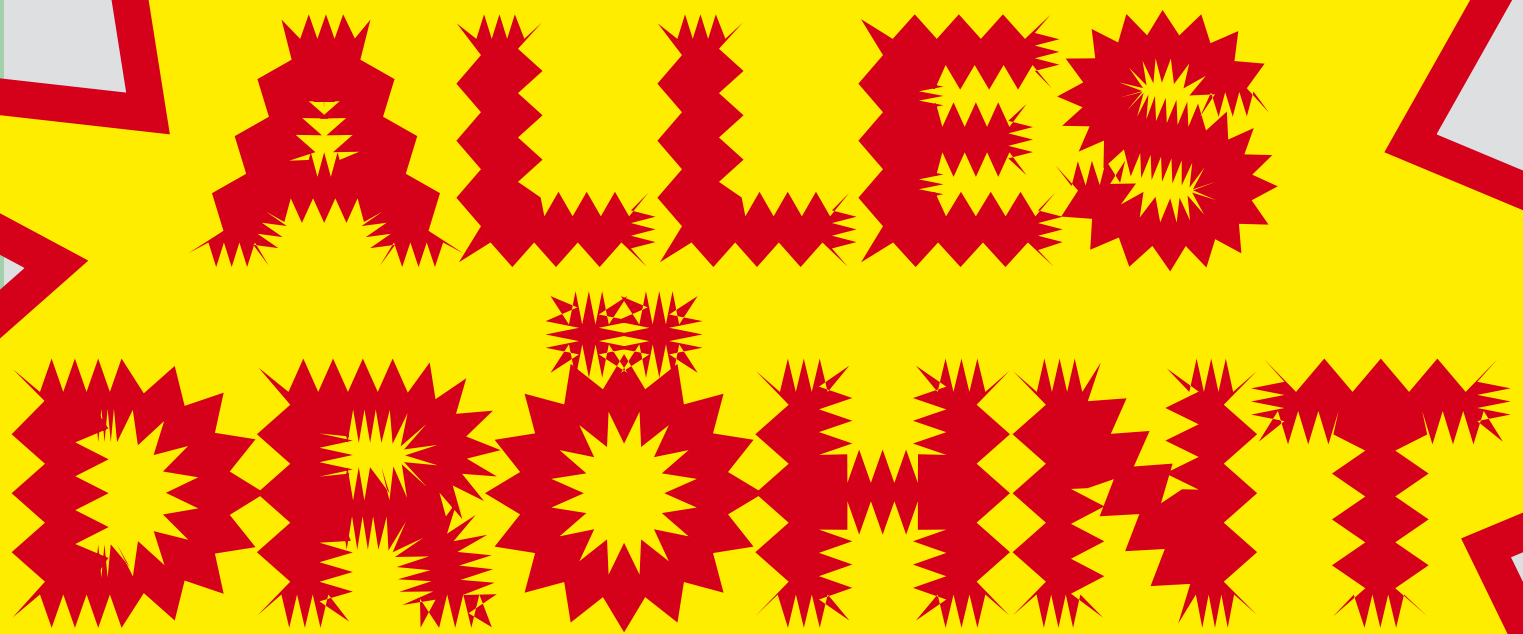


GOOD IMPACT

13
2025

KONSTRUKTIV
UNABHÄNGIG
NACHHALTIG



HOLT MICH HIER RAUS!

Politik, Medien, Alltag.
Wege aus einer gereizten Gesellschaft

Deutschland €10,00
BeNeLux €10,00
Schweiz CHF 10,00
Österreich €10,00
goodimpact.eu

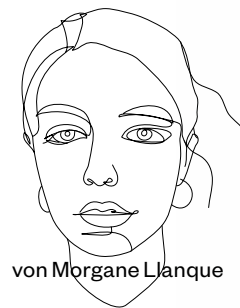


13

4 191828 910001

Suffragetten international

Für Emanzipation haben nicht nur Frauen in Europa und den USA gekämpft, sondern Aktivistinnen überall auf der Welt 🙋



von Morgane Llanque

10 Was haben Sri Lanka, Kuba, die Mongolei und Brasilien gemeinsam? In allen Ländern gab es früher als in Frankreich das Frauenwahlrecht. Während in unserem Nachbarland Bürgerinnen erst seit 1944 an die Urne durften, hatten Frauen in der Mongolei zum Beispiel schon zwanzig Jahre früher ihr Wahlrecht erkämpft. Dennoch erscheinen, wenn man Suffragetten googelt, vor allem Bilder weißer Frauen in den USA und Europa, darunter von Legenden wie der Irin Mary Molony, die 1908 auf einer Nachwahl in Dundee jedes Mal eine mitgebrachte Glocke läutete, wenn Winston Churchill versuchte, sich Gehör zu verschaffen.

Aber auch auf dem Rest des Globus entflammte die Suffragetten-Bewegung. In ihrem Buch *Feminisms. A Global History* stellt die Cambridge-Historikerin Lucy Delap einige dieser Heldinnen vor. Zum Beispiel die japanische Feministin Hiratsuka Raichō: „Sie plünderte das Geld, das ihre Mutter beiseite gelegt hatte, um für

Hiratsukas Hochzeit zu bezahlen, und verwendete es, um 1911 die japanische feministische Gruppe Seitosha (Blaue Strümpfe) und deren Zeitschrift *Seito* zu gründen“, schreibt Delap.

In ihrem Magazin gab Hiratsuka, deren selbstgewählter Beiname Raichō Donnervogel bedeutet, nicht nur Schriftstellerinnen und Denkerinnen ein Forum, sondern besprach auch damals skandalöse Themen wie weibliche Sexualität. Die Gruppe war maßgeblich an der Abschaffung eines Paragraphen beteiligt, der japanischen Frauen die Mitgliedschaft in politischen Organisationen verbot.

An anderer Stelle berichtet Delap vom „Women’s War“ in der damaligen englischen Kolonie Nigeria 1929. Tausende nigerianische Frauen protestierten gegen die Kolonialregierung, die die lokal übliche weibliche Teilhabe an politischer und wirtschaftlicher Macht unterdrückte. Die Briten verhandelten zum Beispiel nur mit

männlichen Anführern und nicht mit weiblichen. Als die Kolonialregierung immer mehr Steuern vom Volk der Igbo verlangte, organisierten sich die Frauen zum Widerstand. Sie versammelten sich vor den Gebäuden der britischen Verwaltung, bewarfen die Männer dort mit Erde und provozierten sie mit nach britischen Moralstandards schwer zu ertragender Nacktheit. Über fünfzig Frauen wurden bei den Protesten getötet.

Ebenso beeindruckend sind die friedlichen Kämpfe für Gleichberechtigung. Zum Beispiel die weißen und Maori-Frauen in Neuseeland. Ein Jahr, nachdem der Staat als erster der Welt 1893 das Frauenwahlrecht eingeführt hatte, schlossen sich die Frauen in der Rational Dress Association zusammen. Ihr Ziel: praktische, bequeme Kleidung für Frauen durchzusetzen, die eine bessere Teilnahme an Sport und anderen öffentlichen Aktivitäten ermöglichte. Ein Hoch auf die internationalen Blaustrümpfe! ●

WTF^[1]

[ˈwɒt ðə fʌk]

^[1] what the fuck, drückt Erstaunen, Empörung oder Verwunderung aus, wird als Frage, Ausruf oder Einwurf geäußert



Pflanzen können rechnen ...

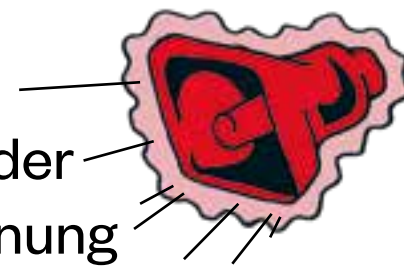
... zum Beispiel die Schotenkresse. Um nachts nicht zu verhungern, teilt sie ihre Stärke- und Zuckervorräte, die sie tagsüber durch Fotosynthese herstellt, präzise ein. Das Kraut kalkuliert seinen Verbrauch so, dass die Reserven bis Sonnenaufgang reichen – egal, ob die Nacht sechs oder zwölf Stunden lang ist. Nach einer Studie des John-Innes-Zentrums für Pflanzenforschung in Norwich, England, dividiert die Kresse dafür die gespeicherte Stärke durch die verbleibenden Nachtstunden. Auch fleischfressende Pflanzen wie die Venusfliegenfalle können nach Einschätzung der Forschenden rechnen. Sie addieren die Berührungen ihrer Beutetiere – mindestens zwei braucht es, um die Falle zu schließen, fünf, um Verdauungsenzyme in optimaler Menge zu produzieren. Die Bewegungen der Leckerbissen lösen Reize an ihren Sinneshaaren aus. Die Häufigkeit dieser Impulse gibt dabei Aufschluss über die Größe der Beute und die benötigten Nährstoffe für die Verdauung.



Die Politik scheint verrückt zu spielen, der Alltag zerrt an den Nerven, Anspannung an allen Ecken der Gesellschaft. Was ist los und wie kommen wir da wieder raus?



Text: Anja Dilk
Illustrationen: Marc Hennes



Manchmal ist es kaum noch auszuhalten. Eine neue Welle der Gewalt in Gaza, Krieg im Sudan. Brände verwandeln Teile Kaliforniens in Asche, ein wütender Präsident schasst mit schnellen Dekreten Hunderte unliebsame Verwaltungsmitarbeitende, will Migrant:innen aus dem Land jagen, Grönland annectieren, macht Politik mit einem Multimilliardär, der der Rechtsaußenpartei in Deutschland weiter so! zuschreit. Der Bundestag vibriert von aggressivem Parteigebell, die Zahl der Ordnungsrufe hat sich in den vergangenen Jahren vervielfacht, Rechtspopulist:innen dominieren Debatten und Medienaufmerksamkeit, die Sozialen Medien drehen auf, multiples Krisengezänk legt sich über das Land, Brandmauer, Heizungsgesetz, Magdeburg, Merz, es stresst Politik und Bürger:innen, stoppt Miteinander, Austausch, Verständigung. Ohnehin Wirtschaftsflaute, Fachkräftemangel, Jobstress. Ach ja, noch schnell das Kind aus der Kita holen, wieder früher Schluss, Erzieher:innen fehlen. In der U-Bahn kurzer Blick aufs Smartphone, erneut Sanitär:innen angegriffen, Politiker:innen attackiert, eine Brücke eingestürzt. Das Kind weint, sei doch mal ruhig. Warum drängelt der Typ hinter mir so? Hey, pass mal auf, komm mir nicht zu nah.

All das macht uns irre.

Darauf weisen Daten hin. Nach einem Bericht zur psychischen Gesundheit des Robert Koch Instituts haben sich seit 2021 „Nervosität, Ängstlichkeit, Anspannung“ verdoppelt, vielen Menschen gelingt es nicht mehr, ihre „Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren“. Manche verfolgen sie bis in die Nacht, Schlafstörungen haben seit 2012 um 36 Prozent zugenommen. Die Gedanken rotieren in einer Endlosschleife, die Psyche vibriert. Einige schaffen es da kaum noch zur Arbeit. Laut DAK Krankenkassen stieg die Zahl der Fehltag

wegen psychischer Erkrankungen in den vergangenen zehn Jahren um 52 Prozent. Besonders schlecht geht es Kindern und Jugendlichen. 70 Prozent sind nach aktuellen Untersuchungen des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ) psychisch gestresst, deutlich mehr als vor der Coronapandemie leiden an Depressionen, Angst- und Essstörungen. 20 Prozent fühlen sich laut BMFSFJ-Einsamkeitsbarometer 2024 einsam. Wohin man schaut, die mentale Gesundheit in Deutschland scheint auf einem Tiefststand. Zu viel Stress da draußen, zu viel Stress in uns drin. Ansprüche türmen sich, Beruf, Familie, gefühlter Druck. Für viele wird der Alltag zu einem Balanceakt inmitten von Krisen und Erwartungen. Zwei Drittel der Menschen im Land empfinden sich laut einer Umfrage der Plattform YouGov als gestresst oder sehr gestresst.

Was ist hier los, Herr Schmidt?

Er muss es wissen, seit mehr als vierzig Jahren analysiert er die psychische Befindlichkeit von Menschen im Land. Hans Ulrich Schmidt ist Professor für Musiktherapie an der Universität Augsburg, leitet die Abteilung Psychotherapie am Ambulanzzentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, Fachbereich Psychosomatik, und betreibt nebenher eine kleine Privatpraxis. An einem Freitag im Januar grüßt er freundlich aus dem Zoomfenster, umrahmt von Bücherregalen und einem Klavier. Seine Diagnose: „Die Menschen befinden sich in einem gereizten Dauerspannungstonus, sie sind ständig unter Strom. Die äußeren Reizfaktoren, die sie stressen – und die wir in der Psychotherapie tendenziell unterschätzen – haben immens zugenommen“, so Schmidt. „Das beginnt mit Corona, gefolgt vom Ukraine-Krieg und endet bei der aufgeheizten

politischen Stimmung weltweit. Selbst einigermaßen ausgeglichene Menschen fällt es schwer, da nicht mehr gereizt zu sein.“ Hinzu komme eine chronische Verunsicherung, die einen fürchten den Verlust von Privilegien in einer Zeit voller Erschütterungen, die anderen quälen reale Existenzängste.

Zu Beginn der Pandemie, sagt Schmidt, hätten vor allem Angststörungen zugenommen. Als klarer war, wie sich Corona bewältigen ließ, gingen sie wieder zurück, dafür wurden depressive Störungen prägend. Die Sorge um das wirtschaftliche Überleben in der Pandemie, Alltagsbewältigung in der Familie, das ewig Digitale der Beziehungen. Die Folge: chronische Erschöpfung, Verbitterung, Schlafstörungen. Gleichzeitig beobachtet Schmidt einen „Wandel der Beziehungskultur“: „Viele Patient:innen haben heute noch weniger Kontakte als vor der Pandemie, sie machen Dinge eher mit sich selbst aus.“ Was Schmidt daran Sorgen macht: Der Rückzug mag manchen durchaus entsprechen – eigentlich nervten Small Talk und Kneipenabend schon immer, lieber ein gutes Buch auf dem Sofa lesen –, doch eines ist wissenschaftlich belegt: Gute soziale Bindungen, Austausch mit anderen, sind ein wichtiger Faktor für den Erhalt der psychischen Gesundheit, sogar der körperlichen.

Wie hilflos die Menschen zunehmend sind, mit dem „Dauerspannungstonus“ klarzukommen, zeige sich an einem anderen Phänomen, das er „mit aller Vorsicht“ beobachtet: „Fast jeder dritte Patient in der Therapie kommt mit der

32

Vermutung, er habe ADHS, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. ADHS hat auch biologische, genetische Ursachen, man kann sie medikamentös behandeln. Das entlastet und erklärt vielleicht die eigene Überreiztheit.“



„Wir neigen derzeit dazu, Leiden in Diagnosen zu packen und behandeln zu lassen. Aber ist unsere Anspannung nicht auch eine angemessene Reaktion auf die Welt, wie sie gerade ist?“

Erschöpft und veränderungsmüde

Zeit für einen Schlenker zu den Profis für die Diagnostik der Gesellschaft als Ganzes, den Soziolog:innen. Der Bielefelder Forscher Klaus Hurrelmann zum Beispiel hat Dutzende Daten ausgewertet, sein Fazit: eine „erschöpfte Gesellschaft“. In Interviews spricht er von „einem Ohnmachtsgefühl, das sich in der Coronazeit festgesetzt“ habe. Die Gesellschaft zeige „Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung“, die sich kaum bearbeiten lassen. Immer wieder kommt etwas dazwischen, das man nicht beeinflussen könne. „Gesellschaft am Rande des Nervenzusammenbruchs“, nennt das sein Frankfurter Kollege Stephan Lessenich, denn die Normalität, wie wir sie bisher kannten, erodiert. Durch die Klimakrise implodiert der Handlungsdruck, an allen Ecken muss gleichzeitig geschraubt werden. Das macht porös. Und so werden Aufregertemen leicht zum Brandbeschleuniger im Diskurs, egal ob am Küchentisch oder im Plenarsaal. „Triggerpunkte“ nennt sie der Berliner Soziologe Steffen Mau in seinem 540 Seiten starken, gleichnamigen Buch. Denn obwohl sich die Einstellungen der Menschen in Deutschland weniger unterscheiden als vermutet, fahren sie bei einigen Aufregertemen aus der Haut. Tempolimit, Bürgergeld, Gendersternchen. Das Spiel mit den Triggern sei längst Mittel der Politik geworden, so Mau, Polarisierung wird befeuert,

Verständlich einerseits, doch Schmidt warnt auch: „Wir neigen derzeit dazu, Leiden in Diagnosen zu packen und behandeln zu lassen. Aber ist unsere Anspannung nicht auch eine angemessene Reaktion auf die Welt, wie sie gerade ist?“



„Die Menschen befinden sich in einem gereizten Dauerspannungstonus, sie sind ständig unter Strom“

— Hans Ulrich Schmidt, Psychosomatiker

um politisches Kapital daraus zu schlagen. Die Gereiztheit ist, wenn man so will, inszeniert.

Nun waren auch andere Zeiten voller Unruhe, Stress, Anspannung. Die Phase um die Weltkriege Anfang des 20. Jahrhunderts etwa beschreiben Historiker:innen als Epoche der Erregung. Neue Industrien, Krach in den Städten, schnaufende Züge, knatternde Autos. Zeitgenossen wie Psychoanalytiker Sigmund Freud oder Literaturwissenschaftler Paul Binswanger charakterisierten die Moderne als Zeitalter der Nervosität. Und auch das Klima um die Student:innenproteste in den 1960ern oder in den Friedensbewegten 1980ern mit ihren wilden Debatten über die Stationierung der Pershing-II-Raketen im Kalten Krieg war erhitzt, zuweilen aggressiv. Ist die Lage heute wirklich anders? Anruf bei Bernhard Pörksen. Er gehört zu den führenden Medienwissenschaftlern der Republik und beobachtet ihren Gemütszustand seit Jahren. „Ja, sie ist anders. Denn mehrere Effekte beschleunigen sich gegenseitig“, sagt Pörksen. „Zum einen erreicht uns durch die mediale Vernetzung auf den sozialen Medien das Weltgeschehen permanent und so unmittelbar, dass wir kaum noch eine Chance haben, uns emotional zu distanzieren.“ Dieses Phänomen hat er schon 2018 in seinem Buch *Die große Gereiztheit* beschrieben. „Auf diese Direktheit der Konfrontation prallt jetzt die extreme Verdichtung multipler, fundamental bedrohender Krisen, die wir nur mit globaler Kooperation lösen können, von Klimaschutz bis neuer Sicherheitsarchitektur, während wir gleichzeitig einen Reformstau beobachten, der an der Lösungskompetenz der Politik zweifeln lässt.“ Fazit: „Diese Kombination verstört zutiefst.“

Wie kommen wir da raus? Schwierig, so Pörksen, denn Social-Media-Plattformen machen das öffentliche Gespräch

über die Lösungen von Krisen immer komplizierter. „Sie haben ein Universum geschaffen, das dieses Gespräch nach den Prinzipien der Werbeindustrie reorganisiert und User:innen bei der Stange hält durch aggressive Zuspitzung und Algorithmen, die mit immer neuen Erregungstichflammen Krawall stiften sollen.“ Die Folge: Die einen hassen mit, die anderen versuchen Nachrichtenströmen und fauchendem Dauertalk auszuweichen, bitte endlich mal off, gern mit einer Dosis Wellness. Pörksen hält das für nicht weniger fatal. „Quer durch alle Altersklassen hat sich ein Digital-Detox-Spießertum entwickelt. Das Informationsproblem wird zu einem Wellnessproblem für den Einzelnen umdefiniert. Totalabschottung, Rückzug in den eigenen Seelengarten.“ Nicht zufällig boomen Achtsamkeitsindustrie, Ratgeberliteratur und Feelgood-Seminare. „Das ist gefährlich, denn wir müssen als Gesellschaft wieder miteinander ins Gespräch kommen: Was wollen wir, wo geht die Reise hin?“, so Pörksen. Eine Balance also finden zwischen Selbstschutz und Auseinandersetzung mit all dem da draußen. Und hier beobachtet Pörksen einen ermutigenden dritten Trend: „Die Massivität der Gereiztheit erzeugt auch ein Bedürfnis nach dem



Gegenteil: behutsamem Austausch und ehrlichem Zuhören.“ Auch Workshops für Kommunikationspsychologie und Gesprächstechniken sind gefragt wie nie. Wie geht es nun weniger gereizt, ganz praktisch? Rezepte hat der Medienwissenschaftler nicht, wie er betont, aber grundlegende Anregungen, die er in seinem neuen Buch *Zuhören*.

33

„Quer durch alle Altersklassen hat sich ein Digital-Datenspielfortum entwickelt. Das Informationsproblem wird zu einem Welt-
nassproblem für den Einzelnen umdefiniert.“

— Bernhard Pörksen, Medienwissenschaftler

Die Kunst sich der Welt zu öffnen mit einigen Buzzwords in den Ring wirft. Vom Ich-Ohr zum Du-Ohr zum Beispiel. Heißt: weniger sich selbst zuhören, sich in die eigene Blase einkuscheln, sondern „die Welt in ihrem grummelnden Durcheinander erst mal kommen lassen“. Statt mit „kommentierendem Sofortismus“ von Beginn an das Urteil im Kopf zu haben und dem Gegenüber ein Etikett aufzupappen – woke Tugendterrorist:innen, alter weißer Mann, irre AfD-Wählende –, das Zögern lernen, Nuancen erkunden und erst am Ende eines Gesprächs urteilen, wenn nötig, natürlich, scharf. „Es ist Zeit für ein neues Wahrnehmungstraining.“

Philosophie statt Innovation

Wenn wir besser miteinander ins Gespräch kommen, sind vielleicht andere Narrative möglich als die Dauer-Erzählung vom Niedergang, bei der inzwischen jede:r abschaltet. Der Schweizer Ethiker Mathias Lindenaу schlägt in seinem Buch *Endzeitstimmung? Vom Umgang mit einer verunsicherten Welt* vor: Lasst uns die Philosophie nutzen. Die westlichen Gesellschaften sieht Lindenaу „in einer Bewusstseinskrise“: „Wir sind noch nicht zum Handeln verdammt, daher können wir uns den Luxus der Gereiztheit erlauben.“ Wie von der Tribüne in einem Fußballstadion beobachten wir die Einschläge der Krisen anderswo in der Welt und ziehen uns schauernd in uns selbst zurück. Denn wohin auch

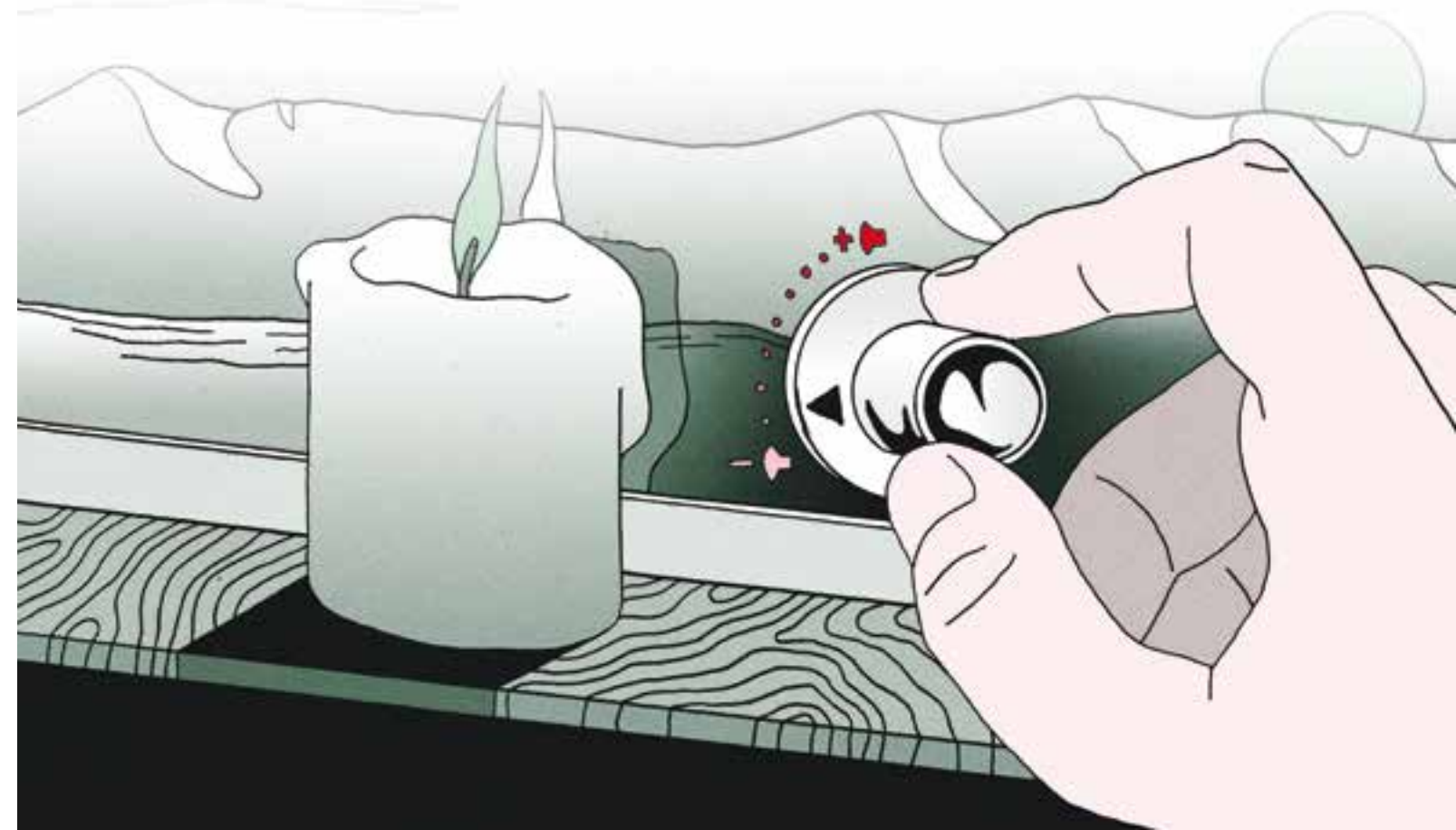
34

gehen, ganz genau? Was ist die Vision? „Die nächsten zwanzig Jahre weiter die Geschichte vom Untergang zu erzählen, bringt uns nicht weiter“, sagt Lindenaу. „Genauso wenig das Gerede in Wirtschaft und Politik von Innovation.“ Das

Wort stammt vom lateinischen Verb *innovare*, erneuern – also nur etwas Bestehendes aufpeppen. Aus fossilem Wachstum wird grünes Wachstum. „Warum denken wir nicht komplett neu: Was könnte an die Stelle von Wachstum treten? Was würde das konkret bedeuten? Was hindert uns, das umzusetzen?“ Dieses Möglichkeitsdenken lehrt uns die Philosophie. Lindenaу: „Sie ist wie ein Denkmuskel, der uns wieder Lust auf Utopien macht, sofern wir ihn nutzen.“

In sogenannten Publiforen wird das in der Schweiz bereits erprobt. Menschen in Nachbarschaft und Gemeinde treffen sich zu „zwanglosen, öffentlichen Gesprächen“, einer Art Bürger:innenversammlungen über Grundsatzthemen: Was verstehen wir heute unter Leistung, wie definieren wir Gemeinwohl? Die Idee: Zurück auf Los. „In den vergangenen Jahren ist uns ein gemeinsames Verständnis der Wirklichkeit abhandeln gekommen“, so Lindenaу. „Nur wenn wir uns als Gemeinschaft wieder darauf geeinigt haben, was uns wichtig ist, können wir Utopien entwickeln: Wie soll unsere Zukunft aussehen?“

Vielleicht sollten wir die Unruhe als Kraft sehen – sie bereitet uns vor auf einen Wandel. Zeigt, hey, unser Unterbewusstsein hat es längst verstanden: Es ist Zeit für Neues. Kein Grund für einen modernen Kulturpessimismus oder eine seufzende „Emotionalisierung der Gegenwart“, sagt der Schweizer Philosoph Dominique Kuenzle, die den Einzelnen vorschnell die Schuld für ihre Gereiztheit in die Schuhe schiebt: Bleibt doch mal locker. Wir haben ja Grund, uns aufzuregen, die Krisen sind real. Statt Opium fürs Volk braucht es jetzt neues Miteinander, neue Freude am ruhigen, kritischen Diskurs, am kollektiven Anpacken. Es gibt längst Menschen, die Wege zu mehr Ruhe in der Gesellschaft suchen, gegen den Lärm in den Städten, das Getöse im Gespräch. Wir haben uns nach ihnen umgeschaut. ●



Hier oben im achten Stock sollte die Welt ganz ruhig sein. Eigentlich. Doch von der Hauptstraße dröhnt noch das Hupen der Autos, aus den Büros das Klappern der Tastaturen und das Murmeln der Mitarbeitenden. 62,8 Dezibel zeigt der Schallpegelmessgerät auf der Fensterbank in dicken roten Buchstaben an, im Hintergrund hellblauer Himmel – ungewöhnlich sonnig für einen Januartag in Utrecht. Mitten im spärlich eingerichteten Raum steht ein langer Tisch, darüber baumeln Hängepflanzen und zwei schwebende Spiegel. „Own the volume“ steht auf einem Sticker. Wer hier, beim Start-up Alpine, sitzt, bekommt nicht die Haare, die Nägel oder das Make-up gemacht. Wer hier Platz nimmt, der sucht nach Stille.

Folgende Prozedur: Erst mal werden die Ohren inspiziert – reinleuchten, prüfen, putzen. Dann wird vorsichtig ein Stück Watte in den Gehörgang geschoben, bis zum Trommelfell. Mit einer Vorrichtung, die an eine Heißklebepistole erinnert, wird eine kühle, zähe Masse in das Ohr gedrückt. Dann heißt es warten, ganze drei Minuten, bis die blaue Substanz langsam in jeden Winkel des Gehörgangs kriecht, das Ohr vollständig ausfüllt, bis kein Raum mehr für Schall und Regung bleibt. Jegliche Mimik ist verboten, während die Masse sich unter Knacken und Knistern ausdehnt wie Eiswürfel in einem Glas Wasser. Dann: Ruhe. Ein merkwürdiges Gefühl, wenn sie plötzlich eintritt. Ohne Geräusche wirkt die Welt weiter weg, man selbst ungeschützt. Doch je mehr Zeit vergeht, desto sicherer fühlt sich der Zustand an, bis mit einem Ruck das Silikon aus den Ohren gezogen wird – und der gewohnt laute Alltag wieder auf einen einprasselt.

Personalisierte Handyhüllen oder T-Shirts – nichts Neues –, aber personalisierte Ohrstöpsel? Das bietet die niederländische Firma Alpine Hearing Protections an, neben vielen anderen Gehörschutz-Produkten. Was vor einiger Zeit noch zur Alte-Menschen-Ausstattung zählte, entwickelt sich zu einem Trend. Das hat einen Grund: Unsere Welt ist lauter und hektischer geworden. Doch nicht immer ist nur der physische Lärm verantwortlich für das Dauerdröhnen

Text: Madeleine Londene

NACHT OHNE WELT

Der Kopf ist voll. In den Schlaf zu finden, fällt immer mehr Menschen schwer. Ob Ohrstöpsel etwas helfen? Eine Erkundung

im Kopf. Das Leben rast an uns vorbei, wir kommen mit unseren Aufgaben nicht hinterher – im Privatleben und in der Arbeit –, die Anforderungen steigen, wir denken in Tabs, alles schreit. Die Folge: zu wenig oder schlechter Schlaf – und nicht selten dauerhafte Schlafprobleme. Ein Teufelskreislauf.

MEHR SCHLAFSTÖRUNGEN

„Schlafstörungen haben allein in der Schweiz in den vergangenen 25 Jahren von fünf auf fast sieben Prozent zugenommen“, sagt Salome Kurth, Schlaf-forscherin und Assistenzprofessorin am Departement für Psychologie an der Universität Fribourg. Das entspricht einer Steigerung von fast 36 Prozent. Einen Anstieg gab es vor allem bei jungen Menschen. Kurth weiß, wovon sie spricht. Als sie Ende 20 mit ihrer Forschung begann, zeichnete sie bis in die frühen Morgenstunden die Augenbewegung, Muskel- und Hirnaktivität von Studienteilnehmenden mit dem

Elektroenzephalogramm auf. „Wie stark sich der Schlafmangel auf meinen Alltag auswirkte, hat mich beeindruckt“, sagt Kurth. „Über mir lag ein Schleier – ich war dünnhäutig, wenig konzentriert, meine Leistung litt darunter.“

Depression, Angstzustände, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Gedächtnisprobleme, Diabetes – die Liste der Folgen von chronischem Schlafmangel, wie Insomnie, ist lang. Das heißt: Betroffen ist, wer seit mindestens drei Monaten und an mindestens drei Tagen der Woche wenig bis keinen Schlaf mehr findet, immer wieder aufwacht oder sich auch nach einer durchgeschlafenen Nacht nicht erholt fühlt. Das trifft allein in Deutschland auf fast zehn Prozent aller Erwachsenen und etwa sechs Millionen Menschen zu. Das Gefühl, gelegentlich hellwach im Bett zu liegen, kennt weltweit jeder: Dritte. Eine 2021 veröffentlichte Studie des *Journal of Clinical Sleep Medicine* fand heraus, dass sich die Schlafqualität bei vierzig

Ohrstöpsel: Es gibt sie im Standarddesign to go oder individuell ins Ohr gegossen

Prozent der Befragten seit der Pandemie im Vergleich zur Zeit vor dem Ausbruch verschlechtert hat – die Anzahl an Depressiven stieg global um 25 Prozent.

Das Geschäft mit der Stille wächst. Aus dem Boden sprießen Produkte, die Erholung versprechen. „Gehörschutz für jedes Alter und jede Situation“, wiederholt Jens Herweg – groß, schlank, schneeweiße Reebok-Turnschuhe, Jeans und blaues Hemd – wie ein Mantra, während er an seinem Ingwertee nippt. Hinter ihm wuseln junge Leute in Hoodies und Turnschuhen von einem Stehschreibtisch zum anderen. Durch die lange Fensterfront des Gemeinschaftsraums geht der Blick auf die Dächer der anderen Hochhäuser. Vom niederländischen Charme, den schmalen Kanälen und kleinen Häusern aus terracottafarbenen Backsteinen ist im Viertel Transwijk wenig zu spüren. Hier häufen sich Gewerbeflächen. Hier werden die Geschäfte gemacht.

Über Herwegs Kopf funkelt eine Discokugel, die Überreste einer Partygirlande hängen müde von der Decke, in der Ecke des Raums stehen ein Flipperautomat und ein DJ-Pult. Nicht nur für den Eigenbedarf, versichert Herweg. „Wir prüfen damit unsere Produkte.“ Seit fast drei Jahren arbeitet Herweg bei Alpine. 1994 von Peter und Lisette de Roode gegründet, entwickelt das Unternehmen wiederverwendbare Schlaf- und Filterohrstöpsel und personalisierten Gehörschutz, verkauft davon mehr als vier Millionen Exemplare jährlich weltweit.

„Unsere Produkte werden vor Ort in den Niederlanden produziert – kein billiger Schaumstoff aus China“, sagt Herweg. Für die Produktion verwendet das Unterneh-

men spezielles, antiallergisches Thermoplastik-Material. Die Bandbreite ist groß: Gehörschutz für Babys, Kinder und Erwachsene, Konzerte, Motorradfahren, Schwimmen, Fliegen und vor allem – Schlafen. Herweg: „Es geht darum, sich zu schützen, nicht zu isolieren.“ Und zunehmend auch darum, cool auszusehen. „Ohrstöpsel werden immer mehr zum Lifestyle-Produkt, alles dreht sich um Selfcare.“ Ähnlich wie bei Smartphone-Kopfhörern gibt es zu den Stöpseln ein walnussgroßes Case, das man am Hosen- oder Schlüsselbund anbringen kann. Herweg: „Irgendwann werden Ohrstöpsel so geläufig sein wie Zahnpasta oder Sonnencreme.“

Die Ohren dicht machen, um der Umwelt zu entkommen – das gibt es schon seit der Antike. Damals benutzte man Tierfett, Harz und andere Stoffe. So lässt in der griechischen Mythologie Odysseus seine Gefährten ihre Ohren mit Bienenwachs

Schutz vor Krach und Explosionen der Kanonen im Ersten Weltkrieg, wo die Stöpsel aus Baumwolle, Vaseline und Paraffinwachs vorwiegend zum Einsatz kamen. In den 1920er-Jahren wurde das Produkt dann auch im Stummfilmkino eingesetzt, um das Klappern der Projektoren zu dämpfen. Heute werden sie in Masse produziert und viele Menschen können nicht mehr ohne.

Seit Corona ist die Nachfrage drastisch gestiegen. „Leute hatten Zeit, sich über ihre Gesundheit Gedanken zu machen“, erzählt Herweg. Innerhalb der letzten drei Jahre hat die Firma ihr Personal verdoppelt – musste sogar in ein größeres Büro ziehen. Ein Kunde habe sich sogar für mehrere Jahre mit Produkten eingedeckt, weil er befürchtete, sie würden ihm ausgehen. Schlaf sei für viele nach wie vor der Hauptgrund für den Kauf. „Die Sensibilität für Vorsorge ist stark gewachsen“, weiß Herweg. Auch bei ihm selbst – denn da war plötzlich dieses Piepen im Ohr, das nicht mehr wegging.

In Deutschland hinkt das Bewusstsein für die Bedeutung von Ruhe und Erholung noch ziemlich hinterher. „Die Nachfrage nach unseren Ohrstöpseln ist in den Niederlanden fast genauso groß wie hierzulande, obwohl das Land nur 18 Millionen Einwohner hat.“ Liegt wohl an der Einstellung: „In den Niederlanden achtet fast jeder auf seine Ohren, dafür trägt kaum einer Fahrradhelm“, erklärt Herweg. „Gesundheit und Schlaf haben

in Deutschland immer noch keine Priorität“, bestätigt Schlafforscherin Kurth. So richtig angekommen ist es nicht, dass ausreichend Ruhe wiederum zu mehr Produktivität führt. In Deutschland gilt immer noch: Wer viel schläft, ist faul.

Das zeigte sich 2023 in Leipzig: Dort beantragte der Stadtrat Thomas Kumbert, Mitglied von Die Partei, ein Recht auf Mittagsschlaf in der Amtsstube – bis zu zwei Stunden als Teil der Arbeitszeit. Außerdem forderte er Ruheräume und Hängematten. Die Idee wurde abgelehnt. Dabei beweisen Studien wie die der Pariser Sorbonne-Universität, dass Nickerchen die Kreativität erhöhen. Auch Herweg erinnert sich an eine ähnliche Situation: „Ein ehemaliger Chef kam öfters mit dem Faltbett ins Büro. Die Kollegen lästerten, der könne in der Mittagspause doch nicht einfach pennen. Dabei hatte der Mann erst kürzlich einen Herzinfarkt. Heute würde ich anders darüber denken.“

GRUPPENSCHLAF ÜBLICH

In der frühen Menschheitsgeschichte gab es keine festen Schlafenszeiten. Man schlief instinktiv, angepasst an den Rhythmus der Natur. „Früher hatten wir eine feste Schlafstelle, eine Höhle oder einen Baum. Und wir haben in Gruppen geschlafen, manchmal sogar mit den Tieren, um das Gefühl von Sicherheit zu stärken“, sagt Schlafpsychologin Günther Amann-Jennson. Er ist Leiter des Instituts für Schlafpsychologie und Schlafcoaching in Frastanz, Österreich. „In der Dunkelheit blieb uns nichts anderes übrig als zu schlafen, während wir bei Tageslicht aktiv waren.“

Funde aus dem dritten Jahrhundert vor Christus zeigen, dass Pharaon:innen im Alten Ägypten bereits Liegen und Klappbetten nutzten, später auch die Römer:innen und Griech:innen. Bis ins hohe Mittelalter schliefen die meisten Menschen allerdings auf Matten oder Strohsäcken auf dem Boden, ganz ähnlich wie noch vor Tausenden Jahren: gemeinsam in einem Raum, viele davon

im Sitzen. Denn aufgrund von Rauch, Staub, Kälte und Zugluft litt ein Großteil der Menschen an Lungenkrankheiten. Aktivitäts- und Ruhezeiten wurden durch das Tageslicht bestimmt. Im Winter schlief man länger, im Sommer kürzer. Und: nicht am Stück, sondern „biphasisch“. Der Schlaf von sechs bis acht Stunden wurde durch ein circa einstündiges Intermezzo unterbrochen – zum Nachdenken, Sex oder Beten.

Dann kam die Industrialisierung. „Elektrisches Licht und der 8-Stunden-Arbeitstag wurden eingeführt, die Städte wuchsen, Wohnungen wurden knapp. Fabrikarbeiter:innen sahen sich gezwungen, fremde Betten anzumieten, um sich vor der nächsten Schicht kurz auszuruhen“, so Amann-Jennson: „Heute schlafen die meisten allein, höchstens mit einem Partner oder Haustier.“ Wir hätten uns „desynchronisiert“: Über neunzig Prozent unserer Zeit verbringen wir in Innenräumen, schlafen in künstlichen Umgebungen und sind Lichtreizen ausgesetzt – wie etwa dem Blaulicht von Bildschirmen –, die nicht dem

natürlichen Sonnenlicht entsprechen. Schlechter oder unzureichender Schlaf ist laut Amann-Jennson ein entscheidender Faktor für die Entstehung vieler Krankheiten. So sei Insomnie keineswegs ein Symptom von Depression, wie jahrzehntelang angenommen – sondern oft der Auslöser.

„Heute ist es eine Kunst, erholsam zu schlafen“, sagt Amann-Jennson. Das ist nicht überall so. Ein Paradebeispiel ist Japan. Dort praktizieren die Menschen Inemuri – „die Kunst des Strategischen Schlafens“. Kurz: öffentliches Nickerchen. Zwar arbeitet die Bevölkerung überproportional viel, dafür ist es akzeptiert, eine kurze Schlafpause im Büro oder in der Bahn einzulegen. In afrikanischen Ländern hingegen schlafen viele Menschen noch in Gruppen oder in einem Raum mit ihren Tieren. Auch die indigenen Völker der Senoi in Malaysia oder Mentawai, Indonesien, schlummern in Kollektiven und in Intervallen. „Schlafkultur ist dort Teil des Miteinanders, es gibt keine scharfe Trennlinie zwischen Schlaf und Wachsein“, sagt

Kurth. Diesen „polyphasischen“ Schlaf praktizierten einst auch in Europa Seeleute und Nomad:innen, heute einige Sportler:innen, Astronaut:innen und Unternehmer:innen. In heißen Ländern wie Spanien oder Italien erholen sich die Menschen während der Siesta. Doch Studien zeigen: Das europäische Land mit der besten Schlaf-Arbeit-Balance sind die Niederlande. Vielleicht, weil die Niederländer:innen eine der kürzesten Arbeitswochen in Europa haben (32,2 Stunden), am längsten Schlafen und 62 Prozent von ihnen wenig von Schlafmitteln halten.

„Müdigkeit ist unsere Droge“, schreibt der Literaturwissenschaftler Wolfgang Martynkewicz. Neben Ohrstöpseln gibt es einen Dschungel an Dingen, die Abhilfe schaffen sollen: beschwerende Decken, kühlende Augenmasken, Melatoninisprays, White-Noise-Maschinen, Smartwatches, Memory-Foam-Matratzen, Stirnbänder, die die Hirnaktivitäten

Hitzestopp in Freetown



Die Klimakrise bedroht Sierra Leone. Wie Freetowns Bürgermeisterin die Hauptstadt zu einem Vorbild für urbanen Klimaschutz machen will

Menschen & Ideen
GOOD IMPACT

Text und Fotos: Julian Hilgers, Felix Schlagwein

Hinter den riesigen Schüsseln mit verschiedenen Reissorten fällt Ya Alimamy Foday auf ihrem kleinen Holzhocker kaum auf. Die 60-Jährige ist die Vorsitzende der Marktfrauen auf dem Congo Market – einem bekannten Straßenmarkt in Sierra Leones Hauptstadt Freetown. Um Foday herum schieben sich die Menschen vorbei an den Ständen. Es riecht nach frischen Gewürzen und Fisch, der in Schalen vor den Ständen oft ungeschützt in der Sonne liegt.

„Schutz vor dem Klimawandel, das wollen wir hier. Als Geschäftsleute und als Einwohner:innen“

— Ya Alimamy Foday, Vorsitzende der Marktfrauen, Congo Market

Die Sonne ist der Grund für den Besuch bei Ya Alimamy Foday. Es ist früher Nachmittag, das Thermometer zeigt fast 30 Grad. Wie fast alle Leute hier verlässt Foday kaum den Schatten an ihrem Stand. „Wenn man den Rest seines Lebens unter der Sonne verbringt, schadet das der Gesundheit. Schutz vor dem Klimawandel, das wollen wir hier. Nicht nur als Geschäftsleute, sondern auch als Einwohner:innen.“

Entlang des Congo Market und an zwei weiteren Märkten in Freetown hat die Stadtverwaltung deshalb insgesamt

700 kleine Dächer zum Sonnen- und Hitzeschutz installiert – inklusive Solarzellen für die Beleuchtung am Abend. Es ist ein Baustein des ersten Klima-Aktionsplans von Freetown, den die Stadt 2022 verabschiedet hat.

Sierra Leone leidet wie viele afrikanische Länder besonders unter den Folgen der Klimakrise. Im Notre Dame Index der weltweit vulnerabelsten Staaten liegt das westafrikanische Land auf Platz 18. „Der Klimawandel fängt gerade erst an und wir sehen höhere Temperaturen und Hitzewellen. Das wird sich langfristig auf die Bevölkerung und die Industrie auswirken und zu wirtschaftlichen und sozialen Konflikten führen“, erklärt Anthony Toban Davies, Umweltperte bei der Nachhaltigkeitsberatung Ecosys aus Freetown.

Überhaupt ist Sierra Leone ein kleines Land mit großen Problemen. Von 1991 bis 2002 tobte ein blutiger Bürgerkrieg im Land, 2014 kämpfte es mit der Ebola-Epidemie. Von den knapp 9 Millionen Einwohner:innen leben mehr als die Hälfte unterhalb der Armutsgrenze. Ihnen fehlen die finanziellen Mittel, um sich gegen die Folgen der Klimakrise zu schützen.

Besonders Menschen in Städten sind gefährdet. Sierra Leones Hauptstadt Freetown liegt eingekesselt auf einer Halbinsel zwischen dem Atlantik auf der einen und einem hügeligen grünen Nationalpark auf der anderen Seite. Vor



allein im Zentrum staut sich die Hitze auf den Straßen. Alte Autos, Transporter und Motorräder ziehen immer wieder dunkle Abgaswolken hinter sich her. Überall entlang der Flüsse und Wege liegt Müll. Und Extremwetterereignisse häufen sich. Im August 2017 starben bei einem Erdbeben nach drei Tagen Dauerregen mehr als tausend Menschen.

Für Yvonne Aki-Sawyerr war das der entscheidende Impuls, um 2018 als Bürgermeisterin zu kandidieren. Sie sitzt in ihrem Büro im 13. Stock im Rathaus von Freetown, dem wohl höchsten und modernsten Gebäude der Hauptstadt. „Im Mittelpunkt meiner Bemühungen stehen der Schutz der Zukunft meiner Stadt und Resilienz gegen die Folgen der Klimakrise“, sagt die 57-Jährige. Für diese Bemühungen wurde Aki-Sawyerr mehrfach ausgezeichnet, zuletzt mit dem Deutschen Afrika-Preis.

Eines ihrer Kernprojekte ist die Aufforstung. „Sie ist ein Mittel gegen Erdbeben und Überflutungen. Aufforstung reduziert die Hitze, verbessert die Luftqualität. Bäume sind magisch“, sagt Aki-Sawyerr. Unter dem Motto „Freetown TheTreetown“ sollten in der Hauptstadt eine Million neue Bäume gepflanzt werden. Diese Marke wurde nach eigenen Angaben inzwischen übertroffen. Das neue Ziel: fünf Millionen Bäume bis 2030.

Für die Umsetzung der Aufforstung ist vor allem Eugenia Kargbo verantwortlich. Bürgermeisterin Aki-Sawyerr hat sie zur ersten Hitzebeauftragten von Freetown ernannt. Die 37-Jährige steht perfekt geschminkt in Gummistiefeln bis zu den Knien im Schlamm, kann sich nur mithilfe ihrer Kolleg:innen bewegen. Hier in Ojuku, einem Vorort an der Küste von Freetown, begleitet sie die Aufforstung mit Mangroven. „Sie binden viermal mehr Kohlenstoff als andere tropische Wälder und sind Lebensraum für Millionen von Tierarten wie Krabben, die für den Lebensunterhalt der Menschen wichtig sind“, erklärt Kargbo. Die Mangroven dienen außerdem als Schutzwall gegen Erosion und Wind und reinigen das Wasser.

Jeder der Bäume hat einen eigenen Code, das Wachstum wird mit dem Handy dokumentiert. Diese Arbeit übernehmen Menschen aus dem Stadtteil. Die Aufforstung schafft so Arbeitsplätze. „Ich verdiene drei Dollar am Tag. Die Mangroven sind für uns eine Chance“, sagt Janet Godwin Lahai, eine der Baumpflanzer:innen. Abseits der Küsten pflanzen die Menschen andere heimische, klimarobuste Baumarten, wie den Tamarindenbaum. Das Projekt scheint erfolgreich: Nach Angaben der Bürgermeisterin überleben bisher 82 Prozent der Bäume. Unabhängig überprüfen lässt sich das nicht. Und: Vergleichbare Aufforstungsprojekte in anderen Staaten zeigten, dass langfristig deutlich weniger Setzlinge standhalten, meist etwa 40 bis 60 Prozent.

„Die Initiativen sind sehr gut, aber noch in der Anfangsphase. Wir müssen sehen, wie nachhaltig sie wirklich sind“

— Anthony Toban Davies, Umweltberater

Neben der Aufforstung setzt Yvonne Aki-Sawyerr auf Müll- und Abwasserentsorgung. Sie hat die erste Kläranlage in Freetown installiert. Aus dem Fäkalschlamm werden Briketts hergestellt – als nachhaltige Alternative zu der umwelt- und gesundheitsschädlichen Holzkohle. Schon bald soll jeder Haushalt zudem einen Mülleimer bekommen und verpflichtet werden, seinen Abfall dort zu sammeln. Ein Novum in Sierra Leone.

„Die Initiativen sind sehr gut, aber was die Bürgermeisterin getan hat, ist noch in der Anfangsphase. Wir müssen sehen, wie nachhaltig das wirklich ist“, meint Umweltberater Anthony Toban Davies. Werden die Bäume wirklich groß genug, um CO₂ zu binden? Werden

die Mülleimer genutzt? Greifen die Einwohner:innen zu den Briketts aus dem Abwasserschlamm?

Ein großes Thema bleibt der Verkehr. Überall durch Freetown fahren alte Verbrenner. „Derzeit ist es billiger, ein altes Auto zu importieren als ein neues“, so Aki-Sawyerr. „Die Regierung ändert das nicht.“ Überhaupt stoßen ihre Ideen als Bürgermeisterin immer wieder bei der nationalen Politik an Grenzen. Beispiel Stadtplanung: „Als Bürgermeisterin habe ich keine Kontrolle darüber, was, wie, wann und wo gebaut wird. Tatsächlich werde ich meist gar nicht informiert.“ Das Resultat seien zahlreiche informelle Siedlungen und eine Zerstörung der Natur. „Eine gute Stadtplanung würde die Stadt so weit wie möglich vor den Auswirkungen des Klimawandels schützen“, sagt auch Anthony Toban Davies.

Früher hat Aki-Sawyerr deshalb viel mit der Regierung gestritten, heute konzentriert sie sich lieber auf ihre Arbeit. 2023 wurde sie als Bürgermeisterin wiedergewählt. Mit ihrer Agenda für die zweite Amtszeit will sie bis 2028 durch Klimamaßnahmen 120.000 neue Jobs schaffen, besonders für Frauen und Jugendliche. Im Klimaschutz, aber auch im Tourismus und der Digitalwirtschaft. Ein sehr hohes Ziel.

Denn in Freetown fehlt das Geld: „Wir haben nicht annähernd die Ressourcen, die wir brauchen, um alle Probleme anzugehen.“ So muss die Bürgermeisterin regelmäßig bei internationalen Geldgebern um Unterstützung bitten. Die Aufforstung in Ojuku beispielsweise wird von der Weltbank gefördert.

Auch für ein weiteres Großprojekt hat Aki-Sawyerr bereits die Finanzierung zusammen: Eine Seilbahn soll über 3,6 Kilometer die vernachlässigten Hangregionen im Osten der Stadt mit dem Zentrum verbinden. „So können wir viele Menschen transportieren und die Emissionen erheblich reduzieren“, sagt Aki-Sawyerr. Eine Machbarkeitsstudie wurde bereits erfolgreich durchgeführt, bis 2028 soll die Seilbahn fertig sein – wenn alles nach Plan läuft.

Und das tut es in Sierra Leone bei Weitem nicht immer. Auf dem Congo Market wurden viele der Hitzeschutzdächer durch die Stürme in der Regenzeit wieder zerstört. Ya Alimamy Foday appelliert deshalb an die Bürgermeisterin: „Sie kann nicht alles auf einmal machen. Sie hat das Projekt hier begonnen. Jetzt soll sie daran denken, dieses Projekt auch zuerst fertigzustellen.“ Bürgermeisterin Aki-Sawyerr will sich nun um neue, bessere Dächer kümmern. Auch dafür braucht sie neue Unterstützung. ●

