



Der Wachmann

Um einen Rekord zu brechen, hat Tony Wright elf Tage und elf Nächte lang nicht geschlafen. Andere werden dabei wahnsinnig. Der britische Ex-Gärtner behauptet, er laufe dabei zur Hochform auf.

In der britischen Küstenstadt Penzance in Cornwall, in der Tony Wright lebt, ist man sich nicht ganz sicher, was man von dem kauzigen Ex-Gärtner mit den langen Haaren halten soll. Von „Spinner“ über „Wissenschaftler“ gehen die Meinungen. Vor allem, seit Wright 266 Stunden am Stück kein Auge zugetan hat. Ausgestellt wie im Zoo saß der 43-Jährige im Mai dieses Jahres elf Tage und elf Nächte in einem Pub und ließ sich beim Wachbleiben von Journalisten und Passanten begafften. „Alles für die Forschung“, sagt er. Und fügt an, dass er auch sonst nur zwei bis drei Stunden pro Nacht schläft. Weil er angeblich die

richtige Strategie hat: ausschließlich Rohkost und eine effizientere Nutzung der Gehirnhälften. Wright, dessen Tage naturgemäß lang sind, sagt, das kann jeder lernen. Der **wiener** erwischte ihn am Telefon.

Mister Wright, wie viel haben Sie heute geschlafen?
Drei Stunden. Ich bin gegen drei ins Bett und um sechs Uhr von selbst wieder auf. Ich brauche keinen Wecker.

Drei Stunden Schlaf sind normal?
Für mich ja. Sofern ich mich überhaupt schlafen lege. In dieser

Woche bin ich zwei Nächte hintereinander gar nicht ins Bett, das ist Routine. Ich war lange am Computer und plötzlich war es vier Uhr früh. Da dachte ich: Wenn du dich jetzt zwei Stunden aufs Ohr legst, fühlst du dich nachher nur groggy. Also blieb ich wach. Nach 48 Stunden ohne Schlaf oder länger fühle ich mich gut. Ich sehe auch besser aus, sagen die Leute. Nicht so müde (*lacht*).

Schlafentzug soll verrückt machen. Oder zum Tod führen.
Ich halte dagegen: Ich lebe. Und ich fühle mich nach über hundert Versuchen bestens. Schlafentzug war nicht immer negativ besetzt, vor tausenden Jahren kam Nicht-Schlafen bei religiösen Riten und Schamanen zum Einsatz. Überliefert davon sind vor allem positive

und euphorische Zustände. Auch von Leonardo Da Vinci oder anderen Kreativen weiß man, dass sie mit extrem wenig Schlaf ausgekommen sind. Das hat mich interessiert. Ich bin überzeugt: Schlafen ist sehr viel Hirnsache und im Laufe der Evolution ist bei der Programmierung des Gehirns etwas schiefgelaufen.

Was genau?
Dass wir hauptsächlich die linke, also die rationale Gehirnhälfte benutzen, die viel Energie braucht – die rechte aber kaum. Wenn wir wieder lernen, auch die rechte Gehirnhälfte mehr zu nutzen, etwa durch kreative Prozesse wie Singen, Malen oder Meditation, dann reduziert sich das Schlafbedürfnis. ▶

FOTO: CHRIS SAVILLE/APEXNEWSPIK.COM



Risiken & Nebenwirkungen

Schlafentzug (ausgenommen die therapeutische Variante zur Behandlung von Depressionen) gilt als medizinisch gefährlich. Die Nebenwirkungen reichen von erhöhter Infektanfälligkeit über Wahnvorstellungen, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Herzrhythmusstörungen bis hin zum Tod. Im alten China wurden Schwerverbrecher tage- oder wochenlang durch Schmerzreize wach gehalten und so letztlich hingerichtet. Tony Wright hat seine Thesen in dem Buch „Left In The Dark“ zusammengefasst und Beiträge von internationalen Schlafforschern auf seiner Webpage veröffentlicht: www.kaleidos.org.uk

Wie kommt man als Gärtner auf solche Theorien?

Die Evolution hat mich immer interessiert, ich habe außerdem seit langem bei Schlafentzugsprogrammen mitgemacht. Einmal, nach 80 Stunden Nicht-Schlafen, ist dann etwas Sonderbares passiert: Eine Körperhälfte war plötzlich komplett gelähmt, die andere funktionierte normal. Das Ganze dauerte 20 Minuten. So paradox es klingt, ich fühlte mich trotzdem gut, fast euphorisch. Da habe ich bemerkt: Bei langen Wachphasen kommt offenbar eine Teilung im Gehirn zustande. So habe ich nach und nach meine These entwickelt. Und natürlich sind chemische Prozesse im Blut wichtig. Ich setze seit 16 Jahren auf meine „Primatendiät“ – also nur Rohkost, Bananen, Avocados, Nüsse, Salat, kein Fleisch, inspiriert von Menschenaffen, unseren direkten Vorfahren. Diesen Primatenzustand herzustellen, und dazu Schlafentzug, das hat vor mir noch keiner probiert. Und das scheint ein Schlüssel zu sein.

Die längste Zeit, die Sie je wach geblieben sind, war ...?

... 266 Stunden, also elf Tage und elf Nächte. Damit habe ich den Rekord von Randy Gardner, einem Amerikaner, der es vor 43 Jahren geschafft hat, 264 Stunden nicht zu schlafen, gebrochen. Danach bin ich für fünf Stunden ins Bett.

Ein böses Erwachen. Weil der Gardner-Rekord keiner mehr war. Ein Finne soll zehn Stunden länger wach geblieben sein.

Ich wusste das vorher. Es gibt auch einen Mann, der 480 Stunden geschafft hat. Im Guinness Buch der Rekorde steht das alles nicht mehr, ich habe mit den Leuten dort telefoniert, die stufen

Schlafentzug als zu gefährlich ein und publizieren ihn deshalb nicht mehr. Den Gardner-Rekord habe ich als Messlatte genommen, weil er der bekannteste war und ich PR für meine Forschung wollte. Sehen Sie, Gardner musste damals, obwohl er 17 Jahre jung war, in den Straßen von San Diego herumgeschleppt werden, damit er nicht einschläft. Es ging ihm nicht gut. Mir hingegen ging es bestens. Das lässt darauf schließen, dass da mehr ist, als wir wissen. Das will ich hinterfragen.

Während der elf Tage: Wann rebelliert der Körper?

Bei mir gar nicht. Bis zum vierten oder fünften Tag war es zäh. Dann aber war ich in der Sache drin. Ich hatte zur Ablenkung ständig Besuch in diesem Pub, von Journalisten und Schaulustigen. Anstrengender als das Nicht-Einschlafen empfand ich, elf Tage in ein und demselben Raum zu sein und mich nicht hinlegen oder ausstrecken zu können.

Sie haben während dieser Zeit ein Weblog geschrieben.

Ja, nur am letzten Tag konnte ich aber nicht mehr tippen oder mich auf den Bildschirm konzentrieren. Der Bildschirm ist eine echte Schlawalle. Dafür habe ich fast die ganze Zeit über Billard gespielt. Die Leute sagten immer: „Passt nur auf, ab Tag fünf ist der locker zu schlagen.“ War ich aber nicht. Nur die Billardkugeln sahen zum Schluss nicht mehr rund, sondern oval aus.

Eine Halluzination?

Nein. Denn sobald ich mich konzentrierte, waren sie wieder rund. Die Augen wurden offenbar einfach müde und haben es nicht mehr geschafft, synchron in dieselbe Richtung zu schauen. Die Bilder waren dadurch überlappend.

Sie wollen auch Kobolde und Elfen gesehen haben.

Die Leute haben fast stündlich gefragt: „Und? Siehst du schon etwas? Halluzinierst du schon?“ Das hat mich irgendwann gelangweilt. Da habe ich eben etwas von Kobolden getippt. Die Wahrheit ist: Ich hatte nie Halluzinationen, bei keinem Schlafentzug. Nur die Augen nehmen die Farben intensiver wahr.

Sonstige Beschwerden?

Nein, keine Wahnvorstellungen (*lacht*), ich muss Sie enttäuschen. Man isst vielleicht ein bisschen mehr als sonst. Irgendwann weiß man ja nicht mehr, ob Tag oder Nacht ist, die normalen Lebensrhythmen verschwimmen. Und mir wurde schneller kalt. Ob das daran lag, dass meine Körpertemperatur sank oder ich feinfühler für die Außentemperatur wurde, weiß ich nicht. Ich hätte gerne einen Wissenschaftler zur Überwachung gehabt. Das ist ja auch eine Chance für die Forschung, es ist ja nicht jeder so verrückt, elf Tage am Stück wach zu bleiben. Der Arzt aber, der Interesse hatte, war im Ausland. Mir fehlte das Sponsoring, um ihn und seine Messgeräte einzuliegen.

Es heißt, man kann mit offenen Augen schlafen. Gut möglich also, dass Sie gar keine elf Tage wach waren.

Ich wage zu behaupten, ständig wach gewesen zu sein, ich kenne meine Schlaf- und Wachphasen.

Schlafentzug dient auch zur Folter oder Gehirnwäsche.

Für einen Kidnapper wäre ich sicher ein schwieriges Opfer, denn Schlafentzug foltert mich nicht, er tut mir gut. Aber im Ernst, aus Erfahrung kann ich bestätigen: Je weniger Schlaf man kriegt, desto ehrlicher wird man. Weil man nicht die Kraft oder die Nerven hat, anderen etwas vorzumachen. Man sagt plötzlich Dinge, für die man sich vorher geschämt hätte, man hat das Gefühl, einfach ehrlich sein zu wollen. Das war für mich eine wichtige Erfahrung,

auch spirituell. Weil man sich halt fragt: Warum lügen wir überhaupt, wenn es so anstrengend ist?

Was, wenn jemand Ihren Versuch nachahmen will?

Ohne Vorbereitung würde ich das keinem empfehlen. Das ist wie beim Marathon. Ein junger Kerl kommt vielleicht untrainiert durch, ohne Schäden. Ein anderer nicht.

Aber zwei Nächte ohne Schlaf ...

... schafft man schnell, mit der richtigen Vorbereitung. Man sollte vor allem leichte, kohlenhydratarme Gerichte zu sich nehmen. Viel Wasser oder Fruchtsäfte. Der Raum sollte abgekühlt und nicht zu gemütlich sein. Bei Musik ist wichtig, dass sie mitreißend ist.

Ist Schlaf für Sie vergeudete Zeit?

Nein. Nur, wenn man zu viel schläft. Und ich behaupte, wir schlafen mitunter zu viel. Es gibt Studien, wonach der Mensch angeblich 30 Prozent seiner Lebenszeit verschläft.

Und wie viel Ihres Lebens verschlafen Sie?

Um die zehn Prozent, wahrscheinlich nicht viel mehr. ●

DAS STARKE WASSER
MIT DER KRAFT VON 500% MEHR SAUERSTOFF

O₂ alive regular
mit Schmelzwasser

FOTO: CHRIS SAVILLE/APEXNEWSPIK.COM

www.o2alive.com