

Inhalt

Einleitung

Eine Geschichte des Schlafs	9
1. Forschungsstand und methodische Überlegungen	10
2. Aufbau und Konzeption der Arbeit	26

A. »Am Schlaf der Welt rühren«

Frühe Schlafforschung in der »Klassengesellschaft« um 1900	39
---	----

A. I. Die Wissenschaft entdeckt den Schlaf 39

1. »Absolute Ruhe«. Nervosität, Ermüdung und die Physiologie des Schlafs	39
2. »Unvollständiger Schlaf«. Der Traum als Störer	56
3. Schlaf und Psychoanalyse. Die »Arbeit der Nacht« als Notwendigkeit	66
4. Abschied vom Tod. Variabilität und persönliche Schlaffähigkeit als neue wissenschaftliche Konzepte	75

A. II. Die Praxis des Schlafs wird zum Problem 84

1. Zwischen traditioneller Hygiene und neuer Variabilität. Der Leistungsschlaf der Kopfarbeiter	84
2. »Schlafstellenunwesen«. Das Bett des Proletariers	103
3. Geordneter Schlaf. »Schlafhäuser« und »Ledigenheime«	127

B. Gestörter Schlaf als »Massenerscheinung«

Rhythmisieren, Optimieren, Vermessen	141
--	-----

B. I. Die Beherrschung von Tag und Nacht 141

1. Auf dem Weg zum »Massenschlaf«. Nerven im Krieg, »Schlaf- zustände« und die Suche nach dem »Schlafsteuerungszentrum«	141
2. Von Rhythmus, Arbeit und Schlaf. Auf der Suche nach der »organischen Uhr«	167

3. »Alternating Phases in the Cycle of Existence«. Nathaniel Kleitman in den USA	191
4. Der »bioelektrische« Rhythmus des Schlafs. Ein transatlantisches Forschungsfeld	209
B.II. Schlaferziehung von 1920 bis 1940	226
1. Dr. Freud und Dr. Caligari. Die »Krisenjahre« der Moderne und die Angst vor dem Unbewussten	226
2. »Veronal« und andere Helfer. Schlafmittel als Alltagsdroge	241
3. »Rhythmus und Ordnung«. Phantasien von Optimierung, Einpassung und »erbggesundem« Schlaf	255
4. Störender Rhythmus und mystische Gegenwelt. Die Ordnung des Kinderschlafs	271
5. Verwissenschaftlichung und Popularisierung. Die Expertise vom Schlaf im »New Deal«	286

C. Ressource Schlaf

Die Entstehung der »modernen Schlafforschung« aus dem Krieg 1940 bis 1960	299
C.I. Schlaf als »höchstes Gut«. Schlafwissen und -praxis im Zweiten Weltkrieg	299
1. »Schlafkünstler« und »Heldenschlaf«. Schlafratgeber an der Heimatfront	299
2. Der Traum vom wachen Soldaten in der Wehrmacht. Mit der chemischen »Peitsche« gegen den Schlaf	314
3. Intime Zeit und Sehnsuchtsort. Erzählungen vom Schlaf in deutschen Feldpostbriefen des Zweiten Weltkriegs	334
4. Der Schlaf des »war workers«. Schlafen als Recht und Pflicht an der »home front«	352
5. »Combat exhaustion« und »sleep cure« in der US-amerikanischen Militärpsychiatrie im Zweiten Weltkrieg	369
C.II. »Human efficiency« und »Traumschlaf«. Auf dem Weg zur »modernen Schlafforschung«	383
1. »Human efficiency« und »national security«. Die Etablierung der Schlafforschung in der US-amerikanischen Armee in den 1950er Jahren	383
2. »What. No Sheep?« Verwissenschaftlichung, Individualisierung, Kommerzialisierung des Schlafs in den USA der »langen« 1950er Jahre	400
3. Die Vermessung des Traums und die Entprivatisierung der Seele. Die Entdeckung des REM-Schlafs in den USA	421

4. Kontinuität und Abwehr. Bundesdeutsche Schlafratgeber
in den frühen 1950er Jahren 438
5. Nachtarbeit, Schlafmangel und die Wissenschaft
vom »Grundrhythmus des Lebens« 454

D. Individualität und Einpassung

Der Schlaf in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts 465

D.I. Standardisierung und Individualisierung.

Die Entwicklung der Schlafforschung von

den 1960er Jahren bis in die 1980er Jahre 465

1. Schlaf und »innere Uhr«. Die Entstehung der Chronobiologie . . 465
2. Vom Traum zur »Polysomnographie«. US-amerikanische
Schlafforschung in den 1960er und 1970er Jahren 483
3. Zwischen Tradition und Neuerung. Die bundesdeutsche
Schlafforschung der 1960er und 1970er Jahre 496
4. Der schlafende Patient. Schlafmedizin und internationale
Standardisierung 510
5. Internalisierte Kontrolle. Neue Konzepte vom Schlaf
im ausgehenden 20. Jahrhundert 523

D.II. Das schlafende Individuum in der Bundesrepublik

und in den USA 538

1. Die Pharmaindustrie und das Schlafzimmer 538
2. »Fliegenschlaf«. Von »sleep management« und »Jetlag« 552
3. »Eigene Zeit«, »enteignete Zeit«. Der Schlaf der Nacht-
und Schichtarbeiter 568
4. »Sleep awareness« und die Politisierung des individuellen Schlafs 585

Fazit 611

Dank 623

Verzeichnis der wichtigsten Abkürzungen 624

Bildnachweis 626

Genutzte Archivbestände 627

Gedruckte Quellen und Filme 628

Literatur 665