

## **»DER MENSCH IST DAS EINZIGE LEBEWESEN, DAS SCHLAFENTZUG BETREIBT.«**

Schlaf, Menschheit, Schlaf ist eine sehr persönliche Arbeit, getrieben von der absoluten Absicht all' die Erkenntnisse, Rätsel & Kuriositäten über den Schlaf und seine genialen Kräfte zu teilen.

Der Schlaf verbindet uns, wir alle Schlafen. Der Schlaf ist eine totale soziale Tatsache. Totale soziale Tatsachen vereinen alle Aspekte des gesellschaftlichen Lebens, verflechten Individuen, Gruppen und Institutionen miteinander und halten auf diese Weise die Gesellschaft in ihrer Totalität in Gang.

Der Mensch ist ein total soziales Lebewesen mit der unnatürlichen Gabe dagegen anzukämpfen. Er ist gar das einzige Lebewesen, das Schlafentzug betreibt und mittlerweile sogar daran glaubt, dass das erstrebenswert sei.

Schießen wir unsere Augen, sind wir dennoch da. Tatsächlich auch dann, während wir schlafen. Schlaf betrifft uns und das gewaltig, auch wenn wir es buchstäblich verschlafen. Schlafen ist nicht einfach ein komischer Zustand zwischen 22 und 6 Uhr. Jede psychische und physische Störung geht mit einer Schlafstörung einher. Die Annahme, »mir geht es schlecht, also schlaf ich schlecht« ist grundfalsch. Es ist vielmehr ein Teufelskreis, der sich manifestiert und potenziert, wenn wir unsere Belastungen ignorieren oder nicht erkennen und nur an den Symptomen rumdoktoren.

Mit der Erfindung des elektrischen Lichts haben wir die Büchse des Kapitalismus sperrangelweit aufgerissen. Die niemals müde werdenden 24/7 wurden geweckt. Der Schlaf ist im Anthropozän sukzessive zur Maximalschranke des Arbeitstages degradiert worden. Er ist bzw. war die natürliche Grenze der ungebremsten Ausbeutung des Menschen durch den Menschen.

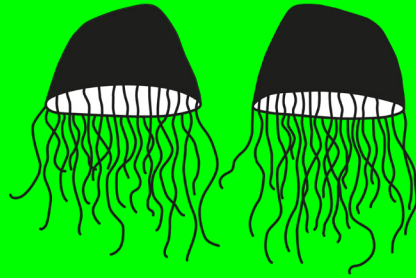
In unserer Leistungsgesellschaft steht es mittlerweile zehn nach zwölf um unseren Schlaf. Aufwachen bitte! Die Schlacht um den Schlaf, die letzte Bastion der menschlichen Natur tobt! Schlafmangel führt zu Depressionen, die uns wiederrum nicht einschlafen lassen. Achtzig Prozent der Lohnarbeiter schläft schlecht. Jeder Zehnte hat gar ernsthafte Schlafprobleme. Und das in Zeiten, in denen es nicht mehr darum geht Heilung für ein Leiden zu finden, sondern darum, ein Leiden für ein Medikament herzustellen. Kranksein ist gut fürs BIP sozusagen. Auch die Forschung am Schlaf ist uns entglitten. Folgt sie doch dem Geld und so den Absichten seiner Quellen und Kontrolleure.

Letztendlich stehen beim Nachdenken über den Schlaf das elementare Verfügungsrecht und Verfügungsmacht des Einzelnen über seine eigene Zeit, seinen Körper, seine Bedürfnisse und Träume zur Debatte.

Wir sollten den Schlaf in die ganzheitliche Betrachtung unseres Lebens einschließen. Warum glauben wir, dass sich das entscheidende Leben ausschließlich in der Wach-Realität abspielt? Die pressierendsten Probleme & Themen unserer Zeit sind verbunden mit dem Schlaf. Im Schlaf steckt alles um mit Leib & Seele gesund & glücklich zu sein und es auch zu bleiben. Jahrtausendealtes Wissen um den Schlaf ist bereits unwiderbringlich verloren gegangen. Glaubten die Menschen doch einst, dass die Schlafenden jede Nacht in die Urgewässer des Flusses Nun hinabsteigen. Der Schlaf führt den Menschen in die Unterwelt, um dort die Kräfte zu erneuern, die er während des Tages verbraucht hat. Durch den gemeinschaftlichen Schlaf, auch an öffentlichen Orten, lag dem Schlaf eine essenzielle sozial-verbindenden Dimension inne ...

Der Schlaf hält den halben Himmel hoch. Lasst' uns schlafen, sodass wir, wenn wir wach sind, unser Bestes geben können, um die andere Hälfte in unseren Händen zu halten.

## **PRAKTISCHE KOMPONENTEN**



**MÜDIEN**



**SCHLAPS ODER SCHNAF**



**POSTER**



**TAGESABREISSKALENDER**



**INSTA: @SCHLAFMENSCHHEITSCHLAF**



**WWW.SCHLAFMENSCHHEITSCHLAF.DE**



In meiner inspirativassoziativen Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf sind unterschiedliche aber dennoch miteinander verbundene praktische Arbeiten entstanden:

### **MÜDIES: HÄNGELAMPEN**

Solange das Licht an ist, kann auch geleistet werden. Mit der Erfindung des elektrischen Lichts haben wir die Büchse des Kapitalismus sperrangelweit aufgerissen. Die niemals müde werdenden 24/7 wurden geweckt.

Eines Tages werden wir uns nach der Dunkelheit sehnen, wie nach sauberem Wasser und frischer Luft.

### **SCHLAPS ODER SCHNAF: QUITTENSCHNAPS**

Ich bin mit Inbrunst voll dafür die Feste zu feiern wie sie fallen! Der Mensch ist nämlich ein total soziales Wesen und Einsamkeit schlaffeindlich.

Schnaps ist für mich Sinnbild unsere auf Messerschneide tanzenden Gesellschaft. Hochgenuss-Kulturgut und Abgrund. Morgens pushen wir uns mit Kaffee hoch, um den Tag zu überstehen. Abends fahren wir uns mit Alkohol runter, um einschlafen zu können.

Die kleinen Taschenflaschen tragen ein grünes Etikett und sind mit einem schwarzen Stopfen verschlossen. Ein bisschen sehen sie aus wie ein Medikament, ein Hustensaft vielleicht. Ich finde die kastige Flaschenform passt gut zu dem Kalender, den übrigen Produkten dieser Arbeit. Und wie es der Name sagt, ist sie bequem zu transportieren. Die kleine Flaschengröße ist pure Absicht. Der Inhalt reicht für den Digestif in kleiner Runde. Mit kleinen Dosen Gift kann man die Menschen schließlich heilen;). Möchte man sich mutwillig betrinken, empfehle ich im Hinblick auf den Karter, stets hochwertige Alkoholika.

### **MÜDIES-POSTER: TAG & NACHT**

Der Linoldruck zählt zu meinen liebsten Gestaltungstechniken. Die Fertigung hat etwas ursprüngliches und beruhigendes. Es verbleibt eine angenehme Restspannung bis zum ersten Druck. Der erste Abzug ist wie eine belohnende Überraschung, der den Mühsal der akkuraten Kratzerei allemal entlohnt. In diesem Verfahren sind zwei Poster entstanden, die das Hauptmotiv der Arbeit, die Müdies, tragen.

### **TAGESABREISSKALENDER 2021**

Menschen sind gewohnheitsliebend und das begleitet der Kalender mit einem täglichen Abreissritual. An jedem neuen Abend (oder morgen) hält der Kalender neben dem Datumsstandard eine vertextlichte Information zum Thema Schlaf für uns bereit. Die Inhalte reichen von lustig, über interessant bis hin zu schockierendem.

Durch seine außergewöhnliche Größe ist der Kalender ein reizvoller Wandbehang. Liegend findet er auf jedem Nachttisch ein Plätzchen.

### **HOMEPAGE: [WWW.SCHLAFMENSCHHEITSCHLAF.DE](http://WWW.SCHLAFMENSCHHEITSCHLAF.DE)**

Unter [www.schlafmenschheitschlaf.de](http://www.schlafmenschheitschlaf.de) lade ich ein, die digitale Ausstellung meiner Diplomarbeit zum Thema Schlaf, zu besuchen.

### **INSTAGRAM: @SCHLAFMENSCHHEITSCHLAF**

Inhaltlich kommuniziert die Instagram-Kampagne die analogen Kalendertexte. Um maximale Aufmerksamkeit und Durchdringung des Betrachters bei Nutzung dieses volatilen Mediums zu erreichen, sind die Inhalte visuell reizvoll aufbereitet und in um eine spanische Variante erweitert.

**»DREI DINGE HELFEN, DIE MÜHSELIGKEITEN DES LEBENS ZU TRAGEN:  
DIE HOFFNUNG, DER SCHLAF UND DAS LACHEN.«**