

6 Fürchten falsch gelernt

Als optimistischer Medizinstudent habe ich davon geträumt, ich könnte mein Leben lang die Fragen beforschen, die mich gerade interessierten, und die Öffentlichkeit würde mich dabei großzügig unterstützen. Tatsächlich ist mein Traum teilweise in Erfüllung gegangen. Eine Frage, die ich mir damals gestellt habe, war folgende: Weshalb musste ich vor 22 Uhr ins Bett und ca. acht Stunden lang schlafen, damit ich so ausgeruht war wie meine Mitstudenten, deren Sozialleben dann begann, wenn meines schon aufhörte? Dies ist eine Ungerechtigkeit, die mich bis heute quält. Sie schloss und schließt mich von einem wichtigen Teil des sozialen Lebens aus. Wenn ich einmal gegen das unbarmherzige Diktat meines inneren Schlaf-wach-Rhythmus rebellierte und mich mit Freunden um 21 Uhr treffe, um ins Theater oder Kino zu gehen, bezahle ich dafür mit Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und reizbarer Stimmung an den folgenden Tagen. Der Schlafforscher Alexander Borbély, der damals an der Universität Zürich lehrte, empfahl mir, mich mit diesem Problem abzufinden und etwas mehr Kaffee zu trinken. Koffein helfe, die Schlafdauer zu senken. Das machte ich aber bereits.

In den Neurologie- und Pneumologie-Vorlesungen wurden seltene Krankheiten besprochen, welche die Erholbarkeit des Schlafes minderten. Ich stellte bei mir jedoch keine Anzeichen dieser Krankheiten fest. Schließlich besprach ich mein lästiges Langschläfertum mit Jules Angst, dem ehemaligen Ordinarius für psychiatrische Forschung an der Universität Zürich. Er erzählte mir von seiner Zürcher Kohortenstudie, in welcher er junge Erwachsene über viele Jahre immer wieder nach ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit befragt habe. Die Befragung beinhaltete ein eigenes Kapitel zum Schlaf, z. B. zur Wunschschlafdauer, zur minimal notwendigen Schlafdauer, zur Schlaf-

qualität, zur Schlafzufriedenheit, zur Tagesmüdigkeit, ob jemand ein Morgen- oder ein Abendmensch sei etc. Er bot mir an, alle Aspekte meiner Schlaf-Unzufriedenheit in seinen Daten zu untersuchen. Mit dem Eifer eines forschenden Grünschnabels machte ich mich ans Werk. Als Mediziner interessiert mich zuerst einmal die körperliche Gesundheit. Ein grober Überblick über die Daten zeigte, dass Langschläfer im Durchschnitt gesünder waren als Kurzschläfer. Einen besonders auffälligen Unterschied gab es beim Körpergewicht: Je kürzer der Schlaf, desto schwerer waren die Versuchspersonen, die zu einer repräsentativen Stichprobe des Kantons Zürich gehörten. Eine Analyse über die verschiedenen Zeitpunkte der Erhebung ergab, dass eine Schlafdauer von weniger als sechs Stunden zu einer jährlichen Gewichtszunahme von 0,5–1 Kilogramm führt. Die Wirkung des Zusammenhangs wurde über die Jahre so groß, dass sich eine kurze Schlafdauer als ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung von krankhaftem Übergewicht herausstellte, vergleichbar mit exzessivem TV-Schauen und geringer körperlicher Aktivität.

Das konnte die Unzufriedenheit mit meinem Schlafwach-Rhythmus etwas dämpfen, weil die Befunde mir zeigten, dass mein langer Schlaf auch zu etwas gut war. Wir publizierten die Resultate in der Zeitschrift *Sleep* (Hasler, Buysse et al. 2004). Kurz nach der Publikation erlebte ich meine „15 minutes of fame“. BBC, CNN, Washington Post, aber auch das Baby Talk Magazine und eine Reihe von Frauenzeitschriften baten mich um ein Interview, in welchem ich meine Befunde erklären durfte. Bis jetzt ist dieser Artikel der erfolgreichste meiner gesamten Karriere, das heißt, kein anderer meiner Beiträge wird in Fachzeitschriften häufiger zitiert als dieser. Hunderte von Studien haben den Zusammenhang zwischen Schlaf und Gewicht seither bestätigt. Fast jeder Gesundheitsratgeber, jedes Diät-Buch und jeder Artikel über den Kampf gegen Bauch-

Fettröllchen empfiehlt den Langschlaf, den ich ursprünglich erforscht habe, um ihn loszuwerden.

Jules Angst empfahl mir, mich von diesem ersten, unerwarteten Erfolg nicht berauschen zu lassen, sondern unbeirrt an seinen Daten weiterzuarbeiten. Im zweiten Schritt untersuchte ich die psychische Gesundheit in Bezug auf die Schlafdauer und die Tagesmüdigkeit. Hier zeigte sich ein anderes Bild: Kurzschläfer, und gerade diejenigen mit leichtem Übergewicht, waren extrovertierter, weniger neurotisch und verdienten im Durchschnitt mehr als Langschläfer wie ich (Hasler, Pine et al. 2004). Verfeinerte Zeit-Analysen ergaben, dass Angststörungen und ein ängstliches Temperament über die Zeit Tagesmüdigkeit, häufige Erschöpfung und eine lange Schlafdauer voraussagten (Hasler, Buysse et al. 2005). Damit hatte ich nun etwas in der Hand: Durch die Bekämpfung von Ängsten sollte es möglich sein, Schlafdauer und Tagesmüdigkeit zu reduzieren. In der Folge führte ich eine Reihe von Studien zur Angst durch, bildete mich zum Angst-Psychotherapeuten aus und behandelte viele Menschen mit übertriebener Ängstlichkeit. Wir wissen über keine andere psychiatrische Krankheit so viel wie über Angststörungen. Dies hat damit zu tun, dass bereits Tiere wie Hunde, Ratten und Mäuse einen äußerst raffinierten Umgang mit Gefahren und Bedrohungen entwickelt haben und dass unser Gehirn diese tierische Angst-Software weitgehend übernommen hat. Damit ist es möglich, einen Teil unserer Ängste an Tieren zu untersuchen, was für den wissenschaftlichen Fortschritt entscheidend ist. Ich werde nun die wichtigsten Befunde dieser Forschung an einem Erlebnis veranschaulichen, das mich nachhaltig beeindruckt hat. Es geschah auf einer Südamerika-Reise, die ich nach Abschluss des Gymnasiums allein unternahm. Es war das erste Mal, dass ich Europa verlassen habe.

Irgendwo in Ecuador: Eine tiefe Schlucht, tief unten ein reißender Fluss. Etwa 500 Meter sind es, um von einer zur

anderen Seite zu gelangen. Darüber gespannt ist ein dünnes, verfranstes, völlig verrostetes Stahlseil. Ein Seil, das in Deutschland schon längst verschrottet wäre. An dem Seil hängt eine kleine, ebenfalls verrostete und zerbeulte Eisenkiste. Drei mal drei Meter Platz, um dicht gedrängt etwa 25 Ziegen über die Schlucht transportieren zu können. Oder 15 Menschen. Zwei Menschengruppen stehen am Einstieg auf einer Seite der Schlucht. Beide Gruppen wollen auf die jeweils andere Seite der Schlucht. Die eine Gruppe: deutsche Wandertouristen, aufs Beste ausgerüstet mit Mammut-Wanderstiefeln und regenfesten Jacken. Die andere Gruppe: eine ecuadorianische Großfamilie, das jüngste Mitglied noch ein Baby, keine Ausrüstung, nur Flipflops an den Füßen. Die deutsche Gruppe beäugt kritisch die Stahl- und Eisen-Konstruktion, der sie sich wohl oder übel anvertrauen muss. Angst, Skepsis, Unbehagen spiegelt sich in ihren Gesichtern. Gibt es kein Ersatzseil? Kann es sein, dass nur ein Velo-Antrieb genügt, um das Seil zu bewegen? Sind die Haken verrostet, an denen die Eisenkiste hängt? Halten sie überhaupt? Wie tief ist die Schlucht? Gibt es keine andere Möglichkeit, zur anderen Seite zu gelangen? Nein, es gibt keine.

Die ecuadorianische Familie ist fröhlich: endlich der langersehnte Familienausflug. Heiter und mit viel Tohuwabohu werden alle Familienmitglieder in die Eisenkiste gezwängt. Die deutsche Gruppe beobachtet kritisch, wie vertrauensvoll die Einheimischen ihr Leben diesem verrosteten Stahlseil anvertrauen. Als Groß und Klein dichtgedrängt Platz in der Kiste gefunden haben, geht die Fahrt los. Tatsächlich, die Ecuadorianer scheinen die Fahrt über die Schlucht zu genießen. Man sieht strahlende Gesichter und hört bei jedem Gewackel vergnügtes Gekreische, sogar bei dem unfreiwilligen Zwischenstopp während der etwa dreiminütigen Fahrt. Dann folgt die deutsche Wandergruppe. Wie sehr würde man sich hier nur einen Anflug

vertrauter, europäischer Technik wünschen! Eine kleine Prüfplakette würde ja schon genügen. Es gibt aber keine. Trotzdem muss die Fahrt sein. Aber welche Strategie hilft, um die nächsten drei Minuten zu überstehen? Naivität, nach dem Motto „es wird schon gutgehen“? Oder Abenteuerlust? Gottvertrauen? Wie schaffen es die Einheimischen, solch eine riskante Situation so entspannt zu ertragen? Ist für sie die Vorstellung, in die Tiefe zu stürzen, gar nicht so schlimm? Oder stellen sie es sich einfach gar nicht vor? Sind sie solche Situationen mehr gewohnt als unser sicherheitsverwöhnter Kulturkreis? Oder hilft die Großfamilie um einen herum, die Fahrt als Familienausflug zu interpretieren – egal, was kommt? Es sind ja alle wichtigen Personen in der Nähe. Vielleicht hilft diese Vorstellung?

André, ein französischer Tourist, der wie ich nicht zur deutschen Gruppe gehört und mit dem ich über die Alpen plauderte und meine E-Mail-Adresse austausche, weigert sich, in die Kiste zu steigen. Er sei ein guter Bergsteiger, sagt er, und verschwindet fluchtartig. Ich steige mit den Deutschen ein. Wir lenken uns ab mit Gesprächen über archäologische Grabungen und seltene Vogelarten. Eine Frau erzählt von einem Restaurant, in welchem es einen besonderen Hochland-Mais gibt. Die Kiste schwankt. Ein Mann sagt zu seiner Frau, dass er feuchte Hände habe. Einer älteren Dame wird es schwindelig. Sie will sich setzen, was aber nicht möglich ist. Ein Einheimischer lässt einen kleinen Stein fallen, der wie im Nichts verschwindet. Plötzliches Schweigen. Zwei deutsche Männer reden über das Gravitationsgesetz. Uneinigkeit über eine mathematische Formel. Unter den Ecuadorianern bricht Gelächter aus. So laut, dass wir uns fragen, was los ist. Alles in Ordnung? Schweißperlen auf der Stirn eines Manns, dessen Frau trocken hustet. ... Schließlich kommen wir gestresst, aber wohlbehalten an der anderen Seite an. Erschöpfte, erleichterte Gesichter.