

dtv

»Wer originelle Einfälle haben will, muss gut schlafen«, lehrte Pablo Picasso. Er selbst lag wach, vor allem während seiner frühen Schaffensphasen. Es dauerte, bis er sein höchstpersönliches hochwirksames Rezept gegen Schlaflosigkeit fand: Zeichnungen alter Meister betrachten. »Das Idyllische beruhigt.« Gewöhnliche Bürger behelfen sich mit Schäfchen zählen, Fernsehen, Lektüre oder Baldrian. Hochbegabte, besonders häufig von Schlaflosigkeit heimgesucht, ersinnen originellere Rezepte. Im Kreis gehen (Hölderlin), lauwarmer Kräuterwickel (Hildegard von Bingen), Bleisoldaten ordnen (Friedrich der Große), Gedichte schmieden (Karl Marx), Perlen aufreihen (Maria Montessori), koreanische Schriftzeichen betrachten (Woody Allen), Mantren summen (Dalai Lama). Dietmar Bittrich schildert die wachen Nächte der Genies und ihre genialen Einschlaftricks. Bereits die Lektüre beruhigt und ist wundersam einlullend.

Dietmar Bittrich lebt als Autor in Hamburg und schrieb mehrere Bestseller, darunter ›Das Gummibärchen Orakel‹ und ›1000 Orte, die man knicken kann‹. Hamburger Satirikerpreis. Bei dtv erschienen von ihm unter anderem ›Böse Sprüche für jeden Tag‹, ›Das Osterkomplott‹ und ›Böse Sterne‹.

Dietmar Bittrich

# Einschlafbuch für Hochbegabte

Von Genies für Genies

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Dietmar Bittrich sind im Deutschen Taschenbuch Verlag  
außerdem lieferbar:

Böse Sprüche für jeden Tag (20676)

Böse Sprüche für Sie & Ihn (20761)

Wie man sich und anderen das Leben schwer macht (20951)

Der bitterböse Weihnachtsmann (21027)

Böse Sterne (21104)

Das Osterkomplott (21126)

**Ausführliche Informationen  
über unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**



Originalausgabe

3. Auflage 2012

© 2011 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche,  
auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild und Innenillustrationen: Markus Spang

Satz: Greiner & Reichel, Köln

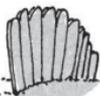
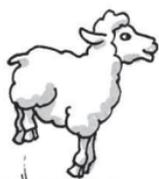
Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-21267-0

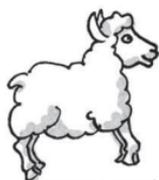
## *Inhalt*

Geniale Störungen und wundersame Rezepte . . .	7
Wirbelnde Gedanken	
von Marilyn bis Fidel Castro . . . . .	21
Lärmende Nachbarn	
von Kleopatra bis Humphrey Bogart . . . . .	31
Störende Geistesblitze	
von Stieg Larsson bis Charlie Chaplin . . . . .	43
Untaugliche Schlafstätten	
von Sissi bis Michael Jackson . . . . .	55
Banges Wachen	
von Bismarck bis Karl Marx . . . . .	67
Unruhige Partner	
von Alfred Hitchcock bis Tony Curtis . . . . .	81
Jucken und Kribbeln	
von Frida Kahlo bis Orson Welles . . . . .	93
Glückliches Erwachen . . . . .	105
Meister der Schlaflosigkeit . . . . .	115
Verzeichnis der Schlummerrezepte . . . . .	121



## Geniale Störungen und wundersame Rezepte

»Wer originelle Einfälle haben will, muss gut schlafen«, lehrte Pablo Picasso. Er selbst lag häufig wach, vor allem während intensiver Schaffensphasen. Es dauerte einige Jahre, bis er sein ganz persönliches Rezept gegen Schlaflosigkeit gefunden hatte: Zeichnungen alter Meister betrachten. »Das Idyllische beruhigt.« Im Bett liegend, bei gedämpftem Licht, vertiefte er sich in alte Blätter, in Landschaften von Rembrandt und in Naturszenen von Ruisdael, folgte den Bögen, Schraffuren, Linien – und nickte ein. Das Blatt sank auf die Bettdecke. Diese Gewohnheit war der Grund dafür, dass die Grafiken alter Meister aus Picassos Nachlass zahlreiche wertmindernde Falten und Knickspuren aufwiesen. »Pablos Einschlafrezept«, seufzte der Auktionator, »war kostspielig.«



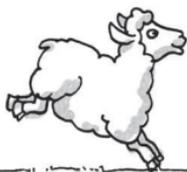
Doch guter Schlaf ist wichtiger als das Glück der Erben. Wir können Picassos Rezept befolgen – wie auch all die anderen Einschlaftricks der Hochbegabten, die in diesem Buch versammelt sind. Natürlich lässt sich nicht jedes einzelne Rezept perfekt nachahmen. Mit der Axt Bäume zu fällen, wie es der spleenige Altkaiser Wilhelm II. zu tun liebte, ebenso der Schauspieler Harrison Ford, um nach einem Tag voller Geistesblitze körperlich müde zu werden – das ist uns nur eingeschränkt möglich. Die Leute von gegenüber würden die Stirn runzeln, wenn die von uns umgelegten Bäume auf ihr Auto krachten. Ebenso ist es nur wenigen vergönnt, wie Queen Victoria zum Einschlafen eine Schar elfengleicher Jungfrauen herbeizuwinken, die schottische Lullabys zum Besten geben, mit abnehmender Lautstärke. Sobald Ihre Majestät rasselnd zu schnarchen begann, durften die Mädchen das Gemach verlassen; sie mussten nicht mal mehr auf Zehenspitzen trippeln.

Die meisten Einschlaftricks der Zartbesaiteten und



Hochbegabten – Streichhölzer ordnen, Bücher rückwärts lesen, aufräumen, im Kreis gehen, die Zimmerdecke mit imaginären Farben bemalen – können wir hingegen mühelos ausprobieren. Ich spreche von uns, von Ihnen und mir, die wir wie Leonardo da Vinci oder Agatha Christie, wie Marilyn Monroe oder Albert Einstein zu den Genies zählen, die schlecht schlafen. Natürlich schlafen wir nicht immer schlecht. Aber häufiger als Minderbegabte.

»Dumme schlafen gut«, seufzte Preußenkönig Friedrich, als er zur Abhilfe der eigenen Rastlosigkeit nachts Bleisoldaten zu perfekten Schlachtordnungen aufreichte. Mit »dumm« meinte er nicht nur seine Leibwächter, die während seiner nächtlichen Unruhe hemmungslos vor der Tür schnarchten – nach des Königs Einschätzung einzig vergleichbar den unsensiblen Jüngern, die während der Not ihres Meisters im Garten von Gethsemane seelenruhig dösten. Friedrich meinte mit »dumm« auch seine Lieblingsfeindin, die österreichische Kaiserin Maria



Theresa, die nach Auskunft ihrer Garden selbst im Krieg vor schwierigsten Entscheidungen tief und un-störbar schlummerte.

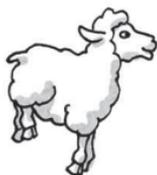
Was ist dran an der Schlaflosigkeit der Hochbegabten? Die Schlafforscher, voran diejenigen der *American Academy of Sleep Medicine*, haben eine auffallende Verbindung von Intelligenzquotient und Schlafschwierigkeiten ermittelt. Nicht, dass jeder, der schlecht schläft, von herausragender Intelligenz wäre. Der Nachbar über uns zum Beispiel, der mitten in der Nacht den Inhalt seiner Schubladen auf den Boden schüttet und zu kramen beginnt, ist strohdumm und schläft trotzdem nicht. Aber bei ihm liegt es am Kaffee, bei uns an der Intelligenz. Und natürlich an unserer Sensibilität.

Sollte unser IQ nicht ganz so hoch sein wie bei den unruhigen Schläfern Galilei und Stephen Hawking, liegt unser nächtliches Wachsein an unserer außergewöhnlichen Feinfühligkeit. Nicht alle Hochbegabten müssen die Quantenmechanik draufhaben. Zu



Hochbegabten dürfen sich auch jene zählen, die besonders empfindsam sind, und natürlich alle, die sich durch bewundernswerte Kreativität auszeichnen. Da sind wir also wieder, Sie und ich.

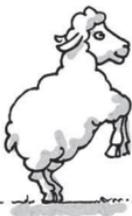
Eine Forschergruppe der *American Sleep Association* hat sich die Mühe gemacht und die Biografien von Künstlern untersucht, von Malern, Musikern, Dichtern, Architekten, Tänzern, Schauspielern, dazu noch von Entdeckern, Forschern und Erfindern. Und siehe da, beinahe hätten wir es gehaut, sie schlummerten auffallend unruhig. Fast alle. Und zweifellos schlechter als ihre weniger begnadeten Mitarbeiter. Ihr Schlaf war löchrig, leicht störrig, kurz. Sie konnten schwer zur Ruhe kommen, wachten bald wieder auf. Sie bewegten sich mehr im Schlaf, reagierten empfindlicher auf Geräusche, Ambiente, Temperaturwechsel. Die übliche Wirkung der Dunkelheit auf das Schlafhormon Melatonin schien sich bei ihnen nicht einzustellen oder war seltsam schwach ausgeprägt.



Warum eigentlich?, grübelten die Forscher. Etwa weil kreative Leute so viele Geistesblitze haben, dass sie innerlich leuchten und sozusagen ihr eigenes wachhaltendes Licht produzieren?

Aber ja! Daran muss etwas Wahres sein! Geistesblitze sind zweifelsfrei eine Art Licht, sogar eine besonders intensive und obendrein umweltfreundliche Sorte. Wir wissen, wovon die Rede ist. Mitten in der Nacht suchen uns erleuchtende Ideen heim. Als feinsinnige Grübler bringen wir Licht in die Labyrinth unserer Gedanken, während unsere stumpferen Partner gnadenlos wegsacken. Genau dieses innere Licht unterbricht oder verhindert unseren Schlaf.

Es ist nicht leicht, hochbegabt zu sein! Doch die Begabung hat auch ihr Gutes. Sie entdeckt Auswege. Sie macht erfinderisch. »Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch«, hoffte der Poet Friedrich Hölderlin. Das Rettende für ihn: Er wanderte nachts im Kreis. Und zwar, wie er bald herausfand, am besten rechts herum. Das ermüdete ihn Schritt für Schritt und



schlieferte ein. Das Wandern links herum machte ihn wach.

Sonderbar? Einfach ausprobieren. Interessant ist, dass Anhänger der Drehübung der sogenannten »Fünf Tibeter« sich rechts um die eigene Achse drehen, um Energie loszuwerden (negative natürlich); jedoch links herum, um Energie hereinzuholen (selbstredend positive). Positive Energie brauchen wir nachts nicht mehr. Drehen wir uns zur Probe also rechts herum, um den energetischen Überschuss loszuwerden, und wandern wir rechtsdrehend im Kreis wie der sensible Hölderlin. Oder wenigstens im Halbkreis um das Bett des Partners; mag er oder sie ruhig unsere abgeworfenen negativen Energien aufsaugen. Mal sehen, ob er am nächsten Morgen von Albträumen erzählt.

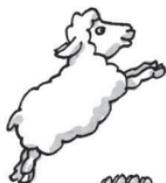
Viele Genies sind auf ungewöhnliche Einschlaftricks gekommen. Und genau davon handelt dieses Buch. Von den originellen Schlafgewohnheiten und von den noch originelleren Schlafmitteln. Ein be-



sonders geniales teile ich gleich noch mit: das Rezept des Dalai Lama, dessen Schlafstörungen von emsiger Reisetätigkeit herrühren und von den zahlreichen Anfragen spiritueller ausgereifter Damen.

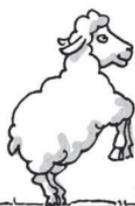
Zuvor aber noch ein Hinweis von Pop-Artist Andy Warhol. Kreative, meinte er, seien von der Anlage her Schichtarbeiter. Sie haben die gleichen *sleep disorders*, die gleichen unordentlichen Schlafgewohnheiten wie angestellte Schichtarbeiter. Denen werden solche Unregelmäßigkeiten auferlegt, Freelancer schaffen die Unordnung aus eigenem Antrieb. Warhol berichtete, wie er völlig unberechenbar mitten in der Nacht zu erwachen pflegte, dann schöpferisch aufdrehte, ein paar Stunden später müde wurde und sich schlafen legte, mittags wieder von der Matratze kroch, abermals emsig schaffte, wieder schlief und so weiter. Verabreden konnte man sich nicht mit ihm.

Wie viele andere Hochbegabte war Warhol in der Kindheit Schlafwandler gewesen. Und wie viele, die ihren Anwendungen freien Lauf lassen, gewöhnte er



sich daran, ohne erkennbaren Rhythmus zu wachen und zu schlafen. Auffallend alt wurde er damit nicht. Und doch scheint eine gewisse Unregelmäßigkeit der menschlichen Natur mehr zu entsprechen als die Regelmäßigkeit. Von der Schlafforschung erfahren wir, dass Menschen von sich aus einem 25-Stunden-Rhythmus folgen. Aus rätselhaften Gründen tickt die innere Uhr so, als drehe die Erde sich langsamer. Der vorgeschriebene 24-Stunden-Rhythmus läuft der Körperuhr zuwider. Das führt zwangsläufig zu Störungen. Jedenfalls bei sensiblen Genies.

Doch wir wollen nicht nach Ursachen forschen. »Wer nach Gründen sucht, schläft schlecht«, erkannte Goethe in wacher Dunkelheit. Uns geht es um die nächtlichen Abenteuer der Hochbegabten. Es geht um ihre oft belustigende Störanfälligkeit und ihre wundersamen Abhilfen. Die Kapitel sind nach den Arten ihrer Schlaflosigkeit geordnet – den einen plagten vor allem Geräusche, den anderen hielten großartige Einfälle wach, hier fand jemand nie die

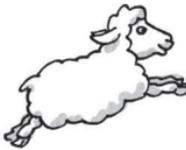


richtige Schlafstätte, dort herrschte immer die falsche Temperatur, einmal störte der Partner, dann wieder sein Fehlen ...

Es gibt so herrlich viele Gründe, schlecht zu schlafen! Und mindestens so viele geniale Wege, dann doch tief und erholsam ins Nichts zu sinken. Ein Register der originellen Schlafrezepte findet sich am Ende des Buches, nebst einem Register all unserer Kollegen, die auf diesen Seiten vertreten sind.

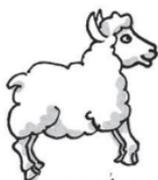
Jetzt aber endlich das Schlafrezept des Dalai Lama. Es ist derartig grundlegend, dass es am Anfang stehen muss. Ja, es ist so erschütternd, dass es die ganze Literatur in Frage stellt, einschließlich der Schriften der buddhistischen Gelehrten und natürlich auch einschließlich dieses Buches. Dieses Buch hier ist in einem Stil geschrieben, der selbst auf heitere Weise in den Schlummer wiegt. Sie merken das schon. Ich ebenfalls. Doch der Dalai Lama in seiner unerschöpflichen Weisheit geht noch weiter.

Wozu rät er? Nicht die Worte zu lesen, sondern



die Zwischenräume. Wie bitte? Ja, genau. Nicht die Buchstaben, sondern die weiße Leere, die sich zwischen ihnen auftut. Das Weiße eben. Die von Nichts erfüllte Leere, meint der Weise, sei die letzte Realität. Aus ihr tauchen die Erscheinungen auf, in ihr vergehen sie wieder. Wenden wir uns, meint er, also gleich der Essenz zu. Lesen wir die Leere zwischen den Buchstaben, nicht deren vermeintliche Bedeutung. Das hat einen phantastischen Vorteil: Wir benötigen nur ein einziges Buch. Denn bei dieser Art Lektüre steht in jedem dasselbe. Nichts. Rein gar nichts. Nur die essenzielle Wahrheit. Wie herrlich beruhigend! Wir sinken in die Stille.

So rät das Meer der Weisheit. Wenn wir dieses Rezept ausprobieren, merken wir allerdings, dass es gar nicht so leicht ist. Aus Gewohnheit entziffern wir doch die Worte. Mit einem fremdsprachigen Buch geht es einfacher. Der Erfinder von Tim und Struppi, Georges Prosper Remi, genannt Hergé, hegte eine Neigung zum Heimatland des Dalai Lama. Er ver-



fügte über eine Sammlung von Blättern in tibetischer Schrift, meist Mantren, die er beim besten Willen nicht zu entschlüsseln vermochte. Wenn er keinen Schlaf finden konnte oder wenn Alpträume ihn aufschreckten, nahm er solch ein Blatt zu Hilfe. Es wirkte einschläfernd. Ein tibetisches Blatt zu betrachten, bemerkte er einmal, sei, als sehe er durch ein ornamentales Geländer geradewegs nach Shambala hinein, in jenes sagenhafte makellose Land.

Wir können das ausprobieren. Mit jedem Buch. In jeder Schrift. Wir können der Einfachheit halber auch dieses Buch hier verkehrt herum halten. Der britische Thriller-Autor John le Carré las zum Einschlafen Bücher von hinten, rückwärts, also vom Ende der allerletzten Zeile an nach links und dann Zeile für Zeile aufwärts. Das mag mit seiner einstigen Dechiffrier-Tätigkeit für den britischen Geheimdienst zu tun gehabt haben. Auf jeden Fall wiegte es ihn in wohlige Müdigkeit.

Das können wir ebenfalls versuchen. Gleich hier.



Nur falls wir jetzt, in diesem Augenblick, noch einen Rest Wachheit haben, können wir mal eben auf den nächsten zwei oder drei Seiten schauen, was unseren Geniekollegen so eingefallen ist.



