



Leseprobe

Annabel Abbs

Schlaflos

Die Nacht als Ort der
Kreativität und Befreiung

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 10. Juni 2026

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Autor*in

Zum Buch

**»Dieses Buch wird Sie dazu inspirieren, aufzustehen, eine Kerze anzuzünden und Ihr eigenes nächtliches Selbst zu leben.«
Financial Times**

Nach einer Reihe tragischer Verluste findet Annabel Abbs nachts keinen Schlaf mehr und lernt eine völlig neue Seite an sich kennen: ihr nächtliches Selbst. Die Nacht wird für sie zu einem Ort der Kreativität und Befreiung, und sie entdeckt, dass Frauen schon immer Zuflucht, Inspiration und Mut in der Dunkelheit gefunden haben - von der Philosophin Laura Cereta über die Künstlerin Louise Bourgeois bis hin zur Aktivistin Peace Pilgrim.

Auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, die zeigen, dass wir nachts fantasievoller und offener sind, macht sich Abbs auf den Weg, das Potenzial ihres nächtlichen Selbst zu entdecken. Wir begleiten sie beim Wandern und Schwimmen unterm Sternenhimmel, in die hellste Stadt der Welt, die dunkelsten Ecken des Polarkreises und schließlich an den Ort, der für uns so schwer zu fassen ist — den Schlaf.



Autor

Annabel Abbs

Annabel Abbs ist Schriftstellerin und Journalistin. Nach einem Unfall entdeckt sie ihre Liebe zu langen Wanderungen in der einsamen Natur wieder. Annabel Abbs wurde für ihre historischen Frauenstoffe bereits mehrfach mit Preisen ausgezeichnet. Die Romanbiografie »Frieda«, in der sie das spektakuläre Leben der Frieda von

ANNABEL ABBS

Schlaflos

Die Nacht als Ort
der Kreativität und Befreiung

*Aus dem Englischen
von Michaela Meßner*

btb

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
»Sleepless: Unleashing the Subversive Power of the Night Self«
bei John Murray, London

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2026

Copyright © der Originalausgabe 2024 by Annabel Abbs

© der deutschsprachigen Ausgabe 2026 by btb Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: sempersmile, München

nach einer Vorlage von Sofia Hericson

© John Murray Press unter Verwendung

einer Illustration © Shutterstock.com/sunso7butterfly

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

KS · Herstellung: han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-77611-5

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/penguinbuecher

In Memoriam

Peter Abbs

(1942–2020)

Schriftsteller, Pädagoge, Dichter

Für alle, die nachts auf Reisen gehen

INHALT

Vorwort	9
1 Das Nacht-Ich	13
2 Ungehorsam	30
3 Erfinderisch	43
4 Empfänglich	57
5 Wütend	71
6 Grüblerisch	87
7 Anonym	103
8 Neugierig	116
9 Ruhelos	133
10 Wechselhaft	158
11 Mutig	169
12 Wild	191
13 Verzaubert	206
14 Waghalsig	220
15 Ängstlich	233
16 Aufschlussreich	253
17 Heilung	278

Nachwort	296
Dank	297
Anmerkungen	301
Zitatnachweise	320

VORWORT

Warum fühlt man sich so anders bei Nacht?

Katherine Mansfield, *An der Bucht*

Dieses Buch handelt von einer Reise, die ich nicht geplant hatte und auf die ich auch nicht vorbereitet war. Eine Reise, die ich nie erwartet hätte. Eine Reise, die mir früher Angst gemacht hätte. Es geht um eine Reise in die Dunkelheit und die Schlaflosigkeit. Schon diese zwei einfachen Wörter – Dunkelheit und Schlaflosigkeit – lösen Angst und Abneigung aus, das haben wir so gelernt. Und so wurde auch ich von dieser Reise eher über-rumpelt, als dass ich sie frei gewählt hätte.

Ich hatte zwar viele Ängste, begegnete aber einer völlig neuartigen Welt, einer, die mich tröstete, faszinierte, ablenkte, lockte und erheiterte. Zu meiner Überraschung wurden die Bewohner dieses seltsamen und unbekanntes Ortes meine Weggefährten. Angefangen bei den kleinen Nachtinsekten bis hin zu den Sternen über uns, mir sind sogar Frauen begegnet, die eine Finsternis willkommen hießen, die dichter und reiner war als alles, was wir je kennengelernt haben. Doch von all meinen Begleitern erstaunte mich niemand so sehr wie mein Nacht-Ich.

In diesem Buch geht es um das Ich, dem wir nachts begegnen. Seit ein paar Jahren gilt es als bewiesene Tatsache, dass wir Menschen vielschichtigen und konstanten circadianen Veränderungen unterworfen sind. Chronobiologen haben herausgefunden, dass sich unsere Körper und Gehirne je nach Tageszeit anders verhalten und dass wir alle nach verschiedenen biologischen Mustern funktionieren, die meist als circadianer Rhythmus oder einfach als unsere Körperuhr bezeichnet werden. Diese 24-Stunden-Uhr ist abhängig von Licht und Dunkelheit, von Tag und Nacht, und sie ist so tief in unserer Biologie verwurzelt, dass wir uns nicht so ohne Weiteres von ihr lösen können.

Die nächtliche Dunkelheit hat Auswirkungen auf unsere Blutzusammensetzung, unseren Atem, unsere Knochen, unseren Speichel und die Skelettmuskulatur. Unsere Hormonproduktion ist von der Tageszeit abhängig. Brustkrebszellen teilen sich nachts schneller. Unsere Muskeln erschlaffen, Alkohol wird langsamer verstoffwechselt. Unsere Knochen bauen sich wieder auf. Unsere Fettzellen, die Nieren und der Darm arbeiten besonders träge. Unsere Haut stößt abgestorbene Zellen ab, die Körpertemperatur sinkt. Wir verlieren den Appetit. Der Blutdruck geht runter. Dank einer ganzen Reihe metabolischer, kardiovaskulärer und endokrinologischer Veränderungen ist unser Körper in der Nacht ein anderer als bei Tag.

Auch unser Gehirn verändert sich, vor allem, wenn es eine Reihe von Schlafphasen durchläuft. Doch erste Untersuchungen des wachen nächtlichen Gehirns legen nahe, dass es ebenfalls in einem veränderten Meer von Biochemie schwimmt, wodurch wir uns *anders* fühlen, nicht mehr ganz wir selbst sind (wie die Schriftstellerin Virginia Woolf es ausgedrückt hat).¹

Bei Frauen (die doppelt so häufig wie Männer an Schlaflosigkeit leiden),² werden diese endlosen Verschiebungen von bisher unzureichend untersuchten infradianen Rhythmen und Hormonschwankungen begleitet, die unsere Nächte noch komplexer gestalten. Liegen wir in summender, leicht melancholischer Dunkelheit wach, sind wir nicht mehr unser Tages-Ich. Wir haben uns kaum wahrnehmbar verändert, unser Gehirn ist jetzt auf Nacht gepolt. Zudem reagieren Frauen unverhältnismäßig stark auf die Abwesenheit von Licht.³ Unser Gehirn nimmt es wahr, wenn das Licht schwindet, und wird in einen Zustand erhöhter Alarmbereitschaft versetzt, unsere innere Stimme wird lauter, und Veränderungen, die nach Eintreten der Dunkelheit vor sich gehen, nehmen wir deutlicher wahr. All das heißt nichts anderes, als dass wir anders sind. Wir sind unser Nacht-Ich. Damals wusste ich das nicht, doch mein Nacht-Ich sollte ein machtvolles Instrument des Trostes und der Fantasie, der Heilung und der Hoffnung werden.

Dieses Buch ist kein Lobgesang auf die Schlaflosigkeit. Es möchte ein wenig die Angst lindern, die uns heutzutage befällt, wenn wir *nicht* schlafen, möchte verstehen, warum wir nicht immer schlafen, und zu bedenken geben, dass Frauen im Lauf der Geschichte immer wieder unter Schlaflosigkeit gelitten und dies nicht nur überlebt haben, sondern dabei sogar aufgeblüht sind. Schlaflosigkeit ist in meinen Augen keine Krankheit und keine Heimsuchung, sondern der Versuch unseres Körpers, einem Verlust Ausdruck zu verleihen und den Mangel zu verstehen. Dabei kann es sich um den Verlust eines geliebten Menschen handeln oder um den Verlust von Dunkelheit, Stille und Ruhe.

Seit Jahrtausenden machen Frauen die Nacht zum Tage – um

zu schreiben, zu malen, zu lernen und nachzudenken – und finden darin Einsamkeit, Kreativität und Produktivität, die bei Tage so selten zu haben sind. Seit Jahrtausenden bringen Frauen ihre schlaflosen Nächte damit zu, Kinder, Alte und Kranke zu versorgen. Tatsächlich deuten neue Forschungsergebnisse darauf hin, dass Frauen besonders widerstandsfähige circadiane Uhren besitzen und diese Tätigkeiten nicht so schädlich sind, wie uns in den Medien weisgemacht wird.⁴ Doch unser Verhältnis zur Dunkelheit ist trotzdem kompliziert. Während im privaten Bereich die Nacht immer schon als Frauendomäne galt, war sie in der Öffentlichkeit stets ein männerbesetzter Raum. Daher ist dieses Buch eine Erkundung unseres gespaltenen Verhältnisses zur Dunkelheit sowie eine zutiefst persönliche Geschichte darüber, was eigentlich passiert, wenn wir unsere nächtlichen Wachphasen akzeptieren, unser nächtliches Ich annehmen und unser Herz dem schwindenden Reich der Dunkelheit öffnen.

1

DAS NACHT-ICH



Wahrlich, arme Nacht, du bist mir willkommen.

Mary Wroth, »Sonnet 15«

Es ist Sonntag, der 6. Dezember, und ich jogge eine schmale Landstraße entlang. Es ist das erste Mal seit Monaten, dass ich wieder laufen gehe – normalerweise ziehe ich das langsamere, kontemplativere Wandern vor. Aber an diesem besonderen Tag, der mein Leben für alle Zeit aus dem Gleichgewicht bringen wird, jogge ich.

Die Luft ist dünn und gleißend und so kalt, dass meine Lungen stechen. Ich erlebe das typische Hochgefühl, das alle beharrlichen Morgenläufer kennen, und beschließe, dass es in diesem Jahr mein Neujahrsvorsatz sein wird, öfter mal joggen zu gehen. Auf die Idee, dass es keinen Neujahrsvorsatz geben könnte, komme ich nicht. Oder dass es für eine ganze Weile das letzte Mal sein könnte, dass ich dieses Hochgefühl erlebe.

Kurz vor unserem Cottage klingelt mein Handy. Was mich erstaunt, denn es ist erst Viertel vor neun. Ich rechne fest damit, dass der Name meines Mannes, Matthew, auf dem Display

erscheinen wird. Zu meiner Überraschung ist es die Frau meines Vaters, ich nenne sie L.

»Hallo«, sage ich schnaufend und frage mich, ob sie die Weihnachtspläne mit mir besprechen möchte. Ich habe sie und meinen Vater für Heiligabend zum traditionellen Festessen eingeladen, das wir immer gemeinsam zelebrieren. Seit der Scheidung meiner Eltern ist Weihnachten eine Zeit, in der viel Fingerspitzengefühl gefragt ist. Zweiundzwanzig Jahre lang haben meine Geschwister und ich uns bemüht, die verschiedenen Herausforderungen zu meistern: wachsende Familien, Berufe, in denen man sich nicht an den Feiertagen einfach so freinehmen kann, betagte Eltern, zu erbitterten Feinden mutierte Familienmitglieder, unterschiedliche Wohnorte, verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten und so weiter und so fort. Wir hatten also, kurz gesagt, mit den üblichen Schwierigkeiten zu kämpfen, die Weihnachtsfeste mit der Familie so mit sich bringen. In diesem Jahr ist durch die Corona-Pandemie alles noch komplizierter, denn es kann sich immer nur eine bestimmte Anzahl von Leuten auf einmal treffen. Und weil die Todeszahlen steigen und es noch keinen Impfstoff gibt (auch wenn innerhalb der folgenden zwei Wochen erste Dosen zur Verfügung gestellt werden), beschleicht mich beim Gedanken an die diesjährigen Feierlichkeiten eine gewisse Beklemmung. Mein Vater ist besonders vorsichtig und bemüht sich redlich, kein Corona zu bekommen. Fast rechne ich damit, dass er unsere Pläne für das Festessen durchkreuzt.

All das blubbert in meinem Kopf wild durcheinander, als ich ein »Hallo, was gibts?« in den Wind brülle.

»Dein Vater«, sagt L. »Die Rettungssanitäter sind hier ...«

Ich verstehe nicht. Warum sind die Rettungssanitäter da?

»Er ist tot«, sagt sie.

Sie klingt so ruhig, vergießt keine Träne. Ich schließe daraus, dass ich sie falsch verstanden habe. Außerdem ergeben ihre Worte keinen Sinn. Erstens kann er nicht tot sein, denn vor zwei Tagen habe ich noch mit ihm gesprochen – und da ging es ihm gut. Zweitens, falls er tot ist, was haben dann die Rettungssanitäter da zu suchen?

»Ein Herzinfarkt«, sagt sie noch.

»Ich komme«, sage ich. »Ich komme, so schnell ich kann.« Im Hintergrund höre ich Stimmen, als sei L. mit jemandem am Verhandeln. Warum setzen sie nicht alles daran, ihn wiederzubeleben?

»Sie sagen, du musst sehr vorsichtig fahren.« Sie spricht seltsam ruhig und bedächtig. »Ich meine die Polizei«, fügt sie hinzu.

Die Polizei? Warum ist die Polizei bei L.?

Ich lege auf, und dann schreie ich. Ich laufe und schreie und weine den ganzen restlichen Weg bis zum Haus. Vier Worte gehen mir immer wieder durch den Kopf: Ich bin nicht bereit; ich bin nicht bereit; ich bin nicht bereit.

Das war der Anfang. Und später, sehr viel später, kommt mir der Gedanke, wie seltsam es ist, dass etwas, das so deutlich ein *Ende* war, zugleich so deutlich einen *Anfang* markierte.

Matthew sitzt am Steuer, während ich erst meine Schwester und dann meinen Bruder anrufe. Meiner Schwester fällt das Telefon aus der Hand, und ich höre sie schreien, sie hört gar nicht mehr auf damit. Mein Bruder ist ganz ruhig. Später wird mir klar, dass ich meiner Schwester die Wahrheit zu unverblümt gesagt habe und meinem Bruder viel zu vage Auskunft erteilt habe. Das weiß ich, weil mein Bruder mich eine Stunde später zurückruft und wissen will, ob die Rettungssanitäter mittlerweile Erfolg

hatten. Ich muss ihm beibringen, dass unser Vater schon seit fast zwölf Stunden tot ist, dass nie eine Chance bestand, ihn wiederzubeleben.

Dann sagt mein Bruder genau dasselbe wie ich, als L. anrief. »Er kann nicht tot sein, ich habe doch gestern Abend noch mit ihm gesprochen.« Und ich weiß, dass er dasselbe denkt wie ich, dass es zu früh ist, dass es zu schnell geht. Dass wir mehr Zeit brauchen. Dass wir keine Zeit hatten, uns zu verabschieden oder ihm zu sagen, dass wir ihn lieben.

In der Wohnung sind Männer in Uniform, die Berichte schreiben, telefonieren, Tee trinken. Ihre Gegenwart, die Ordnung und Sicherheit in unser Leben bringt, ist unmittelbar beruhigend. L. fragt mich, ob ich Dad sehen möchte, und ich kann nicht sprechen, also nicke ich. Denn ich will es und will es zugleich nicht. Außerdem fällt es mir unheimlich schwer, meine Emotionen im Griff zu behalten, ruhig zu bleiben. So ruhig wie L., die ich noch nie so erlebt habe. Dad sitzt in seinem roten Sessel. Es sieht aus, als schlafe er. Friedlich. Wir sprechen es aus, und in den nächsten Monaten sagen wir uns das immer wieder. Wie friedlich er ausgesehen hat. Ich berühre seine Hand. Sie ist kalt wie Glas. Seine Kälte ist all die kommenden Monate in mir geblieben. Doch am besten erinnere ich mich an sein Schweigen. Daran, dass er so still war. Zunächst fiel dieses Stillsein mir gar nicht auf, bei all den Menschen, die sich um ihn herum zu schaffen machten. Bis ich plötzlich merkte: Es kam kein Atem mehr über seine Lippen; es knackte kein Gelenk; es knirschten keine Zähne, es raschelten keine Kleidungsstücke, es kamen keine Worte. Wenn kein Leben mehr in uns ist, sind wir lautlos.

Zum ersten Mal sah ich den Tod aus nächster Nähe – und er war still. Ich fragte mich, ob das der Grund ist, warum wir die

Stille so fürchten. Denn die Stille verweist uns unweigerlich auf unsere eigene Sterblichkeit.

Eine Woche bevor mein Vater starb, hatte ich meiner Mutter dabei geholfen, ihren Lebenspartner, mit dem sie die vergangenen zwanzig Jahre verbracht hatte, zu beerdigen. Douglas und meine Mutter hatten nicht geheiratet, aber ich werde ihn meinen Stiefvater nennen, denn genau das ist er für mich gewesen. Sein sich lange hinziehender Tod in einem Heim, das er hasste – in dem wir ihn dank Corona nicht einmal besuchen, geschweige denn seine Hand halten konnten –, hatte bei uns einen bittereren Geschmack hinterlassen und ein Gefühl der Enge in der Brust. Wie Tausende andere hatte er im Tod nicht den Trost und die Würde gefunden, die er verdiente.

Diese Enge in der Brust war vielleicht der Grund, warum ich an dem Tag, als mein Vater starb, joggen ging. Vielleicht hoffte ich, dieser schraubstockartigen Umklammerung davonrennen, so tief durchatmen zu können, dass alle noch vorhandenen Reste von Wut und Traurigkeit von mir abfielen.

Stattdessen wurde der Griff umso härter.

Ich blieb in jener Nacht im Haus meines Vaters, schlief in seinem Arbeitszimmer, auf einem Feldbett mit orangefarbenen Laken und einer orangefarbenen Decke, mein Kopf lehnte an seinem Schreibtisch. Ich war umgeben von seinen Büchern. Sein Füller lag noch genauso da, wie er ihn zurückgelassen hatte, mitten im Satz, auf seinem Notizbuch. Seine Jacke hatte er über die Stuhllehne gehängt. Mein Vater hat bestimmten Gegenständen immer eine besondere Bedeutung beigemessen – Steinen, Federn, Muscheln, kleinen Skulpturen. Von diesen Ob-

jekten war ich umgeben, sie waren mit Bedacht auf bestimmte Flächen und Regale gestellt worden, wo er sie beim Schreiben sehen konnte. In dem Zimmer roch es intensiv nach ihm, nach seiner Gegenwart, seinen Hoffnungen.

In jener ersten Nacht war an Schlaf nicht zu denken. Ich wollte nicht schlafen. Stattdessen wählte ich einige seiner Bücher aus und wappnete mich für eine tränenreiche Nacht in emotionaler, aber hellwacher Verbundenheit. Doch zu meiner Überraschung verbrachte ich sie unter einer dicken Decke traumlosen Schlafes. Als ich erwachte, war ich schockiert und beschämt: Statt eine Nacht durchzuweinen, hatte ich so gut geschlafen wie noch nie. Wie hatte ich nach der aufwühlendsten Erfahrung meines Lebens so gut schlafen können? Was sagte das über mich aus? Später las ich, dass so eine Reaktion nicht ungewöhnlich ist, dass das Gehirn abschaltet, wenn es nötig ist – ein im Lauf der Evolution erworbener Mechanismus, der uns beschützen, der unser Überleben sichern soll.

Aber dabei sollte es nicht bleiben.

Während der nächsten zehn Tage blieb ich bei meinem Vater und lenkte mich mit dem Planen der Beerdigung ab; ich kümmerte mich um die Obduktion und die Sterbeurkunde, informierte Freunde und Familie, schrieb dutzendweise Nachrufe, dekorierte seinen Sarg (der aus Pappe war), ging einkaufen, kochte für L. und erledigte all die anderen Aufgaben und Besorgungen, die mit einem plötzlichen Tod einhergehen. L. war nur noch ein Schatten ihrer selbst, und manchmal fragte ich mich, wo sie sich eigentlich befand; später erfuhr ich, dass sie einen Schock erlitten hatte, ein Geisteszustand, der uns vor extremem Schmerz schützt. Ich betrachtete diesen »Schock« eher als einen

Ort, eine Mischung aus Krankenhaus und Hotel, wohin sich L., in aller Stille und ohne es zu wollen, zurückgezogen hatte.

Ihre Abwesenheit trieb mich an, umso emsiger und »kompetenter« zu werden. Aber wenn die Dunkelheit kam und ich fest eingepackt unter meinem orangefarbenen Bettzeug lag und die Schatten der Bücher meines Vaters anstarrte, konnte ich die Fassade nicht länger aufrechterhalten. Von Nacht zu Nacht schloss sich die Kralle fester um meine Brust, so entschieden, dass ich dachte, ich bekäme auch einen Herzinfarkt. Ich schrie, japste nach Luft, schluckte schwer und konzentrierte mich ganz darauf, langsamer zu atmen. Dann stand ich auf und ließ einen weiteren Tag fieberhaften Organisierens folgen. Jene erste Nacht, in der ich komplett durchgeschlafen hatte, war ganz offensichtlich eine Ausnahme gewesen. Ich durchwühlte meine Box mit den Schlafmitteln, entschlossen, etwas gegen diese sich immer länger hinziehenden Nächte zu unternehmen. Ich schluckte Unmengen von Nytol, Melatonin und Magnesium, tränkte mein Kissen mit Kamillen- und Lavendelöl; ich mied blaues Licht, Koffein und Alkohol und besorgte mir die guten alten verschreibungspflichtigen Schlaftabletten. Natürlich alles ohne Erfolg.

Und dann wurde ich aktiv. In meiner Überzeugung, eine Lösung für den Kummer meiner Familie gefunden zu haben, machte ich mich im Netz auf die Suche nach einem Welpen, sorgte dafür, dass wir das Tier am Tag nach der Beerdigung meines Vaters abholen konnten, und ging Hundespielzeug und Hundefutter kaufen. Konnten wir, um über diesen plötzlichen Verlust hinwegzukommen, etwas Besseres tun, als uns neues Leben ins Haus zu holen? Und wen hätten wir mit unserer heimatlosen Liebe besser überschütten können als einen Welpen?

Aber das Kerlchen kränkelte ab der ersten Minute, die es

in unserem Haus war. Es lag lustlos herum, schlappte hin und wieder etwas Wasser auf. Beim Anblick des kraftlosen kleinen Körpers hatte ich die schlimmsten Befürchtungen. Am ersten Weihnachtsfeiertag fuhr ich mit dem Welpen in die Nachbarstadt, zum nächsten tierärztlichen Notdienst. Der Tierarzt vermutete, dass unser Hündchen, ein Weibchen, sich irgendwo mit dem Parvovirus infiziert hatte. Er klärte uns über den langen Prozess des Testens auf, die eskalierenden Kosten, die geringe Überlebenschance. Und das Ganze würde länger dauern als üblich, setzte er hinzu, schließlich befänden wir uns mitten in einer Pandemie mit endlosen Regeln und Vorschriften. Außerdem war Weihnachten.

»Wahrscheinlich kommt sie von einer Hundefarm«, sagte er schulterzuckend, »vielleicht stirbt gerade der ganze Wurf.« Unser kleines Mädchen blieb fünf Nächte in der Tierklinik. Wir durften sie nicht besuchen, und weil das Parvovirus ebenso tödlich wie ansteckend ist, wurde sie in Isolation gehalten. Wir riefen immer wieder an, um uns nach ihr zu erkundigen. Der Tierarzt fragte jedes Mal, ob wir unseren Welpen nicht vielleicht lieber einschläfern lassen wollten. Die Kosten stiegen Tag um Tag, und sie fraß immer noch nicht. Aber solange wir keine Testergebnisse bekamen, hatten wir auch keine Diagnose.

»Besteht irgendeine Hoffnung? Und sei sie noch so klein?«, fragte ich durch einen Tränenschleier. Der Tierarzt antwortete jedes Mal: »Vielleicht eine klitzekleine ... Hoffnung gibt es immer.«

Am fünften Abend rief er an und sagte: »Ihr Zustand hat sich verschlimmert. Ich glaube, jetzt besteht keine Hoffnung mehr.« Unser Hündchen wurde in den Armen einer Tierarzthelferin eingeschläfert. Und wir sahen es nie wieder.

Wochenlang verfolgte mich dieses winzige Wesen – dass es so klein gestorben war, tat mir unendlich weh. Ich hatte es von seiner Mutter weggeholt und dann sterben lassen. Es war mir nicht gelungen, es zu schützen. Dass ein Tier, das weniger als drei Tage bei uns verbracht hatte, mir solche Schmerzen bereiten konnte, erstaunte mich. Wir hatten keine Beziehung im eigentlichen Sinn gehabt, es gab noch keine gemeinsam verbrachte Zeit. Trotzdem fange ich selbst heute noch, wenn ich über es schreibe, unweigerlich zu weinen an. Denn es hat auch die Last der Hoffnung auf seinen winzigen Schultern getragen. Und aus irgendeinem unklaren Grund war es ein Bindeglied, gedachten wir durch es auch meines Vaters und meines Stiefvaters. Dieses Gewicht war offenbar plötzlich zu groß – und wieder ging alles von vorn los und ich machte mir Vorwürfe, weil es so winzig gewesen war.

Ich wollte meine Kinder nicht mit diesem wilden, monströsen Schmerz erschrecken. Außerdem gab es trauernde Menschen, um die ich mich kümmern musste. Als heulendes Elend nützte ich niemandem. Und so verbrachte ich meine Tage damit, das Unrecht mit dem Hündchen wiedergutzumachen, und abends mühte ich mich, die noch vorhandenen Bücher meines Vaters, die nicht mehr nachgedruckt wurden, aufzukaufen. In Bewegung bleiben. In Bewegung bleiben. In Bewegung bleiben.

Schlafen konnte ich immer noch nicht.

Dann gelangte ich in einer grauen Abenddämmerung zu der Erkenntnis, dass ich eine Nachttrauernde war und dass das jetzt erst mal so bleiben würde. Also packte ich meine Box mit Schlafhelferlein wieder weg und akzeptierte die Tatsache, dass ich nachts hellwach war. Und da fiel mir auf, dass es sich nicht mehr um meine übliche Schlaflosigkeit handelte. Allmählich

verwandelten sich meine schlaflosen Nächte in etwas, womit ich nicht gerechnet hatte: in einen lebenswichtigen Rückzugsort. Während meine Tage übervoll waren mit Organisieren und der Sorge für andere, wurden meine schlaflosen Nächte Oasen innerer Einkehr.

Und an diesem dunklen, tröstlichen Ort begann ich die Notwendigkeit meines Wachseins zu verstehen.

Nie zuvor hatte ich so lange durchwachte Stunden erlebt. Das war nicht meine normale Schlaflosigkeit mit den bekannten Ängsten und Befürchtungen. Das hier war anders. Die Dunkelheit schien sich zu verändern und weich zu werden, und trotzdem hatte sie ihr Gewicht und ihre Dichte – sodass ich mich oft wie eingeschlossen fühlte, eingeschlossen in etwas, das dem Inneren eines Marshmallows ähnelte oder dem süßen weichen Innern eines Baisers. Ein anderes Mal fühlte es sich an wie eine flaumige Schutzhaut, wie ein weicher Pelz, in dem ich mich verlieren konnte.

Am deutlichsten erinnere ich mich an die Empfindung, von der Dunkelheit *gehalten* zu werden. Sie übte nie einen Druck auf mich aus – sie hielt mich einfach. Ich stellte keine Fragen, und sie hatte keine Anforderungen. Es gab Raum und Verschwiegenheit, Stille und Anonymität. Und doch schien sie neben mir zu atmen und zu pulsieren, wie ein Bettgenosse, sodass ich mich nie allein fühlte. Dieser Genosse war nie ganz still – meine Nächte hatten ihre eigene Klanglandschaft: Flugzeuge, Verkehrslärm, unerklärliche Kratzgeräusche, ein Schlurfen und Rasseln. Ich begriff, dass es neben mir noch eine ganz andere Welt gab. Und zum ersten Mal hörte ich die endlos vielen Geräusche dessen, was ich später mein Nacht-Ich nennen sollte –

den Herzschlag, meinen Speichel in der Mundhöhle, das Kratzen meiner Fersen auf dem Laken.

Jede Nacht tauchte, sobald ich die Augen aufriss, vor meinem inneren Auge mein Vater auf. Dann folgten das Hündchen und Douglas, sie riefen mir in Erinnerung, was ich verloren hatte und was nie wiederkommen würde. In meiner Magengrube eröffnete sich eine Leere, und ein Felsbrocken schlug mir gegen die Brust. Und dann war es, als ströme die Dunkelheit ein, als wollte sie sagen: »Aber ich bin hier. Und ich gehöre dir.« Wie eine Art Puffer zwischen mir und dem körperlichen Schmerz. Was für eine Erleichterung: Ich brauchte nicht aufzustehen, ich brauchte nicht »stark« zu sein, es gab nichts zu organisieren. Ich konnte neben meiner Traurigkeit liegen, konnte Erinnerungen heraufbeschwören, die ich zu verlieren fürchtete, konnte nach Antworten auf meine Fragen suchen: Wo war mein Vater? Wo waren Douglas und das Hündchen? Wohin gehen die Toten?

Mich als Agnostikerin beschäftigte diese Frage sehr. Tagsüber hatte ich wenig Zeit, darüber nachzudenken. Außerdem kam mir diese Frage bei Tage ein wenig abstrus vor, wie etwas, worauf es keine Antwort geben kann. Nachts dagegen erschien sie mir vollkommen vernünftig. Wir alle haben schon im Dunkeln nach Gegenständen gesucht, denn dann scheint der *Prozess* des Suchens – das Greifen und Tasten nach etwas, sei es die Klinke oder der Autoschlüssel – vollkommen vernünftig. Geduldig tasten wir umher, fühlen uns ganz normal dabei. Im hellen Licht betrachtet, wird die Unbeholfenheit unserer Suche augenfällig. Wir kommen uns dumm vor. Sind zunehmend gestresst und unzufrieden. Ich spürte, dass meine Frage nach dem Verbleib der Toten eine nächtliche war, eine, die nur unter dem Deckmantel der Dunkelheit gestellt werden konnte. Je weiter

die Nacht voranschritt, desto mehr veränderte sich die Dunkelheit von einem seidigen, rußigen Schwarz in etwas Opakes, verfärbte sich silbergrau, wurde dünner, schwächer, körniger. Das Morgenlicht bahnte sich einen Weg in mein Zimmer. Der Verkehrslärm wurde drängender, Vögel zwitscherten. Meine Fragen kamen mir lächerlich vor. Die Dunkelheit versteckte sich und hielt mich nicht länger. Meine Augen schmerzten, waren hohl und leer: Ich sehnte mich nach Schlaf. Dennoch schenkten diese schwarzen Stunden mir etwas, das profunder war als Schlaf. Sie schenkten mir Zeit und Raum, unverwässert, aber sie entbanden mich auch von dem, was ich später die »Taggedanken« nannte.

In einer schlaflosen Nacht hörte ich im Flur die Dielenbretter knarren. Ich dachte, dass vielleicht meine Kinder wachlagen, dass sie sich mit weit offenem Geist mit all den Fragen beschäftigten, die auch mich gerade quälten. Meine Gedanken drehten sich weiter – Hunderttausende waren in der letzten Zeit an Corona gestorben, und das bedeutete mit Sicherheit, dass Hunderttausende wachlagen und den gleichen liminalen, angstbesetzten, schlaflosen Ort bewohnten. Dieses Bild – all die »Trauergeschwister«, die allein und doch durch zarte Bande miteinander verbunden waren und diese vage Welt bevölkerten – beschäftigte meine Fantasie. Ich begann mich zu fragen, wer all die schlaflosen Mittrauernden waren, was sie taten, dachten, fühlten.

Auslöser der Schlaflosigkeit ist oft ein Trauerfall. Laut einer jüngst in *Sleep Medicine Reviews* veröffentlichten Studie ist »Trauer meist mit ... Ein- und Durchschlafproblemen und einer geringeren Schlafdauer verbunden«. Etwas einfacher for-

muliert: Trauernde schlafen selten gut. Je intensiver die Trauer, setzten die Forscher hinzu, desto zerhackter, fragmentierter und gestörter ist der Schlaf.

Das biologische Geschlecht spielt ebenfalls eine Rolle: In mehreren Studien wurde festgestellt, dass weibliche Trauernde öfter Schlafstörungen entwickeln als männliche. Auch das Alter kann unsere Schlaflosigkeit verstärken – je jünger wir sind, desto weniger werden wir von Schlafstörungen geplagt. Und die Art des Trauerfalls spielt auch eine Rolle, einige Studien haben ergeben, dass plötzliche, unerwartete Todesfälle den Schlaf eher stören als erwartete.¹

Da verwundert es kaum, dass ich, eine Frau mittleren Alters, die erst kürzlich einige unerwartete Todesfälle hatte hinnehmen müssen, jetzt von der schlimmsten Schlaflosigkeit meines Lebens heimgesucht wurde.

Aber wir trauernden Frauen schlafen nicht nur einfach weniger, wir schlafen vor allem *anders*. Forscher haben mittels EEG* die Schlafwellen trauernder Menschen untersucht und herausgefunden, dass ihr Schlaf etliche Besonderheiten aufweist, nämlich mehr REM-Phasen (in denen man viel träumt) und weniger Tiefschlafphasen, während derer der Körper Erholung findet. Je intensiver der Kummer der Studienteilnehmer, desto stärker veränderte sich ihr Schlafmuster.² Und desto mehr Zeit brachten sie damit zu, *nicht* zu schlafen.

In der Zeit, als mein Vater starb, hatte ich schon über zwanzig Jahre lang immer mal wieder Phasen der Schlaflosigkeit erlebt. Ich rechnete also fest damit, *nicht* schlafen zu können. Ich rech-

* Bei einem Elektroenzephalogramm werden Sensoren, die die elektrischen Signale des Gehirns aufzeichnen, auf der Kopfhaut angebracht.

nete fest mit einer gesteigerten Version meiner üblichen Schlaflosigkeit, bei der ich mit Schlaftabletten nachhalf und mich anschließend wild hin und her warf, bis ich endlich mit einem Hörbuch auf den Ohren in einen zerhackten Schlaf fiel. In früheren Phasen der Schlaflosigkeit hatte ich oft den Gedanken an Schlaf fahrenlassen, war völlig übermüdet und genervt im Morgengrauen aufgestanden und hatte die Nacht verflucht, die Dunkelheit und meine Unfähigkeit zu schlafen.

Aber jetzt merkte ich, dass meine Nächte sich durch meinen tief trauernden Geist verändert hatten. Ich begann mich auf meine nächtlichen Wachphasen zu freuen – auf die tintige, tröstliche Schwärze, die sanfte, schwermütige Stille, die Reglosigkeit. In der Nacht konnte ich meinen resilienten und tüchtigen Persönlichkeitsanteilen entrinnen. Ich war nicht länger Annabel, die verantwortliche Tochter. Ich konnte trauern, ohne unabsichtlich jemanden mit meiner eigenen Traurigkeit zu belasten. Ich konnte einfach sein.

Die Dunkelheit hatte etwas Reduziertes, das ich mochte und *brauchte*. Die Spinnweben, die man besser mal mit dem Besen abkehren sollte, nahm ich gar nicht wahr, auch nicht die wachsenden Wäscheberge auf dem Fußboden. Ich sah nichts. Und so wandte sich mein Blick nach innen. Früher hätte das bedeutet, dass ich stundenlang Sorgen gewälzt hätte. Zumindest hätte ich mich darüber aufgeregt, dass ich wach war, über die vielen »Fehler«, die meinem an Schlafentzug leidenden Gehirn am nächsten Tag wahrscheinlich unterlaufen würden. Oder ich hätte Angst gehabt, mein Blutdruck könnte zu hoch sein, ich könnte unter Brainfog leiden und schrecklich schlechte Laune bekommen.

Aber da ich mich in den Fängen eines so großen Verlusts

befand und mit dem Schatten viel größerer, viel bedeutenderer Fragen kämpfte, schwebten diese Sorgen in aller Stille davon. Ich fürchtete die Folgen einer schlaflosen Nacht nicht mehr. Sollte ich am nächsten Tag erschöpft aussehen oder mieslaunig sein, war das auch schon egal!

Als die Weihnachtsferien vorüber waren, kehrte meine Familie nach London zurück. Ich beschloss, in unserem Cottage außerhalb der Stadt zu bleiben, bei L. und meiner Mutter. Ich war nicht bereit, mich dem grellen, hektischen London zu stellen. Die Welt erschien mir plötzlich lauter und lärmender denn je. Es fühlte sich an, als wären die isolierenden Fleischschichten von den Innenseiten meiner Gehörgänge geschält worden. Der Lärm der Stadt tat mir weh. Flugzeuge, Autoalarmanlagen, Krankenwagensirenen, das Jaulen der Motorräder – alles war lauter und ungewöhnlich schrill. Für mich hörte es sich an wie der panische Klang des Todes. Auf dem Land war die nächtliche Klanglandschaft freundlicher. Ich lauschte gern dem Wind, hörte die Schafe auf den Nachbarfeldern husten und blöken, das Ächzen und Stöhnen der Weidenbäume vor dem Haus. Ich mochte es, wie der Regen sich bei Nacht in Musik verwandelte. Er schien in verschiedenen Klangfarben und Tonarten zu fallen: Regen peitschte in Schauern gegen das Glas, fiel plopp-plopp-plopp auf das Blechdach, spuckte einen schaumigen Sprühnebel in die Dunkelheit. Dazwischen Momente absoluter Stille. Eine Stille, die meine eigene Leere spiegelte, während ich auf andere Möglichkeiten wartete.

Doch dann gab es etwas, nach dem ich mich noch mehr sehnte als nach der Stille: Dunkelheit. Dichte, unverfälschte Dunkelheit. Ich brachte Stunden damit zu, WLAN-Blinklichter mit

Gewebeband abzukleben und Kartons vor die Fenster zu pappen. Jeder Nadelstich künstlichen Lichts war ein Affront. Dass ich mich plötzlich so nach Dunkelheit sehnte, verwirrte mich, denn in der Vergangenheit hatte ich immer Angst vor ihr gehabt – der Verlassenheit, der Beklemmung, den erschreckenden Bildern, die sie evozierte. Jetzt dagegen erschien mir die Dunkelheit befreiend und tröstlich. Ihr Mysterium sprach zu mir von Hoffnung und Erlösung. Außerdem hatte ich ihre vielen Schattierungen und Texturen zu erkennen gelernt; sie konnte federleicht und weich wie Haut sein oder so schwarz und wuchtig wie eine Decke. Wandelte sich die Dunkelheit, wandelte ich mich zu meiner Überraschung auch. Es war so eine Art Hexenwerk.

Der Schlaf mied mich anhaltend, doch das blieb so gut wie folgenlos. Wenn Licht und Lärm ausblieben, spürte ich, wie ein anderes Ich sich regte. In jenen limbischen, wachen Nachtstunden begegnete ich – und zwar zum ersten Mal – meinem Nacht-Ich.

In der tiefen Stille hörte ich seine sanfte, elegische Stimme. In der Reglosigkeit eines trüben Halbbewusstseins lauschte und lernte ich. Zunächst fiel mir mein Nacht-Ich durch winzige Kleinigkeiten auf, die leichten Veränderungen meines Denkens, Fühlens, Spürens, Erinnerens, Daseins. Nachts war ich außerstande, auf meine gewohnte, geordnete logische Weise zu denken. Ich war auch nicht so herzerfrischend optimistisch. Oft war ich wehmütig und nachdenklich. Nahezu zwanghaft wälzte ich Einfälle, Gespräche, Erinnerungen hin und her, immer und immer wieder. Selbst die Zeit schien sich aufzulösen. Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen bewegten sich in Zeitlupe. Ich war eher geneigt, Dinge infrage zu stellen, zu zweifeln, zu grübeln.

Ich hatte den sicheren Halt in der Welt verloren. Das schien mir eine gute Sache – ich konnte nachdenken, war nicht so überreizt, nicht mehr so ehrgeizig –, aber nur, solange ich ein Mindestmaß an Kontrolle aufrechterhalten konnte. Doch gerade die Kontrolle verlor ich jetzt leichter. Ich geriet schneller in Rage, es kam und ging wie ein Blitzschlag. Ich konnte mich – im Handumdrehen – in ein reumütiges, schluchzendes Elend verwandeln. Mein Nacht-Ich hatte etwas Unbeständiges, das mich manchmal verunsicherte. Aber es gab nachts auch eine Art zu denken, die ich mochte: lockerer, unstrukturiert, vage. Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen schienen grenzenlos, hatten keinen Rahmen – wie Wasser. Und mein Nacht-Ich machte gar nicht erst den Versuch, die Dinge zu definieren, zu ordnen, zurechtzustutzen oder zu beurteilen. Zunächst führte ich diese Eigenschaften auf den Wahnsinn der Trauer zurück. Doch dann erinnerte ich mich an vergangene Nächte, in denen mich keine Schlafstörungen geplagt hatten. Und ich merkte, dass mein Nacht-Ich mir deshalb so vertraut vorkam, weil es mich immer schon begleitet hatte. Ich hatte es nur nie bemerkt. Durch meine gewohnt entschlossene Art, aus meinen Nächten so viel Schlaf wie möglich herauszuholen, und aufgrund meiner Vorliebe für künstliches Beleuchtung, hatte ich es einfach ausgesperrt.

Diesmal beschloss ich, es willkommen zu heißen, Freundschaft mit ihm zu schließen.

UNGEHORSAM



»Ich dachte immer«, sagte Nora, »dass die Leute einfach schlafen gehn, oder, wenn sie nicht schlafen gingen, ihr Selbst behielten, aber nun –«, sie zündete sich eine Zigarette an, und ihre Hände zitterten, »nun sehe ich, dass die Nacht auf die Identität eines Menschen wirkt, auch wenn er schläft ...«

Djuna Barnes, *Nachtgewächs*

Juni 1484. Brescia, Norditalien – eine Fünfzehnjährige stiehlt sich aus dem Bett und schleicht sich auf Zehenspitzen an ihren schlafenden Schwestern vorbei. Die dichte Finsternis ist schwarz wie Melasse, doch ihre Füße finden sicher über die Holzbohlen. Sie kennt jede Erhebung, jede Welle, jeden Knoten. Ihre Fußsohlen spüren die Kälte des Marmors in der Halle, dann die warmen, unebenen Küchenfliesen. Lange bevor ihre Füße den Kontakt haben, kann sie die Küche natürlich auch riechen – am Spieß gegrilltes Lamm, Knoblauch, Rosmarin. Erleichtert hört sie das weiche Spucken der glühenden Kohle im Ofen. Sie braucht sich nicht mit den Streichhölzern abzumühen, die ihr zehn Minuten kostbarer, gestohlener Zeit rauben könnten. Ihre

Hände tasten über ein steinernes Regal, suchen nach dem Kästchen mit den Kerzen. Die teuren Bienenwachskerzen muss sie liegen lassen, sie benutzt die weichen, klebrigen Hammeltalgkerzen. Schließlich hält sie eine Kerze an die Glut und schaut zu, wie ein flackerndes, bernsteinfarbenes Licht die Küche erhellt. Schon lichtet sich der Nebel nach ihrer einzigen Stunde Schlaf, und ihr Herz schlägt ein wenig schneller, bereit für die kommenden Stunden.

Sie weiß, dass morgen Washtag ist, dass sie die Wäsche für den gesamten Haushalt überwachen und ihren Brüdern und Schwestern Unterricht erteilen muss. Außerdem muss sie die Ausgaben der Woche ins Kassenbuch eintragen, dem Koch beim Entkernen von vier Pfund Trauben helfen und den Gärtner beaufsichtigen, während er die Motten vom Apfelbaum entfernt, und abends um sieben muss sie ihren Vater zu einem Essen begleiten. Doch darüber will sie jetzt nicht nachdenken, denn dies ist ihre geheime Zeit, abgerungen einem Leben voller Plackerei.

Sie trägt die Kerze zum Tisch, dann legt sie Papier, Feder, Tintenfass und Bücher bereit. Astrologie, Philosophie, das Alte Testament und das Neue Testament. Sie wird lesen, bis sie den Drei-Uhr-Ruf eines Wächters vernimmt. Und dann wird sie bis zum ersten Hahnenschrei schreiben. Ihr Geist wird jetzt schon rührig, aufmüpfig. Gleich unter der Oberfläche schwimmt ein Gedanke. Sie muss ihn herauskitzeln, ihn drehen und wenden. Sie weiß, dass sie ihn nicht in Worte fassen kann, solange ihr Geist sich nicht in aller Freiheit von Nord nach Süd bewegt hat, von der Sonne zum Mond. So biegt und testet sie eine Idee, einen Gedanken: Wird er im Kern standhalten? Wird er hell brennen wie ihre Kerze? Und noch wichtiger: Kann sie es wagen, ihn der Öffentlichkeit zu zeigen?

Ihre Hand zittert, dann verkrampft sie sich. Denn es sind Nachtgedanken, die keinen Zwang kennen, die frei sind, sich über die Regeln hinwegzusetzen, die Regeln der Kirche, des Zuhauses, ihres eigenen Herzens ... Laura Cereta zieht den Schal fester um die Schultern, schlägt nach einer Fliege, dann öffnet sie ein Buch. Ihre Nacht beginnt gerade erst.

Je besser die Wissenschaft unsere circadianen Rhythmen versteht, desto deutlicher schält sich das Bild eines nächtlichen Denkens heraus, das waghalsiger ist als sein Tagespendant. Forscher haben beobachtet, dass wir, wenn wir nachts wach sind, eine stärkere Neigung zu »enthemmtem«, »unangepasstem« und »regellosem« Verhalten haben. Ihnen ist aufgefallen, dass viele von uns nachts eher dazu neigen, Risiken einzugehen, Regeln zu brechen und Impulsen zu folgen, Sachen zu denken und zu tun, die wir bei Tage nicht tun würden.¹

Ein erster Erklärungsansatz verwies auf das nächtliche Gebräu an Biochemikalien, das durch unser Gehirn fließt, und auf die Dopaminspitzen in den späteren Nachtstunden. Dopamin gibt uns den Antrieb und die Motivation, aber in Kombination mit Schlafmangel (gleichbedeutend mit einer geringeren Menge an »überwachenden« Dopaminrezeptoren) bewirkt es, dass sich die Farbgebung ändert, dass unsere Wahrnehmungen und Gefühle aufgehellt oder verstärkt oder verzerrt werden. Einige Forscher sind der Ansicht, dass dies zu »Sensationslüsternheit, Impulsivität und Wahnvorstellungen« führt.² Aber könnte dieser veränderte Mix aus Biochemikalien bei Frauen, die ein eingegengtes und begrenztes Leben führen, nicht auch zu sorgloser Unverschämtheit führen? Zu einer dreisten Uner-schrockenheit, die tagsüber undenkbar wäre?

Mein eigener Verstand – der noch immer in Kummer getränkt war – wirkte weder rebellisch-wahnhaft noch draufgängerisch. Doch als ich die Arbeiten und Schriften anderer schlafloser Frauen untersuchte, entdeckte ich ein Muster gefährlicher Gedanken – als hätte ihr »fehlangepasster« nächtlicher Verstand sich mit Ideen angefreundet, die zu unkonventionell waren, um bei Tage gebilligt zu werden. Ich fragte mich, ob diese Frauen, ermutigt durch ihr Gehirn-in-der-Finsternis, diese Phasen schlafloser Einsamkeit genossen hatten, plötzlich befreit von der Angst vor Fehlverhalten, Missbilligung und Verurteilung.

In den folgenden Nächten sollte auch ich eine stille Sorglosigkeit entdecken. Auch ich würde Momente von Sinnhaftigkeit erleben, die im Licht des Tages unmöglich wären. Und auch ich würde Gedanken denken, die ich aller Wahrscheinlichkeit nach in meinen wachen Stunden unterdrückt hätte. Doch als Erstes entdeckte ich Laura Cereta: eine Pionier-Feministin des 15. Jahrhunderts, Verfechterin gefährlicher Ideen, von Kindesbeinen an schlaflos.

Schlaflose Nächte waren für Cereta die einzige Möglichkeit, dem Hirn Nahrung zu geben, sich in moralischer, spiritueller und philosophischer Hinsicht zu verbessern. Aber Cereta tat noch mehr: Sie nutzte ihre Nächte – »diese lohnenden Gelegenheiten, wenn ich nicht schlafen kann« –, um Ideen zu entwickeln, die radikal und im mittelalterlichen Italien unerhört waren. »Dieser umfangreiche Briefband ... zeugt, Brief für Brief, von den Musen, die ich in tiefster Nacht versammeln konnte«, schrieb sie 1486. Sie war 17 Jahre alt, wurde aber schon für die klugen Briefe gefeiert, die sie mit anderen herausragenden Denkern

der Renaissance wechselte – alle geschrieben in ihren »süßen durchwachten Nächten«, ihren »Nachtwachen«.

Cereta nutzte die »süßen durchwachten Nächte«, um über Vorstellungen vom Ich und vom Bewusstsein nachzudenken, um zu verstehen, wer sie war. Je länger die Nächte, desto weniger introspektiv war sie. Ihre Gedanken wandten sich der Ehe zu, kreisten um Biologie und die Unterdrückung der Frauen durch die Kirche. Ihre Briefe zeigen, dass sie immer wütender wurde, dass ihr Geist »Feuer fing« und »nach Rache dürstete«. »Daher«, schrieb sie, »wird eine schlafende Feder in schlaflosen Nächten zum Schreiben erweckt. Daher entblößt sie ein Herz und einen Verstand, die lang vom Schweigen mundtot gemacht wurden.«

Dreihundert Jahre vor Mary Wollstonecraft und vierhundert Jahre vor den Suffragetten setzte sich Cereta dafür ein, dass Frauen eine Ausbildung erhielten und die Versklavung verheirateter Frauen ein Ende fände. Sie ermahnte ihre Freunde, »nicht auf autoritäre Stimmen« zu hören, »sondern auf die geheimen inneren Stimmen«.³ Laura Ceretas »geheime innere Stimmen« faszinierten mich. Aber wie war ihre Kühnheit zu erklären?

Es ist schon lang bekannt, dass die Gehirnregion, die dafür zuständig ist, dass wir kompetent unsere Gedanken ordnen, Pläne machen, Risiken einschätzen und dafür sorgen, uns angemessen zu verhalten, an Einfluss verliert, wenn wir müde werden. Je länger wir wach sind, desto schwerer fällt es unserer »Kommando- und Kontrollzentrale«, dem präfrontalen Kortex, uns in Schach zu halten. Aber neue Studien deuten darauf hin, dass unser präfrontaler Kortex auch von Licht und Dunkelheit abhängig sein könnte. Daher vermag er nachts, selbst wenn wir nicht müde sind, nicht mit der gleichen Geschicklichkeit zu agieren wie bei Tage.

