Wie zur Hölle kann man über sieben Stunden Schlaf abkriegen?

Acht Stunden Schlaf ist optimal.

Ich kann nicht anders, als bei diesen Zeilen innerlich spöttisch zu lachen. Ja, wie lange ist das denn her, als das bei mir der Fall war? Ach egal, ich bin zu müde, um darüber nachzudenken. Angestrengt kämpfe ich gegen die immer wieder herunterklappenden Augenlieder an, doch der Ausgang ist unausweichlich, und so gleite ich friedlich in die Traumwelt hinüber. Jedenfalls bis mich meine Freundin gewaltsam schüttelt und mir einen halb amüsierten, halb missbilligenden Blick zuwirft. «Wie lange hast du eigentlich geschlafen?», zischt sie in meine Richtung.

Als sie mir zusieht, wie ich an meinen Finger die Stunden versuche abzuzählen, rollt sie bloss die Augen. Immer predigen uns Lehrer, Eltern oder besser organisierte Freunde, wie wichtig ein gesunder Schlafrhythmus ist. Jedoch ist es nicht immer ganz einfach, für die Schule zu lernen, seine sozialen Kontakte zu pflegen und gleichzeitig auch noch genügend Schlaf zu bekommen. Jugendliche, welche über sieben Stunden pro Nacht schlafen, scheinen eine vom Aussterben bedrohte Spezies zu sein. Und lachte man früher noch, wenn jemand vor 10 Uhr im Bett war, so beneidet man ebendiese Leute jetzt umso mehr. Vor allem, wenn man um Mitternacht mit tränenden Augen vor dem Laptop sitzt und mit jeglicher verbleibender Kraft versucht eine Biologiezusammenfassung zu schreiben. Die Frage bleibt aber: Wie zur Hölle kann man über sieben Stunden Schlaf abkriegen, wenn man um 6 Uhr früh schon wieder auf den Beinen sein muss?

Selbst wenn man alles Wichtige erledigt hat, bleiben da betörende Sünden wie das Handy oder ein weiteres Kapitel eines spannenden Buches. Wahrscheinlich wäre es klug, all diese Verlockungen möglichst ausser Bettnähe zu schaffen (ich schreibe im Konjunktiv, weil ich eine unvernünftige Jugendliche bin, die das sowieso nicht macht). Selbst wenn aber solche Hindernisse beseitigt würden, blieben da immer noch die nervtötenden Gedanken, die einem niemals kämen, wenn man nicht gerade im Bett läge und nicht Besseres zu tun hätte. Zum Beispiel die Frage, die mir keine Ruhe lässt, wann nun genau Tante Rosa Geburtstag hat. Und wo wir schon gerade dabei sind, was soll ich denn an ihrem Geburtstagsfest anziehen? Vielleicht das Kleid, welches ich mir gerade erst gekauft habe oder ... Schlussendlich steht man dann früh morgens in der Schule, verschlafene Gesichter blicken einen aus allen Ecken des Klassenzimmers an und auf jedem zweiten Tisch steht ein Energydrink oder ein Kaffee. Auch ich versuche, mich verzweifelt mit meinem koffeinhaltigen Getränk wachzuhalten, natürlich erfolgslos. Ich durchlebe den Tag also nach dem Motto «dabei sein ist alles!» und rede mir wie immer ein, dass ich heute Nacht sicherlich mehr schlafen werde.

Somit muss ich Sie enttäuschen, lieber Leser, auch ich kann eine der wichtigsten Fragen des Lebens nicht beantworten. Ich habe keinen blassen Schimmer, wie es gewisse Leute schaffen, mehr als sieben Stunden zu schlafen, aber meine Biozusammenfassung, welche ich um Mitternacht noch geschrieben habe, verrät mir, dass sie einen selektiven Vorteil haben, diese Mistkerle. Keine Ahnung, was das genau bedeutet, aber ich gehe jetzt schlafen.

Noëlle Lee,

24.7.2016, 115. Jahrgang, Nr. 206.