

# Die „Vierstundenschlaf-Methode zum Gescheitwerden“ und andere japanische Schlafrends

Brigitte Steger (Universität Wien)

Trotz zahlreicher Negativschlagzeilen über ungesundes Arbeitsleben bis hin zum *karōshi* (Überarbeitungstod) oder *gar karōji* (Überarbeitungssuizid) ist Japan das Land mit der weltweit höchsten Lebenserwartung bei der Geburt: Frauen kommen im Durchschnitt auf 83,9 Jahre und Männer auf 77,4 Jahre. Österreich liegt mit 81,0 Jahren für Frauen und 75,1 Jahren für Männer ziemlich genau im EU-Mittelfeld.

Stand: 2000	Lebenserwartung bei der Geburt in Jahren		
	Männer	Frauen	Durchschnitt
Österreich	75,1	81,0	78,1
EU gesamt	74,9	81,2	78,1
Eurozone	75,1	81,6	78,4
USA	74,1	79,7	76,9
Japan	77,4	83,9	80,7

Quelle: Eurostat; gekürzt (<http://www.wko.at/statistik/eu/eu40.htm>)

Dieser Umstand ist nicht allein mit der gesunden Ernährung zu erklären. Denn diese besteht entgegen verbreiteter Vorstellungen nicht nur aus Miso-Suppe, Sushi und makrobiotischer Kost. Längst hat die amerikanische Fast-Food-Küche auch in Japan Einzug gehalten.

Im folgenden möchte ich die Aufmerksamkeit auf einen kaum bekannten Aspekt lenken: Japanerinnen und Japaner haben auch in Bezug auf das Schlafen und Ausruhen interessante Methoden entwickelt. Da ist beispielsweise die *Vierstundenschlaf-Methode zum Gescheitwerden* (Sakai 1991), die *Ultra-Tiefschlaf-Kurzschlaf-Methode, die Sie verändert* (Fujimoto 1995) oder die *Reduktionsschlaf-Gesundheitsmethode* (Fujimoto 2001), um nur einige Buchtitel von Ratgebern zu nennen, die seit den 90er Jahren in großer Zahl in den Regalen der Buchhandlungen zu finden sind. Diese wollen jenen Hilfestellung geben, die Probleme mit dem Schlafen haben und mit ihrer Zeit nicht auskommen, da sie neben der

immer stressiger werdenden Arbeit vermehrt auch ihren Hobbies und Freizeitvergnügungen nachgehen wollen. Ein leicht nachvollziehbarer Wunsch, sind doch die gesellschaftlichen Tendenzen in unserer globalisierten Welt überall ähnlich.

## Ratgeber für den effektiven Schlaf

Den populären Ratgebermarkt teilen sich Ärzte und – häufig pensionierte – Geschäftsmänner. Kein einziges der etwa 30 Bücher, die ich finden konnte, wurde von einer Frau geschrieben. Die meisten Mediziner wollen auf die skizzierten gesellschaftlichen Veränderungen reagieren. Sie versuchen, die neuesten Erkenntnisse aus der Chronobiologie und Schlafforschung allgemein verständlich zu vermitteln. Sie geben Ratschläge, wie Schlafstörungen vermieden und ein erholsamer Schlaf ermöglicht wird. Die Geschäftsmänner wollen vornehmlich ihre wertvollen Erfahrungen über eine effektive Zeitverwendung vermitteln. Kurzschlaftechniken spielen dabei eine zentrale Rolle; naturwissenschaftliche Erkenntnisse setzen sie aber eher selektiv ein. Es gibt viele Überschneidungen zwischen diesen beiden Gruppen von Ratgebern. Ich werde mich in den folgenden Ausführungen im wesentlichen auf die medizinischen Ratgeber konzentrieren.

Der Arzt und Hirnforscher Matsubara Eita, um ein konkretes Beispiel zu nennen, hält den lange Zeit als Norm propagierten achtstündigen Nachtschlaf den Erfordernissen der heutigen Gesellschaft für nicht mehr angemessen. In seinem Buch *Die Kurzschlafmethode zum Gescheitwerden* (1993) erklärt er eine neue Sichtweise bezüglich des Schlafes, der in 24-Stunden-Einheiten gedacht werden muß. „Abgesehen vom Nachtschlaf werden auch die Nikkerchen während der Fahrt zur Arbeit oder während der Pause sowie Mittagsschlafchen zu einer Gesamtschlafenszeit gezählt.“ Matsubara stellt sein Modell eines „Patchwork-Schlafes“ vor, also eines aus mehreren kurzen Phasen bestehenden Gesamtschlafes,

und er preist diesen als Schlafmethode an, „die den Menschen von heute nichts zu wünschen übrigläßt“ (Matsubara 1993: 3).

Die „Urmenschen“, erklärt Matsubara, konnten durch die Errichtung von einigermaßen sicheren Behausungen und durch die sicherere Ernährungssituation mit der Zeit immer mehr ungestörten Schlaf finden. Das habe wesentlich zur Weiterentwicklung ihres Gehirns beigetragen und unterschied sie auch von den Tieren. Heute habe sich die Situation jedoch radikal geändert. Die Dunkelheit stelle keine wirkliche Bedrohung mehr dar. Im Gegenteil: an ihre Stelle ist das „Zeitalter der künstlichen weißen Nächte“ getreten. Dieses habe den Lebensstil revolutionär verändert. Geschäfte und Einrichtungen werden heute oft auch in der Nacht betrieben, und sie alle sind erfolgreich. Den in einer Agrargesellschaft vorherrschenden Typus Mensch, der „früh zu Bett geht und früh aufsteht“, gibt es nicht mehr. Viele sind bis tief in die Nacht hinein wach, stehen aber am Morgen „wie es sich gehört“ früh auf: Ein neuer Typus des Kurzschläfers ist entstanden. Grundsätzlich passen sich viele physiologische Phänomene den geänderten Umweltbedingungen an. Deshalb ist, so Matsubara, auch der Mythos des Achtstundenschlafes nichts anderes als eine obsolet gewordene Gewohnheit, die es zu ändern gilt. An die Stelle des Langschlafes, der früher seine Berechtigung gehabt hat, tritt jetzt der Kurzschlaf wenn nicht gar der Ultrakurzschlaf (Matsubara 1993: 26).

Matsubara steht stellvertretend für eine neue Argumentationslinie. Viele Ratgeber führen aus, daß es große individuelle Unterschiede in der Schlafdauer gibt, und der achtstündige Nachtschlaf nichts anderes ist als eine Ideologie. Sie schließen

daraus, daß es jeder Mensch selbst in der Hand hat, mit wieviel Schlaf er auskommt, und empfehlen eine Hauptschlafphase während der Nacht, die bei seriösen Autoren meistens sechs, mindestens aber viereinhalb Stunden dauern soll (um immer in einer oberflächlichen Schlafphase aufzuwachen). Da bei Schlafgesunden der Tiefschlaf konzentriert in der ersten Schlafhälfte auftritt, sei damit die körperliche Erholung gewährleistet. Zusätzlich sollen dann während des Tages bei Bedarf kurze Schlafphasen eingelegt werden. Jede Publikation setzt ihre eigenen Schwerpunkte und Argumentationen. Manche

Autoren betonen die Verkürzung des Nachtschlafes, andere das frühe Aufstehen, was ebenfalls auf eine kürzere Schlafphase während der Nacht hinausläuft. Wieder andere streichen die Vorzüge der verschiedenen Formen des Tagschlafs hervor.

Es ist nicht verwunderlich, daß eine Verkürzung des Nachtschlafes und Schlafstörungen zu Tagesmüdigkeit führen, die ja schon alleine aufgrund des Nachmittagstiefs auftritt. Der Arzt Takada Akikazu empfiehlt *Kaugummi-Kauen* als eine wirksame Methode, um Schläfrigkeit – etwa beim Autofahren – kurzfristig zu überwinden. Am sinnvollsten sei es jedoch, möglichst bald einen

Parkplatz aufzusuchen und sich ein Nickerchen zu gönnen (Abb. 1). Danach steigt die Konzentrationsfähigkeit deutlich an (Takada 1993: 164).

Ähnlich argumentiert Torii Shizuo, eine Autorität unter den Schlafforschern. Er hebt hervor, daß Entspannungsmethoden wie das Schließen der Augen oder ein paar Gymnastikübungen immer nur einen Teil des Körpers und des Gehirns entspannen. Nur Schlafen ermögliche es, dies vollständig zu tun (Torii 1995: 20). Kurzer Tagesschlaf, so

der international renommierte Schlafforscher Inoue Shōjirō, ermöglicht ein – wenn auch nur sehr kurzzeitiges – vollständiges Ausruhen des Gehirns. Schläfrigkeit könne auch als Schutzfunktion gegen eine „Überhitzung“ des Gehirns aufgefaßt werden (Inoue 1996: 74). Inoue erachtet einen Mittagschlaf von etwa zwanzig Minuten für erholsamer als den Mikroschlaf und empfiehlt letzteren dann, wenn keine andere Möglichkeit gegeben ist, als nur ein paar Minuten zu schlafen. Demgegenüber hebt Torii gerade den besonderen Effekt des nur wenige Minuten dauernden Schlafes hervor. Einig sind sich beide, daß ein längerer und damit tieferer Schlaf vor allem hilft, sich von körperlicher Ermüdung zu erholen, während ein kürzerer, oberflächlicher Schlaf insbesondere zur geistigen Erfrischung beiträgt.

Ein immer wieder beschriebener Effekt des extrem kurzen Schlafes ist das Auftreten von Geistesblitzen. Gern angeführt wird das Beispiel des Surrealisten Salvador Dali. Er soll den Mikroschlaf als geeignetes Mittel für einen Einstieg in seine Traumwelt und damit zu seinen Phantasien genutzt haben. Dazu saß er mit einem Löffel in der Hand über einer Blechschale. Sobald er eingeschlafen war, fiel ihm der Löffel aus der Hand. Es schepperte, und er wachte auf. Auf diese Weise wurde er zu seinen Bildern inspiriert (Inoue 1996: 78).

Der erste japanische Nobelpreisträger, Yukawa Hideki (1907–1981), hat angeblich die relevanten Entdeckungen zur Metontheorie solchen Nickerchen zu verdanken. Er hatte immer ein Notizbuch bei sich und dämmerte beim Nachdenken oft weg. Wie Torii erläutert, haben seine Entdeckungen nichts mit einer quasi naturgegebenen Genialität von Nobelpreisträgern zu tun. Sie lassen sich physiologisch erklären: Das menschliche Gehirn ist in eine rechte und eine linke Hirnhälfte unterteilt, die unterschiedlich funktionieren. Die linke Logikhälfte arbeitet analytisch und ist für die Sprache zuständig, die rechte Gestalthälfte sieht Bilder. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen wie auch andere Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, benützen hauptsächlich ihre linke Gehirnhälfte. Um kreativ zu sein, muß aber die rechte Hälfte aktiv werden. Mikroschlaf ist ein Mittel, um deren Aktivität zu erhöhen. Durch computertomographische Untersuchungen des Gehirns wurde erkannt, daß gleich nach dem Einschlafen die Logikhälfte zur Ruhe kommt, aber die Gestalthälfte aktiv wird. Diese Gestalthälfte ist die Gehirnhälfte, in der Geistesblitze auftreten, da sie die Ergebnisse im Ganzen und bildlich sieht. Auf

diese Weise kann man ein Problem, das man schon längere Zeit mit der linken Gehirnhälfte bearbeitet hat, plötzlich im Schlaf mit der rechten als Ganzes lösen, was auch in der japanischen Redewendung „*kahō wa nete mate*“ (um eine Sache zu vollenden, schlafe und warte) zum Ausdruck kommt. Da wir Menschen unsere Träume aber normalerweise sofort wieder vergessen, vor allem wenn wir anschließend in Tiefschlaf verfallen, nützt uns dieser Geistesblitz nur dann, wenn wir gleich wieder aufwachen und die Idee notieren. Deshalb treten Geistesblitze v. a. beim extrem kurzen Tageschlaf auf (Torii 1995: 45).

Man kann, so auch Matsubara, von Thomas Edison lernen, der selten eine Nacht durchgeschlafen hat, aber die Kunst des Ultrakurzschlafes besonders gut beherrschte. „Hätte Edison acht Stunden am Stück geschlafen, hätte sich die Zahl seiner Träume verringert. Man kann wohl annehmen, daß er sich dann keinen Namen als Erfinderkönig gemacht hätte“ (Matsubara 1993: 43). Es wird daher deutlich: Wer einen langen „faulen“ Schlaf von täglich rund acht Stunden einnimmt, der wird am Tag nicht genügend müde, um einzuschlafen, und kann von dieser Technik zur Erlangung von Geistesblitzen nicht profitieren. Die Verkürzung des Nachtschlafes bei gleichzeitiger Anwendung dieser Kurzschlaftechnik ist also eine Methode zum Gescheiterwerden. Das sei, so Matsubara, auch an praktischen Beispielen (in Japan) zu beobachten. Die erfolgreichsten Geschäftsleute und Politiker seien jene, die während der Nacht nur wenige Stunden schlafen, am Tag aber oft ein Nickerchen machen würden (Abb. 2).

## **Kulturen des Schlafens**

Es gibt im wesentlichen zwei Gründe dafür, warum derartige Ratgeber in Japan so beliebt sind. Einerseits zeigen sie augenscheinlich einen Weg, wie man geschickter mit der Zeit und dem Schlafen umgehen kann und dabei nicht nur erfolgreicher wird, sondern auch an Lebensqualität gewinnt. Andererseits liefern sie eine naturwissenschaftlich untermauerte Legitimation dafür, auch am Tag in allen möglichen Situationen zu schlafen. Kurze Nickerchen, vor allem im Zug, aber beispielsweise auch im Unterricht oder während einer Sitzung, sind in Japan sehr beliebt. Viele haben das Gefühl, damit ihren nächtlichen Schlafmangel zu kompensieren.

Tatsächlich ist in der japanischen Gesellschaft seit jeher der Tagesschlaf in allen möglichen Varia-

tionen weit verbreitet. Und nicht nur in Japan. International ist offensichtlich, daß das Modell des monophasischen achtstündigen Nachtschlafes eher die Ausnahme als die Regel darstellt. In Europa und in den USA hat sich dieses Modell erst im Verlauf des 18. und 19. Jahrhunderts langsam herausgebildet, insbesondere im Zusammenhang mit der Industrialisierung. Arbeitszeiten mußten den Maschinen angepaßt und individuelle Pausen vermieden werden. Die internationale Arbeiterbewegung forderte, den Tag in acht Stunden für die Arbeit, acht Stunden Freizeit und acht Stunden Schlaf einzuteilen. Aufgrund von sogenannten Ermüdungsmessungen ging auch die Medizin weitgehend von einer Norm eines etwa achtstündigen Nachtschlafes und einer Gesundheitsschädlichkeit des Tagesschlafes aus. Nicht zuletzt wurde in bürgerlichen Kreisen das Schlafen vermehrt zu einer privaten Angelegenheit, zu der man sich zurückzog. Anständige erwachsene Menschen schlafen nicht in der Öffentlichkeit.

## **TYOLOGIE DER SCHLAFKULTUREN**

### **Monophasenschlafkultur**

Eine einzige Schlafphase, meist idealerweise von etwa acht Stunden

### **Siestakultur (Biphasenschlaf)**

Nachtschlaf und gesellschaftlich institutionalisierte Mittagsruhe

### **Nickerchen-Kultur (Polyphasenschlaf)**

Nachtschlaf und individuell eingenommener Tagesschlaf

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kamen diese Vorstellungen auch nach Japan. Als Ideal setzte

sich das Modell des etwa achtstündigen Monophasenschlafes durch. Offiziell ist kein Mittagsschlaf vorgesehen – wie etwa die Siesta oder die dreistündige Mittagsruhe in der ehemaligen Volksrepublik China. Diese wurde unter dem Parteivorsitzenden Mao Tse-Tung sogar verfassungsmäßig verankert; Paragraph 49 gestand dem arbeitenden Volk das Recht auf Ruhe zu, was in der Praxis zu seiner dreistündigen Mittagspause führte, in der alle schliefen. Seit den späten 1980er Jahren nimmt die Gewohnheit der ausgiebigen Mittagsruhe in China aber ebenso wie in Spanien und den lateinamerikanischen Ländern stark ab (Li 2003). Japan ist keine Siesta-Kultur, wie ich Gesellschaften nenne, deren Tagesablauf durch eine ausgedehnte Mittagspause unterteilt ist. In der Realität ist aber Tagesschlaf nach wie vor verbreitet. Dieser muß aber individuell eingenommen werden, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Japan ist eine Nickerchen-Kultur. Da in den vergangenen Jahrzehnten der Nachtschlaf immer weniger geworden ist, gewinnt der Tagesschlaf zunehmend wieder an Bedeutung.

Den Trend der Zeit erkennend betreibt der Geschäftsmann Shibata Teruo seit Februar 1995 in Ōsaka ein „Mittagsschlafzimmer“, das täglich von 9:00 bis 18:30 Uhr geöffnet ist. In einem 38 Quadratmeter großen Raum hat er sechs kleine Zelte mit Futon und jeweils frisch bezogenem Kopfkissen aufgebaut. Herr Shibata verkauft Augenmasken, Ohrenstöpsel sowie Medikamente gegen Schnarchen und Einschlafschwierigkeiten. Durch den Raum tönt leises Wellenrauschen oder Vogelgezwitscher, das sich mit dem regelmäßigen Schnaufen oder Schnarchen der Schlafenden in den Zelten mischt. Zielgruppe sind Angestellte,

die sich für 500 Yen (4,5 Euro) je halbe Stunde von den Blicken anderer geschützt in den kleinen Zelten dem Schlummer hingeben, bis sie von Shibata zur gewünschten Zeit geweckt werden. Regelmäßigen Benutzerinnen und Benutzern wird ein Preisnachlaß gewährt. Die durchschnittliche Besucherzahl nach einem Jahr war etwa zwanzig Personen täglich (*Asahi Shinbun* Abendausgabe, 1.5.1996).

Die Zelte sind nicht die einzige Möglichkeit, Entspannung zu finden. Insbesondere im Sommer verbringen unzählige Männer und Frauen ihre Pausen in den Parkanlagen und gönnen sich ein kurzes Schläfchen. Andere setzen sich dafür in die Schnell- oder U-Bahn. Die Yamanote-Linie in Tōkyō ist ebenso wie die Kanjō-Linie in Ōsaka sehr beliebt für ein Nickerchen. Diese Bahnlinien fahren – wie die Wiener Ringlinien – im Kreis; nach einer Stunde sind sie wieder am Ausgangspunkt zurück. Auch der schon erwähnte Schlaf-forscher Torii empfiehlt, die Zeit in der Bahn zum Schlafen zu nützen. Er selbst nimmt vor einer Sitzung oft eigens den Zug, um einige Zeit zu schlafen. Das hilft ihm, für die Besprechung fit zu sein (Torii 1995: 130). Die Japanerinnen und Japaner nützen also die ansonsten unproduktive Zeit beim Zugfahren und anderswo, um ihr Schlafdefizit zu kompensieren. Das Schlafen ist dabei keineswegs auf eine bestimmte Tageszeit beschränkt, wenn auch am frühen Morgen, Nachmittag oder Abend deutlich mehr Personen schlafen als am Vormittag.

Geschlafen wird aber nicht nur in Perioden, wenn sonst nichts zu tun ist. Während der normalen Arbeitszeit im Büro zu schlafen ist nicht akzeptiert. Das gilt insbesondere für die, die vorhaben, Karriere zu machen, wenn auch das Einschlafen am Computer normalerweise nicht als Kündigungsgrund reicht. Es gibt aber einige Arbeitssituationen, in denen es keineswegs unüblich ist zu dösen. Beliebt sind vor allem Schulstunden, Bibliotheken, Vorträge und Sitzungen – auch im Parlament. Derartige öffentliches Schlafen kommt natürlich auch in der Freizeit vor; auf Reisen, beim Essengehen, beim Zuschauen von Sportereignissen und in der Diskothek.

Dieses öffentliche Schlafen (*inemuri*) wird sehr ambivalent beurteilt. Im allgemeinen gilt es als Zeichen von mangelnder Aufmerksamkeit und wird daher vielfach kritisiert. Beispielsweise beschwerten sich viele über die – im Fernsehen live zu beobachtenden – Politiker im Parlament, die

ständig schlafen, obwohl sie doch für das Arbeiten bezahlt werden (vgl. Steger 2003). Die Sichtweise kann sich aber auch ins Gegenteil kehren: Die Schläferin oder der Schläfer zeigt mit dem Schlafen die Erschöpfung, die natürlich nur davon kommen kann, daß sie oder er davor die Nacht zum Tag gemacht hat, um zu arbeiten oder zu studieren. Dafür sind die Menschen in Japan ja bekannt. Dieses öffentliche Schlafen kann also auch ein subtiles Mittel sein, um zu zeigen, wie fleißig man ist. Matsubara – wie bereits zitiert – sieht das öffentliche Schlafen zu jeder Tageszeit geradezu als Merkmal von erfolgreichen Persönlichkeiten.

Der Schlafforscher Torii sieht jedenfalls die Zeit für eine positive Neubewertung des Tages-schlafes gekommen. Abgesehen vom Mikroschlaf-Effekt (d. h. vom Auftreten der Geistesblitze), sieht er das Schlafen in der Bahn und in Arbeitspausen als eine Art „Schutzinstinkt“, der die Gesundheit erhalten hilft (Torii 1995: 19). Den Menschen von heute bleibt ohnehin nichts übrig, als den Nachtschlaf zu verkürzen, so Matsubaras Resümee. Sie können diese Notwendigkeit aber in ihren Vorteil umwandeln (Matsubara 1993: 45).

#### Literaturverzeichnis

- Fujimoto Kenko, *Anata o kaeru chō-jukusui tanmin'-hō* [Die ultra-'Kurz- und Tiefschlaf'-methode, die Sie verändert]. Tōkyō: Mikage Shobō 1995.
- Fujimoto Kenko, *Kijikkō dekiru 30 no hōhō*. „Genmin“ *kenkōhō*. [Dreißig Methoden, die Sie bereits verwirklichen können. Die Gesundheitsmethode des „Schlafverkürzens“]. Tōkyō: Mikage Shobō 2001.
- Inoue Shōjirō. *Hirune no susume. Tanjikan suimin no fushigi* [Empfehlung zum Mittagsschlaf. Das Wundersame am Kurz-schlaf]. Tōkyō: Ie no Kokokai 1996.
- Japan Broadcasting Corporation, *Japanese time use in 1995*. Tōkyō: Public Opinion Resea[r]ch Division, Broadcasting Culture Research Institute 1996.
- Li Yi, „Discourse of Mid-day Napping: A Political Windsock in Contemporary China“, Brigitte Steger und Lodewijk Brunt (Hg.): *Night-time and sleep in Asia and the West. Exploring the dark side of life*. London: RoutledgeCurzon 2003.
- Matsubara Eita. *Atama o yoku suru tanmin-hō* [Die Kurzschlaf-methode zum Gescheiterwerden]. Tōkyō: Mikage Shobō 1993.
- Sakai Hiroshi. *Atama no yoku naru yojikan suimin-hō* [Die Vierstundenschlaf-Methode zum Gescheiterwerden]. Tōkyō: KK Ronguseraasu 1992.
- Steger, Brigitte: „Getting away with sleep. Cultural and social aspects of dozing in Parliament“, *Social Science Japan Journal* 6/2 (2003, im Druck).
- Takada Akikazu. *Nemuri wa hyakuyaku no chō* [Der Schlaf als Allheilmittel]. Tōkyō: Kōdansha 1993.
- Torii Shizuo: *Inemuri nifun de genki nijikan. Desuku de utatane dekiru sarariiman hodo shigoto ga dekiru* [Zwei Stunden fit mit zwei Minuten Schlaf. Ein sarariiman, der am Schreibtisch schläft, kann all diese Arbeiten bewältigen]. Tōkyō: Goma Shobō 1995.