

(Keine) Zeit zum Schlafen? Eine japanologisch-sozialwissenschaftliche Studie

Brigitte Steger (Universität Wien)

Meine Dissertation behandelt die japanologisch-kulturwissenschaftlichen und sozialwissenschaftlichen Aspekte des Schlafens in Japan. Ich habe mich mit dem Thema auf drei Ebenen auseinandergesetzt. Zunächst habe ich eine dichte Beschreibung, also eine Ethnographie von Schlaf erstellt. Aufbauend auf diesem empirischen Befund habe ich zweitens versucht, kulturelle und soziale Eigenheiten der japanischen Gesellschaft neu zu interpretieren. Drittens habe ich Schlafen als kulturelles und vor allem soziales Phänomen theoretisiert. Schlafen entzieht sich einer wissenschaftlichen Definition ebenso wie dem Wachbewußtsein und ist deshalb nur kontextbezogen erfassbar. Deshalb habe ich mich nicht nur mit dem tatsächlichen Verhalten beschäftigt, sondern auch damit, wie über dieses Verhalten geschrieben und gesprochen wurde und wird. Ursprünglich wollte ich mich auf die Gegenwart konzentrieren, im Verlauf meiner Forschungen und des Schreibens rückte aber der historische Blickwinkel immer mehr ins Zentrum. Eine große Herausforderung war es, „Schlafen“ als sozial-, geistes- und kulturwissenschaftliches Forschungsthema zu strukturieren und einzuführen.

Methodisch wählte ich sowohl quantitative als auch qualitative Ansätze; ich wertete Erhebungen des japanischen Rundfunks NHK zur Zeitverwendung der Bevölkerung aus, führte offene Interviews und teilnehmende Beobachtungen durch und analysierte Fernsehsendungen, Ratgeberliteratur, Zeitungs- und Zeitschriftenartikel. Weiters wertete ich unterschiedliche historische Textsorten wie Chroniken, Tagebücher, Belletristik, buddhistische Quellen, Regeltexthe, sowie Bildquellen (*ukiyo-e*, *emaki*, Ansichtskarten) hermeneutisch aus.

Im Zentrum der Arbeit steht die Zeitverwendung und Zeitstrukturierung im Alltag. In Anlehnung an einen der Forschungsschwerpunkte der Wiener Japanologie, „Freizeit in Japan“, diskutiere ich die ideologischen Hintergründe und den Stellenwert des Ausruhens. Nur wer ausgeruht ist, kann gute Leistungen erbringen. Schlafen ist daher eine notwendige Vorbereitung für Arbeit und Freizeit. Gleichzeitig sieht

die Industrie Schlafen aber als unproduktiv an und möchte es soweit wie möglich der Arbeit oder den Freizeitaktivitäten opfern. Soweit es sich anhand der Quellen zurückverfolgen läßt, gehört Schlafen jedoch zu den liebsten Vergnügungen der JapanerInnen.

Weiters habe ich aufzuzeigen versucht, wie die verschiedenen Zeitstrukturen in einer Gesellschaft (Arbeitswelt, chronobiologische Rhythmen) sich gegenseitig beeinflussen und miteinander konkurrieren und wer wann die Schlafenszeiten mit welcher Begründung regulieren oder beeinflussen kann und beeinflusst. In diesem Zusammenhang stellt das Aufstehen den Übergang vom Schlafen als gesellschaftlicher Rückzug zum Eintritt in soziale Verpflichtungen und andere Aktivitäten dar. Einen weiteren Themenkomplex der Dissertation bilden die vielschichtigen Beziehungen zwischen dem Schlafen und unterschiedlichen Ängsten bzw. dem Bedürfnis nach Sicherheit. Die emotionale Sicherheit, beruhigt schlafen zu können, bezieht man nicht nur aus einer intakten öffentlichen Sicherheit und Ordnung. Auch soziale und geistige Aspekte sind von Bedeutung. Das gilt sowohl für die Bettstatt als auch für das Schlafen in der Öffentlichkeit. In meiner Dissertation widmete ich der Bedeutung des häufig beobachteten Schlafens in der Öffentlichkeit besondere Aufmerksamkeit.

Diese Ethnographie stellt die Grundlage für eine Neuinterpretation verschiedener kultureller Eigenschaften der japanischen Gesellschaft aus der Sicht des Schlafens dar. Was bedeutet es, ein fleißiges, zuverlässiges Mitglied der Gesellschaft zu sein? Wie ist ein Ausgleich zwischen *tatema-e*, dem offiziell erwarteten Einhalten sozialer Regeln, und *honne*, den wahren Bedürfnissen, möglich? Neben diesen Fragen der Arbeitsethik im weitesten Sinne habe ich mich auch allgemein mit dem Zeitbewußtsein auseinandergesetzt. Geschlechtsspezifische Rollenverteilung und Geschlechterbeziehungen sowie innerfamiliäre emotionale Beziehungen wurden ebenfalls durch eine Untersuchung des Schlafverhaltens deutlich.

Die dritte Ebene der Arbeit ist der Versuch einer sozial-, geistes- und kulturwissenschaftlichen Theorie-

tisierung des Phänomens Schlafen und einiger seiner sozialen Funktionen in verschiedenen Kontexten. Dabei unterscheide ich zwischen nächtlichem Schlafen in Bett oder Futon, Tagesschlaf in Zurückgezogenheit und *inemuri*, dem Schlafen in der Öffentlichkeit, etwa bei Sitzungen, Konferenzen und Bahnfahrten.

Die Verteilung des Schlafes in Japan innerhalb von 24 Stunden unterscheidet sich vom monophasischen achtstündigen Schlaforganisationstyp, den die internationale Medizinwelt als Norm betrachtet. Ein internationaler Vergleich zeigt, daß diese „Norm“ eher die Ausnahme als die Regel darstellt. Ich habe eine Typologie erstellt, die neben dieser Monophasenschlafkultur zwei weitere Schlaforganisationstypen einschließt. Es sind dies die Siesta-Kultur, d. h. ein biphasischer Schlafstyp mit Nachtschlaf und einem gesellschaftlich institutionalisierten Mittagsschlaf, sowie die Nickerchenkultur, welche durch einen kürzeren Nachtschlaf und individuelle Tagesschlafphasen, also durch Polyphasenschlaf, gekennzeichnet ist. Bestimmte sozioökonomische und klimatische Verhältnisse in einzelnen Gesellschaften lassen keine eindeutige Präferenz für einen der drei Schlafstypen erkennen. Der Tagesschlaf in den letzten beiden Typen ist nicht in erster Linie eine Möglichkeit der Kompensation für fehlenden Nachtschlaf, es handelt sich dabei lediglich um andere Möglichkeiten der Schlaforganisation, die in den letzten Jahren auch durch chronobiologische Forschungsergebnisse als körpergerecht erkannt wurden. Ich sehe Japan als ein Beispiel für die Nickerchenkultur, wobei die individuellen Tagesschlafphasen sowohl in Zurückgezogenheit als auch in der sozialen Öffentlichkeit (*inemuri*) gehalten werden.

Eine Untersuchung der Geschichte der Schlafenszeit erfordert ein Studium der Geschichte von Einteilung, Regulierung und Handhabung von Tageszeit im allgemeinen. Bereits seit dem Altertum (7.–12. Jahrhundert) richteten sich die Menschen nach verschiedenen Zeitstrukturmodellen. Das *shinkoku*- oder Drachensystem, das Tag und Nacht in zwölf Stunden konstanter Dauer (Äquinoktialstunden) einteilte, wurde aus China übernommen. Die *shinkoku* gaben die Zeit für öffentliche Angelegenheiten vor, also für die Verwaltung, für staatliche Zeremonien und den Tagesablauf bei Hof einschließlich der Schlafenszeiten des *tennô*. Buddhistische Tempel und Klöster wiederum kannten eine durch die Liturgie bestimmte Zeitstruktur, das *rokuji*-System, das Tag und Nacht in sechs Einheiten (zu je vier Stunden nach westlicher Zeitrechnung) einteilte und den Tagesablauf der

Nonnen und Mönche regulierte. Das Volk richtete sich vor allem nach den Zeichen, die die Natur ihnen gab: dem Wechsel der Jahreszeiten, den Stimmen der Vögel, dem Aufblühen bestimmter Pflanzen, den Gezeiten, dem Mond, den Sternen und dem Sonnenstand. Dem ersten Hahnenschrei am Morgen kam eine besondere Rolle zu, da er die Rückkehr der *kami* (Gottheiten) in den Himmel verkündete und die Nacht vom Tag schied. In der Meiji-Zeit kam es aufgrund westlicher Einflüsse zu mehreren grundlegenden Änderungen. 1873 übernahm die Regierung den Gregorianischen Kalender, die westliche Tagesteilung in 24 gleich lange Stunden, und mit der westlichen Medizin und Medizinalverwaltung das Konzept des achtstündigen Monophasenschlafes als optimale Schlaforganisation.

Auffallend an Japan ist heutzutage der ausgeprägte Gegensatz zwischen einerseits relativ strenger Handhabung nächtlicher Schlafenszeiten, insbesondere der Aufstehzeiten, und der weitgehenden Toleranz gegenüber dem öffentlichen Schlafen (*inemuri*) andererseits. Soziologisch kann dieser Umstand mit dem Goffman'schen Konzept der Involviertheiten in sozialen Situationen begriffen werden. Während das Schlafen in der Schlafstatt eine dominante Involviertheit darstellt, ist das *inemuri* einer anderen Involviertheit untergeordnet. Wer im Zug schläft, fährt in erster Linie Zug und muß aufstehen, sobald das Reiseziel erreicht ist (Nebeninvolviertheit). Wer in einer Sitzung schläft, nimmt in erster Linie an der Sitzung teil (untergeordnete Involviertheit). Sobald die Sitzung die aktive Teilnahme erforderlich macht, muß die untergeordnete Involviertheit des Schlafens aufgegeben werden. Alle Körperidiome und die Kleidung müssen dabei an die dominante Situation angepaßt sein.

Der nächtliche Schlaf, der in der Schlafstatt stattfindet, ist der einzige, der in Studien zur Zeitverwendung als Schlafen anerkannt wird. Die für ihn aufgewendete Zeit verkürzt sich seit einigen Jahrzehnten; weltweit bekannt sind die Bilder von überarbeiteten japanischen Angestellten, die ihr ganzes Leben der Firma aufopfern, vor Erschöpfung einschlafen, sobald sie ruhig sitzen und zuhören sollen, und allzufrüh an *karôshi* (Tod durch Überarbeitung), sterben. Auch die JapanerInnen selbst sehen sich so. Statistisch gesehen sind die kürzeren Schlafenszeiten aber nicht auf immer längere Arbeitszeiten, sondern vor allem auf eine staatlich geförderte Vermehrung der Freizeitaktivitäten zurückzuführen. Seit den 1970er Jahren ist es zu einer positiven Neubewertung von Vergnügungen gekommen. Freizeit darf

aber nicht auf Kosten der Arbeit gehen. Viel Zeit in der Firma zu verbringen und sich bis zur Erschöpfung der Arbeit zu widmen gehört immer noch zu den höchsten Tugenden. Statt dessen soll die unproduktive Zeit, das Schlafen, gekürzt werden. Da Schlafmangel aber zu Übermüdung und in der Folge zu Fehlleistungen und Unfällen führt, versucht die medizinische und chronobiologische Forschung zunehmend Wege zu finden, wie Menschen mit weniger Schlaf auskommen können aber dennoch ausgeruht sind. Sie haben dabei ein nicht nur in Japan althergebrachtes Mittel neu entdeckt: den kurzen Tagesschlaf. Ein kürzerer Nachtschlaf und zusätzliche kurze, individuelle Nickerchen bei Tage, sind die der heutigen Zeit angemessene Schlaforganisation. Während allerdings westliche Experten hierbei an die Einrichtung von Ruheräumen denken, gewinnt in Japan das *inemuri* wieder ein positiveres Image. *Inemuri* ist nicht mehr nur ein Verhalten, das übersehen werden kann, sondern – in der Diktion der *Mainichi Shinbun* vom 20. 2. 1995 – „das Gesundheitelixier der JapanerInnen“.

Die Unterscheidung zwischen nächtlichem Schlaf und *inemuri* weist auch auf verschiedene Aspekte der Arbeitsethik hin. In Japan gelten langes Arbeiten und ein Verkürzen des Schlafes sowie morgens pünktliches, ordentliches Erscheinen am Arbeitsplatz als wichtige Tugenden und Merkmale von Angestellten/Arbeitern, denen man eine verantwortungsvolle Tätigkeit und eine hohe Position anvertrauen kann. Fleiß wird weniger am output als vielmehr am input gemessen. Ausschlaggebend sind die Anstrengung und die Ausdauer, die man für die Bewältigung einer Aufgabe erbringt, der *ganbaru seishin* (Kampfgeist, Durchhaltevermögen). Fleiß wird deshalb nicht in erster Linie daran gemessen, ob die Aufgabe erledigt ist, sondern eher daran, wie lange sich jemand am Arbeitsplatz aufhält und wie erschöpft er oder sie ist. Deshalb kann das Einschlafen untertags sogar als Beweis für vorangegangenes ungewöhnlich langes Arbeiten gewertet werden. Im allgemeinen ist es während der Arbeitszeit zwar nicht erlaubt zu schlafen, es gibt jedoch Gelegenheiten, dies dennoch zu tun, etwa bei Sitzungen, Vorträgen und in Lehrveranstaltungen. Hierbei ist die Anwesenheit oft wichtiger als die aktive Teilnahme. Einer meiner Interviewpartner formulierte es sehr treffend: „Wir Japaner fühlen uns dem olympischen Geist verpflichtet: Dabeisein zählt.“ Der Arbeitsplatz, der Ort, an dem das sozial Hochbewertete, d. h. Arbeit, Lernen und andere Verpflichtungen, als dominante Involviertheiten verlangt sind, dient zur Rechtfertigung für ein sozial nicht geschätztes Verhalten: das Schlafen.

In den letzten Jahren wurde neben der Arbeit auch die Freizeit aufgewertet. Freizeit steht zwar nicht gleichwertig neben der Arbeit, bildet aber einen ähnlichen Gegensatz zum Schlaf. *Inemuri* ist eine verbreitete japanische Strategie, dem Druck der Arbeits- und Freizeitkultur zu begegnen. Es kann auch als ein Mittel gesehen werden, das *tatemaie* mit dem *honne* in Einklang zu bringen. Während diese Werte besonders in der Arbeitswelt und der Öffentlichkeit eine herausragende Rolle spielen und sich explizit in erster Linie an Männer richten, schlafen Frauen tatsächlich im Durchschnitt deutlich weniger. Auf sie sind die Gefühle emotionaler und sozialer Zugehörigkeit beim Schlafen ausgerichtet, was an den Schlafanordnungen zu erkennen ist. Sie vermittelt die emotionale Sicherheit und Stabilität für die ganze Familie.

Inemuri erlaubt auch eine Art innere Emigration aus einer sozialen Situation, sich inmitten vieler Menschen eine Privatsphäre zu schaffen. Dazu ist es nicht notwendig, tatsächlich zu schlafen. Es genügt, die Augen zu schließen und sich schlafend zu stellen. Für diese Funktion des *inemuri* habe ich den Begriff der „sozialen Tarnkappe“ geprägt. Die Tarnkappe *inemuri* verhilft der/dem Betroffenen, sich quasi unsichtbar zu machen. Das befreit von sozialen Verpflichtungen, wie etwa das Überlassen eines Sitzplatzes in Nahverkehrszügen.

Ich habe drei Umstände identifiziert, die sich historisch begünstigend auf die Entwicklung und Verbreitung des *inemuri* ausgewirkt haben. Zunächst sind hier die multifunktionalen Wohnräume zu nennen. Da Schlafen und Wachaktivitäten innerhalb eines Haushaltes oft im selben Raum und parallel stattfinden, sind die Menschen gewöhnt zu schlafen, während andere neben ihnen einer Beschäftigung nachgehen, und fühlen sich umgekehrt durch Schlafende im selben Raum nicht gestört. Im Gegenteil, dies hat eher eine beruhigende Wirkung. Damit in Zusammenhang steht zweitens der Umstand, daß es – verglichen zumindest mit Mitteleuropa und den Vereinigten Staaten – zu keiner so starken Trennung zwischen Wachaktivitäten und Schlafen gekommen ist. Drittens schließlich machte es historisch aufgrund ständig herrschender Unsicherheiten (Überfälle, Feuersbrünste) für viele Menschen Sinn, den Nachtschlaf vergleichsweise kurz zu halten und darauf zu achten, daß immer eine der anwesenden vertrauten Personen in einem oberflächlichen Schlafstadium verweilte.

Approbiert im November 2001, 422 Seiten (2 Teile)