

DATUM

SEITEN DER ZEIT

06/2017

August 2017 · 12 € (inkl. 9% P.)
Verlag: Edition Praesens
Königsplatz 31, 1070 Wien
Preis: € 12,00 · Herstellung: verboten



Grünes Gold

Wie Hanf legal zum Millionenkraut wird.

: **Claudia Unterweger** spricht mit einer **Schlafforscherin** •• Warum **Jürgen Czernohorszky** nicht der neue **Michael Häupl** werden will •• Wie Tabus **Pädophile** gefährlich machen •• Unterwegs auf einem **Elektroller** •• Burgchefin **Karin Bergmann** über Leben und Tod



Was ist Ihre Leistung, Frau Holzinger ?

Schlafforscherin Brigitte Holzinger über Albträume, Aktivitäts-Apps und drei Achterl vorm Schlafengehen.

Text:

[Claudia Unterweger](#)

.

Fotografie:

Meinrad Hofer

DATUM Ausgabe Juni 2017

›Wenn alles still ist, geschieht am meisten.« Was Sören Kierkegaard einst gesagt hat, erinnert mich an meine Gedankenschleifen um vier Uhr früh. Ich habe ein Schlafthema. Schon seit langer Zeit. Haufenweise Baldrian und einen Besuch im AKH-Schlaflabor später liege ich immer noch wach. Eine Schlafforscherin weiß da sicher Rat.

Als ich die Schlaf- und Traumexpertin Brigitte Holzinger in der Albertina zum Gespräch treffe, posiert sie für unseren Fotografen vor einem Bild des Malers Eduard Angeli. Menschenleere Landschaften, dunkel fließende Kanäle, verlassene Gebäude. Um uns herum im Ausstellungsraum gedämpftes Licht und nur vereinzelt Besucher, verfolgt von stummen Aufsehern, die sich möglichst diskret an ihre Fersen heften.

Frau Holzinger, Sie zählen zu Europas führenden Schlaf- und Traumforscherinnen. Was lösen die Bilder Angelis in Ihnen aus?

Diese Bilder haben für mich etwas Traumhaftes, aber nicht im esoterisch-abgehobenen Sinn. Die Motive, die starken Farben erinnern mich an Klarträume. Das sind Träume, in denen man weiß, dass man träumt. Dabei verändert sich oft die Traumumgebung, und die Farben werden intensiver und deutlicher. Manche der Bilder erinnern mich an Salvador Dalí. Im Surrealismus geht es darum, das Unbewusste darzustellen. Dalí ist angeblich im Fauteuil gesessen mit einem Silberlöffel in der Hand und einer Schüssel am Boden, damit er, wenn er einschläft und beginnt, hypnagoge Bilder wahrzunehmen, durch den herunterfallenden Löffel aufwacht und diese Bilder direkt schöpfen und darstellen kann.

Klarträume sind etwas Faszinierendes.

Klarträume oder luzide Träume sind Träume, in die man während des Schlafs hineinerwacht. Man erkennt, dass man träumt. Und indem man das begreift, kann man auch entscheiden, wie es weitergeht.

Ich werde also zur Regisseurin meines Traums?

Man ist gleichzeitig Autor, Bühnenbildner, Filmer, Schauspieler, Kamerafrau und Regisseurin der inneren Bilder. Das Wichtige daran in psychotherapeutischer Hinsicht ist: Ich kann im Traum Entscheidungen treffen. Das bedeutet, dass wir Handlungsfreiheit erlangen. Und Handlungsfreiheit im Wachzustand zu gewinnen ist das Ziel der meisten psychotherapeutischen Schulen.

Können Sie einen Fall aus Ihrer Praxis schildern?

Eine meiner Klientinnen in einem Klartraum-Workshop war früher recht brav und angepasst. Als ich sie einige Zeit später wiedertreffen habe, hat sie verändert gewirkt und mir erzählt,

dass ihr das Klarträumen wahnsinnig viel gebracht hat. Weil sie im Traum verstanden hat, dass sie die Dinge in die Hand nehmen kann, hat sie das auch im Wachzustand begriffen. Sie hat ihren Mut zusammengenommen und sich aus ihrer unglücklichen Ehe befreit. Sie hat also begriffen, dass sie nicht alles hinnehmen muss, sondern selbst eine Entscheidung treffen kann. Das freut mich als Gestalttherapeutin ungemein. Durch luzides Träumen kann es Menschen gelingen, mit dem Rauchen oder Trinken aufzuhören oder sich aus einer belastenden Lebenssituation zu befreien.

Das klingt, als ob wir alle sofort damit beginnen müssten, Klartraum-Seminare zu besuchen. Ich bin dafür! Die Entscheidung im Wachzustand nimmt einem der Traum aber nicht ab. Da werden lediglich Möglichkeiten und Entscheidungen durchgespielt.

Wenn wir luzid träumen, können wir dann auch in unsere Angstträume eingreifen?

Das zeigt sich immer wieder in unseren Seminaren zur Bewältigung von Albträumen. Meine Kollegen und ich haben vor einigen Jahren versucht, das luzide Träumen als therapeutische Technik nachzuweisen. Am plausibelsten ist mir dazu der Albtraum erschienen. Wir haben dazu mit traumatisierten Menschen gearbeitet. Viele von ihnen wollten aus Angst vor Albträumen nicht mehr schlafen. Nach kurzer Zeit hatten wir großartige Ergebnisse. Den Patienten zu sagen, ihr könnt im Traum erkennen, dass ihr träumt, und in eure Träume eingreifen – alleine diese Information hat vielen eine wahnsinnige Entlastung gebracht. Oder das Wissen, sich selbst aufwecken zu können, wenn es ihnen zu viel wird. Sie haben sich nach wenigen Wochen wieder getraut einzuschlafen. Nicht mehr zu schlafen bedeutet, dass wir die Selbstheilungskräfte des Organismus ausschalten.

Ich kann mich nicht erinnern, jemals einen Klartraum gehabt zu haben. Können wir alle luzides Träumen erlernen?

Ja, wir alle können das. Als Kinder und Jugendliche haben wir oft spontan Klarträume und vergessen das im Erwachsenenalter.

Warum verlernen wir das Klarträumen? Nehmen wir unsere Träume nicht ernst genug?

Weil wir den Traum in unserer Kultur in Österreich sehr gering schätzen. Wir bekommen oft gesagt: So ein Blödsinn, du träumst! Oder: Träume sind Schäume.

Was verrät diese Einstellung über unsere Kultur?

Das sagt viel über unser Selbstbewusstsein und unser Menschenbild aus. Warum disziplinieren wir uns ständig? Warum sind wir immer brav und angepasst? Wir sind immer noch geprägt vom Zeitalter Maria Theresias. Lange Zeit hatte niemand Interesse daran, dass man sich selbst wichtig nimmt. Wenn ich mich aber selbst nicht wichtig nehme, dann höre ich nicht auf mein Inneres und mache zur Sicherheit lieber das, was alle anderen sagen.

Träume helfen uns, uns zu emanzipieren?

Der Traum ist der Boden meiner Fantasie, mein innerer Pool der Kreativität. Darf ich mir erlauben, daraus zu schöpfen? In unserem Kulturkreis war das lange Zeit verpönt. Erst wenn wir begreifen, dass wir etwas Göttliches in uns tragen, verstehen wir, dass auch der Traum etwas Kostbares ist, das aus unserem Innersten kommt. Und das sage ich, obwohl ich nicht religiös bin.

Sie haben an der Universität in Stanford Psychologie studiert und dort am damals größten Schlaflabor der Welt mitgearbeitet. Ausgehend von den USA boomt die Schlafmedizin und Schlafforschung heute in vielen Ländern.

Für die Amerikaner ist Träumen schon seit 25 Jahren ein Riesenthema. Auch in Deutschland haben sich in den letzten fünf bis zehn Jahren unzählige Internetforen dazu gebildet. Aber Österreich investiert leider kaum in die Schlafforschung. So wie in der Wissenschaft allgemein hierzulande. Man fördert nicht die Begabten, sondern pumpt das ganze Forschungsgeld in den Mainstream. Was bilden sich die Verantwortlichen ein? Ein kleines Land wie Österreich muss in Nischen investieren.

Wie steht es konkret um die Schlaf- und Traumforschung in Österreich?

Zum Glück haben wir mittlerweile schon einhundert Schlaflabore. Und es hat sich herumgesprochen, dass Schlafapnoe eine Volkskrankheit ist. Geschätzt 400.000 Österreicher leiden unter dieser Form der Atemaussetzer und werden zum größten Teil nicht dagegen behandelt. Schlafmedizin gibt es als Fach an der Uni erst seit drei Jahren. Schlafmediziner haben früher im Keller des AKH im dritten Kammerl von unten ein bisschen ein Schlaflabor betreiben dürfen. Und jetzt wird ein Schlaflabor nach dem anderen wieder zugesperrt. So konservativ wie in Österreich denkt man in keinem anderen Land.

›Jeder Traum ist eine kleine nächtliche Psychotherapie, die wir mit uns machen.‹

Was würden Sie den Verantwortlichen sagen? Was haben wir davon, Träume besser zu erforschen?

Jeder Traum ist eine kleine nächtliche Psychotherapie, die wir mit uns machen. Wir nehmen von Geburt an die Welt aktiv wahr und integrieren das, was wir wahrnehmen, durch das Träumen in unseren Erfahrungsschatz. Das lässt uns am nächsten Tag die Welt wieder neu erleben. Wir sind frischer, können uns besser konzentrieren und unser Gedächtnis konsolidieren. Träumen hilft dabei, uns besser zu entwickeln, und garantiert das lebenslange Lernen von existenziell wichtigen Inhalten. Träumen und Schlafen heilen uns und machen uns ganz.

Das Schlafen funktioniert mittlerweile für viele Menschen nach dem Leistungsprinzip. Man sagt uns, wann, wo und wie lange wir schlafen sollen, um das meiste aus unserem Schlaf herauszuholen.

Das wird schon etwas zwanghaft behandelt. Schlafen soll doch ein Vergnügen und eine Bereicherung sein.

Gibt es denn die optimale Schlafzeit? Ist der Schlaf vor Mitternacht wirklich der gesündeste?

Wenn ich meine optimale Schlafzeit eruieren möchte, geht es nicht um eine bestimmte Uhrzeit. Sondern um den Zeitpunkt, wann die Körperkerntemperatur am tiefsten ist. Unser Schlaf folgt zwei Steuermechanismen. Erstens, ich bin müde und muss mich regenerieren. Zweitens, ob es draußen hell oder finster ist. Wir wissen: In der Nacht gibt es den Neunzig-Minuten-Rhythmus, den Basic-Rest-Activity-Cycle mit allen Schlafstadien, auch mit dem Rem-Schlaf. Das ist die Phase, in der wir träumen. Laut Schlafforschung haben wir einen Aktivitätstiefpunkt, wenn die Körperkerntemperatur am tiefsten ist. Das ist bei den meisten Menschen um vier, halb fünf Uhr früh. Meiner Ansicht nach sollte man drei Neunzig-Minuten-Zyklen vor diesem Tiefpunkt geschlafen haben. Das ergibt viereinhalb Stunden Schlaf. Rückgerechnet würde das bedeuten, am besten eine halbe Stunde vor Mitternacht schlafen zu gehen.

Wie ist das bei Nachtmenschen?

Wenn man einen Abendmenschen dazu zwingt, vor Mitternacht schlafen zu gehen, macht

man ihn zum Schlaflosen. Ausgeprägte Nachtmenschen haben ihren Tiefpunkt erst um sechs oder acht Uhr früh.

Aber wir sind Meister im Austricksen der biologischen Steuermechanismen. Nicht zuletzt mithilfe diverser Schlafkiller. Der leuchtende Bildschirm ist zum Symbol unserer Schlaflosigkeit geworden.

Wir halten uns tatsächlich gekonnt wach. Durch das blaue Licht des Computers, das dem Gehirn Morgendämmerung vorgaukelt. Oder indem wir rauchen, trinken oder den Kühlschrank plündern, mitten in der Nacht. Damit machen wir uns selbst zu Schichtarbeitern.

Schlafen hat kein gutes Image in unserer Gesellschaft, die von ständiger Verfügbarkeit und Leistungswahn getrieben ist. Dass wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen, halten viele für verwerflich.

Das muss sich dringend ändern. Ich fordere die Schlafrevolution!

Von der Schlafrevolution sind wir aber weit entfernt. Um mich herum sind vor allem Leute, die zu wenig schlafen.

Viele von uns akkumulieren unter der Woche ein Schlafdefizit. Aufholen lässt sich nur bedingt, auch wenn manche am Wochenende zehn Stunden pro Nacht schlafen. Von Montag bis Freitag müssen wir früher aufstehen, als wir es eigentlich wollen. Ich fordere schon ewig einen Unterrichtsbeginn erst um neun Uhr. Dann hätten alle Schüler, egal ob Abend- oder Morgenmenschen, die gleichen Chancen, sich zu konzentrieren und gut zu lernen.

Was bedeutet Schlafmangel für die Gesundheit?

Das ist individuell, es gibt Kurz- und Langschläfer. Ich finde, man sollte im Schnitt auf nicht unter sechs Stunden pro Nacht kommen. Vor kurzem hat mir ein Schlafseminar-Teilnehmer erzählt, er brauche nur vier Stunden Schlaf, und ihm gehe es unterm Tag gut. Schlafmediziner sehen das allerdings skeptisch: Wenn der wüsste, dass er eines Tages unter Alzheimer oder Diabetes leiden oder an einer Herzkrankheit sterben wird! Sein Hirn möchte ich mir in zwanzig Jahren nicht anschauen. Unter viereinhalb Stunden Schlaf pro Nacht wird es kritisch.

In Deutschland leiden achtzig Prozent der Bevölkerung unter vorübergehenden Schlafproblemen. Wie sieht das in Österreich aus?

Jeder Vierte bis Fünfte hat eine Schlafstörung. Dazu gehören Schlafapnoe, Alpträume, Restless Legs sowie Ein- und Durchschlafstörungen.

Auch ich wache seit Jahren fast jede Nacht um halb vier auf. Was könnte dahinterstecken?

Das wird Sie jetzt ein wenig wundern, was ich sage. Wir alle wachen pro Stunde mehrmals auf, aber so kurz, dass es meist unsere Bewusstseinsschwelle nicht erreicht. Das ist kein Grund zur Beunruhigung. Aber die Frage ist: Kann man wieder einschlafen?

Genau das ist mein Problem.

Dafür lässt sich einiges tun. Wahrscheinlich handelt es sich um eine Art Nervosität, die sich selbst verstärkt. Ich nenne das eine Negativtrance. Man kann bewusst versuchen, das in eine Zuversicht umzupolen: Ich vertraue darauf, bald wieder gut einzuschlafen.

Und wenn es mit dem Einschlafen doch nicht klappen will?

Wichtig ist, aufzustehen statt liegenzubleiben. Und es gilt herauszufinden, was mir guttut. Vielleicht gönne ich mir diese warme Milch mit Honig. Oder ich mache eine Atemübung und meditiere. Oder ich probiere Baldrian in jeder Form. Das hat einen hypnotischen Effekt.

Sie meinen, das ist nur ein Placebo?

Genau, das wirkt auf die Psyche, indem man sich etwas in den Mund steckt. Und ganz wichtig: alle Gedanken, die den Kopf durchfluten, zu Papier bringen. Die Gedanken setzen sich als Negativtrance im Kopf fest. Sobald ich sie aber fasse, und zwar in Worte, und aufschreibe, bin ich sie los. Das läuft von Mal zu Mal besser. Wenn ich mir das angewöhnt habe, habe ich es bewältigt.

Es geht also darum, die Schlaflosigkeit nicht als Versagen zu sehen?

Es ist kontraproduktiv, sich den Kopf zu zerbrechen: Was ist los mit mir? Oder ständig auf die Uhr zu schauen und sich Sorgen zu machen: Um Gottes Willen, jetzt bleibt nur noch eine Stunde, bis der Wecker läutet! Nutzen Sie lieber die Zeit für Tiefenentspannung, damit kommen Sie dem Schlaf am nächsten. Es ist nicht der kurze Schlaf, der uns zermürbt, sondern die Selbstgeißelung.

Gibt es Situationen, in denen Sie zu Schlaftabletten raten?

Schlafmittel würde ich nicht nehmen. Und wenn, nur gelegentlich in einer akuten Krise. Wir haben genau genommen gar keine Schlafmittel, sondern nur Beruhigungsmittel. Damit nehmen wir starken Einfluss auf unseren Hirnstoffwechsel. Das Problem ist, dass das keine Medikamente sind, die man nur bei Bedarf einnehmen kann. Viele Leute kommen nicht mehr davon los. Ich rate eher zu Baldrian. Oder zu Melatonin, das hat so gut wie keine Nebenwirkungen. Vor kurzem hat mir ein Teilnehmer im Schlafseminar versichert, er würde niemals ein Schlafmittel nehmen. Sondern er trinkt stattdessen lieber drei Achterl vor dem Schlafengehen. Da ist mir das Schlafmittel dann doch lieber.

Sie bieten nichtmedikamentöses Schlafcoaching zur Behandlung von Schlafstörungen an – nicht zuletzt für Menschen, die Schichtdienst leisten müssen. Was halten Sie generell von solchen Arbeitsregelungen?

Menschen über 45 sollten weniger Nachtschichten machen müssen und früher in Pension geschickt werden. Ich finde, Schichtarbeiter müssten schon längst ins Schwerarbeitersgesetz hineingenommen werden. Auf sie haben die Politiker aber beim neuen Arbeitszeitgesetz komplett vergessen. Die Leute haben jede Woche einen Schichtwechsel. Die innere Uhr braucht aber zehn bis 14 Tage, bis sie sich auf einen anderen Rhythmus umstellt. Viele Schichtarbeiter sind also nie richtig eingestellt. Die Folgen sind psychische Verstimmung, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall.

Ich habe selbst einmal ein Schlaflabor aufgesucht. Mit Elektroden am Kopf und einem ambulanten Messgerät bin ich über Nacht nach Hause geschickt worden und habe so gut geschlafen wie schon Monate zuvor nicht mehr.

Da sehen Sie, wie stark die Einstellung mitspielt! Man muss nur aufhören, sich selbst im Weg zu stehen.

Im Endeffekt war ich aber frustriert, denn ich habe zu hören bekommen, ich müsse jeden Abend vor dem Schlafengehen zwei Stunden Schlafhygiene betreiben: meine Gedanken aufschreiben, Dinge tun, die mich entspannen. Ich war überrascht, wie viel ich leisten muss, um gut zu schlafen.

Ich würde das nicht so streng sehen. Schon das Wort Schlafhygiene mag ich nicht. Das klingt so steril und regelhaft. Es lohnt sich eher, über die Maßnahmen im Einzelnen nachzudenken und zu überlegen: Was passt für mich? Was davon kann ich umsetzen? Wenn ich einem Schichtarbeiter sage: Versuchen Sie, jeden Tag um die gleiche Uhrzeit schlafen zu gehen und aufzustehen, lacht er mich aus. Die oberste Regel ist: Was mir guttut, tut meinem Schlaf gut.

Schlafgewohnheiten ändern sich im Lauf des Lebens. Ich habe eine starke Veränderung bemerkt, nachdem ich meinen Sohn auf die Welt gebracht habe. Seit damals schlafe ich viel weniger tief. Beobachten Sie das bei Frauen öfter?

Ja. In meiner ersten Studie hatte ich lauter Patienten und Patientinnen, die als hoffnungslose Fälle gegolten haben. Eine Dame hat mir damals gesagt: Seit mein Sohn auf der Welt ist, schlafe ich schlecht. Das geht seit 23 Jahren so. Nach sechs Wochen Schlaftraining hatte sich das Thema erledigt. Frauen und Schlaf – das ist noch viel zu wenig erforscht. Schwangerschaft und Stillzeit sind Phasen, in denen sich das Schlafverhalten enorm verändert. Wir haben sogar im Schlaf Aufmerksamkeitsleistungen, obwohl unser Ich schläft. Mütter hören vielleicht den Baustellenlärm nicht, dafür jedes Mucksen ihres Babys. Was Sinn macht, solange das Kind noch klein ist, das gilt es im Lauf der Jahre wieder abzubauen: Darf ich mir gestatten, auch wieder für mich da sein zu dürfen?

Während wir uns über die Qualität des Schlafs den Kopf zerbrechen, freut sich die Industrie über gute Geschäfte. Gesunder Schlaf wird uns versprochen durch künstlich beschwerte Decken und Stirnbänder, die unser Gehirn mit Schallwellen beruhigen. Wie viel kostet guter Schlaf?

Bitte nur ja keinen Kleinwagen ausgeben, auch nicht beim Matratzenkauf. Das ist völliger Schwachsinn. Ich schwöre auf Naturstoffe. Und auf eine Matratze, in die ich wie auf Wolken hineinsinken kann.

Nicht nur die Matratzen haben sich verändert. Auch unsere Schlafgewohnheiten waren nicht immer wie heute. Die Forderung nach acht Stunden Arbeit, acht Stunden Freizeit und acht Stunden Schlaf ist erst im 19. Jahrhundert durch die Arbeiterbewegung aufgekommen. Im Mittelalter haben wir noch anders geschlafen.

Damals gab es den First Sleep und den Second Sleep. Da ist man relativ zeitig mit den Hendln schlafen gegangen. Nach viereinhalb Stunden ist man aufgewacht. Der Großteil des Tiefschlafs zur Regeneration des Körpers war damit erledigt. In den folgenden zwei Stunden war man wach und hat allerhand Dinge erledigt ...

Diese Schlafpause hat man damals als die ideale Zeit für Gebete oder Sex genutzt. Danach wurde noch einmal geschlafen – drei Stunden lang.

Heute spricht man in den USA aufgrund der Schlafstörungen schon von einer Sleep Crisis. Der Schaden für die Volkswirtschaft beträgt laut Schätzungen 411 Milliarden Dollar pro Jahr. Um gegenzusteuern, ist man im Silicon Valley schon längst beim Powernap im Büro angelangt. Wird Schlafen in Zukunft auch bei uns wieder salonfähiger?

Wenn ja, wird das noch eine Weile dauern. Die Voest hat bereits einen Schlafraum, obwohl ich nicht weiß, wie gut der genutzt wird. Ich plädiere dafür, dass man in allen Firmen ein Mittagsschläfchen machen kann. Wir müssen lernen, Pausen positiv umzudeuten. Da könnten wir uns auch von der japanischen Kultur des Inemuri eine Scheibe abschneiden, wo die Leute an unterschiedlichsten Orten zwischendurch ein Nickerchen machen. Wir sollten lieber Schlafsalons aufmachen statt Frisiersalons.

›Wir sollten lieber Schlafsalons aufmachen anstatt Frisiersalons.‹

Wie lassen sich Arbeitgeber davon überzeugen, dass Schlafen wichtig ist? In den USA hat der Versicherungskonzern Aetna ein Prämiensystem eingeführt, bei dem Mitarbeiter einen 500-Dollar-Bonus erhalten, wenn sie nachweisen, dass sie im Schnitt sieben Stunden pro Nacht schlafen. Was halten Sie davon?

Ich finde die Idee super. Diese Firmen haben begriffen, dass ihre Mitarbeiter mehr leisten können, wenn sie ausgeschlafen sind. Sie konzentrieren sich besser, machen weniger Fehler, haben weniger Krankenstände. Das sollten alle Arbeitgeber machen, schließlich profitieren sie ja davon, und wir bleiben länger gesund – eine Win-win-Situation für alle. Andererseits ist es natürlich problematisch, da die Firma ja den Schlaf irgendwie messen muss. Und dafür ins Bett des Angestellten hineinkriecht.

Wir lassen ja zum Teil schon freiwillig übers Handy unseren Schlaf überwachen.

Derzeit boomt der Markt rund ums Schlafen: nicht nur der Schlafphasenwecker, auch Apps wie Runtastic oder Aktivitätstracker wie Fitbit, da gibt es alles Mögliche. Bei Schlafstörungen können diese Gadgets und Apps hilfreich sein. Und es gibt auch Gadgets, die das Klarträumen fördern sollen. Man wird aufgeweckt, wenn man klarträumen könnte. Aber da kenne ich noch kein Gerät, das wirklich gut genug funktioniert. Ich würde gerne etwas Neues in dieser Richtung entwickeln.

Maschinen, die uns beim Schlafen und Träumen helfen sollen, haben wir schon. Gleichzeitig versucht man aber auch, Maschinen selbst das Träumen beizubringen. Wie finden Sie das?
Ich glaube nicht an die träumende Maschine. Der Traum ist ein Zeichen eines lebendigen Wesens. In den USA wurde unter Obama viel Geld in die Gehirnforschung gesteckt in der Erwartung, dass die Roboterindustrie davon profitiert. Im Silicon Valley treibt man die Hirn- und Bewusstseinsforschung im Zusammenhang mit Maschinen voran. Aber wie wir die Welt wahrnehmen, ist immer noch ein wunderbares Geheimnis.

Der Autor/die Autorin empfiehlt

die Ausstellung des österreichischen Malers Eduard Angeli in der Albertina, in der Brigitte Holzinger fotografiert wurde. Angelis Thema ist der stille Raum – die beste Voraussetzung für guten Schlaf.