

DER

WILDES NACHTLEBEN

IRRE

IN MEINEM BETT

*Verstörte Bettgefährtinnen, zerstörte Schlafzimmer, gestörte Sozialbeziehungen: Unser Reporter hat in seinem Leben als **Schlafwandler** eine Spur der Verwüstung hinterlassen. Lange lachte er darüber. Dann wurde es ernst. Und er ließ sich einweisen – ins Schlaflabor*

TEXT ALEXANDER NEUMANN-DELBARRE ILLUSTRATIONEN ULI OESTERLE

Ich bin eine Gefahr für meine Freunde. Ich bin ein Problem für meine Frau. Ich bin ein Rätsel für mich selbst. In Teilen der Welt bin ich aber auch: eine lebende Legende.

Das kam so. Als ich vor einigen Jahren mit dem Rucksack durch Australien reiste, unternahm ich dort einen organisierten Trip in den Kakadu-Nationalpark. Es gibt dort Krokodile, Giftschlangen und eine Menge weiterer gefährlicher Lebewesen. Das gefährlichste unter ihnen war womöglich die Fahrerin unseres Minibusses. Sie hörte laut Heavy Metal und fuhr so, wie die Musik klang: todessehnsüchtig. Im Nationalpark angekommen, marschierten wir durch schlangenverseuchte Sümpfe und brannten später mit Zigaretten Blutegel von unseren Knöcheln. Und als wir abends unsere Zelte aufschlugen, hörten wir in der Nähe Dingos heulen. Ein aufwühlender Tag. Und vielleicht war ich in der Nacht nicht der Einzige im Camp, der

einen schlechten Traum hatte – aber ich war der Einzige, der ihn auslebte.

Ich war gefangen in einem gigantischen Spinnennetz und schlug in Todesangst um mich: So stellte sich die Lage in meinem Traum dar. Ein Irrer hat sich in sein Moskitonetz eingewickelt und vollführt mit markerschütterndem Gebrüll und fliegenden Fäusten plötzlich einen Schattenkampf: So stellte sich die Lage für meine Zeltgenossen dar. Nach wenigen Sekunden war der Spuk vorbei. Ich wachte kurz auf, mitten im Zelt stehend, und begriff, dass ich geschlafwandelt war. Als die Busfahrerin in unser Zelt gestürzt kam, lag ich schon wieder im Halbschlaf auf meiner Matte und störte mich lediglich an dem metallischen Geschmack von Blut, den das Schreien in meiner Kehle hinterlassen hatte. Am Morgen konnte ich mich nur bruchstückhaft an alles erinnern. Mein japanischer Zeltgenosse sagte, er und seine Frau hätten nach dem Schrecken, den ich ihnen eingejagt hatte, die ganze Nacht nicht mehr geschlafen. Ich krächzte heiser: „Sorry.“

Monate später, ich war inzwischen nach Indonesien weitergereist, saß ich mit einem Freund und ein paar Backpackern aus Kanada am Strand und trank Bier. „Gestern hast du wieder im Schlaf geredet, das nervt langsam“, sagte mein Freund zu mir. „Reden geht ja noch“, antwortete eine Kanadierin. „Wir haben zwei Japaner kennen gelernt, die haben uns von einem Typen erzählt, mit dem sie in Australien in einem Camp übernachtet haben. Der sprang mitten in der Nacht auf und schrie so panisch, dass die zwei heute noch Gänsehaut kriegen, wenn sie daran denken. Total crazy, der Typ.“ Ach, dachte ich, eigentlich ist er ganz normal.

Etwa ein bis zwei Prozent der Erwachsenen hierzulande sind Schlafwandler, circa eine Million Menschen also. Ich bin einer davon. Ich gehöre zu dem Heer von Deutschen, die morgens nie so ganz sicher wissen, was sie letzte Nacht getan haben. Bin ich wieder, wirres Zeug redend, hochgeschreckt? Bin ich wieder durchs finstere Schlafzimmer gestolpert? Oder in Boxershorts über den Hotelflur? Ungefähr ein- bis zweimal im Monat lautet meine Antwort auf mindestens eine dieser drei Fragen: ja. Aber lange Zeit empfand ich das nicht als Grund zur Sorge. Im Gegenteil. Ich lachte darüber und betrachtete es als nie versiegenden Quell amüsanter Anekdoten, mit denen man auf Partys für Unterhaltung sorgen konnte. Ich erzählte dann, wie ich als Fünffähriger schlafwandelnd in den Mülleimer gepinkelt hatte oder wie ich mal mitten in der Nacht meine schla-

fende Freundin aus dem Bett gezerzt und ihr erklärt hatte, ich hätte sie gerade vor einem heranrasenden Truck gerettet. Und manchmal rundete ich meine Geschichten übers Schlafwandeln mit der Story von dem Kanadier Kenneth Parks ab: Der war in einer Mainacht 1987 ins Auto gestiegen, zum 23 Kilometer entfernten Haus seiner Schwiegermutter gefahren, und hatte diese erstochen. Alles im Schlaf. Das erzählte er zumindest den Richtern, die ihm das tatsächlich glaubten. Ich erzählte Parks' Geschichte immer, als hätte sie nichts mit mir zu tun. Ich hielt es für unglaublich, dass jemand so etwas tun könnte, ohne dabei aufzuwachen. Blödsinn, dreiste Lüge. Da war ich mir sicher. Dann kam jene Nacht in Zürich.

Wir übernachteten in einem Hostel. 4-Mann-Zimmer, zwei Stockbetten, ich schlief oben, mein Kumpel Frank unten. Mitten in der Nacht plötzlich ein lautes metallisches Krachen, Schreie, dann ging das Licht an. Es war ein Anblick wie nach einem Erdbeben. Unser Stockbett war gekippt und auf das andere gekracht. Im 45-Grad-Winkel lehnte es dagegen. Frank kroch langsam unten aus dem Gestänge heraus. Die zwei Typen, die gegenüber geschlafen hatten, saßen mit entgeistertem Blick auf ihren Matratzen. Und ich? Stand seltsamerweise völlig unverletzt neben dem gekippten Stockbett. Ich hatte es offenbar schon verlassen, bevor es umgefallen war. Kurz dachte ich tatsächlich: Da hast du aber Glück gehabt. Dann dämmerte mir, dass mein frühzeitiges Verlassen des Bettes und dessen Umkippen wahrscheinlich, nun ja, in einer Art Kausalzusammenhang standen. Und während ich versuchte, mir zu erklären, was geschehen war – ich weiß es bis heute nicht –, sank plötzlich Frank neben mir in sich zusammen. Einfach so. Wumms. Da lag er auf dem kalten Boden. Ich kniete mich hin und nahm seinen Kopf in die Hände wie im Kriegsfilm, wenn es den besten Kumpel erwischt hat. „Holt einen Krankenwagen!“, brüllte ich. Was hatte er? Ein Hirnödem? Herzstillstand? Würde er sterben? „Kran-ken-waaaaa-gen!“

Es war nur der Schock, der Kreislauf. Nach wenigen Sekunden wachte Frank wieder auf. An diesem Tag schwor ich mir, mein Schlafwandeln ernsthaft untersuchen zu lassen.



Im Schlaflabor: Was läuft falsch da oben? Gehirnstrommessungen liefern Antworten

Das Klinikum rechts der Isar in München, Haus 516, Psychiatrische Abteilung. Ich sitze auf einem Stuhl und werde verkabelt. Mit kaltem Glibber klebt Mario, ein Medizinstudent, Stück für Stück 27 Elektroden an meinen Körper. Auf Kopf, Stirn, Kinn, vor die Ohren, hinter die Ohren, auf die Brust, an die Beine. Ich sehe aus wie ein Christbaum. Überall baumelt irgendwas. So soll ich nun die Nacht verbringen. Ich bin im Schlaflabor.

Der Durchschnittsdeutsche geht um 23 Uhr ins Bett, braucht 15 Minuten, um wegzudämmern, und steht nach etwa sieben Stunden Schlaf – was laut aktuellem Forschungsstand ziemlich optimal ist – um 6.23 Uhr wieder auf. Es gibt allerdings nicht allzu viele Durchschnittsdeutsche. Die Realität sieht eher so aus: Fast jeder Zweite klagt über Schlafprobleme, jeder Zehnte hat sogar eine krankhafte Schlafstörung. Die wirklich Geplagten unter ihnen kommen hierher ins Labor: die Schnarcher, die Schlaflosen, die Schlafsuchtigen (heftige Schlafattacken am Tag), die Schlaf- Apnoiker (heftige Atemaussetzer in der Nacht) und natürlich die Schlafwandler.

Jeder Mensch hat einen eigenen Schlaf-Fingerabdruck. Hier im Labor wird der mittels verschiedener Messungen erstellt: Wie viel Zeit verbringe ich im Tief-, wie viel im sogenannten REM-Schlaf (auch

Traumschlaf genannt)? Wie bewege ich mich, wie atme ich, und mache ich dabei seltsame Geräusche? Das alles zeichnen Schlafexperten hier auf, analysieren es und sagen einem dann – so hoffe ich zumindest –, ob man die eigene Schwiegermutter schon mal davor warnen sollte, dass man eines Tages wie Kenneth Parks bei ihr vor der Tür stehen könnte.

Man darf sich von dem Begriff Schlaflabor nicht täuschen lassen. Der Raum, in dem ich liege, sieht aus wie ein freundliches Zimmer im Altenheim. Linoleumboden, Kleiderschrank, Schreibtisch. Gegenüber meinem Holzbett ist eine Kamera an die Wand montiert. Sie wird mich die ganze Nacht filmen.

Im Prinzip gibt es zwei Arten des Schlafwandels. Nennen wir sie mal das eher harmlose und das eher Besorgnis erregende Schlafwandeln. Beim eher harmlosen Schlafwandeln schreckt man aus dem Tiefschlaf hoch, wacht dabei aber nicht richtig auf und beginnt, unbewusst motorische Bewegungen auszuüben: am Bettzeug herumnesteln, durch die Wohnung laufen, Blumen gießen, den Kühlschrank leer essen, so was in der Art. Genau genommen ist es eher eine Aufwach- als eine Schlafstörung: Etwas geht beim abrupten Erwachen aus dem Tiefschlaf schief. Alles nicht so schlimm.

Beim eher Besorgnis erregenden Schlafwandeln, der sogenannten REM-Schlaf-Verhaltensstörung, ist das Problem ein anderes: Während bei gesunden Menschen die Motorik im REM-Schlaf (also der Schlafphase, in der wir am lebendigsten träumen) gehemmt ist, fehlt diese Hemmung bei Menschen mit einer REM-Schlaf-Verhaltensstörung. Sie leben ihre Träume aus. Besonders häufig dann, wenn sie träumen, angegriffen zu werden. Um sich zu wehren, schlagen oder treten sie dann los, was nicht selten zu blauen Flecken führt oder sogar zu Knochenbrüchen. Das ist nicht schön. Noch schlimmer ist aber, dass diese Störung oft ein Vorbote anderer Erkrankungen wie Parkinson, Epilepsie oder Demenz ist. Und das Allerschlimmste ist: Ich kenne diese Träume vom Angegriffenwerden – und die blauen Flecken am eigenen Körper.

Der nächste Morgen beginnt mit Schmerzen. Die 27 Elektroden müssen wieder runter, was mich auf Grund der erstaunlichen Klebekraft des Glibbers mehrere Büschel Brusthaare kostet. „Und?“, frage ich Medizinstudent Mario erwartungsfroh, „habe ich was angestellt?“ „Nein, du hast nur ein bisschen unruhig geschlafen, das war's.“ Er klingt, als wäre er auch ein bisschen enttäuscht. Eine halbe Stunde später stehe ich mit dem technischen Leiter des Schlaflabors im Überwachungsraum und sehe mir die Aufnahmen der vergangenen Nacht an. Auf einem Monitor ist das grüne Bild der Infrarotkamera zu sehen, auf dem Bildschirm daneben stehen Zahlen und gezackte Linien mit Ausschlägen nach oben und unten. Ich will ja nicht angeben, aber: ganz schön was los da oben bei mir, sogar im Schlaf. Der Laborleiter ist weniger beeindruckt: „Alles recht unauffällig bei Ihnen.“

Bevor ich am Abend für meine zweite Nacht im Schlaflabor einchecke, rasiere ich mir die Brusthaare. Das 24-Elektroden-Ritual verläuft schmerzfrei, die Nacht ruhig. Wieder keine Ausraster, kein Hochschrecken, nicht mal ein paar wirre Sätze kommen aus meinem Mund. Werden die Ärzte aus meinen zwei Nächten hier überhaupt irgendwelche Schlüsse ziehen können?

Drei Wochen später. Nachbesprechungstermin bei Dr. Helen Slawik, der Schlafmedizinerin, die mich betreut. Es fallen Begriffe wie „Apnoe-Hypopnoe-Index“ und

„Herzfrequenzvariabilitätszunahme“ und zwischendrin zum Glück auch ein paar, die ich verstehe: Nichts deutet bei mir auf eine REM-Schlaf-Verhaltensstörung hin. Im Gegenteil. Ich sei mehrere Male plötzlich aus dem Tiefschlaf hochgeschreckt, was typisch sei für Menschen, die unter dem „eher harmlosen“ Schlafwandeln leiden. Um die Gesundheit meines Gehirns muss ich mir also keine Sorgen machen. Aber was ist mit der Gesundheit meiner Frau, meiner Freunde, meiner Schwiegermutter?

Zwei Horrorgeschichten von Schlafwandlern aus den vergangenen Jahren:

ETWA
EINE MILLION
DEUTSCHE WISSEN
MORGENS NIE SO
GANZ SICHER,
WAS SIE LETZTE
NACHT GETAN
HABEN

2003 prügelt ein 30-Jähriger in England seinen eigenen Vater zu Tode, nachdem die beiden am Abend zuvor gemeinsam auf Safttour waren. 2008 erwürgt ein 59-Jähriger in Wales seine Ehefrau, kurz bevor sie ihren 40. Hochzeitstag feiern wollen. Beide Taten geschahen: im Schlaf. So sahen es später zumindest Gutachter und Richter. Bei beiden Männern hatte es zuvor nachweislich schon Fälle von Schlafwandeln gegeben, und beide zeigten im Schlaflabor die für Somnambule typischen Schlafmuster. Aber kann das wirklich sein? Ist man als Schlafwandler zu solchen Taten fähig? Und vor allem: Bin ich es?

Anruf bei Deutschlands renommiertestem Schlafforscher, Prof. Dr. Geert Mayer. Seit über zehn Jahren wird der Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums im hessischen Schwalmstadt als Gutachter zu Rate gezogen, wenn vermeintliche Schlafwandler in Straftaten involviert sind. Mayer hat schon Fälle erlebt, in denen Menschen schlafwandelnd kilometerweit mit dem

Auto fahren, von der Polizei gestoppt wurden und erst auf dem Polizeirevier richtig aufwachten. „Menschen können im Schlaf durchaus komplexe Dinge tun“, sagt er. Aber jemand umbringen? Mayer ist skeptisch. „Fremdaggressives Verhalten bei Schlafwandlern ist extrem selten.“ Jemand, der tatsächlich im Schlaf zum Mörder wurde, ist ihm bislang nicht untergekommen. Auch Mayers Kollege Prof. Dr. Ulrich Vorderholzer, Chefarzt einer Klinik am Chiemsee und ebenfalls als Gutachter tätig, kann sich an keinen Fall in Deutschland erinnern, bei dem tatsächlich ein Schlafwandler einen Mord begangen hat. „Meist handelt es sich um Schutzbehauptungen.“ Allerdings: „Tötungsdelikte im Schlafwandeln hat es schon gegeben, dann aber mehr aus Versehen, sozusagen als Unfall.“ Wirklich beruhigend ist das nicht.

Experten raten Schlafwandlern wie mir: Achten Sie auf eine sichere Schlafumgebung, vermeiden Sie auslösende Faktoren wie Schlafentzug oder Alkohol, und stärken Sie Ihre Stressresistenz durch Yoga oder Ausdauertraining. Ich gehe mittlerweile regelmäßig joggen, vermeide Stress, so gut es geht, schlafe viel, trinke wenig, wohne im Erdgeschoss, schlafe nie mit offenem Fenster und habe auch keine Krummsäbel an der Schlafzimmerwand hängen. Ich bin heute, das kann man wohl so sagen, ein vorbildlicher Schlafwandler. Aber traue ich mir wirklich? Hm.

Vor Kurzem verbrachte ich mit einigen Kumpels ein Wochenende bei einem alten Freund, der in einem schönen Haus an einem kleinen See wohnt. Der erste Abend wurde lang. Pizza, Bier, Marillenschnaps. Morgens um vier gingen wir schlafen. Ich teilte mir das Wohnzimmer mit zwei Freunden. Als ich zu der Stehlampe neben meiner Couch griff, um das Licht auszuschalten, sah ich auf einem Tisch das Messer liegen, mit dem wir die Pizza geschnitten hatten. Holzgriff, gerillte Klinge, etwa 20 Zentimeter lang. Ich überlegte kurz. Schließlich stand ich auf, trug es in die Küche und schloss die Tür hinter mir. Dann legte ich mich beruhigt schlafen. 



Reporter Alexander Neumann-Delbarre hat seit der Episode in Zürich nichts dergleichen mehr erlebt. Sein Kumpel Frank ist immer noch mit ihm befreundet.