

Deutsch perfekt

# Deutsch perfekt

SPEZIAL

## Wenn es dunkel wird

Ein Heft über die Nacht

Deutschland € 9,90  
CH Sfr 15,30 - A - B - E - EST - F - FIN  
GR - I - LV - P (cont) - SK - SLO € 11,20  
CZ - Ks 9,90 - DK Dkr 85,95 - GB £ 11,10

04  
4 198828 509903



## Das Jahr mit *Deutsch perfekt* verpasst? Jetzt alle Hefte aus dem Jahr 2022 bestellen!



+

14 Hefte mit  
eleganter Box für  
nur 99,90 €\*

Lesen Sie den Jahrgang 2022 (14 Hefte) von *Deutsch perfekt* für nur 99,90 €, sparen Sie 25 % und erhalten Sie eine elegante Box gratis dazu.

Lernen Sie mit jedem Heft mehr über das Land, die Menschen und die Kultur einer fantastischen Sprache.



Jetzt bestellen unter:

**DEUTSCH-PERFEKT.COM/JAHRGANG**

\*Nur solange der Vorrat reicht

**Dieses Heft ist exklusiv für unsere liebsten Leserinnen und Leser – am Kiosk gibt es es nicht.**

MITTEL



**E**ule oder Lerche, was sind Sie? Zwei Vogelnamen, und ich frage Sie jetzt, was Sie sind? Ja, die zwei Vogelnamen sind im Deutschen nämlich Symbole für zwei biochronologische Typen. Die Eule ist ein Nachtvogel mit sehr großen, wachen Augen, der im Wald lebt. Nach ihm ist der Typ Mensch bezeichnet, der abends lang wach bleibt und morgens meistens schwer aus dem Bett kommt. Anders die Lerche: Sie ist bekannt für ihren schönen Gesang. Und der kleine braune Vogel steht früh auf, wie der menschliche Lerchen-Typ. Dieser Mensch wird dafür abends früh müde.

Willkommen in einem ganz besonderen Sonderheft, das wir exklusiv für Sie gemacht haben, liebe Abonnentinnen und Abonnenten – am Kiosk ist es nicht zu bekommen. Ein Heft über die Nacht, die dunkle Schwester des Tages also. Wir nehmen Sie mit in das Reich der Träume, das Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erst ganz langsam zu verstehen beginnen (ab Seite 20). Wir reisen in die Rhön, die einsame Region im Grenzgebiet von Bayern, Hessen und Thüringen. Dort wohnen sehr, sehr wenige Menschen. Deshalb gibt es einen Sternenpark – den leitet wahrscheinlich Deutschlands einzige professionelle Nachtschützerin. Unserem Reporter hat sie wunderbare Sterne gezeigt (ab Seite 36). Und wir untersuchen ein bis jetzt nicht sehr seriös erscheinendes Phänomen, mit dem schon in meiner Kindheit spezielle Anbieter von Kassetten warben: Eine Sprache lernen im Schlaf, geht das? Was wir dazu herausgefunden haben, lesen Sie ab Seite 62.

Viel Freude mit diesem sehr speziellen Heft wünscht Ihnen Ihr

Jörg Walser  
Chefredakteur

#### bezeichnen

► hier: nennen

#### der Gesang, -e

► von: singen; hier: Laute der Vögel

#### das Sonderheft, -e

► Spezialheft

#### die Abonnentin, -en

► hier: Frau, die sich jeden Monat **Deutsch perfekt** schicken lässt

#### das Reich, -e

► hier: ≈ Welt; Teil des Lebens

#### der Traum, -e

► von: träumen

#### die Wissenschaftlerin, -nen

► Frau, die ein Thema systematisch untersucht

#### das Grenzgebiet, -e

► größeres Areal; Zone an oder in der Nähe der Grenze

#### seriös

► hier: ≈ so, dass man korrekt arbeitet; professionell

#### erscheinen

► hier: ≈ machen, dass man denkt, dass ... ist

#### warben

► Prät. von: werben = Werbung machen

#### herausfinden

► entdecken; hier: Informationen bekommen

#### der Chefredakteur, -e

franz.

► hier: Leiter von allen Journalisten bei einer Zeitschrift



## Das ABC der Nacht

- 12 **Z - N** M  
Von Zubettgehen  
bis Nachtschwärmer
- 29 **M - L** M  
Von Milchstraße  
bis Licht aus!
- 35 **K - J** M  
Von Kreaturen  
bis Jetlag
- 41 **I - H** M  
Von Innenzeit  
bis Himmelszelt
- 47 **G - F** M  
Von Gesetze bis Freiheit
- 51 **E - D** M  
Von Echtzeitfilm  
bis Dunkeldeutschland
- 57 **C - B** M  
Von Chrrr bis Bett
- 61 **A** M  
Aufstehen



## 12

## Das ABC der Nacht

M

Sie macht uns Angst, frei, kreativ –  
und wir brauchen sie: ein Alphabet  
über die Nacht.

## Themen

- 6 **Acht Fragen zum Start** LA  
Die Nacht in allen  
möglichen Facetten
- 11 **Die deutschsprachige  
Welt in Zahlen** L  
Nachtzüge
- 16 **Lange Nächte** M  
Braucht wirklich jede  
Branche dieses Event?
- 36 **Hallo Dunkelheit** M  
Besuch im Sternenpark
- 42 **Wach bleiben** S  
Ein Experiment gegen  
Schlafprobleme
- 48 **Die Nacht in der Sprache** L+  
Bekannte Nacht-Sätze
- 58 **Das Geheimnis der Nacht** S  
Warum ist es dunkel?
- 62 **Morgen ein Genie** L  
Deutsch lernen im Schlaf?
- 66 **Sieben Fragen  
zum Schluss** M  
Anruf beim Heimwegtelefon

## 20

Heute  
schon  
geträumt?M

Es ist ein seltsamer  
Zustand, der uns alle  
verbindet – und den wir  
erst langsam beginnen  
zu verstehen: Träumen,  
warum tun wir das  
eigentlich? Und was  
lernen wir dabei über  
uns selbst?

## 30

## Politik ohne Pause

S

Nur 45 Mitglieder des Parlaments  
entscheiden, wofür der deutsche Staat  
seine Milliarden ausgibt – in einer Nacht.  
Was passiert bei dem Treffen?





Illustrationen: intueri/Shutterstock.com; Valeriya Simantovskaya/Shutterstock.com; Fotos: French Anderson Ltd/Shutterstock.com; Max Slobodda

# 52

## Faules Stück

M + A

Lebt sich das Leben leichter, wenn man es komplett im Schlafanzug verbringt? Ein Selbstversuch.



### Lernen mit Deutsch-perfekt-Produkten



#### Deutsch-perfekt-App

Die Zeitschrift, das Übungsheft und den Audio-Trainer zusammen auf dem Handy: Das macht die **App** von **Deutsch perfekt** möglich. Überall, wo Sie sind – und mit interaktiven Übungen. [www.deutsch-perfekt.com/kiosk](http://www.deutsch-perfekt.com/kiosk)



#### Deutsch perfekt Audio

Der Trainer für Hörverstehen und Aussprache, auf CD oder als Download. Achten Sie im Heft auf diese Symbole: **AUDIO** und kurz **A**. Zu diesen Artikeln können Sie Texte und Übungen auf **Deutsch perfekt Audio** hören.



#### Deutsch perfekt Plus

24 Seiten Übungen und Tests zu Grammatik, Vokabeln und mehr. Achten Sie im Heft auf diese Symbole: **PLUS** und kurz **+**. Zu diesen Artikeln finden Sie nämlich Übungen in **Deutsch perfekt Plus**.

### Deutsch perfekt im Unterricht

Didaktische Tipps und Ideen für den Einsatz von **Deutsch perfekt** im Unterricht, gratis für Abonentinnen und Abonnenten in Lehrberufen.

Noch mehr Informationen und Übungen:

[www.deutsch-perfekt.com](http://www.deutsch-perfekt.com)

[www.facebook.com/deutschperfekt](https://www.facebook.com/deutschperfekt)

[www.instagram.com/deutsch.perfekt\\_official](https://www.instagram.com/deutsch.perfekt_official)

**L**  
LEICHT

Texte auf Stufe  
A2 des GER

**M**  
MITTEL

Texte auf Stufe  
B1 des GER

**S**  
SCHWER

Texte auf den Stufen  
B2 - C2 des GER

GER:  
Gemeinsamer  
europäischer  
Referenzrahmen

☞ lockere Alltagssprache

☹ negativ

⚠ Vorsicht, vulgär!

≈ ungefähr, etwa

↔ Gegenteil von ...

o langer, betonter Vokal

u kurzer, betonter Vokal

,er Pluralformen



LEICHT AUDIO

## Kann man Polarlichter wirklich nur in Skandinavien sehen?

Nächte mit Polarlichtern sind magisch. Speziell im Norden Skandinaviens sieht man sie immer wieder in grünen und roten Farben am Himmel – manchmal tanzen sie dabei. Was viele nicht wissen: Das grandiose Phänomen kann man auch in Deutschland sehen. Das passiert bei sehr starken Sonnenstürmen. Dann schleudert die Sonne große Mengen Elektronen und Protonen zur Erde aus. Der Effekt ist eine Störung des Erdmagnetfelds. Auf der Erde können dadurch Polarlichter am Himmel sein. Meistens sieht man sie nur in der Nähe der Pole. Denn dorthin lenkt das Magnetfeld der Erde die Elektronen und Protonen. Bei besonders starken Sonnenstürmen können die Polarlichter aber auch in Deutschland zu sehen sein. Zurzeit ist die Sonne in ihrem Zyklus besonders aktiv. Deshalb kann es jetzt auch hier öfter magische Nächte geben.

### der Himmel

• ≈ Luft über unserem Planeten: Dort sieht man die Sonne und Wolken.

### der Sonnensturm, -e

• geomagnetisches Phänomen mit Sonnenwinden

### ausschleudern

• ≈ mit viel Energie durch die Luft schicken

### die Erde

• hier: Planet: Dort leben wir.

### das Erdmagnetfeld, -er

• Areal in und um die Erde: Dort gibt es geomagnetische Effekte.

### dadurch

• so

### dorthin lenken

• machen, dass etwas dorthin geht/fliegt/fährt

### können zu sehen sein

• ≈ man kann ... sehen

## 2

## Sind wir wegen diesem Tier nachts wach?

Manche Menschen wachen zwischen 3 und 4 Uhr morgens auf – in der Wolfsstunde. Die Tiere wecken sie aber nicht, sondern die Hormone: Der Melatoninspiegel ist dann sehr hoch, der Cortisol- und der Serotoninspiegel niedrig. Durch diese Konstellation wacht man leichter auf. Wahrscheinlich heißt das Phänomen Wolfsstunde, weil zu dieser Zeit außer den nachtaktiven Wölfen kaum jemand wach ist.

### aufwachen

- wach werden

### der Melatoninspiegel, -

- Menge an Melatonin im Blut

### der Wolf, -e

- großes Tier: Es ist mit dem Hund verwandt und lebt im Wald (s. Foto).

### durch

- hier: wegen



## Wieder nach 30 Jahren eine Schlafmedizin-Revolution?

In der Geschichte der Schlafmedizin ist die Zahl 30 wichtig. Denn mit Intervallen von rund 30 Jahren gibt es bei Schlafmitteln mehrere Innovationen. In den 60er-Jahren helfen die neuen Benzodiazepine wie Valium den Patientinnen und Patienten beim Schlafen. In den 90er-Jahren gibt es dann die Z-Präparate wie Zolpidem oder Zopiclon – mit weniger negativen Effekten als die Benzodiazepine. Und Ende letzten Jahres kommt in Deutschland dann Daridorexant auf den Markt. Das Medikament ist für Menschen mit Schlafstörungen eine kleine Revolution. Es soll weniger negative Effekte als andere Medikamente haben. Daridorexant funktioniert außerdem anders. Das Mittel hat einen Effekt auf das Orexin-System. Orexine sind Wachhormone. Bei Menschen ohne Schlafprobleme steigt der Orexinspiegel am Tag und wird zur Nacht wieder niedriger. Ist das Orexin-System aber zu aktiv, können Schlafstörungen eine Konsequenz sein. Deshalb hemmt Daridorexant im Gehirn die Produktion des Wachhormons. Nach ein paar Wochen kann es so den Effekt haben, dass Patientinnen besser schlafen.

### die Geschichte

- Historie

### das Schlafmittel, -

- Medikament, um besser zu schlafen

### soll weniger ... haben

- hier: man sagt: Es hat weniger ...

### steigen

- ≈ mehr werden

### der Orexinspiegel, -

- Menge an Orexin im Blut

### zur Nacht

- ≈ wenn die Nacht beginnt

### hemmen

- blockieren; ≈ weniger machen

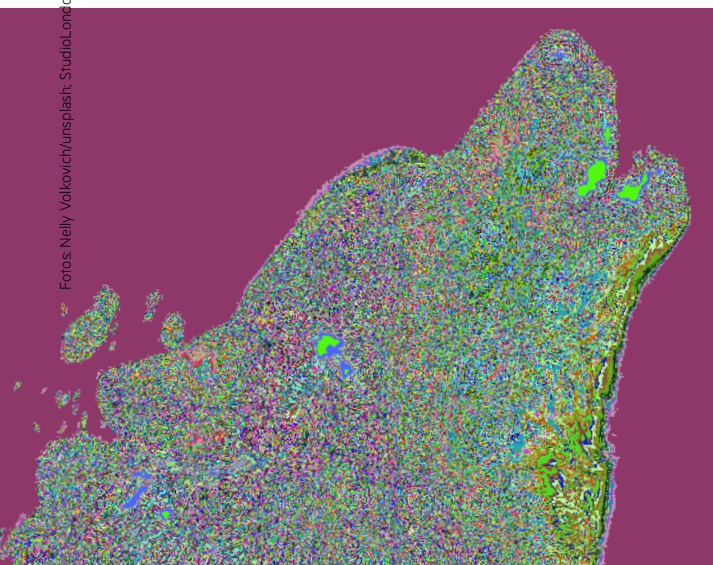
### das Gehirn, -e

- Organ im Kopf: Damit denkt und fühlt man.



**Alle Texte auf diesen beiden Seiten hier kostenlos hören!**

[www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis/4](http://www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis/4)





LEICHT AUDIO

## Warum ist Tanzen in manchen Nächten verboten, Boxen nicht?

Viele Feiertage in Deutschland sind stille Tage. An diesen speziellen Feiertagen wie zum Beispiel Karfreitag sind manche fröhlichen Aktivitäten verboten – oft in der Nacht, zum Teil auch am Tag. Die Normen sind in den Bundesländern unterschiedlich. In Bayern gibt es an stillen Tagen ein Tanzverbot. Sportevents wie Boxturniere sind aber erlaubt. Paradox? Es ist trotzdem so.



Alle Texte auf diesen beiden Seiten hier kostenlos hören!

[www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis/4](http://www.deutsch-perfekt.com/audio-gratis/4)

stille

➤ ruhig

der Karfreitag

➤ Freitag vor Ostern

zum Teil

➤ nicht alle, aber manche

das Bundesland, -er

➤ Teil von einer föderalistischen Republik

## Hat Beethoven bei der Mondscheinsonate an das späte Licht gedacht?

Ludwig van Beethoven sitzt nachts an seinem Schreibtisch und arbeitet an einer Komposition. Er sieht aus dem Fenster – und das Mondlicht inspiriert ihn zu seiner heute weltbekannten Mondscheinsonate. Auch wenn das Bild romantisch ist: So war es nicht. Beethoven hat seiner Klaviersonate Nr. 14 op. 27 Nr. 2 den Namen Sonata quasi una fantasia gegeben. Von dem heute so bekannten Namen Mondscheinsonate hat das Genie bis zu seinem Tod im Jahr 1827 nichts gewusst. Wahrscheinlich hat ihn nämlich der Musikkritiker Ludwig Rellstab 1832 zum ersten Mal benutzt. Rellstab hat angeblich den Anfang des Stücks mit dem Mondlicht am Vierwaldstättersee in der Schweiz assoziiert – und ihm seinen bald so populären Namen gegeben. Viele Kritikerinnen und Kritiker waren damals aber der Meinung, dass er nicht zum Stück passt.

der Mondschein

➤ ≈ Mondlicht

weltbekannt

➤ auf der ganzen Welt bekannt

die Klaviersonate, -n

➤ Sonate für Piano

der Tod, -e

➤ Ende vom Leben

angeblich

➤ ≈ wie man erzählt

das Stück, -e

➤ hier: Komposition

damals

➤ zu dieser Zeit



# Was zeigt der Blick auf die vielen Nachtlichter der Blauen Banane?

In der Nacht sieht man sie von hoch oben im Kosmos besonders gut: Wie ein Band ziehen sich dann die Lichter von rund 20 Metropolen durch Europa. Oder, genauer gesagt: wie eine Banane. So heißt die ökonomische Region vom britisch-irischen Archipel bis zum Mittelmeer – von der Metropolregion London bis zum norditalienischen Dreieck Turin-Mailand-Genua. Auch die östliche Schweiz ist mit Zürich ein Teil davon. Und fast im Zentrum liegen Frankfurt und Stuttgart, München am Rand. Die Blaue Banane ist eine Megaregion mit einer dynamischen, historisch starken Wirtschaft und Wohlstand. Sie hat eine Länge von rund 1300 Kilometern von Nord nach Süd und eine Breite von rund

900 Kilometern von West nach Ost. Der Name Blaue Banane kommt aus einer Forschungsarbeit des französischen Geografen Roger Brunet aus dem Jahr 1989. Warum aber ist diese Banane blau? Dafür gibt es verschiedene Erklärungen. Eine Theorie sagt, dass Brunet eigentlich von einer Boom Banana gesprochen hat. Aus dem Boom ist durch einen Fehler Blue geworden. Auch wenn man den Namen Blaue Banane heute noch benutzt: Die ökonomische Megaregion Europas hat sich verändert und ist größer geworden. Es gibt neue Märkte und Warenströme – zum Beispiel über Paris bis nach Süds Spanien. Das ist die Basis für ein neues Modell und aktuelleres Bild: ein Blauer Stern. Noch nächtlicher.

## das Band, „er

- hier: Korridor

## sich durch ... ziehen

- ≈ durch ... gehen

## das Mittelmeer

- das Meer zwischen Europa, Afrika und dem Vorderen Orient

## das Dreieck, -e

- geometrische Form mit drei Ecken

## der Rand, „er

- Seite ganz am Ende

## der Wohlstand

- gute finanzielle Situation

## die Länge, -n

- von: lang

## die Forschungsarbeit, -en

- Arbeit zu einem speziellen Thema: Man untersucht es genau.

## durch

- hier: wegen

## sich verändern

- ≈ anders werden

## der Warenstrom, „e

- Transport von Produkten, z. B. für Import und Export

## noch nächtlicher

- ≈ noch mehr wie in der Nacht



## LEICHT

## 7 Warum dürfen Supermärkte nicht überall nachts öffnen?

Um 23 Uhr noch schnell einen Käse, Toast oder auch eine Flasche Wein im Supermarkt kaufen? Wer so etwas an manchen Orten in Deutschland versucht, muss vielleicht mit Hunger ins Bett gehen. Es gibt nämlich genaue Gesetze zu den Ladenöffnungszeiten – und die sind in den Bundesländern unterschiedlich. Besonders streng ist in Bayern reglementiert, wie lange Geschäfte öffnen dürfen. Dort ist für die meisten Supermärkte von Montag bis Samstag um 20 Uhr Schluss. Zwei Stunden länger kann man zum Beispiel in Rheinland-Pfalz und Sachsen einkaufen. In anderen Bundesländern wie Nordrhein-Westfalen oder Niedersachsen sind viele Supermärkte bis 24 Uhr offen. Aber auch in manchen Bundesländern mit frühen Ladenschlusszeiten gibt es oft nachts noch eine Chance zum Einkaufen: in einer Spätverkaufsstelle, kurz Späti.



### das Gesetz, -e

→ schriftliche Norm: Die Regierung macht sie, und alle müssen sich daran orientieren.

### das Bundesland, -er

→ kleines Land als Teil von einer föderalistischen Republik

### streng

→ hier: sehr genau; so, dass wenig erlaubt ist

### der Späti, -s

→ kleiner Laden, der außerhalb der normalen Ladenöffnungszeiten geöffnet hat



## Müssen Bäcker wirklich absolut nachts backen?

Arbeitsbeginn um 4.30 Uhr – für viele Bäckerinnen und Bäcker ist das Alltag. Deshalb wollen immer weniger Menschen den Beruf lernen. Es gibt aber auch einen anderen Trend: Bäckereien ohne Nachtarbeit. Manche öffnen für Kundinnen erst am Nachmittag. Oft ist ihr Sortiment klein und teurer als in anderen Läden. Denn den neuen Edelbäckern ist die Qualität ihres Brots – meistens aus Sauerteig – am wichtigsten.

### der Edelbäcker, -

→ hier: Bäckerei: Sie stellt teure Produkte mit sehr guter Qualität her.

### (die Qualität

→ ≈ Charakteristikum; Material)

### der Sauerteig, -e

→ weiche Substanz aus Wasser, Mehl und Bakterien zur Herstellung von Brot

### (das Mehl, -e

→ weiße Substanz aus Pflanzen: Aus ihren Früchten macht man z. B. Brot.)

# Nachtzüge

Die Deutsche Bahn war 2016 nicht mehr an ihnen interessiert. Da kamen andere und zeigten: Das Produkt funktioniert perfekt. Das Phänomen in Zahlen.

**LEICHT**



- die Eisenbahn, -en**  
➤ ≈ Bahn
- die Strecke, -n**  
➤ hier: Weg zwischen zwei Orten: Dort fahren Züge.
- der Schlafwagen, -**  
➤ Wagen mit Abteilen: Darin gibt es Betten.
- (das Abteil, -e**  
➤ extra Raum in einem Wagen von der Bahn)
- der Liegewagen, -**  
➤ Wagen mit Abteilen: Ihre Sitze kann man zu Liegebänken machen.
- der Platz, -e**  
➤ hier: Position
- das Treibhausgas**  
➤ hier: Kohlendioxid = CO<sub>2</sub>
- verbrauchen**  
➤ hier: ≈ brauchen; benutzen
- rein**  
➤ hier: ≈ nur
- fest**  
➤ hier: immer gleich
- das Paar, -e**  
➤ hier: zwei Personen: Sie lieben sich.
- statt**  
➤ hier: und nicht

7

## Anbieter

sind mit Zügen aus und nach Deutschland aktiv: EuroNight, European Sleeper, Green City Trip, ÖBB Nightjet, Urlaubs-Express, Snälltåget und Tschechische Bahnen. Die Russische Eisenbahn bietet die Strecke Moskau – Berlin (– Paris) nicht mehr an.



220

## Schlaf- und Liegewagen

haben die Bahnen in Schweden. Das sind so viele wie in keinem anderen Land in Europa. Österreich ist mit 160 nach Polen (170) und Italien (190) auf Platz vier. In Deutschland fahren nur 90 Wagen.

202 

## Kilogramm Treibhausgas

verbraucht eine Person, wenn sie von Rom nach München fliegt. Mit dem Nachtzug sind es nur 43 Kilogramm. Der Zug braucht für die Strecke aber 13 Stunden, reine Flugzeit ist eineinhalb Stunden.

 3

## feste Autoreisezug-Verbindungen

gibt es in Deutschland noch: von Hamburg-Altona nach Lörrach bei Basel und nach München und von Düsseldorf nach München.

1

## Abteil

für sich als Familie, Paar oder Freunde ganz allein zu buchen, ist seit Corona populär. Viele Anbieter bieten deshalb in Schlaf- und Liegewagen solche Privatabteile an.

56

## Prozent

der Deutschen würden bei einem besseren Angebot mit dem Nachtzug reisen statt mit dem Flugzeug. 30 Prozent würden das trotzdem nicht tun.





**Z - N**

**MITTEL**

# Das ABC der Nacht

Sie ist die dunkle Schwester des Tages, mystisch und stark.  
Sie kann das Beste und das Schlechteste im Menschen zeigen.

Wir haben Angst vor ihr – und wir brauchen sie.

Von Sven Stillich und Claudia Wüstenhagen

**D**ie Nacht hat einen magischen Effekt auf uns. Früher war das wirklich so: Noch bis ins 19. Jahrhundert schloss man Stadttore und Häusertüren. Wenn es dunkel wird, bekommen die Menschen schon immer ein unangenehmes Gefühl – Angst vor Geistern, vor wilden Tieren, vor Mord, vor dem Alleinsein oder den eigenen Dämonen.

Die Nacht macht uns aber auch frei – von den Regeln des Tages, den Blicken der anderen, den Normen der Realität. In der Nacht glaubt man, alles ist möglich, egal ob wir schlafen oder wach sind. Im Universum der Träume können wir fliegen oder unter Wasser atmen. Wir können die Toten wiedersehen und Menschen lieben, die nie gelebt haben.

Nachts denken wir kreativer und handeln mit weniger Angst. Aus Beamtinnen werden Künstlerinnen, aus jungen Männern werden Kämpfer in virtuellen Welten. Die Nacht bringt Entscheidungen, Koalitionsverträge und Hausarbeiten, poetische Liebeserklärungen und Abschiedsbriefe. Im Krankenhaus müssen Patientinnen die Nacht überstehen: Wenn es hell wird, können wir wieder hoffen, dass es weitergehen wird. Irgendwie.

Die Nacht verschwindet. Spätestens seit es künstliches Licht gibt, kann der Mensch die Nacht zum Tag machen. Mit Lampen und an Computerbildschirmen können wir weiter lesen und lieben, einkaufen, arbeiten, tanzen und trinken. Der Tag muss nie mehr enden.

Aber ohne die Nacht können wir nicht leben. Deshalb ist jetzt Zeit, mehr über diese Phase zu lernen, in der wir uns am Ende jedes Tages wieder verlieren – um zu dem zu werden, was wir sind.

Unser Alphabet der Nacht von Z wie Zubettgehen bis A wie Aufstehen beginnt hier – und geht durch das ganze Heft.

### Zubettgehen

Übergang in die Welt der Nacht. Der Spiegel des Hormons Melatonin steigt. Es bereitet den Körper am Abend auf den Schlaf vor. Körpertemperatur, Blutdruck und Muskeltonus sinken. Wann dieser Prozess beginnt, ist bei den Menschen

unterschiedlich. Auch das Sonnenlicht hat einen Effekt: Der Chronobiologe Till Roenneberg hat herausgefunden: Die Menschen ganz im Osten Deutschlands gehen durchschnittlich 34 Minuten früher schlafen als die ganz im Westen. So ist das wenigstens, wenn sie darüber frei entscheiden können (zum Beispiel, weil sie am nächsten Tag so lange schlafen dürfen, wie sie wollen). Das passt zum Verlauf der Sonne: Sie geht am östlichsten Punkt des Landes 36 Minuten früher unter als am westlichsten.

### Yakamoz

Poetisches Wort aus dem Türkischen für die Reflexion des Mondes im Wasser. Wurde 2007 zum schönsten Wort der Welt gewählt. Außerdem ein populärer Name für einen Imbiss mit Neonlicht.

### Xenon

Zum 70. Geburtstag von Nordrhein-Westfalen wurde 2016 auf dem Rheinturm in Düsseldorf eine Lichtinstallation aufgebaut. Ihre 56 Xenonlampen ließen nachts mit dem stärksten Lichtstrahl der Welt den Himmel hell werden. Mit Licht zu protzen, ist nicht neu: Der französische König Louis XIV. ließ Versailles im Jahr 1688 mit 24 000 Kerzen illuminieren.

### Wachsein

Schlafloser, oft unangenehmer Zustand in der Nacht. Menschen kämpfen schon immer dagegen, zum Beispiel mit Melisse, Baldrian, Opium und Alkohol. Der hilft zwar beim Einschlafen, stört aber in der zweiten Nachthälfte den Schlaf und blockiert die REM-Phasen. 24 Stunden ohne Schlaf machen die Reaktionszeit eines Menschen genauso langsam wie circa ein Promille Alkohol in seinem Blut.

### Vollmond

Wer wohnt auf dem Mond? Darüber gibt es Diskussionen. Ein Mann, werden die meisten in Deutschland sagen. Sein Gesicht ist in Vollmondnächten nämlich gut zu sehen – ein Phänomen mit dem Namen Pareidolie. Japaner und Chinesinnen sehen einen Mondhasen, Westafrikaner ein Krokodil. Stört der Vollmond den

### das Jahrhundert, -e

• ≈ Zeit von 100 Jahren

### der Geist, -er

• ≈ Dämon; nicht tote Person ohne Körper

### der Mord, -e

• kriminelles Tun, bei dem ein Mensch so verletzt wird, dass er stirbt

### der Traum, -e

• von: träumen

### atmen

• Luft holen und abgeben

### handeln

• hier: ≈ machen; tun

### die Hausarbeit, -en

• hier: schriftliche Arbeit zum Thema eines Kurses, z. B. an der Universität

### die Liebeserklärung, -en

• Worte, die deutlich machen sollen, dass / wie sehr man den anderen liebt

### der Abschiedsbrief, -e

• Brief, in dem man „Auf Wiedersehen“ sagt

### überstehen

• hier: nicht sterben in/während

### verschwinden

• weggehen und nicht mehr wiederkommen; hier auch: aufhören, da zu sein

### sich verlieren in

• hier: ≈ alles andere vergessen wegen

### der Übergang, -e

• hier: ≈ Änderung

### der Spiegel, -

• hier: Menge eines Hormons im Körper

### der Blutdruck

• ≈ Kraft des Blutes in den Venen und Arterien

### herausfinden

• hier: durch eine wissenschaftliche Studie entdecken

### (die wissenschaftliche Studie, -n

• systematische Untersuchung, z. B. mit Expertentechnik)

### der Verlauf, -e

• hier: Richtung, in die etwas geht

### untergehen

• hier: langsam unter den Horizont gehen

### der Imbiss, -e

• hier: kleiner Laden für kleine Speisen

### aufbauen

• hier: neu bauen

### der Lichtstrahl, -en

• ≈ Licht, das wie eine lange, dünne, helle Linie aussieht

### protzen

• hier: auf unangenehme Art zeigen, dass man sehr gut/reich/toll ist

### die Kerze, -n

• langes, dünnes Ding, das Licht gibt, wenn man es mit einem Streichholz anmacht

### schlaflos

• ohne Schlaf

### der Baldrian

• Pflanze, die ruhig macht; Valeriana

### der Mondhase, -n

• kleines Tier mit langen Ohren, das man im Vollmond sehen kann

Schlaf? Auch diese Frage bringt Kontroversen. Wissenschaftliche Studien haben unterschiedliche Resultate. Klar ist aber: Glaubt ein Mensch, dass er bei Vollmond schlecht schläft, hat er gute Chancen, dass genau das auch passieren wird.

### Umstellung

In der Nacht zum 26. März wird sie wieder stattfinden: die Umstellung der Uhren von der Winter- auf die Sommerzeit. Die werden dann um 2 Uhr auf 3 Uhr vorgestellt. Im Jahr 1980 begann man in Deutschland damit, um Energie zu sparen. Ob die Umstellung wirklich diesen Effekt hat, ist aber nicht sicher. Die Europäische Union (EU) diskutiert schon lange über ein Ende der Zeitumstellung. Das Problem: Die EU-Länder finden keinen Konsens, ob sie permanent lieber die Winter- oder die Sommerzeit wollen. Die meisten Deutschen sind keine Fans der Zeitumstellung. Rund 72 Prozent wollen sie nicht mehr haben.

### Tapetum lucium

Der lateinische Begriff bedeutet leuchtender Teppich. Gemeint ist eine Schicht in den Augen von vielen nachtaktiven Tieren wie zum Beispiel Katzen. Die Schicht reflektiert Licht so, dass es zweimal auf die Netzhaut trifft. Deshalb können die Tiere es optimal nutzen. Auch Pflanzen machen die Nacht zum Tag: Die Bulbophyllum nocturnum ist die Einzige von 25 000 Orchideenarten, die nur nachts blüht. Sie wurde 2011 entdeckt.

### Schlafgänger

Nachtarbeiter zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Am Tag mieteten sie sich für wenig Geld ein Bett, in dem nachts ein anderer schlief. In Arbeiterstadtteilen machten das viele. Mit der Industrialisierung änderten sich die Schlafenszeiten: Statt mit Beginn der Dunkelheit ins Bett zu gehen und in Abschnitten zu schlafen, schlief man nun später und ohne Pause.

### REM-Schlaf

Phase intensiven Träumens, die sich mehrere Male in der Nacht wiederholt und sich mit Tiefschlafphasen abwechself.

Ein typisches Zeichen ist die schnelle Bewegung der geschlossenen Augen (REM steht für Rapid Eye Movement). Während dieser Phase sind Regionen des Gehirns aktiv, die starke Gefühle bringen. Der Körper bekommt weniger von den Botenstoffen Serotonin und Noradrenalin. Logisches Denken wird schwerer. Jetzt dominieren Gefühle wie Angst oder Ärger. Forschende können die REM-Phase bei Hirnstrommessungen durch plötzliche Ausschläge der Wellen erkennen.

### Quelle der Jugend

Schlafen ist ein sehr effektives Verjüngungsmittel. Organe, Muskeln, Haut und das Blut- und Immunsystem stellen im Schlaf neue Zellen her. Gleichzeitig sortiert der Körper alte Zellen aus. Bei Menschen mit zu wenig Schlaf fanden Forschende Stoffe im Blut, die ein Absterben von Nervenzellen vermuten lassen. Wer zu wenig schläft, wird schneller alt und reduziert seine Lebenserwartung.

### Pavor nocturnus

Jedes fünfte Kind hat ihn schon erlebt: den Nachtschreck, wie er auf Deutsch heißt. Er holt die Menschen meistens im ersten Drittel der Nacht aus dem Tiefschlaf. Sie schrecken schreiend hoch, die Augen weit geöffnet. Danach sind sie oft desorientiert. Meistens muss man sich deshalb keine Sorgen machen. Die Anfälle kommen mit der Zeit seltener.

### Ordnungsbeleuchtung

Früher gab es in Städten eine Sperrstunde. Schwere Metallketten sperrten die Straßen ab, gute Bürgerinnen lagen im Bett. Bis Anfang des 17. Jahrhunderts gab es als Straßenbeleuchtung nur das Licht, das aus den Fenstern kam. Die Nacht gehörte den Kriminellen. Wer Geld hatte, ließ sich von Laternenträgern den Weg nach Hause beleuchten. Im 18. Jahrhundert brachten Öl- und später Gaslaternen Licht in die Städte. Sie wurden schnell zum Symbol für die Regierenden, für Kontrolle und Restriktion. Die Londoner Times schrieb 1807: „Außer der Sicherung der Seeherrschaft ist für das britische Reich nichts so wichtig“ wie die

#### die Umstellung, -en

• hier: Änderung der Uhrzeit

#### vorstellen

• hier: ≈ so ändern, dass die Uhr eine Stunde später zeigt

#### leuchtend

• ≈ so, dass es Licht reflektiert

#### die Schicht, -en

• dünne Substanz, die über oder unter einer anderen liegt

#### die Netzhaut, -e

• innerste Haut im Auge, die intensiv auf Licht reagiert

#### treffen auf

• hier: ≈ ankommen bei; direkt kommen zu

#### nutzen

• ≈ benutzen

#### blühen

• Blüten haben

#### (die Blüte, -n

• Teil einer Pflanze, der schöne Farben hat und gut riecht)

#### in Abschnitten

• hier: in Zeitintervallen mit einer Pause

#### sich abwechseln

• ≈ immer im Wechsel sein

#### das Gehirn, -e

• Organ im Kopf, mit dem man denkt und fühlt

#### der Botenstoff, -e

• chemische Substanz, die Signale transportiert; Transmitter

#### der/die Forschende, -n

• Person, die für mehr Wissen arbeitet und systematische Untersuchungen macht

#### die Hirnstrommessung, -en

• genaues Feststellen der elektrischen Aktivität des Gehirns

#### der Ausschlag, -e

• von: ausschlagen ≈ hier: an einem Gerät einen starken Effekt anzeigen

#### die Welle, -n

• hier: ≈ Bewegung im Gehirn durch elektrische Aktivität

#### die Quelle, -n

• Stelle, an der Wasser aus der Erde kommt; hier: ≈ Möglichkeit, etwas zu bekommen

#### das Verjüngungsmittel, -

• Mittel, das jünger macht; hier: Methode, um jünger zu bleiben

#### die Zelle, -n

• hier: kleinstes Teil in einem lebenden Organismus

#### aussortieren

• ≈ hier: wegwerfen

#### der Stoff, -e

• hier: Substanz

#### absterben

• ≈ sterben

#### vermuten lassen

• machen, dass man glaubt, dass wahrscheinlich ... passiert

#### die Lebenserwartung, -en

• ≈ Zeit, wie lange ein Mensch insgesamt leben wird

#### erleben

• hier: ≈ als Erfahrung machen

#### hochschrecken

• hier: ≈ in einer plötzlichen Angst aufwachen und sich sehr schnell setzen oder aufstehen

#### der Anfall, -e

• hier: ≈ plötzlicher problematischer Zustand

#### die Sperrstunde, -n

• Uhrzeit, zu der Gaststätten schließen müssen

#### absperren

• hier: mit Ketten machen, dass man in ein Areal nicht hineingehen kann

#### die Straßenbeleuchtung, -en

• Beleuchtung der Straßen

#### (die Beleuchtung, -en

• von: beleuchten = durch Lampen hell machen)

#### der Laternenträger, -

• Person, die eine große Lampe trägt

#### die Seeherrschaft

• ≈ Kontrolle über die Meere

#### das Reich, -e

• großes Areal, in dem ein Monarch oder Diktator regiert



Beleuchtung der Städte. In Paris gibt man damals für Laternen bis zu 15 Prozent des Polizeibudgets aus. Eine Rebellion kann also nur stattfinden, wenn die Laternen aus sind. In Deutschland stehen heute rund zehn Millionen Straßenlaternen.

### Nachtschwärmer

Die Nacht ist für Regierende und die Kirche jahrhundertlang nur Ruhezeit zwischen produktiven Tagen. Wer im Dunkeln unterwegs ist, kann nichts Gutes vorhaben. Erst mit dem 17. Jahrhundert wird das Wort Nachtschwärmer zu mehr als nur dem Namen einer Schmetterlingsart. Es gibt zu dieser Zeit mehr Beleuchtung

– und weniger Glaube an Dämonen. Die Nacht verliert ihren Schrecken. Im Barock wird Aktivität in der Nacht zum Unterschied zwischen privilegierten Eliten und einfacheren Leuten. Bram Stoker hat im Jahr 1897 in seinem Roman *Dracula* metaphorisch die Nacht zum Thema: „Die Stunden des Tages und der Nacht sind gleichermaßen unser“, sagt Van Helsing in dem Buch, „und wir haben die Freiheit, sie zu nutzen.“ Es ist die Nacht, in der Drogen in Hauseingängen verkauft werden, in der es Leben in den Rotlichtvierteln gibt, sich fremde Körper finden. Schließlich heißt es One-Night-Stand – und nicht One-Day-Stand.

#### jahrhundertlang

• während der Zeit von mehreren hundert Jahren

#### der Nachtschwärmer, -

• Name eines Insekts; hier auch: Person, die oft und gern nachts unterwegs ist

#### die Schmetterlingsart, -en

• ≈ spezielle Art von schönen, bunten Insekten, die fliegen können

#### der Schrecken, -

• hier: ≈ Sache, die Angst macht

#### gleichermaßen

• ≈ gleich

#### die Droge, -n

• z. B. Heroin, Kokain ...

#### das Rotlichtviertel, -

• Stadtteil, in dem es Prostitution gibt





# Was wollen die alle da?

Überall im Land werden „Lange Nächte“ veranstaltet, fast jede Branche hat ihre eigene. Wann hat das eigentlich angefangen? Und, noch wichtiger: Wann hört es endlich auf?  
Von Moritz Herrmann

**MITTEL**

**A**ch ja, wie schön, der Frühling ist schon fast wieder da! Und mit ihm werden die Tage länger und die Nächte kürzer. Stopp! Das war schon komplett falsch. Denn nicht kürzer werden die Nächte, sondern lang und immer länger. Bis am Schluss noch jede von ihnen geworden ist, was sie nie werden sollte: eine Lange Nacht. Eine Lange Nacht der Museen, der Kultur, der Industrie, der Klubs, der Kirchen, der Theater. Und so weiter, ganz beliebig weiter. Das ist nur konsequent, denn beliebig ist schon lange auch die Lange Nacht geworden.

In München wird zur Langen Nacht der Konsulate eingeladen, in Frankfurt am Main zur Langen Nacht der Pfannkuchen. Es gibt in Deutschland die Langen Nächte der Mathematik und der Wissenschaft, der Literatur und der Hotelbars, der Architektur und der Start-ups, der Ateliers und der Comedy.

Jede Branche hat inzwischen in irgendeiner Stadt ihre Lange Nacht, selbst speziellere Institutionen, Chöre und Feuerwehren. An der Hochschule Osnabrück lud das Institut für Management und Technik unter der Leitung von Prof. Dr. Sauer schon fünfmal zur „Langen Nacht der Prozessoptimierung und Organisationsentwicklung“ ein. Es gibt kein Entkommen. Ich kann mich nur schimpfend überrennen lassen von den vielen Menschen, die ihre Programmhefte anschauen wie die Landkarten einer fremden Welt und rot markieren, wohin sie fahren und was sie sehen wollen.

Was motiviert diese Menschen? Ist es die kindliche Idee, ein einziges Mal bei Dunkelheit im Museum zu sein, allein und still? Und dann das Ausgestellte zum Leben erwachen zu sehen und mit

ihm seine Geschichte zu teilen? Das wäre eine nicht ganz so kulturpessimistische Erklärung. Aber nein.

Spart euch die Mühe, will ich den Besuchern zurufen. Sehen wollt ihr doch nur euch selbst. Und nach jeder Fahrt werdet ihr am Ende bedauern, es wieder nur dieses eine Mal im Jahr geschafft zu haben, sich ein Gemälde anzuschauen, eine Zeche, eine Bühne. Ich glaube nämlich an diese Erklärung für das Modell der Langen Nacht: Die Gäste verschwenden eine Nacht im Jahr an Orte ihrer Stadt, die sie sonst ignorieren, weil sie sich nicht für sie interessieren. Dafür dürfen sie für den Rest des Jahres wieder ignorieren.

Mit einem Ticket für die Lange Nacht kauft man sich in meinen Augen die Selbstzufriedenheit, über den eigenen Tellerrand geschaut zu haben. Oder wenigstens bis zum Weinglas dahinter, davon gibt es nämlich besonders viele in Langen Nächten. Da prosten die Besucher sich dann zu, auf „das bunte Programm“ und „die ungewöhnliche Uhrzeit“. Und auf die im Preis inklusive Shuttlefahrkarte, da kann man nicht meckern. Sie

meckern nicht.

Meckern tun sie erst am Morgen, wenn der Kater kommt. Weil der Riesling doch nicht so toll war wie die Laune. Das ist er nie. Außer bei der Langen Nacht der Weinkeller.

Das Konzept der Langen Nacht kommt aus Berlin. 1997 hat die erste Lange Nacht stattgefunden. 29 Museen nahmen teil, 6000 Tickets wurden verkauft. Man könnte positiv über diese Veranstalterinnen und Veranstalter von damals sagen: Damals hat noch funktioniert, was der Sinn der Veranstaltung sein sollte. Das war nämlich: Leute für einen Besuch in den Museen zu gewinnen, die sonst nie kommen. Aber bald wurden

**Mathematik,  
Literatur, Hotelbars,  
Start-ups  
und Chöre – kein  
Thema ohne  
Lange Nacht.**

**... was sie nie werden sollte: ...**

• hier: ≈ ... was nie der Plan war, dass sie es wird: ...

**beliebig**

• egal; hier: so, wie es einem gefällt

**konsequent**

• hier: ≈ logisch

**der Pfannkuchen, -**

• dünne, runde Speise aus Mehl, Eiern und Milch: Man backt sie in einer Pfanne.

**die Wissenschaft, -en**

• spezieller Sektor (z. B. Psychologie), in dem viel Wissen gesammelt wird

**der Chor, -e**

• Gruppe, die singt

**die Hochschule, -n**

• ≈ Universität

**die Entwicklung, -en**

• Änderung einer Situation

**das Entkommen**

• von: entkommen = weglaufen vor

**schimpfen**

• laut sagen, dass man sich ärgert

**überrennen**

• beim Laufen eine andere Person auf den Boden werfen

**zum Leben erwachen**

• ≈ aufwachen

**teilen mit**

• hier: kennenlernen

**sich die Mühe sparen**

• nicht zu machen brauchen, weil es ohne Sinn oder unnötig ist

**zurufen**

• in die Richtung rufen von

**bedauern**

• schade finden

**es schaffen**

• hier: Zeit haben, etwas zu erledigen

**das Gemälde, -**

• Bild, z. B. in Öl

**die Zeche, -n**

• Gänge und technische Konstruktionen unter der Erde für den Bergbau

**(der Bergbau)**

• Suchen und Herausholen von Salz, Mineralien oder Metallen aus einem Berg)

**verschwenden**

• hier: für falsche Dinge benutzen

**die Selbstzufriedenheit**

• von: selbstzufrieden = so, dass man unkritisch mit sich ist und mit dem, was man tut, zufrieden ist

**über den eigenen Tellerrand schauen**

• an Neuem interessiert sein

**sich zuprosten**

• vor dem Trinken „Prost“ sagen zu

**bunt**

• in vielen Farben; hier: mit verschiedenen Angeboten

**meckern**

• hier: sagen, dass man unzufrieden ist

**der Kater**

• männliche Katze; hier: mit körperlich und psychisch schlechter Zustand, weil man (zu) viel Alkohol getrunken hat

**das Konzept, -e**

• Idee; Programm

**gewinnen**

• hier: erreichen, dass jemand kommt

**sonst**

• hier: ≈ normal



Auch in der James-Simon-Galerie auf der Berliner Museumsinsel wird es eng bei der Langen Nacht der Museen.

diese ersten Nächte extrem groß. Kulturbeauftragte planten Diskussionen, Konzerte und DJ-Sets dazu, Präsentationen, Tombolas und Fressmeilen. Immer mehr sollten kommen, und wenn man die Zahlen anschaut, hat das auch geklappt: In Berlin kommen inzwischen Zehntausende zur Langen Nacht der Museen, in Hamburg und Stuttgart auch.

Was die Zahlen nicht zeigen: wie diffus die Gigantomanie die Programme gemacht hat. Breit, aber dadurch flach. Inzwischen kann man in der Berliner Nacht der Museen aus fast 80 Stationen und mehr als 800 Programmen wählen. So lenkt die Lange Nacht selbst von den Museen ab, für die sie Werbung machen will. Sie ist nur noch ein Event. Und deshalb kommt ein Publikum, das ich als Eventpublikum sehe: Leute, die sich alles ein bisschen anschauen, aber nichts so ganz.

Glücklich der, der da nicht mehr mitmacht. Die Staatsgalerie in Stuttgart stieg schon 2013 aus der Langen Nacht dort aus. Das las und hörte man überall in den Medien, weil damit zum ersten Mal eine Kulturinstanz nicht mehr an die Idee glaubte. Ein sehr teures Event, das keine neuen Besucherinnen bringt – so sah der Kaufmännische Leiter das.

Es hätte der Anfang vom Ende der Langen Nacht sein können. Wenn da nicht all die anderen Branchen gewesen wären, die den cool gelabelten Präsentiermodus für sich entdeckten. Eines Nachts, das scheint fast sicher, wird alles kulminieren in der Langen Nacht der Langen Nächte. Ein Albtraum.

Ich möchte aufwachen. Aber dafür müsste ich erst mal einschlafen. Und das darf ich nicht, es ist ja Lange Nacht, und es gibt noch so viel zu sehen.

#### der/die Kulturbeauftragte, -n

• Person mit dem offiziellen Auftrag, sich um die Kultur z. B. einer Stadt zu kümmern

#### die Fressmeile, -n

• hier:  Weg, an dem viele Speisen angeboten werden

#### diffus

• unklar; ungeordnet

#### breit

• hier: groß; mit viel Variation

#### flach

• hier: banal

#### ablenken von

• nicht denken lassen an

#### aussteigen aus

• hier: nicht mehr mitmachen wollen bei

#### der Kaufmännische Leiter, -

• Leiter, der sich um die Finanzen z. B. einer Firma kümmert

#### hätte ... sein können

• Konj. II der Vergangenheit von: sein können

#### scheinen

• hier: so sein, dass man glaubt, es ist ...

#### der Albtraum, -e

• Traum von schrecklichen Ereignissen



# Haben Sie heute Nacht geträumt?

Ja! Auch wenn Sie sich nicht erinnern können. Über einen Zustand, der uns allen bekannt ist – und den wir erst langsam beginnen zu verstehen. Von Pia Ratzesberger; Fotos: Max Slobodda

MITTEL AUDIO

**E**s ist kurz vor 24 Uhr. Ein Blick in die mehr als 41 Millionen Schlafzimmer des Landes würde uns viele Unterschiede zeigen. Aber da ist die eine Sache, die uns alle verbindet: Wir träumen, jede Nacht – ohne eine Ahnung zu haben, was wir da tun.

Jahre unseres Lebens verbringen wir in unseren eigenen Spielfilmen, meistens ohne uns an sie zu erinnern. Würde uns jemand erzählen, dass er mehrere Stunden am Tag einen Blackout hat, würde uns das mindestens Angst machen. In der Nacht aber akzeptieren wir das.

Vielleicht gibt es Wichtigeres als das Träumen. Zum Beispiel Politik und die Energiekrise. Trotzdem ist es relevant, wenn alle Menschen seit Jahrtausenden in eine Welt hinübergleiten, die sie nicht verstehen. Was passiert da mit uns? Und was ist das überhaupt, ein Traum?

## Wie wir träumen

Die Nacht kennt drei Phasen, die sich nach 90 bis 110 Minuten wiederholen. Wir träumen in allen. Während wir wach sind, sind die Milliarden Neuronen in unserem Gehirn noch bereit, Signale aufzunehmen. Wenn wir aber einschlafen, schlafen auch die Neuronen

immer wieder für einen Moment ein. Dann wachen sie auf, schlafen ein, wachen auf, schlafen ein. Je mehr Neuronen das in diesem Rhythmus tun, desto mehr langsame Wellen entstehen. Die Signale des Schlafs.

Unser Gehirn aber bleibt wach wie ein Computer, der permanent Strom hat.

Was dann in unseren Köpfen passiert, untersucht Francesca Siclari, Neurowissenschaftlerin an der Universität Lausanne in der Schweiz. Tausende Male schon hat sie schlafende Menschen im Labor aufgeweckt.

Das große Problem der Traumforschung ist: Man kann den Traum nie direkt untersuchen. Man muss sich auf die verlassen, die einem davon erzählen. Noch. Denn Siclari arbeitet daran, unsere Träume sichtbar zu machen. Viele Nächte hat sie am Bildschirm die Gehirnaareale der Probandinnen und Probanden angesehen.

Wenn wir einschlafen, sehen wir die ersten Bilder, oft vom Tag, dem Büro, dem Spaziergang. Das Herz schlägt langsamer. Die Kontraktion unserer Muskeln nimmt ab. Der Atem wird ruhiger. Schließlich kommt der Tiefschlaf.

In diesen Phasen erinnern unsere Träume mehr an spontane Fotos als an Filme. Die Menschen erzählen dann zum Beispiel von Konturen, von einem Gesicht.

### verbinden

► hier: bei ... gleich sein

### der Spielfilm, -e

► ↔ fiktionaler Film

### das Jahrtausend, -e

► ≈ Zeit von 1000 Jahren

### hinübergleiten in

► hier: langsam wechseln zu

### überhaupt

► hier: denn

### der Traum, -e

► von: träumen

### kennen

► hier: haben

### sich wiederholen

► wieder kommen

### bereit sein

► ≈ vorbereitet sein

### die Milliarde, -n

► 1 000 000 000

### das Gehirn, -e

► Organ im Kopf, mit dem man fühlt und denkt

### aufnehmen

► hier: akzeptieren

### die Welle, -n

► hier: periodische Phase

### entstehen

► ≈ gemacht werden

### wach bleiben

► noch länger wach sein

### die Neurowissenschaftlerin, -nen

► Frau, die systematisch das Gehirn und Nerven untersucht

### aufwecken

► wecken

### die Traumforschung

► ≈ Traumwissenschaft

### sich verlassen auf

► hier: sich sicher sein, dass ... die Wahrheit erzählt

### sichtbar

► so, dass man sie sehen kann

### die Probandin, -nen

► Teilnehmerin eines Experiments

### schlagen

► hier: in Intervallen deutlich zu fühlen sein

### der Muskel, -n

► elastischer Körperteil, um z. B. Arme und Beine oder ein Organ zu bewegen

### abnehmen

► hier: weniger werden

### der Atem

► Holen und Abgeben von Luft

### der Tiefschlaf

► Schlafphase, aus der man nicht leicht geweckt werden kann

## An vier bis sechs Träume erinnern wir uns im Durchschnitt in einem Monat. In Wirklichkeit haben wir extrem viel mehr Träume.

Sie wissen aber nicht, wer es war. Und wenn sie im Schlaflabor liegen, erzählen sie oft auch: vom Schlaflabor. Wo wir sind, hat einen Effekt auf unsere Träume.

Die unheimlichste Phase der Nacht beginnt nach mehr als einer Stunde, wenn unser Gehirn zum Teil aktiver ist als am Tag, speziell die Region für Erinnerung und das limbische Areal für Emotionen.

Unsere Augen bewegen sich schnell hin und her. Unsere Muskeln aber sind schlaff wie nie. Es beginnen Traumszenen wie auf LSD. Wir erleben am meisten, während unser Körper nichts tut.

Während der Nacht gehen wir immer wieder durch die drei Schlafphasen. Dabei werden die REM-Phasen, kurz für Rapid Eye Movement, jedes Mal länger. Am Anfang dauern sie nur ein paar Minuten, am Ende bis zu einer Dreiviertelstunde. Wenn der Tag naht, träumen wir am intensivsten. An diese Szenen können wir uns oft gut erinnern, wenn wir geweckt werden. Aber unser Gehirn baut sich in allen Phasen seine eigenen Welten.

Die Erforschung dieser unterschiedlichen Träume ist mehr Arbeit als die Produktion eines Blockbusters. Sie ist teuer, und viel Forschungsgeld gibt es dafür nicht. Deshalb trifft man in Deutschland Schlafforscherinnen öfter als Traumforscher. Warum haben sie sich für den Schlaf entschieden – und gegen den Traum? Auf diese Frage bekommt man zum Beispiel eine Antwort wie die von Tobias Staudigl, Neurowissenschaftler an der

Ludwig-Maximilians-Universität München: „Ich würde mich an die Träume noch gar nicht herantrauen, weil wir noch nicht mal den Schlaf verstanden haben.“

Eines kann man über den Schlaf aber definitiv sagen: dass wir ihn brauchen, um zu leben. Wir schlafen ein Drittel unseres Lebens. In der Nacht bilden wir Antikörper, erneuern sich Zellen, und unser Gehirn verarbeitet Informationen. Für zwei wache Stunden sollen wir ungefähr eine Stunde Schlaf brauchen. Müssen wir dafür auch träumen? Darauf gibt es nicht nur eine Antwort.

Obwohl man also so vieles über Träume nicht weiß, ist eine Sache aber sicher: Manche Traumotive wiederholen sich ziemlich oft.

### Was wir träumen

„Ich habe geträumt, dass ich eine wichtige Prüfung ablegen musste. Ich konnte meinen Ausweis nicht finden und hatte nur einen ungespitzten Bleistift. Ich rannte den ganzen Weg noch mal zurück.“

Die meisten Träume haben wir am nächsten Tag vergessen. Wir erinnern uns im Monat nur an vier bis sechs Träume. Es gibt sie trotzdem, die Klassiker der Nacht: Träume von Prüfungen, vom Zuspätkommen, vom Fallen, von Verfolgungen. Sie finden sich in der Sleep and Dream Database, ein gigantisches Traumtagebuch im Internet. Alle können bei dem Projekt mitmachen. Aber eine Sache ist seltsam: Viele der mehr als 30000

#### unheimlich

- so, dass etwas / eine Person einem Angst macht

#### zum Teil

- hier: in einzelnen Momenten

#### schlaff

- ohne Kontraktion

#### wie nie

- mehr als sonst

#### erleben

- als Erfahrung machen

#### nahe

- kommen

#### sich bauen

- hier: automatisch machen

#### die Erforschung, -en

- Arbeit für mehr Wissen

#### treffen

- hier: kennenlernen

#### sich herantrauen an

- hier: versuchen, mit ... zu arbeiten, auch wenn es schwierig ist

#### nicht mal

- auch nicht

#### bilden

- machen

#### sich erneuern

- automatisch neu werden

#### die Zelle, -n

- hier: kleinstes lebendes Teil in einem Organismus

#### verarbeiten

- hier: auf ... reagieren und so damit zurechtkommen

#### ablegen

- hier: machen

#### ungespitzt

- hier: ↔ mit feinem Ende

#### rennen

- schnell laufen

#### die Verfolgung, -en

- von: verfolgen = hinter ... rennen, um die Person zu fangen

#### sich finden

- hier: zu finden sein

#### das Traumtagebuch, -er

- Buch, in das man jeden Tag schreibt, was man geträumt hat



Vorsicht!  
In Schriftgeschwindigkeit  
Ein- und Ausfahren

## Wir haben den Traum zwar noch nicht verstanden. Aber manchmal kann er helfen, uns selbst besser zu verstehen.

Einträge sind nicht so surreal, wie man es vom Traum vielleicht erwartet. Sein Image scheint verrückter zu sein als sein Alltag.

Robert Stickgold von der Harvard University und Antonio Zadra, Professor an der Universität Montreal, haben das Buch *When Brains Dream* publiziert. Darin haben sie mehrere Umfragen unter Studierenden zusammengefasst, auch aus Deutschland. Sie schreiben, dass 85 Prozent schon von Verfolgungen geträumt hätten, 78 Prozent von Sex, 76 Prozent vom Fallen. Dies sind also die häufigsten Motive. Das bedeutet aber nur, dass die Menschen einmal im Leben davon geträumt haben.

In einem normalen Traum gibt es meistens nur ein bizarres Element, das uns verrät, dass wir uns in einem Raum ohne Regeln bewegen. Wenn überhaupt. Mindestens die Hälfte der Menschen, die wir nachts treffen, kennen wir vom Tag. Wir träumen meistens von Bewegungen, Begegnungen, Beobachtungen. Mehrere bizarre Elemente sind selten. So lesen sich viele Berichte aus der Nacht weniger wie das Drehbuch eines David-Lynch-Films als wie der Tagebucheintrag eines durchschnittlichen Montagmorgens.

Vielleicht interessieren sich auch deshalb so viele für den dunkelsten aller Träume, den Albtraum.

Im kollektiven Online-Traumtagebuch findet sich ein kleiner Kanon aus der Zeit der Pandemie. Darin sind Träume, die von Menschen ohne Maske erzählen, von

der Angst vor einer Infektion. In Umfragen aus Finnland oder Italien ist von Träumen von sehr vollen Plätzen zu lesen. Von Umarmungen, die plötzlich gefährlich waren. Von mehr schlechten Träumen.

Krisen mag der Albtraum besonders gern – in allen Zeiten und allen Ländern. Kein anderer Traum ist für so viele ein Thema, für E. T. A Hoffmann, Metallica, Salvador Dalí, Tim Burton. Und ein Mann in Deutschland macht heute sogar eine eigene Sprechstunde über ihn.

Im „Zentralinstitut für Seelische Gesundheit“, das mit der Universität Mannheim kooperiert, erforscht man seit Jahrzehnten mit Umfragen und Tagebüchern unsere Träume. Auch der Leiter des Schlaflabors, Michael Schredl, notiert jeden Morgen seine Nacht. Mehr als 15 700 Träume hat er bis heute gesammelt – und ist erst beim Jahr 2016. Der Psychologe kann sagen, dass Träume von Schnee und Eis in seinem Leben seltener geworden sind. Vielleicht wegen der Klimakrise?

Die Berliner Journalistin Charlotte Beradt hat zwischen 1933 und 1939 notiert, wovon Menschen träumten. Es waren versteckte Mikrofone, Lautsprecher und Propaganda. Die Diktatur war überall.

Ein Traum erzählt immer nur von einem Leben. Doch ein Mosaik aus Hunderten Träumen sagt etwas anderes über eine Gesellschaft als eine Umfrage am Tag. Das zeigen Protokolle wie die von Beradt, aber auch die Berichte der pandemischen Nächte. Wir haben den

### der Eintrag, -e

► hier: einzelner Text von einer Sammlung, z. B. Post auf einer Webseite

### scheint ... zu sein

► man könnte denken, dass etwas ... ist

### häufig

► oft

### bizarrr

► sehr komisch

### verraten

► hier: sagen, dass etwas so und nicht anders ist

### Wenn überhaupt

► ☹ Oft auch gar nicht.

### die Begegnung, -en

► Treffen

### die Beobachtung, -en

► von: beobachten = genau ansehen

### das Drehbuch, -er

► Dokument, in dem der Text zu einem Film steht

### dunkel

► hier: ↔ fröhlich; schrecklich

### aller

► von allen

### die Umarmung, -en

► von: umarmen = zum Gruß die Arme legen um

### sogar

► ≈ auch

### seelisch

► hier: mental

### das Jahrzehnt, -e

► Dekade

### notieren

► hier: in einer Notiz schreiben über

### verstecken

► eine geheime Stelle als Ort wählen für

### das Protokoll, -e

► Sammlung von Notizen



Traum zwar noch nicht verstanden, aber manchmal kann er helfen, uns selbst besser zu verstehen.

Früher glaubte man, den Albtraum schicken die Dämonen. Heute weiß man, es sind die Dämonen des Alltags, der Stress. Wir träumen, überfallen zu werden, gekidnappt, ermordet. Man vermutet, dass fünf Prozent der Kinder und Erwachsenen oft Albträume haben.

Den Menschen in seiner Sprechstunde empfiehlt der Schlaflaborchef Schredl, den Traum in den Tag zu holen. Die Klientinnen sollen den Traum zeichnen, aufschreiben und überlegen, wie sie die Situation für sich besser machen könnten. Sie sollen den Traum neu konstruieren, bis zu zehn Minuten am Tag. Das sollen sie mindestens zwei Wochen lang tun. Und diese Gedanken sollen sie mit in den Schlaf nehmen.

Es ist der gleiche Trick wie bei einem Krimi, den man im Hellen besser anschauen kann als im Dunkeln. Eine junge Frau in der Sprechstunde träumte zum Beispiel immer wieder, dass sich eine gigantische Spinne auf ihren Kopf setzt. Erst stellte sie sich vor, dass jemand die Spinne von ihrem Kopf nimmt. Und dann, dass jemand ihr den Kopf wäscht. Später verschwand die Spinne. Oder wenigstens weckte der Traum die Frau nicht mehr.

Bleibt nur die Frage: Was bedeutete die Spinne? Sucht man im Internet nach Spinne, Traum, Bedeutung, dann lernt man: Die Spinne steht für Glück. Aber auch für ungelöste Konflikte. Und für einen Orgasmus.

## Was Träume bedeuten

Schon im zweiten Jahrhundert nach Christus hat Artemidor von Daldis ein Buch geschrieben, das sich ähnlich liest wie Internet-Horoskope: Bohnen bedeuten Streit, Linsen Trauer. Nur wer von weißen Graupen und Dinkel träumt, hat Glück: Sie bedeuten Geld.

Wer nach Erklärungen für Träume sucht, ist schnell bei Sigmund Freud. Der Wiener Psychoanalytiker sagte Anfang des 20. Jahrhunderts, dass im Traum unsere unterdrückten Wünsche ins Bewusstsein kommen.

Ruft man heute in Wien an, in der Praxis für Psychotherapie von Brigitte Holzinger, sagt diese: „Natürlich sieht man die Dinge nach 120 Jahren Forschung ein bisschen anders.“ Holzinger hat ein eigenes Institut mit dem Namen „Bewusstseins- und Traumforschung“. Sie behandelt auch Klienten in ihrer Praxis.

Eine einzige Theorie kann Träume nicht erklären, meint Holzinger. Denn sie sind viel zu individuell. Auch von Symbolen wie bei von Daldis hat sie keine gute Meinung. Man muss sich den Menschen ansehen, sein Leben, seinen Blick auf den Traum. Wenn man den Traum verfolgt, ist das kein schlechter Wegweiser.

Doch je intensiver man sich mit Träumen beschäftigt, desto mehr unterschiedliche Theorien findet man. Nur in einer Sache sind sich die meisten inzwischen einig: Was wir am Tag erleben, hat einen Effekt auf die Nacht.

Bei einer Studie zu dem Terror des 11. September 2001 zum Beispiel wiederholten sich in Hunderten Träumen aus dem ganzen Land nie die Bilder aus dem Fernsehen. Auch nicht einzelne Motive, kein Flugzeug, kein Hochhaus. Besonders viele Menschen träumten aber von Attacken und Verfolgungen. Holzinger sagt dazu, dass es bei den Bildern im Traum nicht nur um das Thema geht, sondern vor allem um unsere Emotionen. Das Gefühl kommt in das Bild.

Das ist eine mögliche Antwort auf die große Frage, warum wir in der Nacht alle unsere eigenen Welten konstruieren. Aber nur eine.

## Warum wir träumen

Die Neurowissenschaftlerin Rosalind Cartwright, die man auch Queen of Dreams nannte, hat in den Achtzigerjahren 23 Frauen und 26 Männer ins Schlaflabor eingeladen. Alle machten eine Scheidung durch. Viele waren depressiv. Cartwright notierte ihre Träume. Ein Jahr später wiederholte sie das. Das Resultat: Die, die von ihrem Ex-Partner geträumt hatten, fühlten sich besser als die, die nie von der Scheidung geträumt hatten.

### überfallen

- ▶ plötzlich kommen und z. B. mithilfe einer Pistole Geld oder andere Dinge nehmen wollen

### ermorden

- ▶ mit Absicht töten

### in den Tag holen

- ▶ hier: sich auch am Tag mit ... beschäftigen

### im Hellen

- ▶ wenn es hell ist; wo es hell ist

### die Spinne, -n

- ▶ kleines Tier mit acht Beinen

### verschwinden

- ▶ plötzlich weg sein

### stehen für

- ▶ ein Symbol sein für

### das Jahrhundert, -e

- ▶ ≈ Zeit von 100 Jahren

### sich ähnlich lesen wie

- ▶ beim Lesen so sein, dass man an ... denkt

### die Linse, -n

- ▶ kleine, runde, braune, rote oder gelbe Frucht einer Pflanze

### die Trauer

- ▶ Traurigsein, z. B. nach dem Tod von jemandem

### die Graupe, -n

- ▶ runder Teil innen im Weizen

### (der Weizen, -

- ▶ kleine Frucht, aus der man auch Weißbrot herstellt)

### der Dinkel, -

- ▶ Original-Form des Weizens

### unterdrückt

- ▶ hier: so, dass man etwas hat/fühlt, aber nicht merkt

### das Bewusstsein

- ▶ Wissen und Verstehen, dass man spezielle Gedanken und Gefühle hat

### anders sehen

- ▶ anderer Meinung sein

### behandeln

- ▶ sich medizinisch kümmern um

### verfolgen

- ▶ hier: genauer untersuchen

### der Wegweiser, -

- ▶ Orientierungshilfe

### sich einig sein

- ▶ einer Meinung sein

### die Studie, -n

- ▶ wissenschaftliches Experiment oder Umfrage

### es geht um

- ▶ hier: der Inhalt ist ...

### durchmachen

- ▶ hier: als schwierige Erfahrung erleben

### die Scheidung, -en

- ▶ Ende einer Ehe

### Ex-...

- ▶ von früher

## Der Traum als Therapie? Als Vorbereitung auf die Realität? Vielleicht ist er zu groß, um ihn mit nur einer Theorie zu erklären.

Der Traum als Therapie? Cartwright schreibt, dass die Untersuchung viel zu klein war, um eine Verbindung zu belegen. Sie schreibt aber auch, dass man die festgestellten Unterschiede zwischen den Menschen, ihren Träumen und ihren Gefühlen nicht ignorieren soll.

Heute sagt eine der großen Theorien über unsere Nächte wirklich, dass Träume wie eine Therapie funktionieren könnten. Unser Gehirn ordnet dann Erinnerungen, bringt neue mit alten zusammen. So verarbeitet es im Schlaf Gefühle und Traumata.

Doch wenn Cartwright die Queen of Dreams war, kann man Allan Hobson den König nennen. Und seine Hypothese war eine ganz andere.

Der Psychiater untersuchte in Harvard in den Siebzigerjahren den REM-Schlaf. Seine Meinung war, dass der Traum überhaupt keine Bedeutung hat. Er war für Hobson nur ein Effekt der neuronalen Prozesse im Gehirn.

Eines muss man hier aber sagen: Hobson selbst führte ein Traumtagebuch. Und viele Jahre später hat er seine Meinung geändert. So sagte er 2013: „Heute glaube ich, Träume sind wichtig. Sie handeln von den grundlegenden Dingen des Lebens – Gefühlen, Bewegungen, Wahrnehmungen. Träumend trainiert das Gehirn den Umgang damit: Es übt für den Tag.“

Hobsons Sätze führen uns zur nächsten Theorie. Nämlich, dass wir uns im Traum auf die Realität vorbereiten. Dass wir Dinge üben, die wir im Wachzustand

nie ausprobieren können, zum Beispiel fliegen, fallen oder gegen einen Bären kämpfen. Aber warum sollen wir das lernen? In der U-Bahn werden wir wahrscheinlich keinen Bären treffen. Deshalb sagt eine andere Version der Theorie, dass wir im Traum für soziale Situationen üben. Wir probieren aus, was geht und was nicht.

Verschiedene Theorien, verschiedene Versionen: Vielleicht ist der Traum einfach zu groß, um ihn mit einer Theorie allein zu erklären.

Unser Gehirn ist in der Nacht in einem so anderen Zustand, dass es ganz andere Verbindungen zieht als am Tag. Die sind zwar nicht logisch, aber vielleicht haben sie genau deshalb ihren Sinn, sagen Robert Stickgold und Antonio Zadra, die beiden Wissenschaftler aus Harvard und Montreal.

Unser Gehirn öffnet dann verschiedene Schubladen. Es probiert Kombinationen aus, für die am Tag keine Zeit ist. So macht es das Netz der Assoziationen größer, die man irgendwann benutzen wird.

Vielleicht erklärt also nicht eine Theorie den Traum. Sondern alle erklären ihn ein bisschen. Diese neue verbindende Theorie hat nur das gleiche Problem wie alle anderen: Sie lässt sich schwer überprüfen.

Denn elementar an einem Traum ist, dass wir nicht von ihm erzählen können, während wir ihn haben. Und wir erinnern uns nur an einen extrem kleinen Teil unserer Träume – im Vergleich zu den so weiten

### die Verbindung, -en

- hier: Kausalität

### belegen

- zeigen, dass ... wahr ist

### zusammenbringen

- hier: kombinieren

### führen

- hier: immer wieder schreiben

### grundlegend

- als Basis

### die Wahrnehmung, -en

- von: wahrnehmen = durch Fühlen, Hören ... merken

### träumend

- im Traum

### der Umgang

- hier: = Verarbeiten

### führen

- hier: bringen

### der Wachzustand, -e

- Zustand, wenn man wach ist

### der Bär, -en

- großes, braunes Tier, das im Wald lebt, z. B. in Kanada

### gehen

- hier: sozial akzeptiert sein

### ziehen

- hier: herstellen

### der Sinn

- hier: Logik

### die Schublade, -n

- hier: einzelnes Areal in einer komplexen Ordnung

### sich überprüfen lassen

- so sein, dass man sie testen kann

### weit

- hier: mit großem Panorama



## Manche Menschen können für kurze Zeit wach sein, während sie schlafen. Aber will man wirklich durch seine Träume spazieren?

Landschaften, die wir vergessen. Aber: Die früher so harte Trennlinie zwischen unserem Leben am Tag und in der Nacht wird aktuell schwächer.

### Wenn Träume wach bleiben

Eine extravagante Gruppe nämlich hat die besten Chancen, den Traum zu fassen zu kriegen. Die Menschen, die wach sind, während sie schlafen – wenn auch nur für ein paar Sekunden oder Minuten. Jemand wie Kristoffer Appel zum Beispiel.

Appel hat das Phänomen an der Universität Osna-brück erforscht. Wenn man mit ihm über seine Nächte spricht, erinnert das an die Welt von Harry Potter: „Es ist wirklich nicht so easy, den eigenen Körper im Traum zu verwandeln, gerade Anfänger haben damit Schwierigkeiten“, sagt Appel dann. „Ich bin neulich mal in der Zeit zurückgereist, ich wollte ins alte Rom, das hat aber nicht komplett funktioniert, weil es Plastiktüten gab“ oder „Man kann sich im Klartraum trotzdem erholen, man kann sich ja ganz bewusst an den Strand legen“.

Der durchschnittliche Traum ist schon ein unheimlicher Zustand. Der Klartraum ist es noch viel mehr.

In diesen Träumen weiß man für einen Moment, dass man träumt. Man nimmt die Szene wahr wie am Tag. Davon erzählt zum Beispiel die populäre US-Sängerin Billie Eilish. Sie sagt sogar, dass sie ihre Träume steuern kann wie ein Computerspiel.

Manche trainieren Monate für einen Klartraum. Die Methoden sind: sich mitten in der Nacht den Wecker stellen, meditieren, bewusst planen, ab jetzt klarzuträumen. Sich am Tag mehrere Male fragen, ob man wach ist oder schläft. Die Frage mit in die Nacht nehmen.

In Schlaflaboren kommunizieren luzide Träumende heute schon mit Forscherinnen. Sie antworten durch das Bewegen der Augen. Da ist sie, die Verbindung zwischen der einen Welt und der anderen.

Aber Klarträumen braucht viel Zeit und viel Disziplin. Und auch dann ist nicht sicher, dass man wirklich durch seine Träume spaziert. Und: Will man das?

Im Magazin *Fit for Fun* hat ein Artikel die Überschrift: „So verbesserst du mit Klarträumen deine Leistung“. Der Klartraum verspricht Kontrolle. Sportlerinnen versuchen jetzt auch noch im Schlaf zu trainieren. Klavierspieler üben Beethoven. Und vielleicht werden unsere Kalender irgendwann nicht mehr nur Termine für den Tag zeigen, sondern auch für die Nacht.

Die Kapitalisierung des Schlafs hat schon lange begonnen. Wir nehmen Tabletten und benutzen Trackinguhren, damit wir am nächsten Morgen ausgeschlafen gut funktionieren. Jetzt ist der Traum dran. Obwohl er bis heute der einzige Ort war, an dem wir nichts tun können, nichts tun müssen. Vielleicht ist es deshalb sogar gut, wenn er uns immer einen Schritt voraus ist. Und wir ihn nie ganz zu fassen kriegen.

#### die Trennlinie, -n

- Kriterium, an dem man Dinge unterscheiden kann

#### zu fassen kriegen

- hier: erkennen/verstehen können

#### verwandeln

- komplett ändern

#### gerade

- hier: speziell

#### das alte Rom

- antikes Rom

#### der Klartraum, -e

- von: klarträumen = beim Träumen die Kontrolle haben und sich wie im Wachzustand fühlen

#### ja

- hier:  weil das so ist

#### bewusst

- hier: mit Absicht

#### steuern

- kontrollieren

#### sich stellen

- hier: für später aktivieren

#### der/die luzide Träumende, -n

- Person, die im Moment oder öfter klarträumt

#### die Leistung, -en

- Potenzial

#### versprechen

- Hoffnung machen, dass es ... gibt

#### auch noch

- hier: sogar auch

#### der Klavierspieler, -

- Pianist

#### ausgeschlafen

- mit genug Schlaf

#### dran sein

- als nächstes Kommen

#### einen Schritt voraus sein

- hier: nicht komplett zu verstehen sein



M - L

MITTEL

### Milchstraße

An dunklen Orten und speziell in Spätsommernächten ohne Mondlicht sehen wir sie am Nachthimmel: Die Milchstraße, auch *Galaxis* genannt, ist eine Galaxie mit bis zu 200 Milliarden Sternen. Aber woher kommt die Idee mit der Milch am Himmel? Zeit für einen mythologischen Ausflug zu den Griechen. Der Name *Galaxis* kommt vom griechischen Wort *galaxias*. Dieses kommt von den Wörtern *gála* und *galaktos*, die *Milch* bedeuten. Ein Mythos erzählt: Die Milch ist von Zeus' Frau Hera. Der wenig loyale Gott hatte aus einer seiner Beziehungen einen Sohn mit dem Namen Hermes. Beim Stillen des

Kindes erkannte Hera Zeus' Betrug und stieß Hermes von sich. Dabei verspritzte Heras Milch – und ist seitdem als Band der Milchstraße am Nachthimmel zu sehen. In einer Variante des Mythos biss Hermes die arme Hera beim Stillen. Sie schreckte zurück, und ihre Milch spritzte an den Himmel.

### Licht aus!

Motto der Earth Night. Die Aktion zum Schutz der Natur will seit 2020 einmal pro Jahr eine Motivation für Menschen sein, ab spätestens 22 Uhr für den Rest der Nacht das Licht auszuschalten – oder es wenigstens zu reduzieren.

#### stillen

- Muttermilch trinken lassen

#### der Betrug

- von: betrügen = hier: mit anderen Frauen Sex haben

#### von sich stoßen

- wegstoßen

#### verspritzen

- an verschiedene Orte bringen

#### das Band, "er

- hier: breite Gruppe von Sternen

#### biss

- Prät. v. beißen = hier: mit den Zähnen verletzen

#### zurückschrecken

- ≈ plötzlich unangenehm überrascht werden und sich deshalb nach hinten bewegen

#### spritzen

- hier: schnell in die Luft kommen

#### der Schutz

- von: schützen

#### ausschalten

- hier: ausmachen



# Eine Nacht, viele Milliarden Euro

Wofür der deutsche Staat Geld ausgibt, entscheiden nicht Finanzminister und Kanzler, sondern 45 Mitglieder des Parlaments – in einer Nacht. Dann gibt es Bier und etwas zu essen. Und sonst? Von Claus Hulverscheidt und Henrike Roßbach

**SCHWER**

**E**s ist 2.16 Uhr am Freitagmorgen, als es plötzlich nicht mehr so läuft. Einzelplan 07 steht auf der Anzeigentafel neben dem Eingang zum Sitzungssaal 2400 im Paul-Löbe-Haus, einem der Gebäude des Parlaments. Seit knapp 15 Stunden sitzen dort die Mitglieder des Haushaltsausschusses, es findet die Bereinigungssitzung statt. Jetzt ist der Etat von Bundesjustizminister Marco Buschmann dran. Der Liberale hat das kleinste Budget im gesamten Bundeshaushalt, normalerweise wäre das in ein paar Minuten erledigt. Aber Anna Gallina hat es nicht eilig.

Die Hamburger Justizsenatorin hat beschlossen, dass sie in dieser Nacht ihr Rederecht nutzen will. Es geht ihr um mehr Geld für die Digitalisierung. Die 200 Millionen Euro, die der Bund bisher zahlen will, sind ihr zu wenig. Das Problem ist: Für die Digitalisierung der Justiz sind die Bundesländer zuständig. Außerdem mögen es die Haushälterinnen und Haushalter des Bundestags überhaupt nicht, wenn ihnen jemand besonders fordernd begegnet – und das um drei Uhr morgens.

Nach einer Stunde kommt Gallina enttäuscht aus dem Sitzungssaal. Keine

neue Situation, sagt sie. Die eigentlich schon genehmigten 200 Millionen für die Länder hat der Ausschuss nach Gallinas Auftritt gesperrt. Das Geld bekommen sie erst, wenn den Haushaltern klar ist, wofür es genau verwendet werden soll.

Nachtsitzungen gibt es viele in der Politik. Die Bereinigungssitzung aber ist anders als die anderen nächtlichen Treffen. Sie ist kein Krisentreffen, kein Unfall. Sie soll so sein. Lang und anstrengend.

Im Paul-Löbe-Haus werden in dieser Nacht aus politischen Versprechen der Regierungskoalition geplante Ausgaben. Es geht um Milliarden für Sozialausgaben oder Verteidigung bis hin zu den letzten fünf Millionen für einen Amateurmusikfonds. Über Hunderte Änderungsanträge wird

gesprochen, bis am Morgen feststeht, für was diese Regierung wie viel Geld ausgeben darf. Erst wenn eine politische Idee es durch den Dschungel des Haushalts geschafft hat, kann sie Realität werden.

Die Sache ist nur: Es gibt immer mehr Ideen als Geld. Es gibt die Schuldenbremse und die Energiekrise. Und es gibt Christian Lindner, den Finanzminister. Der Haushalt, der in dieser Nacht von Donnerstag auf Freitag

## laufen

• hier: funktionieren; gut gehen

## der Einzelplan, -e

• ≈ Teil der Sitzung, in dem nur über die Pläne eines einzelnen Ministeriums beraten wird

## der Sitzungssaal, -säle

• sehr großer, hoher Raum für Sitzungen

## der Haushaltsausschuss, -e

• Ausschuss aus dem Parlament, der die Finanzen des Staates kontrolliert

## (der Ausschuss, -e

• hier: Gruppe von Politikern, die sich um ein spezielles Thema kümmert)

## die Bereinigungssitzung

• Sitzung des Haushaltsausschusses, bei der ein Plan dafür gemacht wird, wofür wie viel Geld ausgegeben werden soll

## der Etat, -s franz.

• hier: Geld, das ein Ministerium bekommt und ausgibt

## der Bundeshaushalt

• Geld, das der deutsche Staat bekommt und ausgibt

## die Justizsenatorin, -nen

• hier: weibliches Mitglied der Regierung von Hamburg, das für den Bereich Justiz zuständig ist

## die Digitalisierung

• von: digitalisieren = so ändern, dass alles mit Computertechnik funktioniert und kontrolliert wird

## die Haushälterin, -nen

• hier: weibliches Mitglied des Haushaltsausschusses, der für den Bundeshaushalt zuständig ist

## der Bundestag, -e

• deutsches Parlament

## der Auftritt, -e

• von: auftreten = hier: vor Publikum sprechen

## die Sozialausgabe, -n

• Geld, das man für soziale Projekte ausgibt

## die Verteidigung

• hier: Militär und militärische Einrichtungen

## der Amateurmusikfonds, -e

• Geld, das Hobby-Musiker bekommen können

## die Schuldenbremse

• hier: Grenze, bis zu der Schulden gemacht werden dürfen

**Diese Sitzung ist kein Krisentreffen, kein Unfall. Sie soll so sein. Lang und anstrengend.**

zusammengesetzt wird, ist der erste, dessen Aufstellung Lindner als Finanzminister komplett allein verantwortet. Seit er im Amt ist, hatte er vor allem ein Ziel: Mit seinem Haushalt 2023 sollte die Schuldenbremse wieder eingehalten werden, mit dem Etat sollte Deutschland zur „fiskalischen Normalität“ zurückkehren. Tja.

Jetzt stehen in der Bereinigungsvorlage für den Haushaltsausschuss 35 Milliarden Euro neue Schulden. Die Schuldenbremse hält Lindner damit zwar gerade noch ein, aber nur auf dem Papier. Zu den 35 Milliarden kommen nämlich noch zehn Milliarden Euro, trickreich geplant als Darlehen, sodass sie nicht mitzählen für die Schuldenbremse. Da sind die 100 Milliarden Euro Sondervermögen für die Bundeswehr. Und natürlich die 200 Milliarden Euro Schulden, mit denen die Gas- und Strompreisbremse finanziert wird.

Lindner wollte vieles sein in dieser Regierung. König der Schatenhaushalte gehörte eigentlich nicht dazu.

Aber seit auf die Corona-Krise ohne Pause die Energiekrise gefolgt ist, ist die deutsche Buchführung kreativ geworden. Für Lindner ist es ein Perspektivwechsel, wie er deutlicher kaum sein könnte. Statt „Trickser“ zu rufen, wie er das als Oppositionspolitiker gerne tat, wenn die letzte Regierung im Haushalt kreativ wurde, trickst er als Minister heute selbst.

Das Haushaltsrecht gilt als „Königsrecht des Parlaments“. Nicht die Finanzministerin, keine Behörde, kein noch so starker Kanzler entscheidet, wofür in diesem Land Geld ausgegeben wird. Das tun allein die Abgeordneten, die im Haushaltsausschuss sitzen. Denkt man das konsequent zu Ende, sitzen hier also 45 kleine Königinnen und Könige. „Es gibt kein anderes Gremium, in dem du als Parlamentarier so in die Exekutive reinregieren kannst wie im Haushaltsausschuss“, sagt einer, der zwei Jahrzehnte

lang dabei war. „Du kannst den Ministerien buchstäblich die Bleistifte wegnehmen.“

Die Mitglieder des Haushaltsausschusses fühlen sich als Anwälte der Bürgerinnen, die garantieren, dass „der Staat“ das Geld der Steuerzahler vernünftig ausgibt. Sie respektieren sich wegen ihrer Fachkenntnis. Es geht um „die Sache“, mehr als in anderen Ausschüssen.

Was das bedeutet, musste zum Beispiel Ronald Pofalla erfahren. In seiner Zeit als Kanzleramtsminister hatte der spätere Bahn-Manager den Grünen-Haushälter Alexander Bonde einmal so

arrogant behandelt, dass der Ausschuss den Etat gegen Mittag von der Tagesordnung nahm. Pofalla erfuhr aber nicht, wann er stattdessen dran ist. Den ganzen Tag saß der Kanzleramtschef vor der Tür des Sitzungssaals, bis auf der elektronischen Anzeigetafel neben der Eingangstür endlich wieder „Einzelplan 04“ stand. Um zwei Uhr

nachts. Als letzter.

Die Bereinigungssitzung beginnt am Donnerstagvormittag mit dem Einzelplan 01, dem Bundespräsidialamt, erst später kommen die Ministerien. Bei denen geht der Ausschuss in dieser Nacht bis auf ein paar Ausnahmen rückwärts vor. Das ist gut für Bildungsministerin Bettina Stark-Watzinger (Einzelplan 30) und schlecht für Außenministerin Annalena Baerbock (Einzelplan 05). Allerdings kann sich die Tagesordnung jederzeit ändern.

Als Ministerin macht man an diesem Tag besser keine Termine. Es ist wie beim Orthopäden, das Warten gehört dazu. Außer man ist schwanger, wie Kristina Schröder vor ein paar Jahren als Familienministerin, dann kommt man direkt dran. Für alle anderen gilt: Wer zu spät ist, muss sich hinten anstellen.

Zu früh kommen ist allerdings auch nicht immer eine gute Idee, wie ein

## Ein Minister verkürzte sich die Wartezeit einmal mit drei, vier großen Glas Bier. Keine gute Idee.

### die Aufstellung, -en

• von: aufstellen = hier: planen; machen

### einhalten

• hier: sich an eine Regel halten

### die Bereinigungsvorlage, -n

• Sammlung von wichtigen Dokumenten, die das Finanzministerium für die Bereinigungssitzung vorbereitet

### trickreich

• mit vielen Tricks

### das Darlehen, -

• ≈ Kredit

### mitzählen

• hier: auch in der Rechnung stehen; auch als Schulden gerechnet werden

### das Sondervermögen, -

• hier: spezielles Geld für einen bestimmten Zweck, das nicht zum normalen Bundeshaushalt gerechnet wird; Extra-Haushalt

### die Gas- und Strompreisbremse, -n

• finanzielle Unterstützung vom Staat, damit die gestiegenen Gas- und Strompreise bezahlbar bleiben

### der Schattenhaushalt, -e

• Extra-Haushalt; spezielles Geld für einen bestimmten Zweck, das nicht zum normalen Bundeshaushalt gerechnet wird

### die Buchführung

• genaues Aufschreiben des Geldes, das man hat und das man ausgibt; Bilanz

### der Trickser, -

• von: tricksen = mit illegalen Methoden arbeiten

### das Haushaltsrecht

• alle Rechtsnormen zur Planung, Verwaltung und Kontrolle eines Haushalts

### die Behörde, -n

• offizielle Institution; Amt

### noch so stark

• hier: egal, wie stark

### der/die Abgeordnete, -n

• Mitglied des Parlaments

### die Exekutive

• ≈ Teil der staatlichen Macht, der die Gesetze Wirklichkeit werden lässt: Regierung und Verwaltung

### reinregieren

• hier: ≈ selbst aktiv werden bei; mitmachen bei

### buchstäblich

• ≈ wirklich; hier auch: in der Originalbedeutung der Worte

### Es geht um die Sache

• hier: ≈ Man arbeitet sachlich.

### der Kanzleramtsminister, -

• Chef des Bundeskanzleramts

### (das Bundeskanzleramt), -er

• Gebäude, in dem der Bundeskanzler / die Bundeskanzlerin arbeitet)

### arrogant

• ≈ sehr stolz

### von der Tagesordnung nehmen

• hier: aus dem Programm für die Sitzung wegnehmen

### das Bundespräsidialamt

• höchstes Amt in Deutschland, das den Bundespräsidenten unterstützt

### vorgehen

• hier: in einer bestimmten Reihenfolge arbeiten

### die Bildungsministerin, -nen

• Ministerin, die für die berufliche Ausbildung, die Weiterbildung und die Forschung verantwortlich ist

### die Außenministerin, -nen

• Ministerin, die sich um die politischen Kontakte mit dem Ausland kümmert





#### sich die Wartezeit vertreiben mit

- sich mit ... beschäftigen, wenn das Warten langweilig ist

#### damalige (-r/-s)

- hier: zu dieser Zeit


#### der Berichterstatter, -

- hier: Person aus dem Haushaltsausschuss, die sich damit beschäftigt, wie viel Geld für einen Einzelplan nötig ist

#### der Gegner, -

- hier: Partei, gegen deren Meinung man kämpft

#### ... vorführen

- hier:  so zeigen / in eine Situation bringen, dass andere über ... lachen

#### es sei denn

- außer

#### sich erarbeiten

- durch Leistung erreichen, dass man ... bekommt; hier ironisch: durch unangenehmes Verhalten erreichen, dass man ... bekommt


#### zwischendurch

- hier: während er wartet

#### der Aufsager, -

- vorbereiteter Text, den jemand vor der Kamera spricht

#### die Entwicklungsministerin, -nen

-  Ministerin, die für die wirtschaftliche Zusammenarbeit mit anderen Ländern zuständig ist

bekannter Minister vor Jahren erfahren musste. Er war mit der Prognose fortgeschickt worden, dass es noch zwei, drei Stunden dauern könnte. Die Wartezeit vertrieb er sich mit drei, vier großen Gläsern Bier. Als er später zurückkam, war er zu betrunken.

Wäre der Christoziale kein ziemlich beliebter Abgeordnetenkollege gewesen, hätte die Sitzung für ihn böse enden können. So aber entschied niemand anderes als der damalige Berichterstatter der Linken, also der politische Gegner, ihn nach Hause zu entlassen. „Im Ausschuss wird niemand vorgeführt“, sagt ein langjähriger Sitzungsteilnehmer. „Es sei denn, jemand hat sich diese Behandlung erarbeitet.“ Warum die das so machen? Weil sie es können.

Zurück in die aktuelle Sitzung, ein paar Stunden früher. Kurz nach halb zehn kommt Gesundheitsminister Karl

Lauterbach, Einzelplan 15. Einmal war er zu spät, „nur ein paar Minuten“. Danach saß er ziemlich lange vor der verschlossenen Tür. „Das passiert mir nicht noch mal.“ Dieses Mal hat er Leute direkt vor dem Saal platziert, die ihn informieren.

Um 22.06 Uhr geht kurz das Licht aus im Paul-Löbe-Haus. Auch der Bundestag spart Energie. Dann merkt wohl jemand, dass das in dieser Nacht ungünstig ist. Das Licht geht wieder an.

Um halb elf steht Lauterbach bei seinen Ministeriumsleuten und erzählt davon, dass er so gern kopfrechnet. Dass Zahlen an diesem Abend so eine große Rolle spielen, das mag er. Zwischendurch macht der Sozialdemokrat einen Aufsager für den Instagram-Kanal seiner Fraktion. Manchmal schaut einer aus seiner Gruppe Richtung Sitzungssaal, aber noch ist Entwicklungsministerin Svenja Schulze drin. Und nach ihr kommt erst mal

Familienministerin Lisa Paus. Eine Dreiviertelstunde später darf Lauterbach rein.

Dem Ausschuss sind seine Traditionen wichtig. Der **Vorsitz geht an** die größte Oppositionsfraktion. Jedes Jahr verabreden die Abgeordneten ein Geheimwort, das sie in ihren Reden in der Haushaltswoche unterbringen müssen. Für den Haushalt 2022 lautete es Sylt, wie die Insel. Der Büroraum, in dem die **Sitzungsmappen** für die Ausschussmitglieder **zusammengestellt** werden, heißt „Papierkneipe“, weil es dort in der Nacht der Bereinigungssitzung Bier, Wein und ein Buffet gibt.

Und doch hat der Ausschuss in den vergangenen zehn, fünfzehn Jahren ein bisschen von seinem Stolz verloren. Nicht nur weil es nach dem **Abbau** der **Zapfanlage** nur noch Flaschenbier gibt. Früher hatten die Ausschussmitglieder oft mehr politisches **Gewicht**, **beklagen** **altgediente** Haushälterinnen. Heute sitzen sogar **Parlamentsneulinge** im Haushaltsausschuss.

Dazu kommt, dass die Dauerkrisen der vergangenen anderthalb Jahrzehnte die **Gewichte** zwischen Regierung und Bundestag **verschoben** haben: Über **milliardenschwere** Hilfspakete für **Pleite-Banken**, Euro-Länder in Not, **coronageschädigte** Selbstständige und **leidgeplagte** Strom- und Gaskunden wird im Koalitionsausschuss oder zwischen Kanzler, Vizekanzler und Vizevizekanzler entschieden. Das Parlament darf dann eben noch zustimmen.

Einen Tag vor der Bereinigungssitzung hat der Finanzminister selbst seinen finalem Auftritt vor dem Ausschuss. Um kurz nach 17 Uhr kommen zuerst seine **Staatssekretäre**. Steffen Saebisch, zuständig für die **Personalausgaben** des Ministeriums, sieht erholt aus, er hatte gerade Urlaub. Werner Gatzert, der Mann für den Haushalt, wirkt **dagegen** gestresst, er hatte zu tun. Gatzert eilt in den Saal, kurz danach **bespricht er sich** hinter dem Aufzug mit

dem liberalen Haushälter Otto Fricke. Die Regierung hat sich kurz vor Schluss geeinigt, das **Kindergeld** stärker zu erhöhen als geplant und die **Soli-Grenze** an die Inflation **anzupassen**. Das muss jetzt irgendwie noch rein in den Haushalt.

Ein paar Minuten nach dem **Verpflegungswagen**, der Kaffee, Brezen und Brötchen bringt, kommt Lindner. Er geht sofort in den Saal. Eine gute Stunde später kommt er wieder raus. „Ich mag das ja“, sagt er. Er findet: In dem Ausschuss **geht** es immer so schön **sachorientiert** zu. Lindner war selbst mal Haushälter, im nordrhein-westfälischen Landtag. „Das hier“, sagt er, „ist schon was anderes.“ Dann ist er weg.

Von **Schuldenfrust** ist nichts zu merken. Lindners Erzählung geht so: Zur Gas- und Strompreispbremse gibt es keine Alternative. Aber hinter dem 200-Milliarden-Schutzschirm, also für alle anderen Ausgaben, gilt die Schuldenbremse, als Schutz gegen die vielen Wünsche der anderen Ministerien.

Um fünf Uhr fangen **Reinigungskräfte** an, den Aufzug zu wischen.

Die Einzelpläne **sind durch**, die Sessel vor dem Sitzungssaal sind leer. Drinnen beraten die Haushälterinnen noch die **Schuldenaufnahme** und Einzelplan 60, den **Sammeletat für Vorsorgeposten** und noch zu ungenaue Pläne der Regierung.

Um 5.40 Uhr ist es vorbei. 18 Stunden, die längste Bereinigungssitzung seit mindestens zehn Jahren. Die Sozialdemokraten machen ein Gruppenfoto vor dem Saal, die Liberalen drinnen.

Auf einer DIN-A4-Seite stehen die wichtigsten Zahlen des Haushalts, wie sie der Ausschuss in der Nacht vereinbart hat. 476,3 Milliarden Euro Ausgaben, 31 Milliarden mehr als geplant. Das Finanzministerium hat schon **nachgerechnet**: 45,6 Milliarden Euro, gut 28 Milliarden mehr als geplant, trotzdem konform mit der Schuldenbremse. Auch Zahlen können elastisch sein.

## Um 5.40 Uhr ist es vorbei. 18 Stunden, die längste Sitzung seit mindestens zehn Jahren.

### der Vorsitz

• hier: Leitung einer Sitzung

### gehen an

• hier: gegeben werden an

### die Sitzungsmappe, -n

• hier: Sammlung von wichtigen Dokumenten, die für Sitzungen vorbereitet werden

### zusammenstellen

• hier: vorbereiten

### der Abbau

• von: abbauen = hier: entfernen; wegbringen

### die Zapfanlage, -n

• technische Konstruktion, um Bier in Gläser zu füllen

### das Gewicht

• hier: Wichtigkeit

### beklagen

• hier: sagen, dass man unzufrieden ist, weil

### altgedient

• lange im Dienst

### der Parlamentsneuling, -e

• Person, die noch neu im Parlament ist

### die Gewichte verschieben

• hier: die Verhältnisse verändern

### milliardenschwer

• hier: so, dass es mehrere Milliarden kostet

### die Pleite-Bank, -en

• Bank, die kein Geld mehr hat

### coronageschädigt

• so, dass man wegen der Corona-Pandemie finanzielle Probleme hatte/hat

### leidgeplagt

• so, dass man unter etwas sehr leidet

### der Staatssekretär, -e

• hier: höchster Beamter eines Ministeriums

### die Personalausgabe, -n

• Geld, das man für seine Mitarbeiter bezahlen muss

### dagegen

• im Gegensatz dazu

### sich besprechen mit

• mit ... über ein bestimmtes Thema sprechen, oft, um etwas zu entscheiden

### das Kindergeld

• finanzielle Unterstützung, die der Staat Familien mit Kindern zahlt

### die Soli-Grenze

• Einkommensgrenze, ab der man den Solidaritätszuschlag bezahlen muss

### (der Solidaritätszuschlag

• Steuern, extra zur Einkommenssteuer, durch die die Kosten für die Union von Ost- und Westdeutschland bezahlt werden)

### anpassen

• so ändern, dass es zu einer speziellen Situation passt

### der Verpflegungswagen, -/:-

• Wagen mit Essen und Trinken

### zugehen

• hier: gearbeitet werden

### sachorientiert

• ≈ sachlich; am Thema interessiert

### der Schuldenfrust

• Unzufriedenheit wegen der Schulden

### der Schutzschirm, -e

• hier: Aktion, die gegen spezielle Probleme helfen soll, z. B. gegen die Inflation

### die Reinigungskraft, -e

• Person, die beruflich putzt

### durch sein

• hier: erledigt sein

### die Schuldenaufnahme

• von: Schulden aufnehmen = Schulden machen

### der Sammeletat, -s

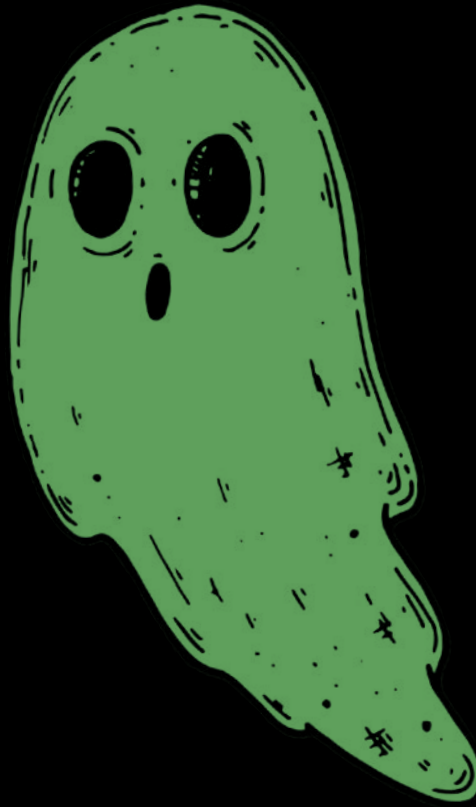
• gemeinsamer Etat

### der Vorsorgeposten, -

• Ausgaben, um ein kommendes Problem zu verhindern

### nachrechnen

• zur Kontrolle rechnen



**K - J**

**MITTEL**

## Kreaturen

Die Nacht ist dämonisch. „Böse Geister mögen den Geruch von Lampen nicht“, sagt Platon. Die Menschen im historischen Rom hatten Angst vor der Nacht-hexe Strix. Und in der Bibel spricht Gott: „Es werde Licht! Und es ward Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war.“ Jesus wird in der Nacht verraten. Nach seiner der Kreuzigung gibt es im ganzen Land totale Dunkelheit. In der Nacht sind Geister aktiv, zum Beispiel der Sandmann. Den hat man historisch schon sehr früh benutzt, um Kindern Angst zu machen. Heute sind die Kreaturen der Nacht kommerzialisiert – in Fantasyromanen, Comics, Spielen, Filmen und Serien.

## Jetlag

Nicht nur Reisen in andere Zeitzonen stören den Rhythmus des Körpers. Auch gesellschaftliche Normen tun das. In der westlichen Welt haben bis zu 80 Prozent der Menschen einen „sozialen Jetlag“, oft wegen ungünstiger Arbeits- und Schulzeiten. Viele müssen früher aufstehen, als es ihrem Chronotyp entspricht. Ihnen fehlt Schlaf, und sie rauchen deshalb besonders oft. Speziell für Jugendliche ist es schwierig: Wenn morgens die Schule beginnt, sind ihre Körper oft noch im Nachtmodus. Ein anderes Problem: In den Industriestaaten müssen fast 20 Prozent aller arbeitenden Menschen nachts arbeiten.

### der Geist, -er

► ≈ Dämon; nicht tote Person ohne Körper

### der Geruch, -e

► Art, wie etwas riecht

### die Nachthebe, -n

► ≈ Frau, die nachts böse, magische Energie benutzt

### werde

► hier: soll werden

### ward

► alte Form von: wurde

### verraten

► hier: ≈ ... den Menschen zeigen, die ihn suchen, um ihn totzumachen

### die Kreuzigung, -en

► hier: Todesstrafe, bei der man jemanden mit Nägeln an ein Kreuz macht

### (das Kreuz, -e

► hier: Konstruktion aus zwei Holzteilen: Eines ist horizontal, das andere vertikal.)

### der Sandmann

► in Erzählungen: kleines Männchen, das Kindern Sand in die Augen tut, damit sie einschlafen; hier: böse Figur, die Kindern, die nicht schlafen, schlimm straft

### entsprechen

► hier: ≈ passen zu



# Hallo Dunkelheit

Sabine Frank ist Leiterin des Sternenparks Rhön und wahrscheinlich Deutschlands einzige professionelle Nachtschützerin. Ihr Job ist ein einsämer Kampf gegen den Lichtfetisch der Deutschen.  
Von Alexander Krex; Fotos: Max Slobodda

MITTEL

**A**n einem späten Winterabend stoppt Sabine Frank den Dienstwagen auf einem Wanderweg in der Rhön, einer einsamen Region in Bayern, Hessen und Thüringen. Frank macht die Autolichter aus und öffnet die Fahrtür. In ihrer blauen Winterjacke steigt sie in die Schwärze der Nacht. „Zu dieser Jahreszeit sind die Sterne viel geiler“, ruft sie und streckt die Arme in den Himmel. „Wenn da oben das Wintersechseck steht: Gänsehaut!“

Die letzten Lampen im Auto werden automatisch deaktiviert. Es ist jetzt so dunkel. Man meint jetzt, man könnte das Schwarz fühlen.

Der Morgen bringt Licht, der Abend bringt Dunkelheit. So wie es hell wird, wird es dunkel. Trotzdem definieren wir, die Tagaktiven, die Dunkelheit meistens als das Fehlen von Licht – und nicht genau anders. Sabine Frank tut das nicht.

Frank ist die Leiterin des Sternenparks Rhön und wahrscheinlich Deutschlands einzige Nachtschutzbeauftragte. Am Nachmittag habe ich sie in Fulda getroffen. Sie soll mir erklären, warum das Fehlen von Licht etwas Gutes sein kann.

In ihrem Dienstwagen fahren wir in Richtung Rhön. Von der Wasserkuppe, Hessens höchstem Berg, wollen wir in die Sterne schauen. Und vor allem wollen wir die Dunkelheit einmal als eine Erfahrung sehen. Auf dem Weg blickt Frank ganz genau auf den Abendhimmel. „Da ist auch schon die Venus“, sagt sie, als ein heller Punkt über einem Bürogebäude zu sehen ist. Ein Planet also. Ich dachte, dass das Licht von einem Stern kommt.

Wir fahren aus der Stadt raus und vorbei an vielen Läden. Hier ist die Fassade beleuchtet, da der Parkplatz, dort das Schild mit dem Firmennamen.

Frank nimmt die Route ganz oft, trotzdem ärgert sie sich noch immer sehr darüber. Sie zeigt auf ein paar Lampen, die

einen leeren Parkplatz erhellen: „Das geht so nicht mit der Beleuchtung“, sagt sie, „das läuft vollkommen aus dem Ruder.“

Über den Schutz der Nacht könnte sie ohne Pause reden. Darüber, wie viel Blau im Licht von modernen Lampen ist. Über das Naturschutzgesetz, schlafende Nachttiere im Wald, den Lichtfetisch der Deutschen.

Ihre Liebe für die Dunkelheit, den Nachthimmel und die Sterne ist groß. Sie ist so echt, dass sie manchmal Angst hat. Davor, dass die Leute sie als Freak sehen. Manche Menschen meinen, dass sie gegen jede Lampe ist. Nachtschützerin, das ist ein einsamer Beruf.

Um die Sterne zu sehen, muss man warten. Warten, bis es dunkel wird. Erst dann sind sie zu sehen. Erst die Nacht stellt unser Dasein auf dem Globus in einen größeren Zusammenhang.

Nur: Komplett dunkel wird es nie.

An vielen Orten ist die Nacht nicht mehr schwarz, sind die Sterne kaum mehr zu sehen. Deren Lichtglocken sind weit über die Stadtgrenzen hinaus zu se-

hen. Lichtglocken gibt es, weil die Luft künstliches Licht reflektiert. Sie machen natürliche Nachtlandschaften kaputt – die Regionen, in denen der Tag-Nacht-Rhythmus noch ungestört ist.

Für die Natur ist das ein Problem. Nachtaktive Säugetiere ändern die Art, wie sie Essen finden. Insekten verlieren die Orientierung. Und Bäume behalten ihre Blätter zu lange, sodass die Kälte zum echten Problem wird für sie.

Der Geoinformatiker Christopher Kyba untersucht die sogenannte Lichtverschmutzung für das Geoforschungszentrum in Potsdam. Er sieht künstliche Beleuchtung als einen der extremsten Eingriffe des Menschen in der Biosphäre.

Der Wechsel zwischen hell und dunkel spielt aber auch über die Biologie hinaus eine Rolle. „Die rhythmische Erfahrung von Tag und Nacht bringt Licht und Zeit

#### der Dienstwagen, -

• Auto, das man für den Beruf verwendet

#### die Schwärze

• ≈ Schwarzsein

#### die Jahreszeit, -en

• Frühling, Sommer, Herbst oder Winter

#### geil

•  toll

#### strecken

• lang machen

#### das Wintersechseck

• Sternkonstellation mit sechs Ecken

#### die Gänsehaut

• verändertes Aussehen der Haut, weil sich durch Kälte, Angst oder Freude die Haare nach oben stellen

#### definieren als

• als Definition sagen, dass etwas ... ist

#### der/die Tagaktive, -n

• Mensch oder Tier: Es ist am Tag aktiv und schläft in der Nacht.

#### der/die Nachtschutzbeauftragte, -n

• Person mit spezieller Aufgabe: Sie kümmert sich um das Schützen der Umwelt.

#### sehen als

• hier: verstehen

#### beleuchten

• ≈ Licht schicken auf


#### erhellen

• heller machen

#### nicht gehen

• hier: nicht zu akzeptieren sein

#### aus dem Ruder laufen

•  zu viel werden

#### vollkommen

• komplett

#### der Schutz

• von: schützen

#### das Naturschutzgesetz, -e

• schriftliche Normen zum Umweltschutz

#### in einen größeren Zusammenhang stellen

• hier: durch einen größeren Kontext eine spezielle Bedeutung geben

#### das Dasein

• ≈ Sein

#### die Lichtglocken, -n

• Lichteffect über einer Stadt, der in der Dunkelheit wie ein Nebel zu sehen ist

#### weit über ... hinaus

• ≈ auch weit nach ...

#### das Säugetier, -e

• Tier, dessen Baby bei der Mutter Milch trinkt

#### sogenannte (-r/-s)

• wie man sagt

#### die Lichtverschmutzung

• ≈ Umweltproblem: Es ist durch Licht zu hell.

#### das Geoforschungszentrum, -zentren

• Zentrum, das Themen zu unserem Planeten und seiner Atmosphäre akademisch untersucht

#### der Eingriff, -e

•  Manipulation

in einen Zusammenhang, der unsere Lebenswelt auf grundlegende Weise organisiert“, schreiben zum Beispiel die Philosophen Gernot Böhme und Reinhard Olschanski in ihrem Buch *Licht und Zeit*.

Als Lobbyistin der Dunkelheit ist es Franks Ziel, natürliche Nachtlandschaften zu schützen. In der Rhön hatte sie damit schon Erfolg: 2014 wurde das Biosphärenreservat zum internationalen Sternenpark. Sie hatte die Idee, sie machte Werbung dafür bei der Politik.

Nachdem Frank und ihr Team jede Lampe in der Nähe registriert hatten, schrieben sie Beleuchtungsregeln für den Sternenpark. Das bedeutet: Eine gute Lampe ist nicht heller, als sie sein muss. Sie leuchtet nur nach unten, mit wenig blauem und ohne ultraviolettes Licht. Die beste Lampe, findet Sabine Frank, ist aber die, die gar nicht aufgestellt wird.

„Was viele nicht wissen: In Deutschland gibt es keine Beleuchtungspflicht.“

Aufgewachsen ist Frank in Tann, einer kleinen ostthessischen Stadt an der thüringischen Grenze. Damals war das auch die Grenze zwischen den beiden deutschen Staaten. Sobald die Sonne untergegangen war, war es dunkel, erinnert sie sich. Um die Sterne zu sehen, musste sie nur die Haustür öffnen und rausgehen. Aber je älter sie wurde, desto heller wurde die Welt.

Frank parkt das Auto an der alten Segelfliegerschule oben auf der Wasserkuppe. Dann öffnet sich der Blick nach Westen. Von hier oben sehen wir die Lichter Fuldas. Schön, nicht wahr? „Ich weiß, dass viele Menschen das schön finden“, antwortet Frank diplomatisch.

Wir haben uns daran gewöhnt, dass überall Lampen stehen, erklärt sie. Die meisten, findet sie, sind nur Komfort und

#### die Lebenswelt, -en

- hier: Umgebung und ihre Dynamik mit unserer Biologie

#### auf grundlegende Weise

- hier: sehr stark

#### aufstellen

- an einen Platz stellen

#### die Beleuchtungspflicht, -en

- Regel, die sagt, dass man einen Platz / ein Gebäude beleuchten muss

#### die Segelfliegerschule, -n

- Schule für das Fliegen mit einem speziellen Flugzeug: Es fliegt mit dem Wind und ohne Motor.

#### (es) öffnet sich der Blick nach

- langsam ist ... zu sehen

#### ..., nicht wahr?

- ..., richtig?

#### sich daran gewöhnt haben, dass ...

- hier: inzwischen normal finden, dass ...

Der Mond ist groß und hell: eine Gruppe bei einer Sternenführung in der Rhön.





Die Retterin der Nacht: Sabine Frank.

machen höchstens das subjektive Sicherheitsgefühl etwas besser. Dass bei der Beleuchtung oft mit der Angst der Frauen argumentiert wird, ärgert sie besonders. „Für Frauen ist es statistisch zu Hause am gefährlichsten.“ Frank sagt das nicht als Teil einer Rhetorik. Vier Jahre lang arbeitete sie in einer Gewaltambulanz, wo sie vor allem Konsequenzen häuslicher Gewalt dokumentierte. Das Problem ist in ihren Augen nicht die Dunkelheit, sondern der Alkohol. Die Nacht wird stigmatisiert, findet sie.

Jetzt, da es komplett dunkel ist, zeigt Frank mir die Besonderheit des Nachthimmels. Sie zieht einen Laserpointer aus der Tasche und zeigt nacheinander auf vier Punkte: Jupiter, Saturn, Mond, Venus.

Auf dem Weg zurück will Sabine Frank noch beim Ausflugsrestaurant Fuldaer Haus vorbeifahren. Sie will mir zeigen, wie gute Beleuchtung aussehen kann.

Bald erreichen wir das Fuldaer Haus. Dahinter Wald. Erst fällt auf, dass nichts auffällt. Das gelbe Licht von einer Lampe beleuchtet den Parkplatz. Zwei andere kleine Lampen beleuchten die Treppe,

über die man die Ferienzimmer erreicht. Sabine Frank hat die Restaurantchefin überzeugen können, das Gebäude nicht mit starkem Licht zu beleuchten.

Dann zeigt sie das Beste an der so genauen Beleuchtung. „Kommen Sie“, sagt sie, geht eilig über den Parkplatz – und ist nicht mehr zu sehen. Ich gehe nicht viel mehr als einen Meter. Plötzlich stehe ich selbst in der Dunkelheit. „Wie ein Vorhang, nicht wahr?“, fragt sie stolz.

Noch einmal blickt Sabine Frank nach oben. Sie zeigt auf einen Fleck am Himmel: die Andromedagalaxie. „Das ist das am weitesten entfernte Objekt, das man mit dem bloßen Auge sehen kann“, sagt sie. Es dauert ein paar Augenblicke, bis klar wird, was

das bedeutet. Ich schaue gerade ohne Hilfsmittel über die Milchstraße hinaus. Fantastisch? Absurd? Irgendwie beides.

„Meine Andromi“, sagt Sabine Frank so emotional wie über einen geliebten Hund. Wir schauen noch einen Moment in den Himmel, bevor wir wieder ins Auto steigen und den Lichtern der Stadt entgegenfahren.

#### argumentieren mit

- als Argument benutzen

#### die Gewaltambulanz, -en

- Notarztstelle für Personen, die wegen Gewalt physisch/mental Hilfe brauchen

#### (die Gewalt

- ≈ Aggression)

#### die häusliche Gewalt

- Gewalt in der Familie / zwischen Partnern

#### stigmatisieren

- ein negatives Image geben

#### die Besonderheit, -en

- spezielle Sache

#### der Laserpointer, -engl.

- Gerät, mit dem man einen Lichtpunkt in eine Richtung schicken kann

#### nacheinander

- hier: einer nach dem anderen

#### (es) fällt auf, dass ...

- man merkt genau, dass ...

#### überzeugen, zu ...

- mit Argumenten erreichen, dass die Person ...

#### der Vorhang, -e

- großes Stück Stoff, das man vor ein Fenster hängt; hier: Möglichkeit, plötzlich nicht mehr zu sehen zu sein

#### am weitesten entfernt

- in maximaler Distanz

#### mit dem bloßen Auge

- nur mit dem Auge und ohne technische Hilfe

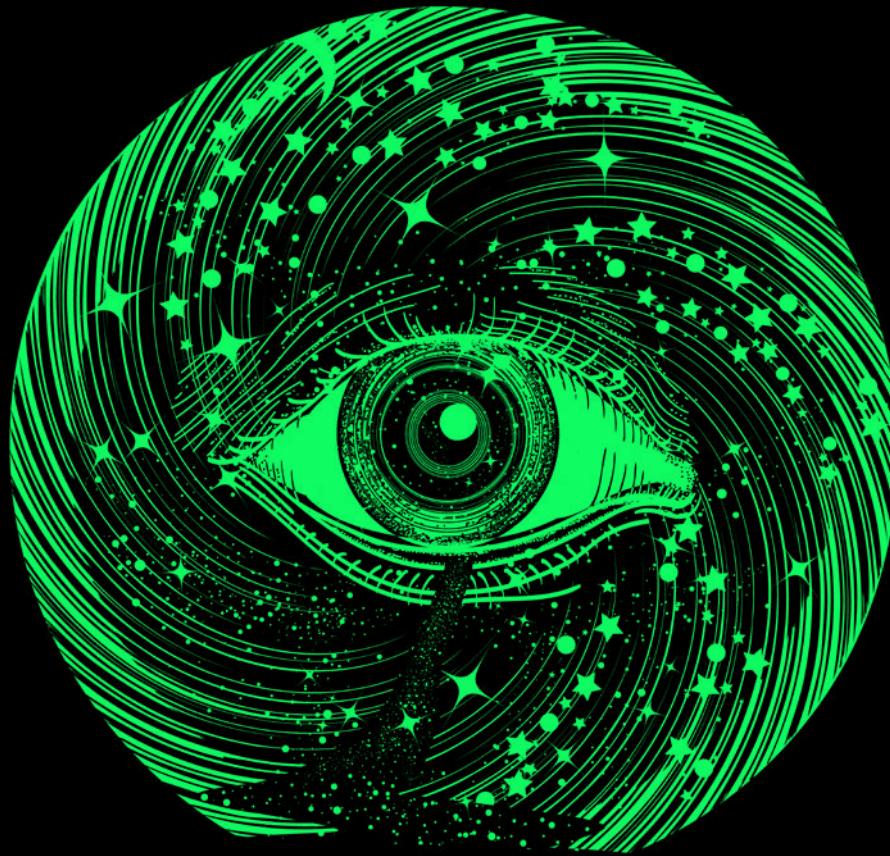
#### die Milchstraße

- ≈ Linie aus vielen Sternen am Himmel

#### entgegenfahren

- in die Richtung von ... fahren





I - H

MITTEL

### Innenzeit

Individueller biologischer Rhythmus des Körpers, gesteuert von der inneren Uhr. Diese sitzt zwei Zentimeter hinter der Nasenwurzel, im vorderen Hypothalamus. Von dort aus steuern Nervenzellen, wann wir müde oder wach werden. An der Innenzeit orientieren sich auch die kognitive Leistungsfähigkeit und unsere Laune. Zwischen 4 und 5 Uhr morgens sind Menschen am unglücklichsten – unabhängig davon, ob sie genug geschlafen haben oder nicht. Licht hat einen Effekt auf die Innenzeit, sowohl natürliches als auch künstliches: Systematische Untersuchungen zeigen, dass Tablets, Laptops

und Handys Menschen beim Einschlafen stören können. Die blauen Wellenlängen des Bildschirmlichts unterdrücken die Melatoninausschüttung – wir bleiben wach.

### Himmelszelt

Auch Firmament, vom lateinischen Wort *firmamentum*. In frühen Weltbildern nannte man so die Sphäre, an der Sonne, Mond und Sterne befestigt sind. Sternkonstellationen, die am Nachthimmel zu sehen sind, hat man schon sehr früh zu Figuren zusammengefasst. Die ersten heute noch bekannten Sternbilder beschrieben Ägypter und Babylonier. Die antiken Griechen machten weiter.

**steuern** ➔ hier: kontrollieren und regulieren

**die innere Uhr**  
➔  ziemlich genaues Zeitgefühl

**die Nasenwurzel, -n**  
➔ ≈ Teil der Nase, wo sie oben beginnt

**die Nervenzelle, -n**  
➔ Zelle, die Stimulation von außen im Nervensystem weitergibt

**(die Zelle, -n** ➔ hier: kleinstes Teil in einem lebenden Organismus)

**die Leistungsfähigkeit**  
➔ hier: ≈ Möglichkeit; Können

**die Wellenlänge, -n**  
➔ hier: ≈ Teil des Lichts

**unterdrücken**  
➔ hier: nicht stattfinden lassen; blockieren

**die Melatoninausschüttung, -en**  
➔ ≈ Prozess, bei dem das Hormon Melatonin in den Körper kommt

**das Himmelszelt, -e**  
➔ ≈ Kuppel des Himmels

**befestigen**  
➔ hier: stabil machen an

**das Sternbild, -er**  
➔ ≈ spezielle Figur aus mehreren Sternen



# Und wenn ich einfach wach bleibe?

Die meisten Berufstätigen haben Schlafprobleme, so auch unser Autor. Da hat er eine Idee: Er steht auf und macht mitten in der Nacht etwas für sich. Hilft das?

Von Benedikt Herber

**SCHWER**

**D**er Husten meiner Freundin will einfach nicht aufhören. Wie lange geht das schon so? 15 Minuten, zwei Stunden? Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass ich nicht mehr einschlafen werde. Ich steige aus dem Bett und gehe barfuß in Richtung Küche. Ich öffne das Fenster und ziehe mein Schlafshirt aus. Als die kalte, frische, feuchte Luft hereintritt, denke ich: Benjamin Franklin, Miterfinder der amerikanischen Demokratie und des Blitzableiters – sein Genie muss etwas mit diesem Gefühl zu tun haben.

Seit ich denken kann, habe ich Schlafprobleme. Das Einschlafen fällt mir nie schwer, aber von etwa vier Uhr morgens an liege ich hellwach im Bett. In einem Netz von Gedanken eile ich umher. Wieder und wieder versuche ich, mich daraus zu lösen. Aber es gelingt mir nicht. Stunden vergehen, bis ich müde in den Schlaf falle oder der Wecker klingelt.

Es war mir immer klar, dass Millionen andere das gleiche Problem haben. Kein Grund, eine große Sache daraus zu machen. Bis mir ein Roman die Augen öffnete. Das Buch heißt *Harlem Shuffle*,

geschrieben vom Pulitzer-Preisträger Colson Whitehead. Im dreckigen Harlem der 60er-Jahre versucht ein junger Mann namens Ray Carney sauber zu bleiben. Deshalb studiert er. Ein Professor der Betriebswirtschaft erklärt ihm die beste Zeit für die Buchführung: die „mitternächtliche Mußestunde“.

Vor der Erfindung der Glühbirne war es laut dem Professor nämlich üblich, in zwei Etappen zu schlafen. Die erste

## Vor der Erfindung der Glühbirne war es üblich, in zwei Etappen zu schlafen. Echt?

begann kurz nach der Dämmerung, denn: „Wenn es kein Licht gab, (...) welchen Sinn hatte es dann, aufzubleiben?“ Nach vier Stunden wachte man wieder auf – für etwa zwei Stunden. Dann legte man sich wieder hin und schlief bis in den Morgen.

Kann das wirklich wahr sein? Ich begann zu recherchieren. Im Internet fand ich einen Historiker namens Roger Ekirch und seinen Aufsatz *Sleep we have lost* von 2001. Darin berichtet Ekirch von seiner Analyse von Hunderten Tagebüchern, Romanen und Zeitungsartikeln aus der vorindustriellen Zeit. Dabei hat er immer wieder Hinweise auf den zweiphasigen Schlaf gefunden.

Die Stunden dazwischen nannten die Briten *the watch*, die Franzosen *dorveille*,

### barfuß

- ohne Schuhe und Strümpfe

### hereintreten

- hereinkommen

### der Miterfinder, -

- Person, die etwas zusammen mit anderen erfunden hat

### der Blitzableiter, -

- = Konstruktion auf einem Hausdach, die Blitze am Gebäude vorbei in den Boden transportieren soll

### schwerfallen

- schwierig sein für

### hellwach

- ganz wach

### umhereilen

- eilig hin und her laufen

### sich lösen aus

- hier: sich frei machen von

### vergehen

- vorbeigehen

### in den Schlaf fallen

- einschlafen

### die Augen öffnen

- hier: = einen Zusammenhang verstehen lassen, den man vorher nicht verstanden hat

### der Pulitzer-Preisträger, -

- Person, die den Pulitzer-Preis für sehr gute journalistische, literarische oder musikalische Beiträge bekommen hat

### die Buchführung

- ≈ Schreiben von Bilanzen

### die Mußestunde, -n

- Stunde/Zeit für Muße

### (die Muße

- freie Zeit und innere Ruhe für eigene Interessen)


### die Etappe, -n

- hier: Zeitintervall

### die Dämmerung

- hier: Wechsel vom Tag zur Nacht

### aufbleiben

-  wachbleiben

### recherchieren *franz.*

- genaue Informationen suchen

### namens

- mit dem Namen

### der Aufsatz, -e

- hier: = Text zu einem bestimmten Thema

was so viel wie Wachslaf bedeutet. Dieser dorveille galt als Zeitfenster der Muße, der Fantasie. In Cervantes' Don Quijote beschimpft der Held einmal seinen treuen Begleiter Sancho Panza, weil der in einem Stück durchschläft – und nicht, wie allgemein üblich, nach dem „ersten Schlaf“ aufwacht. Benjamin Franklin soll mitten in der Nacht „kalte Luftbäder“ genommen haben – eine schöne Art, auszudrücken, dass er nackt am offenen Fenster saß. Andere hatten zwischen Schlaf und Schlaf einfach Sex.

In meinem Kopf wuchs ein Gedanke: Kann es sein, dass in Wirklichkeit nicht mein Schlaf gestört ist, sondern die Gesellschaft, in der ich lebe? Hat die Elektrizität die Tür zur mystischen Welt des dorveille zugeschlagen?

Mein Körper jedenfalls schien auf den zweiphasigen Schlaf programmiert zu sein. Anders als Franklin oder Don Quijote wachte ich zwar nicht um Mitternacht auf, sondern vier Stunden danach. Ich ging jedoch auch später zu Bett. Wenn ich aufhörte, meine Wachheit als Feindin zu betrachten – würde sie mir helfen?

Drei Uhr morgens, meine erste dorveille-Nacht. Um elf bin ich ins Bett gegangen, wie immer. Nach einem franklinschen Luftbad sitze ich am Küchentisch. Was nun? Ich beschließe, mich in dieser neuen, mir fremden Welt zunächst langsam zu orientieren. Erst einmal will ich verstehen, was in mir vorgeht. Die kalte Luft hat meinen Kopf frisch gemacht. Und doch sind meine Arme, meine Beine wie narkotisiert.

Ich schließe die Augen, höre den Wind in den Bäumen vor dem Fenster. Keine schreienden Kinder. Keine laute Waschmaschine in der Nachbarwohnung. Wäre da nicht das leise Brummen des Kühlschranks, es gäbe nur die Klänge der Natur. Nach einer Stunde höre ich die ersten paar Vögel. Die Welt erwacht, ich gehe ins Bett, müde – und zufrieden.

Um zehn Uhr vormittags wache ich auf. Ausgeschlafen wie lange nicht. Zur Mittagszeit sitze ich in meinem Büro. Auf dem Laptop lese ich weiter in Ekirchs Aufsatz. Es geht um ein Experiment des Schlafforschers Thomas Wehr Anfang der 90er-Jahre. Eine Versuchsgruppe verbrachte 14 Stunden täglich in völliger Dunkelheit. Die Probanden entschieden selbst, wann und wie lange sie schlafen wollten. Nach einem Monat stellte sich ein zweiphasiger Schlaf ein. Die Versuchspersonen berichteten von großer Entspanntheit, einem Gefühl wie während einer Meditation.

In der nächsten Nacht bin ich ein Kind. Im Traum sitze ich an einem See und sehe mir ein Autoquartett an. Dann wache ich auf. Das Handydisplay zeigt 3:28 Uhr. Küche, Fenster auf. Der Wind ist dieses Mal stärker. Ich ziehe meine Jacke an. Dann geht es raus in die Nacht.

Vor der Haustür werfen die Laternen warmes Licht auf den Gehweg. Die weiße Wolke aus Müdigkeit trägt mich in einen Park. Oft bin ich um diese Zeit nach Hause gelaufen, euphorisiert und leicht alkoholisiert nach Feiernächten im Klub. Diesmal ist es anders. Ich bin müde, aber frisch. Nüchtern und gleichzeitig berauscht.

Das, was wir „Nacht-leben“ nennen, ist doch nur die Fortsetzung des Tages, denke ich. Während wir am Tresen oder auf der Tanzfläche stehen, immer tragen wir die Erfolge und Niederlagen des Tages in uns. Erst im Schlaf können wir das Erlebte verarbeiten. Erst so wird der Tag komplett. Jetzt dagegen ist weder gestern, heute noch morgen. Jetzt ist Dazwischen.

In den nächsten Tagen wird die Sache zur Routine: Vor Mitternacht ins Bett, zwischen drei und vier Uhr wache ich auf, nehme mein Luftbad, lese oder gehe spazieren. Anschließend schlafe ich weiter, manchmal bis zehn, manchmal bis halb zwölf. Das ist möglich, weil ich als Freiberufler arbeite.

## Kann es sein, dass in Wirklichkeit nicht mein Schlaf gestört ist, sondern die Gesellschaft?

### so viel wie

- hier: ungefähr

### beschimpfen

- schimpfen auf

### der Held, -en

- hier: Hauptfigur

### der Begleiter, -

- hier: Assistent/Helfer, der mitkommt

### in einem Stück

- hier: ohne Pause

### durchschlafen

- einen bestimmten Zeitraum ohne Pause schlafen

### ausdrücken

- hier: sagen

### nackt

- ohne Kleidung

### gestört

- hier: krank; nicht normal

### die Tür zu ... zuschlagen

- die Tür zu ... mit viel Kraft und laut schließen; hier: es unmöglich machen, zu ... zu kommen

### betrachten als

- sehen als; meinen, dass ... ist

### zunächst

- erst

### vorgehen

- hier: passieren

### das Brummen

- ≈ langer, tiefer Laut

### der Klang, -e

- Laut; Sache, die man hört

### erwachen

- aufwachen

### ausgeschlafen

- so, dass man so lange geschlafen hat, bis man nicht mehr müde ist

### sich einstellen

- hier: sich entwickeln; kommen

### die Entspanntheit

- Zustand der inneren Ruhe und ohne Stress oder Sorgen

### das Autoquartett, -e

- Kartenspiel mit Autobildern

### die Laterne, -n

- Straßenlampe

### euphorisiert

- so, dass man (z. B. durch Drogen) in ein Gefühl der Euphorie gekommen ist; enthusiastisch

### (die Droge, -n

- z. B. Cannabis, Heroin, Kokain ...)

### alkoholisiert

- betrunken

### nüchtern

- hier: ↔ betrunken

### berauscht

- hier: so, dass man etwas ganz toll findet; enthusiastisch

### die Fortsetzung, -en

- von: fortsetzen = hier: weitermachen

### die Niederlage, -n

- Misserfolg

### verarbeiten

- hier: richtig verstehen und psychisch damit zurecht kommen

### dagegen

- im Gegensatz dazu

### anschließend

- dann; danach

### der Freiberufler, -

- Person, die selbstständig arbeitet und einen Service anbietet (z. B. Arzt, Journalist, Künstler ...)

Nachmittags lese ich, dass Ekirchs These umstritten ist. Der Neurobiologe Jerome Siegel hatte gemeinsam mit anderen 2015 den Schlaf dreier indigener Völker untersucht, die wie vor der Industrialisierung leben. Und der Kulturwissenschaftler Gerrit Verhoeven studierte Gerichtsakten aus dem Antwerpen des 17. und 18. Jahrhunderts. Siegels Forschergruppe und Verhoeven fanden keine Hinweise für zweigeteilten Schlaf. Andererseits sind da Tagebücher und Zeitungsartikel, Don Quijote und Benjamin Franklin.

Ich gebe meinen Selbstversuch jedenfalls nicht auf. In meiner fünften Nacht will ich die dorveille-Erfahrung nutzen, um kreativ zu werden. Im Einkaufszentrum besorge ich mir Acrylfarben. Das letzte Mal, dass ich gemalt habe,

ist einige Jahre her. Ich hielt mich nie für besonders talentiert. Aber vielleicht ist es jetzt anders.

Nach dem obligatorischen Luftbad geht es los. Wie Jackson Pollock will ich sein. Ich drücke das Violett aus der Tube, verteile es. Danach Blau, stopp, passt gar nicht. Ich korrigiere, trage neu auf, korrigiere, trage neu auf, eine Stunde, zwei Stunden. Irgendwann erscheint mir das Ergebnis ganz okay, ich will mich ins Bett legen. Das Problem: Ich bin hellwach. Vor sechs Uhr schlafe ich nicht mehr ein.

Am nächsten Tag rufe ich übermüdet Hannah Ahlheim an. Wie Ekirch ist sie Historikerin und hat ein Buch über die Geschichte des Schlafs geschrieben. Ich frage, ob sie Ekirchs Theorie für wahrscheinlich hält. „Wissenschaftlich ist das

#### umstritten

- so, dass es Stimmen dafür und Stimmen dagegen gibt

#### die Gerichtsakte, -n

- Sammlung von Dokumenten zu einer gerichtlichen Untersuchung oder einem Prozess

#### nutzen

- ≈ benutzen

#### sich halten für

- meinen, dass man ... ist

#### auftragen

- hier: Farbe auf ein Bild geben

#### erscheinen

- hier: für ... aussehen / zu sein scheinen

#### übermüdet

- (viel) zu müde; extrem müde





schwer einzuschätzen“, sagt Ahlheim. Denn die Schlafforschung ist eine sehr junge Disziplin. Über das Schlafverhalten früherer Generationen, so Ahlheim, weiß man deshalb nicht viel mehr als das, was eben in Romanen, Tagebüchern und medizinischen Texten aus der Zeit steht.

„Ich bin nicht sicher, ob es den natürlichen Schlaf jemals gegeben hat“, sagt Ahlheim. Wann wir zu Bett gehen und wie lange wir schlafen, das hängt davon ab, wie wir es kennen. Auch heute unterscheiden sich Schlafrythmen voneinander: In Südeuropa gibt es die Siesta, auch in Japan schlafen viele Menschen tagsüber für kurze Phasen. Ahlheim warnt davor, die Vergangenheit zu romantisieren: „Ich weiß nicht, ob Menschen, die sich mit fünf oder zehn anderen ein Zimmer geteilt haben, wirklich besser schliefen.“

Haben wir trotzdem etwas verloren in unserer ruhelosen Zeit? „Mit Sicherheit haben wir die Wertschätzung für das Nichtstun verloren“, sagt Ahlheim. Schlaf

ist heute eine ökonomische Ressource: Wir brauchen ihn, um zu funktionieren.

In der nächsten Nacht sitze ich da, schließe die Augen und lausche dem Rauschen des Windes. Im Kopf habe ich dabei einen Satz von Ahlheim: „Wir haben die Wertschätzung fürs Nichtstun verloren.“ Sogar den dorveille habe ich für meine Zwecke nutzen wollen, zur Steigerung meiner vermeintlichen Kreativität.

Vielleicht stimmt es, dass wir den natürlichen Schlafrythmus verlernt haben. Aber auch wenn – der würde mich völlig vom Rhythmus der anderen Menschen trennen. Für den dorveille müsste ich um acht Uhr schlafen gehen. Ich wäre immer ausgeschlafen – und furchtbar einsam.

Inzwischen schlafe ich nur noch in einer langen Etappe pro Nacht. Acht Stunden, manchmal am Stück, manchmal nicht. Wie früher bleibe ich im Bett liegen. Aber ich kämpfe nicht mehr gegen meine Wachheit. Stattdessen lese ich zwei, drei Seiten, dann schlafe ich ein.

#### **einschätzen**

- sich eine Meinung von etwas machen

#### **die Generation, -en**

- Altersstufe in der zeitlichen Reihenfolge einer Familie, z. B. Großeltern, Eltern, Kinder; hier auch: alle Menschen, die ungefähr gleich alt sind oder zur gleichen Zeit leben

#### **tagsüber**

- am Tag

#### **romantisieren**

- zu positiv sehen; idealisieren

#### **die Wertschätzung**

- von: wertschätzen = eine gute Meinung haben über; den Wert einer Sache erkennen

#### **lauschen**

- zuhören

#### **das Rauschen**

- hier: Laute des Windes, der Blätter oder Wasser bewegt

#### **die Steigerung, -en**

- von: steigern = hier: vergrößern; verbessern

#### **vermeintlich**

- (falsch) vermutet, gehalten für; hier: ≈ eigentlich gar nicht da

#### **furchtbar**

- schrecklich; schlimm; hier: sehr

#### **stattdessen**

- hier: im Gegensatz dazu



**G - F**

**MITTEL**

### **Gesetze**

Lange war klar: Nachts gibt es kein Recht, da sind die Gerichte und Kirchen geschlossen. Noch im Mittelalter sind Verträge aus der Nacht ungültig. Heute gilt in Deutschland: Von 22 bis 6 Uhr ist Nachtruhe. Ein generelles Nachtflugverbot gibt es nicht, aber regionale Nachtfahrverbote für Lkws und Güterzüge. Wenn man mehr als zwei Stunden zwischen 23 und 6 Uhr arbeitet, ist das Nachtarbeit.

### **Freiheit**

Bei Dunkelheit oder schwachem Licht gibt es für Menschen weniger mentale Grenzen: Wir denken globaler und

kreativer, achten weniger auf soziale Regeln und handeln mit mehr Risiko. Wie psychologische Untersuchungen zeigen, kann das Unterschiedliche bedeuten: vom Umarmen fremder Menschen bis zum Betrügen in der anonymen Dunkelheit. Und schon der Gedanke an die Nacht hat einen Effekt: In einem Experiment der Stuttgarter Psychologin Anna Steidle zeichneten Testpersonen besonders extravagante Bilder von Außerirdischen, wenn sie bei schwachem Licht arbeiteten oder vorher an Dunkelheit gedacht hatten. Und Worte wie Nacht oder schwarz ließen sie kreativere Verwendungsmöglichkeiten für einen Stein finden.

### **das Gesetz, -e**

► schriftliche Regel, die die Regierung macht und an der sich alle orientieren müssen

### **das Recht, -e**

► Regeln eines Staates; *hier auch*: Situation, in der man geschützt ist

### **das Gericht, -e**

► *hier*: öffentliche Institution: Dort wird entschieden, ob sich jemand nicht an den Regeln des Staates orientiert hat.

### **das Mittelalter**

► historische Zeit von ungefähr 500 bis 1500 nach Christus

### **der Güterzug, -e**

► Zug für den Warentransport

### **handeln**

► ≈ machen; tun

### **umarmen**

► die Arme legen um

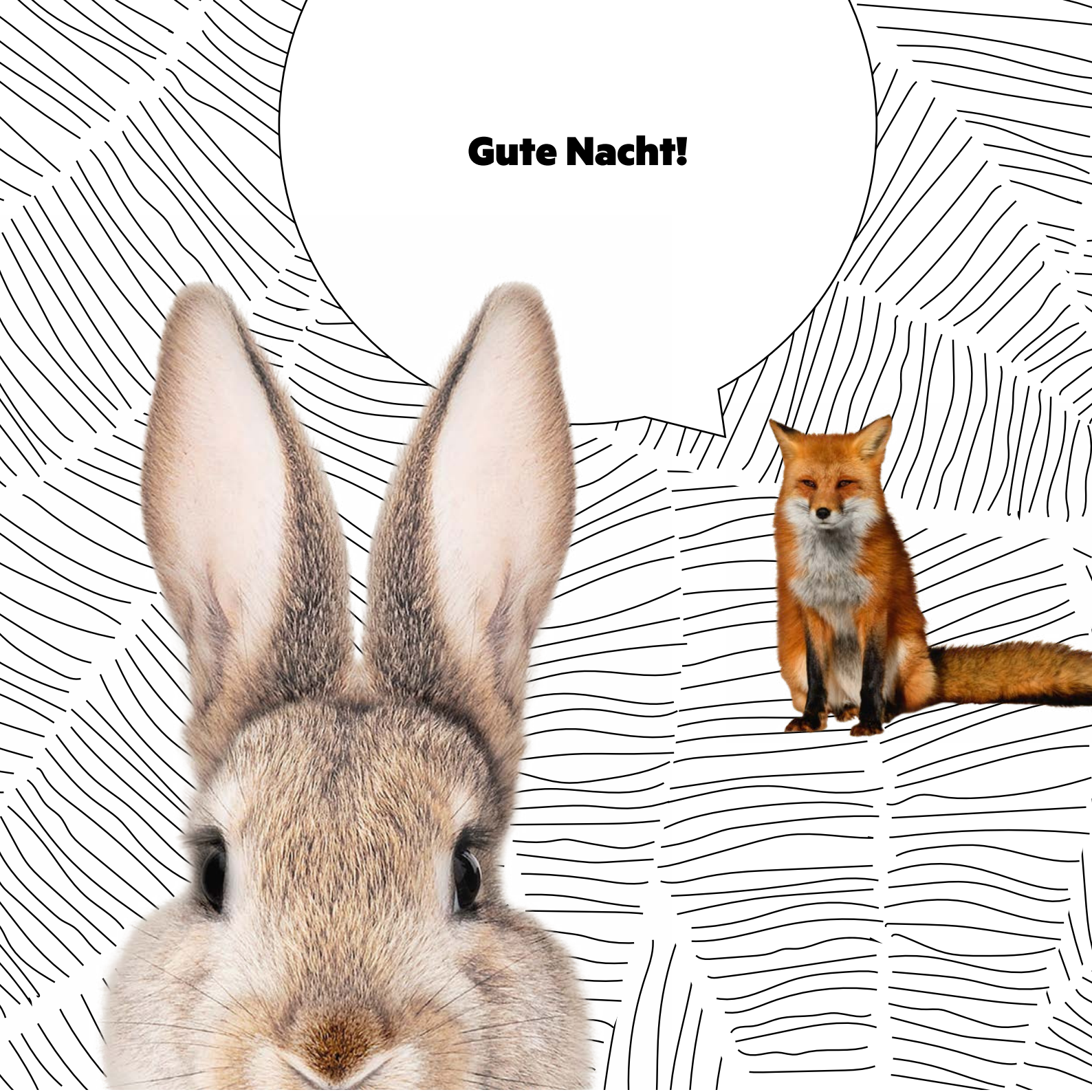
### **betrügen**

► *hier*: ≈ unehrlich sein und z. B. jemandem Geld wegnehmen, ohne das er es merkt

### **der/die Außerirdische, -n**

► ≈ Organismus, der nicht vom Planeten Erde kommt

**Gute Nacht!**



## **Die Nacht in einem Satz**

In einem? Nein, in der deutschen Sprache gibt es viele bekannte Nacht-Sätze.  
Für welche Situation passt welcher? Von Barbara Duckstein

**LEICHT PLUS**



**M**anche Menschen finden sie wunderbar. Anderen macht sie ein bisschen Angst. Wir benutzen die Nacht zum Feiern. Zum Arbeiten. Für romantische Stunden. Zum Sterne-Beobachten. Oder vielleicht auch einfach nur zum Schlafen. Egal wie: Ein großer Teil von unserem Leben findet in der Nacht statt. Es ist also keine große Überraschung, dass auch die deutsche Sprache viele Sprichwörter und Ausdrücke zur Nacht kennt. Nicht bei allen denkt man wirklich noch an das nächtliche Dunkel. Denn manche bedeuten auch etwas ganz anderes, als man vielleicht denkt. Bringen wir also Licht ins Dunkel der nächtlichen Sprache!

### Na dann, gute Nacht!

Diese Worte sind nicht nur ein freundlicher Gruß für die Nacht, wenn jemand abends schlafen geht. Zu den meisten anderen Tageszeiten zeigt man damit: Man erwartet in einer Situation nichts Gutes. Und man findet es schade, wie es ist oder wie es wahrscheinlich wird.

### wo sich Fuchs und Hase Gute Nacht sagen

Bekanntlich sind Fuchs und Hase keine Freunde. Bei einem Treffen in der Natur sind freundliche Worte nicht die Norm. Aber wo ist der Ort, an dem sich die beiden Tiere so nett verabschieden? Das ist sicher ein sehr friedlicher Ort – weit weg von der Stadt und auch von kleineren Dörfern. Es ist also ein sehr ein-samer Ort in der freien Natur.

### ein Unterschied wie Tag und Nacht

Wenn es einen großen Unterschied zwischen zwei Dingen gibt, dann ist das ein Unterschied wie Tag und Nacht.

#### das Sterne-Beobachten

→ in der Nacht draußen lange nach oben zu den Lichtern sehen, z. B. auf der Suche nach Konstellationen

#### einfach

→ hier:  nur

#### das Sprichwort, -er

→ = bekannter Satz


#### der Ausdruck, -e

→ hier: Formulierung

#### nächtlich

→ von/in der Nacht

#### Licht ins Dunkel bringen

→  eine komplizierte Sache erklären

#### nichts Gutes erwarten

→ hier: glauben, dass die Dinge nicht gut werden

#### der Fuchs, -e

→ orange-rotes Tier (s. Foto)

#### der Hase, -n

→ kleines Tier mit langen Ohren (s. Foto)

#### bekanntlich

→ wie man weiß

#### verabschieden

→ Auf Wiedersehen sagen

#### friedlich

→ hier: ungefährlich

#### ein-sam

→ hier: so, dass man dort alleine ist

## Sprachkurse und Sprachferien

### Learn English in Cornwall

ONLINE COURSES  
NOW AVAILABLE

[www.learnenglishincornwall.co.uk](http://www.learnenglishincornwall.co.uk)  
Julie Tamblin MA - 0044 (0) 1208 871 184

Understand the world with us  
Language courses | Test centre | Kids programmes  
Work & Study programmes | Accommodations

 **ACADEMY OF LANGUAGES**  
by F+U International

Heidelberg (Germany)  
languages@fuu.de  
+49 6221 912035  
academy-languages.de

iHOLA! *CoCo Lingua*

**SPRACHREISEN  
IN LANZAROTE**

LIVE!  
ONLINE  
SPANISCHKURSE  
GRATIS TESTEN: [cocolingua.com](http://cocolingua.com)

### Nächste Anzeigentermine:

#### Ausgabe Anzeigenschluss

06/2023	15.03.2023
07/2023	19.04.2023
08/2023	24.05.2023



### Jetzt spenden!

Starke Erdbeben haben in der Türkei und Syrien ein unvorstellbares Ausmaß der Zerstörung hinterlassen. Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende!

Spendenkonto:  
DE62 3702 0500 0000 1020 30  
[www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



Erlerne Spanisch im Hause des Lehrers  
(mit vielfältigen Optionen)

Spanischkurse, die auf dich  
persönlich zugeschnitten sind

Tauche ein in den spanischen Alltag

[www.ENCASADELPROFE.COM](http://www.ENCASADELPROFE.COM)

### Kontakt für Anzeigenkunden

+49-89/85681-131

ZEIT SPRACHEN GmbH – Ihr Ansprechpartner  
für Beratung und Verkauf

[sales@zeit-sprachen.de](mailto:sales@zeit-sprachen.de)

ZEIT  SPRACHEN

### wie Tag und Nacht sein

Auch zwei Personen oder Gruppen können extrem unterschiedlich sein. Sie sind dann wie Tag und Nacht.

### Nachts sind alle Katzen grau.

Ganz anders, wenn man nachts verschiedene Katzen vergleicht. In der Dunkelheit sind sie alle grau. Denn man erkennt sie nicht genau. Der Satz zeigt, dass Unterschiede eigentlich nicht so wichtig sind. In großen Debatten vergessen wir das schnell und meinen, dass sie Streit bringen müssen. Wer an diesen Satz denkt, weiß aber: Das muss nicht sein.

### bei Nacht und Nebel

Besonders im Frühling und Herbst gibt es nachts oft Nebel. Durch das viele Wasser in der Luft kann man nicht mehr weit sehen – und das oft noch bis spät in den Vormittag. Wie praktisch, wenn man etwas heimlich tun möchte! Zusammen helfen Nacht und Nebel natürlich extra gut, um unbemerkt zu sein. Eine heimliche Aktion nennt man deshalb auch eine Nacht- und Nebel-Aktion.

### die Nacht zum Tage machen

Wenn die Nachbarinnen und Nachbarn mal wieder die Nacht zum Tage machen, wissen meistens alle in der Straße davon: Denn sie feiern lange und laut. Und wenn sie bis zum Morgen gar nicht schlafen, machen sie die Nacht durch. Ruhiger kann man natürlich auch die Nacht zum Tage machen. Das tun aber meistens nur Studentinnen in der Prüfungswoche. Die lernen dann bis spät in die Nacht. Wer dabei am besten lernt, ist wahrscheinlich eine Nachteule oder ein Nachtmensch.

### eine Nacht über etwas schlafen

Bei schwierigen Fragen oder Problemen ist es oft gut, noch eine Nacht über die Sache zu schlafen. Das bedeutet, dass man nicht sofort entscheidet, was man tut: Man wartet lieber (mindestens) noch eine Nacht. Dann sieht man die Sache vielleicht schon mit anderen Augen und findet eine (bessere) Lösung.

### sich die Nacht um die Ohren schlagen

Man kann sich Nächte auch um die Ohren schlagen (oder hauen). Das tut nicht weh. Aber auch dabei bleibt man extrem lange oder die ganze Nacht wach – zum Spaß oder auch, weil man etwas tun muss.

### die Nacht unsicher machen

Wer die Nacht unsicher macht, der denkt in diesen Stunden sicher nicht an Arbeit. Er will heftig feiern und zieht dabei von Party zu Party oder von Kneipe zu Kneipe.

### jemandem wird es Nacht vor Augen

Hoffentlich wird ihm nach einer besonders heftigen Kneipentour dann nicht Nacht vor Augen. Denn das bedeutet, dass man ohnmächtig wird.

### übernächtigt sein

Nach einer langen Nacht ist man oft müde und schwach. Übernächtigte waren also zu lange wach. Andere können auch an normalen Tagen nicht klar denken. Dann sind sie geistig umnachtet.

### Nachtigall, ick hör dir trapsen

Der nachtaktive Vogel trapst normalerweise nicht. Denn wenn jemand trapst, dann hört man ihn sehr laut beim Gehen. Aber diese Worte im Berliner Dialekt sagt man, wenn man die Absicht hinter einer Aktion deutlich merkt. Wenn man also weiß, was eine Person plant.

### über Nacht

Es kann über Nacht einfach nur regnen. Oder man bleibt bei Freunden über Nacht. Das bedeutet, dass es in der Nacht regnet oder man bei den Freunden übernachtet. Die Worte können aber auch eine übertragene Bedeutung haben: Was über Nacht passiert, das passiert sehr plötzlich und schnell. Mit diesem Heft werden Sie über Nacht zum Experten zu unserem nächtlichen Thema!

### schlafen wie ein Murmeltier

Murmeltiere schlafen im Winter sieben Monate lang. Wie sie zu schlafen, bedeutet deshalb: besonders gut und tief.

#### erkennen

• merken: Das ist genau ...

#### Wie ...

• hier:  Das ist wirklich ...

#### heimlich

• so, dass es niemand merkt


#### ennenen

• ≈ als Name sagen für

#### bis spät in die

• sehr lange in der Zeit von

#### dieachteule, -n

•  Person: Sie bleibt abends gerne lange wach.

#### (die Eule, -n

• Vogel: Er hat große Augen, lebt im Wald und ist in der Nacht aktiv.)

#### schwierig

• kompliziert

#### entscheiden

• wählen: Das werde ich tun.

#### schlagen

• ≈ boxen


#### hauen

•  schlagen

#### heftig

• stark


#### von ... zu ... ziehen

• hier:  immer wieder von einer ... zur nächsten ... gehen

#### ohnmächtig

• im Koma

#### geistig umnachtet sein

•  nicht klar denken können

#### (geistig

• mental)

#### die Nachtigall, -en

• kleiner Vogel: Er singt nachts und ist für sein schönes Singen bekannt.

#### die Absicht, -en

• ≈ Motivation

#### übernachten

• in der Nacht zu Gast bleiben

#### übertragen

• hier: idiomatisch

#### das Murmeltier, -e

• kleines Tier: Es lebt in den Bergen und schläft im Winter viele Monate

#### tief

• hier: intensiv



**E - D**

**MITTEL**

### **Echtzeitfilm**

In der Literatur und im Film bedeutet Echtzeit, dass die dargestellte Zeitdauer und die Erzähldauer identisch sind. Einer der wenigen deutschen Echtzeitfilme erzählt von einer dramatischen Nacht in Berlin, die für ein paar Menschen alles verändert: Der Film *Victoria* (2015) hat nur eine einzige 140 Minuten lange Kameraeinstellung. Kritikerinnen und Kritiker feierten die Geschichte über eine Spanierin, die vor einem Klub eine Gruppe junger Männer kennenlernt, als fantastisches Filmexperiment. Es wurden drei Versionen des Films gedreht – und die letzte davon ohne Schnitt verwendet.

### **Dunkeldeutschland**

Bezeichnung mit negativer und ironischer Konnotation für die ostdeutschen Bundesländer. Anfang der 90er-Jahre, nach dem Ende der Deutschen Demokratischen Republik (DDR), benutzten vor allem Menschen aus Westdeutschland dieses Wort. Damit machten sie sich zum Beispiel darüber lustig, dass es wegen der schwächeren Straßenbeleuchtung in der früheren DDR nachts dunkler war als im Westen. Außerdem gab es dort weniger Neonreklame. 1994 war *Dunkeldeutschland* ein Kandidat für das Unwort des Jahres. Auch heute noch liest oder hört man es manchmal als Metapher.

#### **echt**

→ wirklich

#### **darstellen**

→ hier: ≈ zeigen

#### **die Kameraeinstellung, -en**

→ hier: Szene, die man ohne Pause filmt

#### **drehen**

→ hier: (einen Film) machen

#### **der Schnitt, -e**

→ hier: Montage eines Films

#### **die Bezeichnung, -en**

→ hier: ≈ Name; Wort

#### **sich lustig machen über**

→ ≈ lachen über

#### **die Straßenbeleuchtung, -en**

→ Beleuchtung der Straßen

#### **(die Beleuchtung, -en**

→ von: beleuchten = durch Lampen hell machen)

#### **die Neonreklame, -n**

→ Werbung mit Neonlicht

#### **das Unwort, -e**

→ hier: schlimmes/diskriminierendes Wort



# Fauler Stück

Lebt sich das Leben leichter, wenn man es komplett im Schlafanzug verbringt? Ein Selbstversuch von Moritz Herrmann

MITTEL PLUS AUDIO

**D**a liegt er also. Ausgebreitet, frisch aus der Wäsche, bereit für mich. Bin ich auch bereit für ihn? Und wenn ich das bin: Was ist dann mit der Welt da draußen, wird sie mich akzeptieren? Ich überlege kurz. Dann steige ich in meinen Schlafanzug. Es ist Montag, acht Uhr.

Ich schaue mein neues Ich im Spiegel an. Ich habe einen grauen Zweiteiler von HOM gekauft. Nicht weil ich die Marke kenne, sondern weil auf der Brusttasche ein H zu sehen ist. Von dem Buchstaben kann ich ab jetzt sagen, das er meinen Nachnamen symbolisiert.

Auch wirkt dieser Schlafanzug absolut passend für den Alltag, mit der nadelstreifenähnlichen Optik und dem schmalen Kragen. Ich finde, er sieht ähnlich aus wie die Modelle der aktuellen Kampagne von Dolce & Gabbana, aber ohne das Blumige, Leichte.

Eine Woche will ich in diesem Schlafanzug verbringen, den Alltag. Ich will

ihn testen. Gleichzeitig will ich in diesem Schlafanzug auch mich testen.

Lässt sich die Gemütlichkeit der Nacht in den Tag tragen, wenn ich die Kleidung der Nacht am Tag trage? Wie lange hält dieses Gefühl an? Und wie halte ich das aus? Die Blicke, von denen ich mir sicher bin, dass sie kommen werden. Auch wenn ich noch nicht weiß, ob sie aus Bewunderung oder Verachtung kommen.

Ich bin ein ziemlich scheuer Mensch.

Ich hoffe, dass der Schlafanzug mir ein besseres Selbstbewusstsein gibt. Diese coole Egal-Haltung von Männern im Schlafanzug wie den berühmten Amerikanern Julian Schnabel oder Marc Jacobs gefällt mir: Die soll meine Haltung werden. Ich will sein wie der Franzose aus der Gau-

loises-Werbung, der im Pyjama durch Paris spaziert. Liberté toujours!

Nebenan telefoniert meine Freundin. Sie versteht, dass ich den Schlafanzug tragen muss. Aber lieber wäre ihr, wenn ich ihn nicht tragen würde. Ich schicke einem Freund ein Foto von mir. Er ruft

## das faule Stück, -e

• m: fauler Mensch; hier auch: ≈ Kleidungsstück zum Faulsein

## ausgebreitet

• hier: ordentlich und flach hingelegt

## bereit

• hier: gut vorbereitet; so, dass man auf etwas wartet

## die Marke, -n

• Produkt mit bekanntem Namen

## die Brusttasche, -n

• kleine Tasche vorne an einem Hemd

## wirken

• hier: aussehen; ≈ einen speziellen Effekt haben

## nadelstreifenähnlich

• ähnlich wie Nadelstreifen

## (der) Nadelstreifen, -

• ≈ spezielle Kombination bei eleganten Anzugstoffen, bei der es sehr dünne, lange, vertikale Linien in einer weiteren Distanz gibt)

## schmal

• ↔ breit

## der Kragen

• hier: Teil eines Hemds, der um den Hals liegt

## blumig

• hier: mit vielen großen Blumen oder Ornamenten

## tragen in

• hier: ≈ bringen in

## anhalten

• hier: dauern

## aushalten

• hier: eine unangenehme Situation akzeptieren, wie sie ist

## aus

• hier: wegen; durch

## die Bewunderung

• Gefühl, dass man jemanden sehr toll findet

## die Verachtung

• starke Ablehnung, weil man jemanden sehr schlecht findet

## scheu

• hier: ≈ ängstlich; so, dass man nicht gern fremde Menschen trifft

## das Selbstbewusstsein

• Selbstsicherheit; ≈ Wissen, dass man etwas wert ist

## die Egal-Haltung

• hier: individuelle Meinung (über sich selbst), dass einem egal ist, was andere über einen denken

## Liberté toujours! franz.

• Freiheit – immer!  
≈ Große Freiheit!

**Im Schlafanzug bin ich für den Tag zu müde. Für die Nacht bin ich aber zu wach.**

an und sagt: „Du siehst aus, als wärest du aus einer Anstalt entlaufen.“

Dann will ich auf die Straße gehen, ich muss ja. Im Supermarkt sehe ich in die Augen der anderen. Erst schauen sie überrascht. Dann schauen sie ganz schnell weg. Darf so einer wie ich nicht da sein? Wenigstens der Mann, der an der Theke in der Marktmittte seine Sushis rollt, nickt mir positiv zu. Glaube ich. Die Kassiererin wirft das Wechselgeld neben meine Hand, so skeptisch schaut sie mich in dem Moment an.

Es ist wie in dem Märchen *Des Kaisers neue Kleider* von dem dänischen Schriftsteller Hans Christian Andersen. Darin versprechen zwei Männer dem Kaiser Kleidungsstücke mit einem ganz besonderen Effekt: Dumme Menschen, so sagen sie, können diese Kleidung nicht sehen.

Am Ende bekommt der Kaiser aber überhaupt keine Kleider und zeigt sich nackt vor seinem Volk. Niemand sagt etwas. Alle wissen nämlich: Dann würden die anderen denken, dass sie dumm sind. Nur ein kleines Kind ruft plötzlich: „Aber er hat ja nichts an!“ Da ruft das bald das ganze Volk.

So ist es jetzt auch mit mir: Ich bin nackt in meinem Schlafanzug.

Was wäre, wenn ich ihn nicht durch Hamburg tragen würde? Sondern zum Beispiel über die Flure von Condé Nast in München? In dem Haus, das die deutsche *Vogue*, die Männerzeitschrift *GQ* und die Frauenzeitschrift *Glamour* publiziert, würde sicher niemand besonders nach mir schauen.

Die Mode hat den Pyjama zum It-Piece erklärt. Schon 2015 beschrieb die britische *Vogue* diesen Trend, sie nannte Modedesigns von Asceno, Stella McCartney, Anya Hindmarch. Ein Jahr später druckte die britische *Elle* eine Anleitung, wie der Pyjama am Tag zu tragen ist. Über dem Text stand: „Yes, it is socially acceptable.“

Und warum sollte es das auch nicht sein? Am Anfang war der Pyjama ein Kleidungsstück für den Tag. Er kam aus dem Persischen, wo ein „pay-jameh“ eine lose Hose war, die oben von einer Schnur zusammengehalten wurde.

Die Inder trugen sie auch in der Zeit, als ihr Land eine britische Kolonie war. So brachten die Briten den Pyjama nach Europa. Erst dort wurde er nur noch im Privaten getragen, im Schlafzimmer. Wer ihn nun daraus befreit, so wie ich, macht sich unmöglich.

Ich sitze mit meiner Tochter bei der Kinderärztin. Ihre Entwicklung soll untersucht werden. Aber die Ärztin studiert vor allem mich. „Alles in Ordnung?“, fragt sie langsam. Ich nicke und hoffe, dass sie nicht das Jugendamt ruft.

Die Entwicklung der Tochter ist absolut so, wie sie sein soll. Das sagt die Ärztin dann. Was nur ihr Blick sagt: Das kann man vom Vater nicht sagen.

„Das arme Kind“, sagt eine ältere Dame leise, als ich mit meiner Tochter durch ein Einkaufszentrum gehe. Während wir uns die

Reptilienausstellung im Erdgeschoss anschauen, kommt uns ein Security-Mann immer näher und näher. Er tut sein Bestes, um so neutral wie möglich zu wirken. Aber ich sehe ihn, gespiegelt in einem Terrarium. Er überlegt bestimmt: Ist das Tragen eines Schlafanzugs ein Grund, uns aus dem Einkaufszentrum zu werfen?

In unserem Stadtteil wechseln manche die Straßenseite, als ich ihnen näher komme. Ich werde im Bus von Jugendlichen fotografiert, die nicht wie Modedesigner aussehen. Zwei alte Bekannte grüßen mich am Abend nicht in der Fußballkneipe. Als ich einen Mann nach der Uhrzeit frage, tut er, als hätte er nichts gehört. Schnell geht er weiter.

Der Freund hatte recht. Im Pyjama trete ich über die Grenze, was die Gesellschaft akzeptiert – und was nicht.

## Wo ist das Problem? Am Anfang war der Pyjama Kleidung für den Tag.

### aussehen, als ...

- so aussehen, dass andere glauben können, dass man ...

### die Anstalt, -en

- hier: Klinik für psychisch Kranke

### entlaufen aus

- weglaufen von; im Geheimen weggehen von

### die Theke, -n

- hier: Tisch, an dem spezielle Speisen verkauft werden

### rollen

- hier: ≈ (etwas Rundes) machen/herstellen

### die Kassiererin, -nen

- Frau, bei der man an der Kasse bezahlt

### der Kaiser, -

- oberster Monarch

### nackt

- ohne Kleidung

### aber

- hier: ≈ Das ist komisch. / Seht mal!

### zum It-Piece erklären

- engl.
- (offiziell) sagen, dass eine Sache absolut modern ist, sodass jeder sie haben will

### drücken

- hier: publizieren

### die Anleitung, -en

- hier: ≈ Plan/Text, der sagt, was man genau tun soll

### lose

- hier: ≈ nicht eng; so, dass man die Beine darin nicht genau erkennen kann

### die Schnur, -en

- ≈ dicker Faden

### zusammenhalten

- hier: machen, dass ... am Körper bleibt

### befreien

- frei machen

### sich unmöglich machen

- hier: ≈ so sein, dass es sehr unpassend ist und deshalb nicht akzeptiert werden kann; etwas so tun, dass andere über einen lachen

### die Entwicklung

- von: sich entwickeln = hier: ≈ wachsen und beim Älterwerden intellektuelles und physisches Können bekommen

### nicken

- den Kopf wiederholt nach oben und unten bewegen und damit „Ja“ sagen

### das Jugendamt, -er

- Amt mit der Aufgabe, Kinder und Jugendliche zu schützen

### rufen

- hier: anrufen und melden, dass eine Familie genau untersucht werden soll

### gespiegelt

- hier: wie im Spiegel

### werfen aus

- hier: wegschicken von

### tun, als hätte man nichts gehört

- simulieren, dass man nichts gehört hat

### treten über

- gehen über; hier: etwas tun, was nicht mehr akzeptiert wird



Die Menschen haben Angst. Ich bin eine Provokation, weil ich aussehe wie ein Leistungsgesellschaftsverweigerer, ein Testimonial der Faulheit.

Man schämt sich für mich, und ich schäme mich mit. Auch das merke ich nämlich ziemlich schnell: Mir fehlt das Selbstbewusstsein, um mit diesen Reaktionen der anderen Menschen kein Problem zu haben. Ich hatte gehofft, dass die Coolness des Schlafanzugs mich schützt. Aber das stimmt nicht.

Stattdessen habe ich in ihm das Gefühl, den Menschen eine intime Seite von mir gezeigt zu haben. Ich komme mir so verletzlich vor, als hätte ich ganz Hamburg in mein Schlafzimmer eingeladen. Wenn der Businessanzug ein Schutzanzug ist, dann ist der Schlafanzug ein Schutzlosanzug. Ich bin eben nicht Julian Schnabel.

Der Schlafanzug fühlt sich wie eine blöde Idee an, mit der ich mich selbst geärgert habe.

Mehr als das: Dieses Kleidungsstück scheint eine narkotisierende Wirkung zu haben. Einmal, es ist Donnerstag, bin ich sogar verkatert. Und das, obwohl ich am

Mittwoch nichts getrunken habe. Das Outfit wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung: Ich brauche Mittagsschlaf, wo ich mich sonst zum Mittagessen verabredet hätte. Es fällt mir schwer, Gedanken zu Ende zu denken. Ich schaffe es kaum, irgendetwas zu schaffen.

Es ist verrückt: In dem Schlafanzug werde ich langsam zu dem, den die Menschen in mir sehen: zu dem Tagträumer, einem wirtschaftlich unproduktiven Teil der Gesellschaft. Wie viel Kraft man also schon dadurch bekommt, dass man sich anzieht: Das Ausziehen des Schlafanzugs und das Anziehen von Jeans und Hemd ist der Basismoment des Tages. In diesem Moment wird klar: Hurra, heute schaffe ich etwas Tolles!

Eigentlich endet die Nacht nicht mit dem Sonnenaufgang, sondern mit ziemlich viel Nachdenken. Über die Fragen,

was anzuziehen ist, welche Erwartungen der Tag an einen stellt und in welcher Kleidung man ihnen am besten entspricht. All das habe ich in meinem Schlafanzug im Alltag nicht mehr. Ich bin gefangen im Dazwischen, für den Tag zu müde, für die Nacht zu wach.

Ein Türklingeln holt mich zurück in die Wirklichkeit. Zwölf Uhr am Mittag, ich öffne dem Hermes-Boten.

Oh, Entschuldigung, sagt er leise.

Bitte?

Ich wollte Sie nicht wecken.

Hä? Ach so, nein, ich habe nicht geschlafen. Wissen Sie, ich bin im Schlafanzug, weil ...

Aber da ist der Hermes-Bote schon wieder schnell die Treppe hinuntergelaufen. Ich höre ihn etwas von einer ganz eiligen Tour rufen. Ich kann also

nicht sagen, was ich ihm gerne gesagt hätte. Nämlich dass ich kein modischer Extremist bin, sondern historisch exakt in der Tradition des Kleidungsstücks stehe. Dass das ein Experiment ist, eines über Toleranz auch. Und dass es an Toleranz ja ziemlich viel fehlt in

Deutschland, der Heimat des Gemütlichen. In dem Land, in dem Tennissocken in Sandalen zu akzeptieren sind, der Schlafanzug am Tag aber nicht?

Und dann werde ich ärgerlich, da im Hausflur. Was ich ihm nämlich wirklich noch sagen wollte: Dass ich vielleicht nicht dafür gemacht bin, Schlafanzug bei Tag zu tragen. Dass aber vielleicht auch niemand dafür gemacht ist, nicht einmal Julian Schnabel und Marc Jacobs.

Warum? Weil das Leben kein gemütliches Schlafzimmer ist, sondern eine kalte Baustelle, in der man täglich arbeiten muss für sein kleines Stück vom Glück.

Deshalb reicht es mir jetzt. Ich laufe ins Schlafzimmer und ziehe den Schlafanzug aus, am fünften Tag. Ich kann nicht mehr. Ich bin frei. Wenigstens bis zum Abend, wenn ich zum Schlafen wieder in den Schlafanzug steige.

## Warum sind Tennissocken in Sandalen zu akzeptieren, der Schlafanzug am Tag aber nicht?

### der Leistungsgesellschaftsverweigerer, -

• Person, die nicht Teil einer Gesellschaft sein will, in der fleißiges Arbeiten und gute Resultate wichtig sind

### sich schämen für

• ≈ ein unangenehmes Gefühl haben, wenn man sieht, wie unpassend eine Person ist

### sich schämen

• sich schlecht fühlen, weil man etwas falsch gemacht hat oder weil einem etwas unangenehm ist

### verletzlich

• hier: so, dass eine Person leicht zu verletzen ist

### der Schutzanzug, -e

• spezielle Kleidung (für gefährliche Arbeit), die hilft, dass man sich nicht verletzt;

hier: ≈ Kleidung, mit der man nichts falsch machen kann

### der Schutzlosanzug, -e

• Wortspiel mit Schutzanzug: ≈ Anzug, in dem man überhaupt nicht geschützt (also schutzlos) ist und sehr leicht verletzt werden kann

### eben

• hier: ≈ Das ist so. Man kann es nicht ändern.

### sich anfühlen wie

• hier: ≈ ein Gefühl geben wie; zu fühlen sein wie

### zu haben scheinen

• hier: so sein, dass man glaubt, es hat ...

### die narkotisierende Wirkung, -en

• so, dass es wie eine Narkose ist; so, dass es sehr müde macht

### sogar

• ≈ auch

### verkatert

• körperlich und psychisch in einem schlechten Zustand sein, weil man (zu) viel Alkohol getrunken hat

### die selbsterfüllende Prophezeiung, -en

• ≈ Prognose, die deshalb Wirklichkeit wird, weil man sie gemacht hat und daran glaubt

### sonst

• hier: normalerweise

### es schaffen zu ...

• hier: Erfolg haben mit ...

### schaffen

• hier: arbeiten; etwas erledigen

### der Tagträumer, -

• Person, die nicht wirklich in der Realität ist, sondern in ihrer Fantasie lebt und träumt

### der Sonnenaufgang, -e

• langsames Steigen der Sonne über den Horizont

### Erwartungen stellen an

• hier: ≈ Dinge verlangen von; ... in spezielle Situationen bringen

### entsprechen

• hier: ≈ passend sein für; passend angezogen sein für

### der Bote, -n

• hier: Person, die Pakete bringt

### Hä?

• ≈ Was? Wie bitte?

### die Toleranz

• von: tolerant

### die Baustelle, -n

• Platz, an dem gebaut wird

### es reicht mir

• ich habe genug; ich werde ärgerlich; ich habe keine Lust mehr





**C - B**

**MITTEL**

## Chrrr

Im Schlaf werden die Muskeln und das Gewebe im Rachenraum schlaff. Deshalb schnarchen viele Menschen. Dabei können sie so laut wie ein fahrender Lastwagen werden – bis zu 90 Dezibel. Eine Studie hat gezeigt, dass Leute nach dem Trinken von viel Alkohol fast dreimal öfter schnarchen als nüchtern. Auch wer zu dick ist, tut es öfter. Denn dann wird der Raum zum Atmen durch Körperfett in Rachen und Hals enger. Gegen das Schnarchen, so sagt man, hilft ein Training der Gaumen- und Zungenmuskeln. Eine Studie sagt außerdem, dass es helfen kann, das Blasinstrument Didgeridoo zu

spielen. Von Ohrenstöpseln liest man zum ersten Mal bei Odysseus. Die Menschen auf seinem Schiff haben sie aber nicht wegen schnarchender Kollegen benutzt, sondern um sich vor den singenden Sirenen zu schützen.

## Bett

23 Jahre ihres Lebens verbringen die Deutschen durchschnittlich mit Schlafen, die meisten davon im Bett. Dieses ist aber viel mehr als nur ein Ort der Ruhe – es ist elementar für unser Leben: Im Bett werden wir geboren, und oft sterben wir auch darin. Goethe und Mark Twain schrieben ihre Werke zum Teil im Bett.

### das Gewebe, -

► hier: Substanz, aus der Körper und Organe von Menschen und Tieren bestehen

### der Rachenraum, -e

► hinterer, innerer Mundraum

### schlaff

► ≈ ohne Kraft; weich

### schnarchen

► beim Schlafen Laute produzieren

### nüchtern

► hier: ↔ betrunken

### atmen

► Luft holen und abgeben

### die Gaumen- und Zungenmuskeln

► Muskeln oben innen im Mund und im Organ für das Sprechen und Schmecken

### die Studie, -n

► systematische Untersuchung

### das Blasinstrument, -e

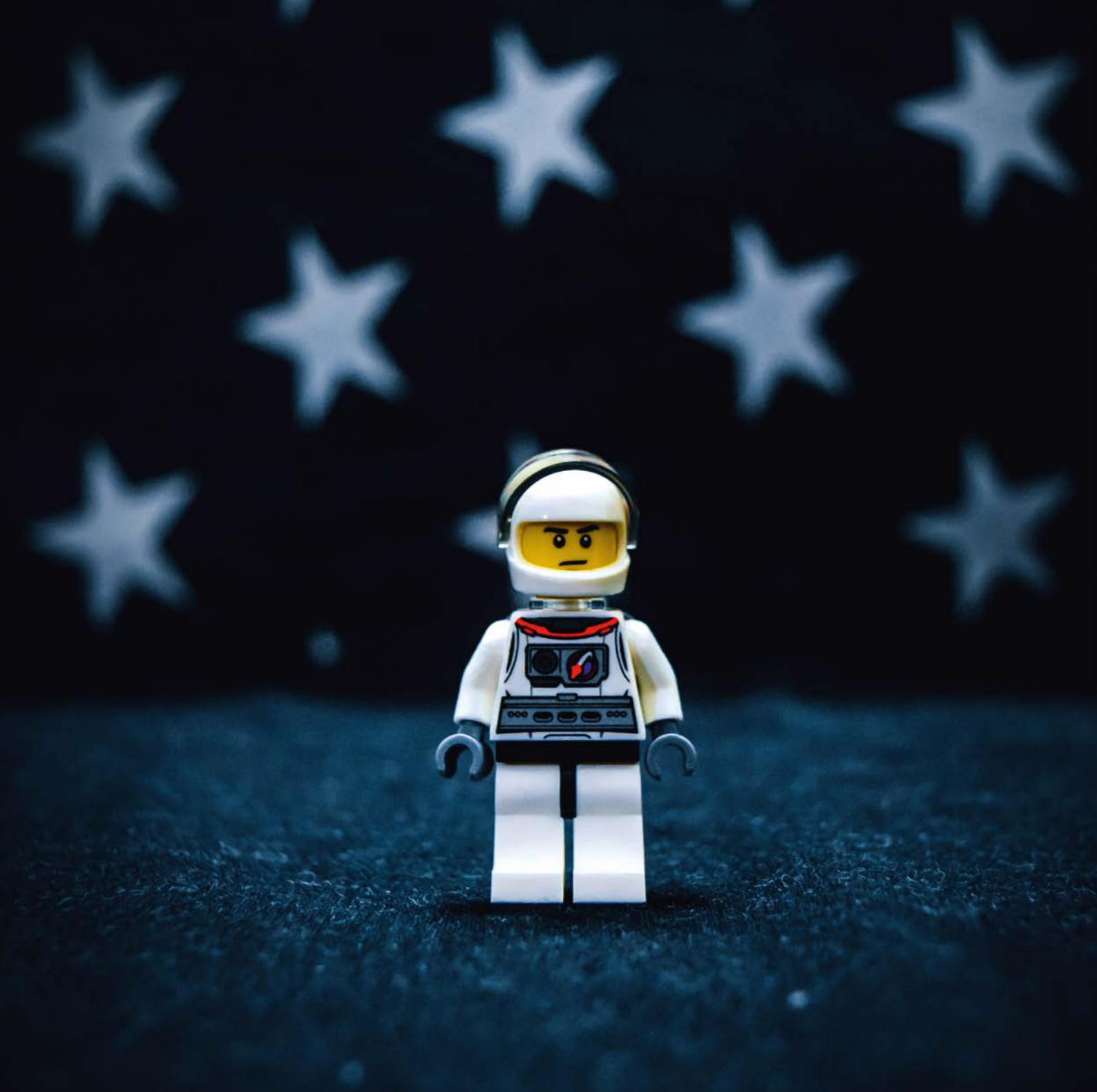
► Musikinstrument, in das man mit dem Mund Luft stößt

### der Ohrenstöpsel, -

► sehr kleiner Gegenstand aus weichem Material, den man ins Ohr steckt

### das Werk, -e

► hier: Produkt eines Künstlers



# Das Geheimnis der Nacht

Es ist paradox: Trotz des Lichts von so vielen Sternen am Himmel ist es nachts dunkel. Warum eigentlich? Antworten auf eine Kinderfrage, die gar nicht so einfach ist, wie es scheint.

Von Otto Wöhrbach

**SCHWER**

**K**urz nach der Wintersonnenwende am 21. Dezember waren es nur ein paar Sekunden pro Tag – inzwischen sind es Minuten: Unsere Nächte werden kürzer. Aber egal ob wir rund sieben oder 16 Stunden ohne Tageslicht haben: Die Nacht, in der die Erde uns durch die Finsternis des Kosmos dreht, sie bleibt. Und wenn wir dabei nach oben schauen, sehen wir ein Rätsel, das schon viele Astronomen beschäftigt hat: Warum ist der Himmel dunkel?

Eine der überraschenden Antworten auf diese überraschende Frage ist: Die Nacht muss schwarz sein, weil es uns Menschen gibt. Denn ein sehr heller Kosmos ist viel zu heiß für Lebewesen. Eine Erklärung ist das zwar nicht wirklich. Aber die Antwort zeigt uns wenigstens, dass ein Weltall voller Licht keine ideale Welt wäre.

Aber wie wir in der biblischen Schöpfungsgeschichte bei Moses lesen können, war Gott zu erst anderer Meinung. Kaum hatte er Himmel und Erde erschaffen, sagte er die berühmten Worte: „Es werde Licht!“

Die helle Welt gefiel ihm offenbar: „Und Gott sah, dass das Licht gut war.“ Aber schnell erkannte er seinen Fehler: „Gott schied das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht.“ Da ihm offenbar aber die nächtliche Finsternis doch etwas zu finster war, hängte Gott am vierten Schöpfungstag den Mond in die Nacht. Und außerdem noch mehr Lichter – die Sterne.

War ihm klar, dass er Astronomen damit ein schwieriges naturwissenschaftliches Rätsel gegeben hat? Schon Johannes Kepler wunderte sich, wie Gott es geschafft hat, dass die Nacht trotz der vielen Sterne schwarz bleiben konnte.

Keplers Gedanken sind einfach zu verstehen. Zwar sehen wir einen einzelnen Stern natürlich umso schwächer leuchten, je weiter er von uns entfernt ist. Jedoch wächst auch die Menge der Sterne

mit der Entfernung, in der wir sie zählen. In einem gleichmäßig mit Sternen gefüllten Weltall gibt es eine überraschende Helligkeitsbilanz: Aus jeder Entfernung erreicht uns aus den Sternen, die um uns herum in dieser Entfernung leuchten, zusammen immer gleich viel Licht.

Das bedeutet in der Konsequenz: In einem unendlich großen Weltall müssten die Sterne am Nachthimmel zu einer komplett geschlossenen Lichtwand werden. Wir dürften eigentlich gar keine einzelnen Sterne mehr sehen!

Warum ist dann aber die Nacht trotzdem so schwarz wie die Nacht? Über dieses Rätsel dachten nach Kepler noch viele Astronomen jahrhundertlang nach. Am bekanntesten von ihnen wurde der Bremer Arzt und Astronom Heinrich Olbers.

## Nur wenige wissen, wer bei der Suche nach der Antwort half: der Autor Edgar Allan Poe.

Er schlug im Astronomischen Jahrbuch 1826 diese Lösung vor: Die Nacht ist schwarz, weil das Licht entfernter Sterne verschluckt wird von Gas- und Staubnebeln. Sie treiben zwischen den Sternen.

Olbers irrte sich. Seine These konnte man aber erst mit den einige Zeit später entdeckten

Gesetzen der Thermodynamik widerlegen. Denn: Das von Gas oder Staub verschluckte Sternenlicht würde die Materiewolken aufheizen – bis sie selbst so hell strahlen wie die Sterne.

Unter dem Namen „Olbersches Paradoxon“ wundert man sich auch heute noch in vielen Büchern darüber, dass die Nacht schwarz ist. Und das, obwohl eine erste Auflösung des Paradoxons schon 1842, nur zwei Jahre nach Olbers Tod, gefunden wurde. Nur wenige Astronomen wissen heute aber noch von wem. Das überrascht nicht, denn es war keiner von ihnen, sondern der US-amerikanische Schriftsteller Edgar Allan Poe.

Der bekannte Experte für die Finsternis in uns Menschen zeigte sich nämlich auch als Experte für die Finsternis des Himmels. Die meisten Sterne, schrieb Poe, sind einfach so weit entfernt von uns,

### die Wintersonnenwende, -n

• Tag im Jahr, an dem die Nacht am längsten ist

### die Finsternis

• Dunkelheit

### das Rätsel, -

• hier: Sache, für die man keine Erklärung findet

### beschäftigen

• hier: viel Arbeit machen

### das Lebewesen, -

• = Leben, z. B. Mensch und Tier

### das Weltall

• Universum

### voller

• = voll mit

### die Schöpfungsgeschichte, -n

• Erzählung, wie das Universum und die Erde gemacht wurden

### kaum

• hier: direkt, wenn ...

### erschaffen

• = neu machen

### Es werde ...

• Lass es ... werden!

### scheiden von

• trennen von

### naturwissenschaftlich

• aus der Biologie, Chemie, Astronomie ...

### leuchten

• Licht abgeben

### gleichmäßig

• hier: überall gleich

### die Helligkeitsbilanz, -en

• hier: Vergleich, wie hell es an verschiedenen Stellen ist

### geschlossen

• hier: ohne Lücke(n)

### schwarz wie die Nacht

• = extrem schwarz

### das Jahrbuch, -er

• hier: astronomische Chronik zu einem Jahr

### verschlucken

• hier: machen, dass ... weg ist

### der Staubnebel, -

• Wolken aus galaktischer Materie zwischen den Sternen

### treiben

• hier: sich langsam hin- und herbewegen

### widerlegen

• beweisen, dass ... falsch ist

### aufheizen

• = heizen

### strahlen

• leuchten

### die Auflösung

• hier: Beweis, dass etwas eigentlich nicht paradox ist

### die Finsternis

• hier: das Schlechte im Menschen

### sich zeigen als

• beweisen, dass man (auch) ... ist

dass „noch kein Strahl von ihnen imstande war, uns zu erreichen“.

Wie klug Poes Vision über den schwarzen Himmel tatsächlich war, konnte aber erst die moderne Astronomie des 20. Jahrhunderts zeigen. Sie brachte neues Wissen über den Aufbau und die Geschichte des Weltalls. Die entscheidende Frage war: Wie viele Sterne sind überhaupt nötig, damit sie den Himmel komplett mit einem lückenlosen Lichtvorhang überdecken können? Die Antwort darauf lässt das Olberssche Paradoxon im weiten Weltall verschwinden.

Also, warum ist sie nun dunkel, die Nacht? Die Erklärung beginnt damit, dass wir heute mehr über die Zahl der Sterne am Himmel wissen. Im Durchschnitt, über das ganze bekannte Weltall gerechnet, leuchten die Sterne jeweils Hunderte von Lichtjahren voneinander entfernt gegen die Finsternis. Damit diese einsam strahlenden Sterne eine lückenlose Lichtwand aufbauen können, müssten auch Sterne aus sehr weit entfernten Himmelsregionen noch mit ihnen leuchten.

Genauer gesagt: Für einen lückenlos hellen Himmel wäre das schwache Licht von Sternen nötig, die viele Trilliarden Lichtjahre von uns entfernt sind!

Das ist aber nicht möglich. Denn das Weltall ist ja nicht unendlich alt. Es entstand vor circa 13,8 Milliarden Jahren. In der Zeit seitdem konnte Licht aber nur eine bestimmte Entfernung durchfliegen. Und deshalb kann uns bis jetzt nur Licht aus Sternen erreicht haben, die innerhalb dieser Entfernung leuchten. In diesem Umkreis um uns herum leuchten nicht genug Sterne, um den Himmel mit ihrem Licht füllen zu können.

Nach einer Rechnung des australischen Astronomen Simon Driver enthält das uns heute bekannte Weltall bis zu 70 Trilliarden Sterne – eine Zahl mit 22 Nullen. Das sind nicht wenige. Aber trotzdem zu wenige für helle Nächte.

Seit viel zu kurzer Zeit leuchten einfach nicht genug Sterne im Weltall, um seine gigantischen Räume mit Licht zu füllen.

Und dieses Weltall mit seinen weit voneinander entfernten Sternen wird auch überhaupt nicht alt genug werden für eine komplette Erleuchtung. In etwa 100 Billionen Jahren wird das Zeitalter der strahlenden Sterne zu Ende gehen. Lange bevor die Finsternis des Kosmos langsam heller wird, werden die Sternlichter auch schon wieder ausgehen. Der Kosmos wird also für immer kalt und dunkel bleiben – oder besser gesagt: so lange es ihn geben wird.

Man kann das Olberssche Paradoxon mithilfe von  $E = mc^2$  auflösen. Das ist Albert Einsteins berühmte Formel. Sie sagt nicht nur, dass Materie viel Energie (E) enthält. Man kann mit ihr sogar aus-

rechnen, wie viel Energie in der Materie ist. Man muss dafür nur die Masse  $m$  der Materie malnehmen mit dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit  $c$ .

Die schönste Anwendung dieser Formel finden wir in den Sternen. Jeder Stern ist ein Kraftwerk, das einen Teil der Energie in seiner Mate-

rie freisetzt und als Licht abstrahlt. Aber: Der Urknall hat im Vergleich dazu wenig Materie erschaffen.

Alle Sternkraftwerke zusammen können aus der Gesamtmaterie des Kosmos eine bestimmte Lichtmenge erzeugen. Diese ist aber viel zu klein, um die gigantischen Räume des Kosmos zu erhellen. Heute nicht, und in der Zukunft nicht.

Die Lösung des jahrhundertalten Rätsels der Schwärze der Nacht ist also: Das Weltall besitzt einfach zu wenig Materie für helle Nächte.

Oder nach Einsteins Formel: Das Weltall hat zu wenig Energie, um die Nacht zum Tag zu machen. Wir Menschen auf unserer kleinen Erde aber offenbar schon. Man muss sich ja nur einmal den auch nachts hellen Himmel über Metropolen wie Berlin anschauen.

## Lange bevor die Dunkelheit des Kosmos heller wird, werden die Sternlichter ausgehen.

### der Strahl, -en

↳ Licht, in Zeichnungen oft eine Linie

### imstande sein, zu ...

↳ ... können

### die Vision, -en

↳ hier: Idee; Bild

### der Aufbau

↳ hier: Struktur; Organisation

### entscheidend

↳ hier: so, dass es das Rätsel erklärt

### komplett überdecken

↳ sich ganz legen über

### verschwinden lassen

↳ ≈ machen, dass ... weg ist

### weit

↳ hier: sehr groß

### über ... gerechnet

↳ in Relation zu ... gerechnet

### die Trilliarde, -n

↳ 1 000 000 000 000 000

### die Milliarde, -n

↳ 1 000 000 000

### bestimmte (-r/-s)

↳ spezielle (-r/-s)

### um uns herum

↳ um uns

### nach

↳ hier: wie ... sagt/schreibt

### der Raum, -e

↳ hier: Platz, den eine Sache hat

### die Erleuchtung, -en

↳ von: erleuchten = heller machen

### die Billion, -en

↳ 1 000 000 000 000

### das Zeitalter, -

↳ Epoche; spezielle Zeit (von)

### malnehmen

↳ das Produkt ausrechnen von

### das Quadrat, -e

↳ Produkt einer Zahl mit sich selbst

### die Anwendung, -en

↳ von: anwenden ≈ hier: mit einem Beispiel verwenden

### freisetzen

↳ hier: in das Universum schicken

### abstrahlen

↳ als Licht nach außen schicken

### der Urknall, -e

↳ plötzliche Explosion der Materie in viele Teile als Idee für den Anfang des Universums

### erzeugen

↳ ≈ erschaffen

### erhellen

↳ heller machen

### schon

↳ hier: doch



**A**

**MITTEL**

## Aufstehen

In der zweiten Nachthälfte steigt der Cortisolspiegel im Blut. Zuerst passiert das langsam, am Morgen dann stärker und schneller. Auch Puls und Blutdruck steigen. Die Leber liefert jetzt Energie. Und die Muskeln bekommen wieder mehr Blut. Das Risiko von Herzinfarkten steigt. Zwischen 9 und 11 Uhr ist es am höchsten. Der Kopf braucht Zeit, um wieder perfekt zu funktionieren. Kurz nach dem Aufwachen ist der Mensch mental weniger leistungsfähig als nach 24 Stunden ohne Schlaf. Weil das Langzeitgedächtnis im Schlaf nicht so aktiv ist, hat man am Morgen meistens alles vergessen,

was man geträumt hat. Das ist nur anders, wenn man direkt aus einem Traum aufwacht oder kurz danach. Früher konnten sich die Menschen öfter an ihre Träume erinnern, weil sie in Zeitintervallen mit einer Pause dazwischen schliefen. Der Körper, mit dem wir morgens aus dem Bett steigen, ist ein anderer als der, den wir am Abend hineingelegt haben: Er hat nicht nur sehr viele neue Zellen und einen halben Liter Wasser durch Schwitzen verloren. Er ist auch bis zu drei Zentimeter größer. Denn der Körper, der am Tag zusammengedrückt wurde, wird während der Nacht wieder größer. Wir sind morgens also am größten!

### der Cortisolspiegel, -

- Menge des Stresshormons Cortisol im Blut

### der Blutdruck

- ≈ Kraft des Blutes in den Venen und Arterien

### die Leber, -n

- großes, rotbraunes inneres Organ

### der Herzinfarkt, -e

- Krankheit, bei der nicht mehr genug Blut zum Herzen kommt

### leistungsfähig

- hier: stark; effektiv; mit viel Potenzial

### das Langzeitgedächtnis, -se

- ≈ Speicher im Kopf, mit dem man sich an Dinge sehr lange erinnern kann

### die Zelle, -n

- hier: kleinstes Teil in einem lebenden Organismus

### schwitzen

- ≈ salziges Wasser auf der Haut haben, z. B. weil es heiß ist

### zusammendrücken

- ≈ fest drücken



# Morgen ein Genie?

Deutschlernen im Schlaf – ist diese schöne Idee wirklich realistisch? Zwei Experten erklären, was möglich ist. Von Eva Pfeiffer

**LEICHT**

**E**igentlich findet Homer seinen Bauch in Ordnung. Aber ein paar Kilogramm weniger? Gerne. Also versucht es der Familienvater in der US-Zeichentrickserie „Die Simpsons“ mit einer komfortablen Diät. Sie verspricht Abnehmen nur durch das Hören von Kassetten im Schlaf. Genau das Richtige für Homer. Dumm aber, dass die Firma ihm keine Kassetten zum Abnehmen, sondern zum Vokabellernen schickt. Das Resultat: Homer wird nicht dünner. Aber er wird für kurze Zeit zum lebenden Wörterbuch.

Eine typische „Simpsons“-Episode? Klar. Aber trotzdem nicht ganz absurd. Denn die Sache mit dem Lernen im Schlaf beschäftigt uns Menschen schon ziemlich lange. Tipps gibt es dazu viele – vom Vokabelheft unter dem Kopfkissen bis zum Hören von Lerninhalten auf Youtube in der Nacht.

Funktionieren manche Methoden vielleicht wirklich? Ist es möglich, im Schlaf Deutsch oder eine andere Sprache zu lernen? Beim Suchen nach Antworten helfen zwei Schweizer Experten für Schlaf und Gedächtnis. Sie haben viele Untersuchungen in Schlaflaboren gemacht – mit zum Teil überraschenden Erkenntnissen. Eine davon ist: Ja, das Lernen von neuen Vokabeln im Schlaf ist möglich. Aber es ist kompliziert.

Simon Ruch arbeitet heute in der Kognitiven Neurowissenschaft an der Fernuni Schweiz im Kanton Wallis. Im Jahr 2019 hat er noch an der Universität Bern mit Kolleginnen und Kollegen eine Studie publiziert. Die Arbeit hat nicht nur in der Schlafforschung für Furore gesorgt.

„Wir konnten zum ersten Mal zeigen, dass Menschen im Tiefschlaf Wörter einer Fremdsprache mit ihrer deutschen Übersetzung neu lernen und im Wachzustand wieder abrufen können“, sagt Ruch. In der Studie haben 41 Schlafende über Kopfhörer Fantasiewörter und dazu eine Bedeutung gehört, zum Beispiel Guga – Vogel oder Guga – Elefant. Nach dem Aufwachen

## versprechen

- hier: sagen, dass es garantiert ... möglich macht

## abnehmen

- hier: Gewicht verlieren

## die Sache mit

- hier: ≈ das Wissen über ...

## beschäftigen

- hier: ≈ eine wichtige Frage sein für; sehr interessieren

## das Vokabelheft, -e

- Heft: Man schreibt neue Wörter von einer Fremdsprache mit ihrer Bedeutung hinein.

## das Kopfkissen, -

- Ding aus Stoff: Darauf legt man im Bett den Kopf.

## das Gedächtnis, -se

- ≈ Speicher im Kopf: Mit ihm kann man sich an Dinge erinnern.

## überraschend

- so, dass man überrascht ist

## die Erkenntnis, -se

- neues Wissen

## die kognitive Neurowissenschaft, -en

- ≈ Neurologie im Sektor Denken und Verstehen

## die Fernuni, -s

- kurz für: Fernuniversität = Universität an einem anderen Ort: Man lernt allein zu Hause und schickt Fragen oder Aufgabenlösungen an einen Lehrer.

## die Schlafforschung

- Arbeit für mehr Wissen durch systematische Untersuchungen zum Schlaf

## für Furore sorgen

- ≈ großes Interesse von sehr vielen Menschen bekommen

## der Tiefschlaf

- ≈ Teil vom Schlaf: Man wird daraus nicht leicht wach.

## der Wachzustand

- ≈ Situation: Man ist wach.

## abrufen

- hier: sich erinnern an

## über Kopfhörer

- mit einem Gerät: Man trägt es direkt an den Ohren und kann damit z. B. Musik hören.

## der Elefant, -en

- großes, graues Tier mit sehr langer Nase: Es lebt in Afrika und Asien.

## aufwachen

- wach werden

haben die Forschenden gefragt: Ist Guga etwas Großes oder Kleines? Die Personen konnten 60 Prozent der Fantasiewörter korrekt als etwas Großes oder Kleines identifizieren – aber nur, wenn sie das zweite Wort des Wortpaares in einer speziellen Schlafphase gehört haben.

Wichtig war, dass das Hören in den „Up-states“ passiert. In diesen Phasen sind alle Gehirnzellen aktiv. Sie dauern nur eine halbe Sekunde. „Up-states“ wechseln sich ab mit passiven „Down-states“. Das sind inaktive Phasen.

Aber wie so vieles in der Schlafforschung ist das Phänomen komplex. Denn den Effekt der Schlafphasen hat Ruch in einer neuen Studie intensiver untersucht. Dabei hat das Lernen von Wortmaterial überraschend in den „Down-states“ stattgefunden.

Was bedeuten diese Untersuchungen für Deutschlernende? Was können Menschen mit einem Bett, aber ohne ein Schlaflabor tun? „Zuerst einmal bleibt die Erkenntnis: Unser Gehirn kann auch im Schlaf etwas komplett Neues lernen“, antwortet Ruch. „Aber im Alltag ist für Sprachlernende sicher ein anderes Vorgehen effektiver – nämlich wenn sie schon gelernte Inhalte im Schlaf reaktivieren und konsolidieren.“

Ohne das Lernen am Tag funktioniert es also schlecht. Aber man kann seinen Schlaf benutzen, um sich später besser an die Vokabeln zu erinnern. Dafür gibt es verschiedene Methoden. Mit ihnen beschäftigt sich Björn Rasch. Er ist Biopsychologe an der Universität Freiburg in der Schweiz.

#### der/die Forschende, -n

• Person: Sie arbeitet systematisch für mehr Wissen.

#### das Wortpaar, -e

• hier: zwei Wörter in verschiedenen Sprachen: Sie bedeuten das Gleiche.

#### die Gehirnzelle, -n

• kleinstes Teil vom Gehirn

#### (das Gehirn, -e

• Organ im Kopf: Damit denkt und fühlt man.)

#### sich abwechseln mit

• ≈ immer im Wechsel sein mit; immer eines nach dem anderen kommen

#### das Wortmaterial, -ien

• ≈ alle Wörter von einer Sprache; Vokabeln

#### das Vorgehen

• hier: Methode

#### sich beschäftigen mit

• hier: ≈ studieren; untersuchen

#### der Rosenduft, -e

• Aroma von Rosen: Man kann es riechen.

#### das Geräusch, -e

• Ein Geräusch kann man hören.

#### abspielen

• hier: ≈ machen, dass man ... hören kann

#### ausprobieren

• versuchen; probieren

#### der Duftspender

• ≈ Gerät: Daraus kommt ein spezielles Aroma.

#### aufnehmen

• hier: ≈ bekommen; hören oder lesen

#### schauen

• sehen

#### weglegen

• hier: aufräumen; nicht mehr sehen auf

#### der Wissenschaftler, -

• Person: Sie arbeitet systematisch für mehr Wissen.

## Wir können im Schlaf etwas komplett Neues lernen. Aber funktioniert das auch im Alltag?

Rasch hat im Schlaflabor Studien mit Rosenduft, Geräuschen und dem Abspielen von holländischen Vokabeln gemacht. Auch er sagt: „Im Schlaflabor habe ich ein kontrolliertes Setting. Dort sind andere Dinge möglich als im normalen Alltag. Aber Lernende können zum Beispiel ausprobieren, ob Musik oder Duft für sie einen Effekt haben. Anders als beim Abspielen von Vokabeln ist dabei das Risiko kleiner, dass das ihren Schlaf stört.“

So kann man beim Lernen am Tag einen Duftspender benutzen. Den stellt man sich dann später neben das Bett. Riecht man den Duft wieder im Schlaf, kann das bekannte Aroma die Lerninhalte vom Tag reaktivieren.

Auch mit Musik kann man das versuchen. Wichtig dabei ist, sie beim Schlafen leise abzuspielen. „Wenn ich durch die Musik nachts aufwache oder schlechter schlafe, ist der positive Effekt weg“, sagt Rasch.

Noch einfacher kann man einen anderen Tipp des Biopsychologen in den Alltag integrieren: „Es hilft, wenn ich kurz vorm Schlafen lerne oder das Gelernte wiederhole. Eine halbe Stunde davor ist eine gute Zeit.“

Elementar dabei ist, in der kurzen Pause zwischen Lernen und Schlafen so wenig verbale Informationen wie möglich aufzunehmen. „Wenn ich nach dem Lernen noch zwei Stunden Netflix schaue, ist das nicht optimal“, erklärt Rasch. Also besser Smartphone oder Buch weglegen und vor dem Schlafen noch einen kleinen Spaziergang oder ein bisschen Yoga machen.

Und zum Schluss noch ein Tipp von beiden Wissenschaftlern. Er ist nicht kompliziert und außerdem extrem effektiv. Rasch und Ruch empfehlen: genug schlafen. Das hilft garantiert beim Deutschlernen. Einfach nur weil man es tut – und das Gehirn seinen Job machen lässt.



## UNSER SERVICE FÜR SIE

## Fragen zu Abonnement und Einzelbestellungen (customer service, subscriptions)

Unser Serviceportal erreichen Sie 24 Stunden täglich unter:  
<https://kundenportal.zeit-sprachen.de>

**Sie lesen Deutsch perfekt privat oder arbeiten für eine Buchhandlung?**  
 Tel. +49 (0) 89 / 12 14 07 10, Fax +49 (0) 89 / 12 14 07 11, abo@zeit-sprachen.de

**Sie unterrichten oder wollen uns als Firma kontaktieren?**  
 Tel. +49 (0) 89 / 95 46 77 07, Fax +49 (0) 89 / 95 46 77 08, lehrer@zeit-sprachen.de

**Einzelverkauf und Shop**  
 Tel. +49 (0) 89 / 95 46 99 55, sprachenshop@zeit-sprachen.de

**Unsere Servicezeiten** Montag bis Freitag: 8 bis 20 Uhr, Samstag: 9 bis 14 Uhr

**Postanschrift** ZEIT SPRACHEN GmbH Kundenservice, 20080 Hamburg/Deutschland

## Konditionen

## Abonnement pro Ausgabe (14 Ausgaben p. a.)

Deutschland 8,99 € inklusive Mehrwertsteuer und Versandkosten, Österreich 9,99 € inkl. Mehrwertsteuer und Versandkosten, Schweiz 13,50 sfr inklusive Versandkosten, übriges Ausland € 8,99 plus Versandkosten

Studierende bekommen gegen Nachweis eine Ermäßigung.

Die Lieferung kann nach Ende des ersten Bezugsjahres jederzeit beendet werden – mit Geld-zurück-Garantie für bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben.

CPPAP-Nr. 1019 U 88497

Einzelverkaufspreis Deutschland: 9,90 €

## ZEIT SPRACHEN publiziert

Spotlight, Business Spotlight, Écoute, Ecos, Adesso und Deutsch perfekt

## Fragen zu Themen im Heft

Schreiben Sie unseren Didaktikerinnen und Journalisten für alle Fragen, Vorschläge, Kritik und Lob:  
[deutsch-perfekt@zeit-sprachen.de](mailto:deutsch-perfekt@zeit-sprachen.de)

## IMPRESSUM

## Chefredakteur

Jörg Walsler (V.i.S.d.P.)

## Redaktion

Barbara Duckstein  
 Julian Großherr  
 Katharina Heydenreich  
 Eva Pfeiffer

## Gestaltung

Anna Sofie Werner

## Bildredaktion

Sarah Gough

## Autorinnen

Anne Wichmann

## Leiter Redaktionsmanagement und Produktion

Thorsten Mansch

## Verlag und Redaktion

ZEIT SPRACHEN GmbH  
 Kistlerhofstr. 172  
 81379 München  
[www.deutsch-perfekt.com](http://www.deutsch-perfekt.com)

ISSN 1861-1605

## Geschäftsführer

Ulrich Sommer

## Leitung Marketing

Frederik Leder  
 Tel. +49 (0) 40 32 80 29 81

## Vertriebsleiter

Nils von der Kall/Zeitverlag

## Vertrieb Einzelverkauf

DMV Der Medienvertrieb  
 GmbH & Co. KG  
[www.dermedienvertrieb.de](http://www.dermedienvertrieb.de)

## Vertrieb Abonnement

DPV Deutscher  
 Pressevertrieb GmbH  
[www.dpv.de](http://www.dpv.de)

## Litho

Mohn Media Mohndruck GmbH,  
 33311 Gütersloh

## Druck

Vogel Druck & Medienservice  
 GmbH, 97204 Höchberg

## Leitung Anzeigen

Katja Ziemann  
[katja.ziemann@zeit-sprachen.de](mailto:katja.ziemann@zeit-sprachen.de)

## Sales Manager

**Sprachenmarkt**  
 Eva-Maria Markus  
 Tel. +49 (0) 89 / 85 68 11 31  
[eva-maria.markus@zeit-sprachen.de](mailto:eva-maria.markus@zeit-sprachen.de)

## Anzeigenverkauf

iq media marketing gmbh  
 Toulouse Allee 27  
 40211 Düsseldorf  
 Tel. +49 (0) 211 / 8 87 13 02  
[info@iqm.de](mailto:info@iqm.de)  
 Medieninformationen:  
[www.iqm.de](http://www.iqm.de)  
 Es gilt die jeweils gültige Preisliste. Infos unter:  
<https://unternehmen.zeit-sprachen.de/mediadaten>

© 2023 ZEIT SPRACHEN GmbH,  
 auch für alle genannten Autoren,  
 Fotografen und Mitarbeiter

Die ZEIT SPRACHEN GmbH  
 ist ein Tochterunternehmen  
 der Zeitverlag Gerd  
 Bucerius GmbH & Co. KG.

Das nächste  
**Deutsch perfekt**  
 gibt es ab dem  
 29. März.



## Ist das wirklich Wurst?

Unser Autor fand vegane Würstchen nie besonders interessant – bis ihm eines so komisch gut schmeckte. Da interessierte er sich für die Frage, wie das kommt. So kam er zu einem der größten Wurstgiganten der 90er-Jahre. Wie wurde speziell diese Firma zu einem der Giganten der veganen Alternativprodukte?

## Der, die, das – wer braucht was?

Den richtigen Artikel zu wählen, ist nicht nur für Deutschlernende manchmal ein Glücksspiel. Warum hat die deutsche Sprache überhaupt noch drei Artikel? Unser Autor findet: Ein einziger würde absolut reichen. Er hat da mal eine Idee. Aber weil es noch nicht so weit ist, haben wir noch die wichtigsten Regeln zur Orientierung dazu.

## kommen

➤ hier: möglich sein

## ein Glücksspiel sein

➤ hier: ≈ nur Raten zur Basis haben

## überhaupt

➤ hier: 🍷 denn

## reichen

➤ hier: genug sein

# „Zeigen, dass sie nicht allein ist“

Eine dunkle Straße, ein leerer Park: In der Nacht macht der Weg nach Hause manchen Menschen Angst. Für diese Situationen gibt es das Heimwegtelefon. Daniel und andere Freiwillige helfen den Anrufenden – mit netten Gesprächen.

## MITTEL

### Daniel, was passiert, wenn ich beim Heimwegtelefon anrufe?

Zuerst frage ich dich, ob alles in Ordnung ist. Wenn du nicht in einer akut gefährlichen Situation bist, erkläre ich dir danach, wie unser Angebot funktioniert. Du nennst mir deinen Vornamen, dein Alter, wo du bist und wo du hinwillst. Ich dokumentiere das und sehe mir auf einer Karte deinen Weg an. Und dann quatschen wir, bis du zu Hause angekommen bist.

### Warum nutzen Menschen dieses Angebot?

Sie fühlen sich nicht sicher. Meistens können sie nicht richtig erklären, was ihnen in diesem Moment Angst macht. Es können komische Blicke von jemandem in der U-Bahn sein. Oder schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit wie zum Beispiel ein Überfall. Vor allem im Dunkeln kann dann ein Angstgefühl entstehen.

### Zurzeit reduzieren Städte und Kommunen nachts die Beleuchtung, um Energie zu sparen.

### Verstärken die dunkleren Straßen diese Angst?

Ich denke nicht, dass das eine große Rolle spielt. Es gibt unangenehme Orte, die hell beleuchtet sind. Zum Beispiel Fußgängertunnel, weil man dort nicht so einfach flüchten kann. Die Gründe für die Angst sind individuell und komplex. Eine schwierige Situation ist auch das Warten an einer Haltestelle. Denn dort kann man ja nicht weg. Also warten wir am Telefon mit der Anruferin, bis der Bus kommt. Wir

zeigen ihr, dass sie nicht allein ist. Außerdem weiß der Anrufer, dass er durch uns Hilfe bekommt, wenn er sie braucht. In diesem Fall können wir schnell die Polizei oder den Rettungsdienst rufen.

### Wie oft ist das nötig?

Sehr selten. Im Jahr 2021 hatten wir 15 Notrufe. Das waren 0,2 Prozent aller Anrufe. Trotzdem hatten die anderen 99,8 Prozent den Wunsch, dass wir sie am Telefon nach Hause begleiten.

### Wie viele Anrufe bekommt ihr pro Nacht?

Im Sommer und an Freitagen und Samstagen kommen die meisten Anrufe, weil mehr Leute nachts unterwegs sind. Dann können es zwischen 21 und 3 Uhr bis zu 90 Anrufe werden. In einer ruhigeren Nacht sind es circa 15 bis 20 Anrufe. Letztes Jahr haben insgesamt rund 8000 Menschen angerufen.

### Wie unterscheiden sich die Anrufe von Männern und Frauen?

Es rufen deutlich mehr Frauen als Männer an. Manche Männer haben Hemmungen, ihre Angst zuzugeben und sich Hilfe zu suchen. Oder sie fragen erst einmal, ob es okay ist, dass sie anrufen. Das ist es natürlich – wir sind für alle Menschen da.


### Was ist deine Motivation für die ehrenamtliche Arbeit beim Heimwegtelefon?

Am Anfang höre ich oft die Angst in der Stimme der anrufenden Person. Wenn ich dann merke, wie diese Angst während des Gesprächs verschwindet, freut mich das total. Es ist für mich in diesem Moment so einfach, einem anderen Menschen zu helfen. Nach 15 Minuten am Telefon reden wir über eine tolle Serie oder ein spannendes Hobby. Die Anruferin geht mit viel positiveren Gedanken ins Bett als am Beginn des Telefonats. Und dabei lerne ich auch noch viel Interessantes über andere Berufe und das Leben eines anderen Menschen. Interview: Eva Pfeiffer


#### akut

• hier: aktuell; in diesem Moment

#### hinwollen

•  hingehen/hinkommen/hinfahren wollen

#### quatschen

•  reden; sich unterhalten

#### nutzen

• ≈ benutzen

#### richtig

• hier: wirklich

#### der Überfall, -e

• kriminelle Aktion: Kriminelle kommen plötzlich und nehmen Geld und/oder andere Dinge weg.

#### entstehen

• hier: beginnen

#### die Beleuchtung, -en

• hier: Licht

#### verstärken

• hier: größer/intensiver machen

#### flüchten

• hier: (schnell) weglaufen

#### der Rettungsdienst, -e

• Organisation, die bei Unfällen hilft

#### nach Hause begleiten

• auf dem Weg nach Hause dabei sein

#### die Hemmung, -en

• hier: Angst

#### zugeben

• hier: ehrlich sprechen von

#### ehrenamtlich

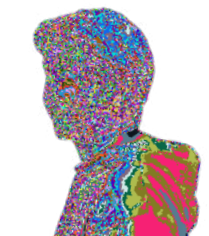
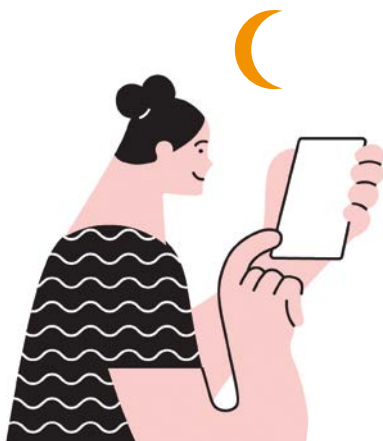
• ohne Bezahlung

#### verschwinden

• hier: aufhören, da zu sein

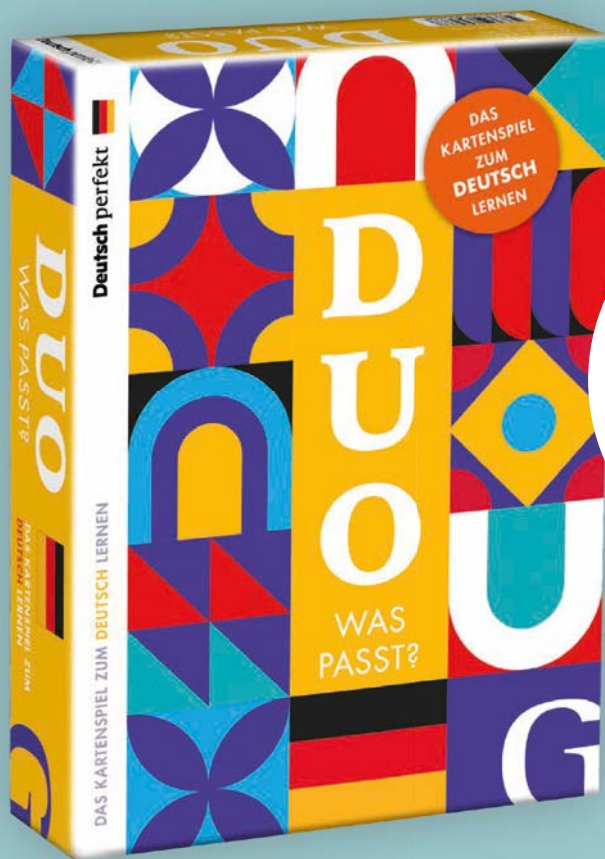
#### das Telefonat, -e

• Telefongespräch



**Daniel** (32) arbeitet seit rund drei Jahren beim Heimwegtelefon. Um sich zu schützen, möchte er seinen Nachnamen nicht nennen. Die Nummer +49 (0)30 12 07 4182 ist Sonntag bis Donnerstag von 21 bis 0 Uhr und Freitag und Samstag von 21 bis 3 Uhr zu erreichen.

# DUO - Was passt?



Jetzt  
für nur  
14,95 €

Das Kartenspiel zum Deutschlernen von *Deutsch perfekt!*

Ganz einfach und spielend Deutsch lernen? Mit den Kartenpaaren von »DUO - Was passt?« ist das jetzt möglich. Die Spieler müssen sich konzentrieren, Wörter merken und schnell reagieren - durch Überraschungskarten spielt aber auch Glück eine Rolle.



Jetzt bestellen unter:

**DEUTSCH-PERFEKT.COM/DUO**

## Eine Sprache. Über 56 Länder.



**Jetzt  
gratis  
testen!**

*Spotlight* hilft Ihnen, die Welt zu verstehen.

Verbessern Sie ganz einfach Ihre Englischkenntnisse und lernen Sie mit jedem Heft mehr über die Länder, die Menschen und die Kulturen der englischsprachigen Welt.



Jetzt Gratisheft bestellen unter:

**SPOTLIGHT-ONLINE.DE/MAGAZIN-GRATIS**