinist [04.02.2012]

Tony Oursler. kunst-als-wissenschaft.de/personen/person.asp?PersonID=64 [02.02.2012]

Tony Oursler: Video Projections (Interview). youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=p-s4xzB5D2Q. [08.02.2012]

Wie Schlafentzug die Seele beutelt (Focus Online). focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/news/psychologie_aid_136672 [17.12.2011]

Ausstellungen

Charlotte Hug. *Kunstmuseum Luzern (in Zusammenarbeit mit Lucerne Festival)*. Peter Fischer & Mark Sattler. 13.8. – 6.11.2011.

Film

Brad Anderson (director), Scott Cosar (writer). *The Machinist*. 101 min, 2004.

Christopher Nolan (director), Hillary Seitz (screenplay). *Insomnia*. 118 min, 2002.

David Fincher (director), Chuck Palahniuk (novel), Jim Uhls (screenplay), *Fight Club*. 139 min, 1999.

Jaqueline Zünd (director/writer). *Goodnight Nobody*. 76 min, 2010.

Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1 Elizabeth A. Mitler, Merrill M. Mitler. *Der Traum vom Guten Schlaf, 101 Fragen und Antworten zum Thema Schlaf und Träume*. München, 1992. – S. 15.
- Abb. 2 Alexander Borbély. *Das Geheimnis des Schlafs, Neue Wege und Erkenntnisse der Forschung*. Frankfurt/M und Berlin, 1991. S. 35.
- Abb. 3 Alexander Borbély. *Das Geheimnis des Schlafs, Neue Wege und Erkenntnisse der Forschung*. Frankfurt/M und Berlin, 1991. S. 85.
- Abb. 4 Photo von Stefano Schröter, ZHdK. Installationsansicht Kunstmuseum Luzern. Charlotte Hug «*Insomnia*», 2011.
- Abb. 5+6 Louise Bourgeois. *The Insomnia Drawings/Louise Bourgeois*. Bd. 1 (Bildband). Zürich, 2000.
- Abb. 7 Louise Bourgeois. «*Cell I*», 1991. artobserved.com/artimages/2011/04/RED-ROOM-Louise-Bourgeois.jpg [17.02.2012]
- Abb. 8+9 Louise Bourgeois. *The Insomnia Drawings/Louise Bourgeois*. Bd. 1 (Bildband). Zürich, 2000.
- Abb. 10+11 *Fight Club*. 139 min, 1999.
- Abb. 12 *The Machinist*. 101 min, 2004.
- Abb. 13 *Insomnia*. 118 min, 2002.
- Abb. 14 *Goodnight Nobody*. 76 min, 2010.
- Abb. 15 Tony Oursler. «*Guilty*», 1995. arttattler.com/Images/NorthAmerica/Illinois/Chicago/Museum%20of%20Contemporary%20Art/Without%20You/07-0756e63Oursler.jpg [17.02.2012]
- Abb. 16+17 Tony Oursler. «*The Influence Machnie*», 2011. tonyoursler.com [17.02.2012]
- Abb. 18 Bill Viola. «*The Threshold*», 1992. medienkunstnetz.de/werke/threshold [17.02.2012]
- Abb. 19 Bill Viola. «*Five Angles for the Millenium*», 2001. centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-beaute/ENS-beaute.html [17.02.2012]
- Abb. 20+22 Pablo Valbuena. «*extension series*». pablovalbuena.com/work/extension-series [09.02.2012]
- Abb. 21 Pablo Valbuena. «*site studies*». pablovalbuena.com/work/site-studies [09.02.2012]
- Abb. 23 Kit Webster. «*Enigmatica*». kitwebster.com/enigmatica-mapping-festival [09.02.2012]
- Abb. 24 Kit Webster. «*Enigmatica*». kitwebster.com/enigmatica-art-rock [09.02.2012]

Verzeichnis von Schlafstörungen (ICSD)

Das ICSD ist das derzeit umfassendste Verzeichnis von Schlafstörungen und enthält mehr als 80 verschiedene Krankheitsbilder, die in vier Gruppen zusammengefasst sind:

- *Dyssomnien*: Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten oder übermäßige Schläfrigkeit

- *Parasomnien*: Im Schlaf oder beim Aufwachen auftretende Störungen wie z.B. Schlafwandeln

- *Schlafstörungen bei körperlichen/psychiatrischen Erkrankungen*

- *Vorgeschlagene Schlafstörungen*: Störungen, über die es bislang zu wenig Informationen gibt, um sie sicher als eigenständige Krankheit zu bezeichnen

I – Dyssomnien

1. *Psychophysiologische Insomnie*: Ein- und/oder Durchschlafbeschwerden aufgrund von körperlicher Anspannung und Nicht-Abschalten können bzw. den Schlaf behindernden Gedanken.

2. *Fehlbeurteilung des Schlafzustandes*: Klagen über Ein- und/oder Durchschlafbeschwerden ohne dass diese sich nachweisen lassen. Der Patient erlebt objektiven Schlaf als Wachzustand.

3. *Idiopathische Insomnie*: Ein- und/oder Durchschlafbeschwerden seit Kindheit an.

4. *Narkolepsie*: Schlafattacken am Tage, plötzlicher Verlust der Muskelspannung (*Kataplexien*), lebhafte Traumbilder beim Einschlafen (*hypnagoge Halluzinationen*)

5. *Rezidivierende Hypersomnie*: Wiederholte Episoden von übermässiger Schläfrigkeit am Tage in wöchentlichem oder monatlichem Abstand.

6. *Idiopathische Hypersomnie*: Übermässige Schläfrigkeit am Tage, übermässig tiefer und/oder langer Schlaf wahrscheinlich infolge einer Störung im Gehirn.

7. *Posttraumatische Hypersomnie*: Übermässige Schläfrigkeit am Tage infolge einer Verletzung des Gehirns (*einem sog. Trauma*).

8. *Obstruktive Schlafapnoe*: Wiederholte Atempausen im Schlaf als Folge eines Atemwegverschlusses. Unerholsamer Schlaf und Tagesschläfrigkeit.

9. *Zentrales Schlafapnoesyndrom*: Wiederholte Atempausen im Schlaf als Folge eines ausbleibenden Atemimpulses. Unerholsamer Schlaf und Tagesschläfrigkeit.

10. *Zentrales alveoläres Hypoventilationssyndrom*: Beeinträchtigung der Atmung im Schlaf. Folge: Schlafstörungen und/oder Tagesschläfrigkeit

11. *Periodische Bewegungen der Gliedmassen*: Wiederholte gleichförmige Zuckungen von Armen oder Beinen im Schlaf mit Schlafstörungen und/oder erhöhter Tagesschläfrigkeit als Folge.

12. *Restless-Legs-Syndrom*: Quälende Missempfindungen in den Beinen, verbunden mit Bewegungsdrang der Beine, häufig zu Einschlafstörungen führend.

13. *Inadäquate Schlafhygiene*: Ein- und/oder Durchschlafbeschwerden infolge falscher Schlafgewohnheiten.

14. *Umweltbedingte Schlafstörung*: Schlafstörungen infolge von Umweltfaktoren wie Lärm, Licht, Temperatur usw.

15. *Höhenbedingte Schlafstörung*: Schlafstörungen beim Aufstieg in grosse Höhen (*häufig ab 4000 Metern*) begleitet von Kopfschmerzen, Appetitverlust und Erschöpfung.

16. *Anpassungsbedingte Schlafstörung*: Vorübergehende Schlafstörungen aufgrund von akutem Stress, Konflikten oder Umgebungswechsel.

17. *Schlafmangelsyndrom*: Schlafstörung mit erhöhter Schläfrigkeit am Tage durch anhaltend kurzen Schlaf.

18. *Schlafstörung aufgrund mangelnder Schlafdisziplin:* Vor allem in der Kindheit auftretende Schlafprobleme, wenn von Seiten der Eltern nicht auf regelmässige Zubettgeh- und Aufstehzeiten geachtet wird.
-
19. *Einschlafstörung durch Fehlen des gewohnten Schlafrituals*
-
20. *Insomnie bedingt durch Nahrungsmittelallergie:* Schlafstörungen aufgrund von Nahrungsmittelallergien wie z.B. Kuhmilchunverträglichkeit.
-
21. *Schlafstörung bedingt durch nächtliches Essen oder Trinken:* Wiederholte nächtliche Wachperioden. Wiedereinschlafen ist nur möglich, wenn gegessen oder getrunken wird.
-
22. *Schlafstörung bei Hypnotikaabhängigkeit:* Schlafstörungen durch Entzug oder Gewöhnung (*Toleranz*) an Schlafmittel
-
23. *Schlafstörung bei Stimulanzienabhängigkeit:* Schlafstörungen durch Einnahme von «wachmachenden» Medikamenten/Drogen; nach deren Absetzen kommt es zu starker Schläfrigkeit.
-
24. *Alkoholinduzierte Schlafstörung:* Dauerhafter Gebrauch alkoholischer Getränke, um besser in den Schlaf zu kommen. Bei Weglassen des Alkohols kommt es zu Einschlafproblemen. Häufiges Erwachen in der 2. Nachthälfte.
-
25. *Toxisch-induzierte Schlafstörung:* Schlafstörungen oder erhöhte Schläfrigkeit durch Vergiftung mit Schwermetallen oder anderen giftigen Substanzen.
-
26. *Schlafstörung bei Zeitzonwechsel (Jetlag):* Ein- und/oder Durchschlafbeschwerden/erhöhte Tagesschläfrigkeit nach Fernflügen.
-
27. *Schlafstörung bei Schichtarbeit:* Schlafstörungen/erhöhte Schläfrigkeit als Begleiterscheinung bei Schichtarbeit.
-
28. *Unregelmässiges Schlaf-Wach-Muster:* Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus mit mehreren willkürlich über den 24-h-Tag verteilten Schlafphasen.
-
29. *Verzögertes Schlafphasensyndrom:* Probleme zu normalen Zeiten einzuschlafen und aufzustehen. Problemloser Schlaf, wenn der Betroffene später zu Bett gehen und später aufstehen kann.
-
30. *Vorverlagertes Schlafphasensyndrom:* Probleme am Abend bis zu einem normalen Zubettgehzeitpunkt wach zu bleiben und vorfrühtes morgendliches Erwachen, d.h. die Schlafphase ist quasi «vorgezogen» (z.B. von 20 – 3 Uhr).
-
31. *Schlaf-Wach-Störung bei Abweichung vom 24-Stunden-Rhythmus:* Einschlaf- und Aufwachzeiten verschieben sich jeden Tag um 1 – 2 Stunden.
-

II – Parasomnien

1. *Schlaftrunkenheit*: Verwirrtheit während und nach dem Erwachen insbesondere in der ersten Nachthälfte.

2. *Schlafwandeln*: Gehen im Schlaf oder andere «komplexe» Verhaltensweisen

3. *Pavor Nocturnus*: Plötzliches Erwachen mit gellendem Schrei und Anzeichen intensiver Furcht

4. *Schlafstörungen durch rhythmische Bewegung*: Gleichartige wiederholte Bewegungen vor allem des Kopfes, die vor dem Einschlafen beginne und im Schlaf teilweise andauern.

5. *Einschlafzuckungen*: Plötzliche kurze Zuckungen von Armen, Beinen oder Kopf beim Einschlafen, die zu Einschlafbeschwerden führen.

6. *Sprechen im Schlaf*

7. *Nächtliche Wadenkrämpfe*

8. *Alpträume*

9. *Schlafähmung*: Schlafähmung bezeichnet die Unfähigkeit, sich zu bewegen, und tritt beim Einschlafen oder nach dem Erwachen auf.

10. *Beeinträchtigung der Erektionen im Schlaf*: Wenn die im REM-Schlaf normalerweise auftretenden Erektionen fehlen, stellt dies einen Nachweis für eine organisch bedingte Impotenz dar.

11. *Schmerzhafte Erektionen im Schlaf*: Penisschmerzen während der im REM-Schlaf auftretenden Erektionen

12. *REM-Schlaf abhängige Asystolie (Sinus-Arrest)*: Eine Herzrhythmusstörung mit kurzen Herzstillständen im REM-Schlaf bei ansonsten gesunden Menschen. Keine Schlafbeschwerden.

13. *Verhaltensstörung im REM-Schlaf*: Fehlende «Lähmung» der Muskulatur im REM-Schlaf. Träume werden «ausagiert». Möglicherweise schädigende Verhaltensweisen im Schlaf.

14. *Bruxismus*: Zähneknirschen im Schlaf

15. *Enuresis Nocturna*: Nächtliches Bettnässen.

16. *Schlafbezogenes abnormes Schlucksyndrom*: Unangemessenes Schlucken von Speichel, Verschlucken, Husten im Schlaf, plötzliches Erwachen mit Erstickungsgefühlen, Schlafstörungen.

17. *Nächtliche paroxysmale Dystonie*: Abnormale Muskelaktivität im Schlaf (vor allem im NREM-Schlaf).

18. *Syndrom des ungeklärten plötzlichen nächtlichen Todes*: Plötzlicher Tod im Schlaf bei gesunden jungen Erwachsenen insbesondere südostasiatischer Abstammung.

19. *Primäres Schnarchen*: Laute Atemgeräusche der oberen Atemwege im Schlaf ohne Atempausen oder Atemabflachungen.

20. *Kindliche Schlafapnoe*: Gehäufte Atempausen bei Kindern im Schlaf (*Apnoe in der Kindheit*).

21. *Angeborenes zentrales Hypoventilationssyndrom*: Angeborene flache Atmung oder Atempausen, die im Schlaf ausgeprägter sind als im Wachzustand.
-
22. *Plötzlicher Kindstod*: Plötzlicher unerwarteter Tod von Kindern (*Alter: 0 – 12 Monate*) im Schlaf.
-
23. *Gutartiger Schlafmyoklonus bei Neugeborenen*: Kurze Muskelzuckungen des Rumpfes und/oder der Glieder im Schlaf bei Neugeborenen.
-

III – Schlafstörungen bei körperlichen/psychiatrischen Erkrankungen

1. Schlafstörungen bei *Psychose* (u.a. *Schizophrenien, Wahn, Drogen- und Alkoholpsychosen, Demenz*)
-
2. Schlafstörungen bei *Affektiven Störungen* (u.a. *bei Depression, Manie*)
-
3. Schlafstörungen bei *Angststörungen* (*Phobien und Zwänge*)
-
4. Schlafstörungen bei *Panikstörung* (*mit/ohne Agoraphobie*)
-
5. Schlafstörungen bei *Alkoholismus*
-
6. Schlafstörungen bei *degenerativen Hirnerkrankungen* (*Degenerative Hirnerkrankungen sind allmählich fortschreitende Erkrankungen, die durch abnorme Verhaltensweisen oder unfreiwillige Bewegungen charakterisiert sind wie z.B. bei der «Chorea Huntington»-Erkrankung*).
-

7. Schlafstörungen bei *Demenz* (*Alzheimer*)
-
8. Schlafstörungen bei *Parkinsonismus*
-
9. *Letale familiäre Insomnie*: Eine fortschreitende Erkrankung, die mit Einschlafstörungen beginnt und innerhalb weniger Monate zu einem totalen Schlafverlust führt, später zu Koma und Tod (*innerhalb von 24 Monaten*). Wird teilweise vererbt, d.h. es kommt innerhalb einer Familie gehäuft zu dieser Erkrankung. Sehr selten.
-
10. *Schlafbezogene Epilepsie*: Epileptische Aktivität aus dem Schlaf heraus; abruptes Erwachen, Einnässen ohne andere Erklärung; abnorme Bewegungen im Schlaf.
-
11. *Status Epilepticus im Schlaf*: Kontinuierliche Anzeichen für epileptische Aktivität im Gehirnstrombild (*EEG*), aber ohne epileptischen Anfall; vor allem bei Kinder zwischen 4. und 14. Lebensjahr.
-
12. *Schlafbezogene Kopfschmerzen*: Schwere, hauptsächlich einseitige Kopfschmerzen, die während des Schlafes beginnen.
-
13. Schlafkrankheit: «Afrikanische Schlafkrankheit»; nach einer zunächst fiebrigen Erkrankung in der Akutphase kommt es nach längerer Zeit (*1 Monat bis zu mehreren Jahren*) zu einer Entzündung des Nervensystems (*Meningoenzephalitis*) mit übermässiger Schläfrigkeit.
-
14. *Nächtliche kardiale Ischämie*: Nächtliche «*Angina pectoris*» (*Herzerkrankung mit Engegefühl im Brustkorb, Druck, Schmerzen, die in Unterkiefer oder linken Arm ausstrahlen*).
-

15. *Chronisch obstruktive Lungenerkrankung*: Schlafstörungen oder Tagesschläfrigkeit infolge einer chronischen Erkrankung der Lunge wie z.B. chronische Bronchitis.

16. *Schlafbezogenes Asthma*: Schlafstörungen/Tagesschläfrigkeit durch Asthma-Anfälle im Schlaf.

17. *Schlafbezogener gastroösophagealer Reflux*: Wiederholtes Aufwachen mit Sodbrennen im Schlaf durch Rückfluss des Mageninhaltes in die Speiseröhre.

18. *Peptisches Ulcus*: Aufwachstörungen durch Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre und die damit einhergehenden Beschwerden (*Sodbrennen, Bauchschmerzen, in die Brust ausstrahlende Schmerzen*).

19. *Fibrositis-Syndrom (Fibromyalgie)*: Diffuse Muskel- und Skelettschmerzen mit chronischer Erschöpfung und nicht erholsamen Schlaf.

IV – Vorgeslagene Schlafstörungen

1. *Kurzschläfer*: Ob es sich beim Kurzschläfer mit regelmässiger Schlafdauer von weniger als 4–5 Stunden (*aber ohne Beeinträchtigung am Tage*) um eine Störung des Schlafes oder nur um das eine Extrem der normalen Bandbreite handelt, ist stark umstritten.

2. *Langschläfer*: Schlafdauer von mehr als 10 Stunden. Siehe Anmerkung Kurzschläfer.

3. *Subvigilanz-Syndrom*: Wiederkehrende Müdigkeit/Schläfrigkeit am Tage bei ansonsten gesunden Schläfern.

4. *Fragmentarischer Myoklonus*: Unregelmässige Zuckungen im Schlaf.

5. *Nächtliches Schwitzen*: Übermässiges Schwitzen im Schlaf.

6. *Menstruationsassoziierte Schlafstörung*: Schlafstörungen/Tagesschläfrigkeit, die in Zusammenhang mit Menses oder Menopause auftreten.

7. Schlafstörung in der *Schwangerschaft*

8. *Beängstigende hypnagoge Halluzinationen*: Angsterregende traumähnliche Erlebnisse beim Einschlafen.

9. *Schlafbezogene neurogene Tachypnoe*: Erhöhte Atemfrequenz beim Einschlafen und im Schlaf, die sich unmittelbar nach Erwachen wieder normalisiert.

10. *Schlafbezogener Laryngospasmus*: Seltenes, plötzliches Erwachen aus dem Schlaf mit Erstickungsanfällen und pfeifenden Atemgeräuschen ausgelöst durch einen Krampf der Stimmbänder.

11. *Erstickungsanfälle im Schlaf*: Häufiges, plötzliches Erwachen aus dem Schlaf mit Erstickungsanfällen ohne erkennbare Ursache.

Übersicht wurde zusammengestellt von www.schlafgestoert.de
 Die Webseite schlafgestoert.de ist ein Informationsportal für alle, die mit Schlafstörungen/Schlafmedizin zu tun haben.

Impressum

Kulturgeschichtliche Thesis 2012

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Gestaltung und Kunst, Basel
Institut Visuelle Kommunikation

Mentor

Prof. Dr. Nicolaj van der Meulen, nicolaj.vandermeulen@fhnw.ch

Konzept, Gestaltung, Satz

Stefan Cecere

Schriften

Houston Deck, Houston Head, Houston Text
Replica Regular und Bold

Dank an

Alexandra Kaufmann, Charlotte Hug, DOCMINE Productions AG
und Jacqueline Zünd, Indre Grumbinaite, Leila Kuenzer,
Patrick Baumann, Simon Schwab

Copyright

© 2012 – Stefan Cecere und FHNW | HGK

Alle Rechte vorbehalten.

Bildrechte liegen bei den Urhebern.

