

.....
INTERVIEW

**Die Musikerin
Amy Macdonald**

Seite 28

.....
ZUGREISE

**Die grössten
Schweizer Seen**

Seite 86



Faszination Nacht

**Erholsam, mystisch, unheimlich: Die Nacht hat
viele Facetten. Was sie mit uns macht und welche Rolle
die Dunkelheit spielt**

Seite 18

Die Macht der Nacht

Mystisch, geheimnisvoll, gefährlich. Die Nacht fasziniert die Menschen. Warum eigentlich? Was ändert sich im Vergleich zum Tag? Eine Reise ins Dunkle.

TEXT SUSANNE STETTLER

In der Nacht kann
die Welt zauberhaft
aussehen.

FOTO TOBIAS R. DÜRRING



«Nachts ist man das, was man eigentlich sein soll; nicht das, was man geworden ist», sagte der deutsche Schriftsteller Erich Maria Remarque (1898–1970, «Im Westen nichts Neues»). Sind das nur poetische Worte oder ist da etwas dran? Werden wir in der Nacht zu einer anderen Person, entwickeln wir gar eine neue Identität? «Ja, das kann man so sagen», erklärt Michel Massmünster (38), Kulturanthropologe an der Universität Basel. In seiner Doktorarbeit mit dem Titel «Im Taumel der Nacht» studierte er das Verhalten von Frauen und Männern während den dunklen Stunden des Tages. «Menschen passen sich an ihr Umfeld an, auch in der Nacht. Die Nacht erlaubt es besser, sich neu zu erfinden. Zum Beispiel an einer Party. Da gibt man sich gerne etwas anders, probiert neue Rollen und Identitäten aus.» Doch nicht nur beim Feiern lernt man sich neu kennen, sondern auch zu Hause, beispielsweise, wenn man schlaflos im Bett liegt. Massmünster: «Beim Grübeln und Hinter-sinnen – so mühsam es ist, wenn man nicht mehr einschlafen kann – → Seite 20



«In der Nacht entwickeln wir eine neue Identität.»

MICHEL MASSMÜNSTER

➔ werden eingeschlagene Richtungen hinterfragt und neue Möglichkeiten erkannt. Die Nacht bietet damit die Chance, gesellschaftliche und individuelle Fehlentwicklungen zu korrigieren.» Der amerikanische Pastor und Bürgerrechtler Martin Luther King (1929–1968) meinte einst: «Nur im Dunkeln sieht man die Sterne.» Das darf man durchaus auch im übertragenen Sinne verstehen.

Bei Dunkelheit sind die Menschen hemmungsloser, lockerer, ausgelassener, lassen sich manchmal einfach treiben. «In der Nacht verändert sich unsere Wahrnehmung. Nicht nur, weil es dunkel ist, sondern auch, weil wir oft mehr Zeit haben, uns spontan auf unsere Mitmenschen einzulassen. Wir sind offener für Unerwartetes», erklärt Michel Massmünster. Partys in Clubs, beim Après-Ski, die Fasnacht oder Silvester sind nur einige Beispiele dafür. Doch in der Nacht haben es die Menschen nicht nur lustig, bei manchen kommt in diesen Stunden ihre kriminelle Energie zum Vorschein.

Vor einigen Jahren untersuchten Kriminologinnen vom University College London die Kriminalitätsstatistik der

britischen Städte London und Glasgow. Sie wollten wissen, ob in der Dunkelheit mehr Strassenräubereien geschehen als tagsüber – und wurden fündig. «Da wir den Tag als Normalfall verstehen und die Nacht für das Andere steht, ist klar, dass in der Nacht die Grenzüberschreitungen der Norm geschehen», so Massmünster.

Rhythmus wichtig für den Körper

Auf den menschlichen Organismus nimmt die Nacht ebenfalls Einfluss. «Ohne die Nacht geht nichts für den Menschen. Sie ist das ideale Zeitfenster für die Erholung unseres Körpers», sagt Christian Cajochen (56), Chef des Zentrums für Chronobiologie (griech. chronos = Zeit) an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Jeder Mensch verfügt über eine innere Uhr. Sie macht sich zum Beispiel dadurch bemerkbar, dass manche Personen auch am Wochenende zur selben Uhrzeit erwachen, zu der sie an Werktagen aufstehen müssen. Diese genetisch gesteuerte Hirnuhr, ein Bündel von Nervenzellen im vorderen Hypothalamus, ist gerade einmal so gross wie ein Reiskorn und gibt uns einen 24-Stun-

den-Takt vor. «Zudem verfügen alle unsere Körperzellen über eine innere Uhr und sind so Teil eines grossen «Uhrennetzwerks». Alle physiologischen Vorgänge sind zeitlich genau strukturiert und aufeinander abgestimmt», erläutert Cajochen. «Auch steuert die Hirnuhr den Schlaf und fördert den Traumschlaf in der zweiten Nachthälfte. Viele geniale Ideen zu Erfindungen, Erkenntnissen und Kreationen werden so nachts geboren, wie von etlichen berühmten Leuten aus Wissenschaft, Ingenieurwesen und Kunst vielfach bestätigt wurde.»

Doch damit der Körper überhaupt merkt, ob es Tag oder Nacht ist, benötigt er eine «Kamera». Diese sitzt im Auge, wo sich fünf Fotorezeptoren befinden. «Einer davon, der sogenannte Melanopsin-Rezeptor, spielt eine sehr wichtige Rolle bei chronobiologischen Prozessen», so der Professor. «Das Auge ist somit auch für die Eichung der inneren Uhr, für die Steuerung bestimmter Hormone durch Licht und schlussendlich auch für unser Wohlergehen wichtig, das neben anderen Faktoren stark von den äusseren Lichtbedingungen abhängig ist.

➔ Seite 22

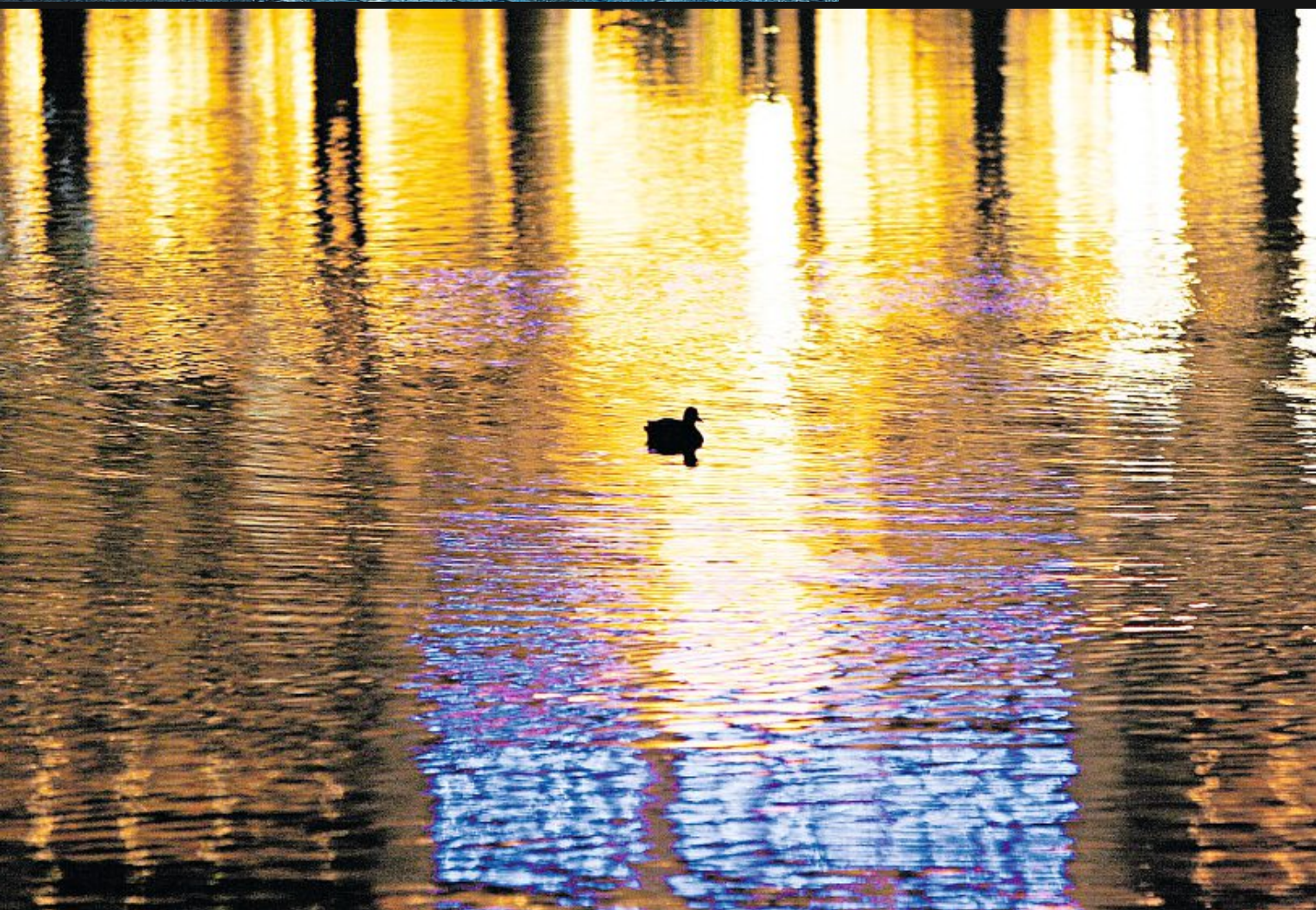


Kunstlicht ist zwar sehr praktisch, doch es bringt die innere Uhr von Mensch und Tier durcheinander.



KURZ UND BÜNDIG

- Die Nacht erlaubt es, sich neu zu erfinden.
- In der Nacht verändert sich unsere Wahrnehmung.
- In der Schweiz haben sich die Lichtemissionen zwischen 1994 und 2012 verdoppelt.
- Die genetisch gesteuerte Hirnuhr ist gerade einmal so gross wie ein Reiskorn.
- Wegen des Kunstlichts gibt es seit 150 Jahren mehr Stress für die innere Uhr.
- Chronobiologen plädieren für eine gewisse Lichthygiene.





«Ohne die Nacht geht nichts für den Menschen.»

CHRISTIAN CAJOCHEN

➔ Seit der Erfindung des Kunstlichts ist der natürliche Rhythmus der Menschen durcheinandergeraten, denn Lampen ermöglichen es, die Nacht zum Tag zu machen. Absolute Dunkelheit ist ein rares Gut geworden. In der Schweiz haben sich die Lichtemissionen zwischen 1994 und 2012 verdoppelt, im Mittelland und im Jura gibt es keine grossen, natürlich dunklen Gebiete mehr. Das hat gravierende Folgen für Mensch und Natur. «Studien mit Lichtmessungen anhand von Satellitendaten zeigten, dass Lichtsmog einen negativen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus der Menschen hat», erzählt Christian Cajochen. «Ähnlich wie bei bestimmten Tieren verwirrt zu viel Licht nachts unsere innere Uhr. Früher war der tägliche Tageslichtwechsel das natürliche Eichsignal für die innere Uhr. Wegen des Kunstlichts gibt es seit 150 Jahren mehr Stress für die innere Uhr. Darum plädieren wir Chronobiologen für eine gewisse Lichthygiene.» Das Rezept dafür: Morgens möglichst viel Tageslicht und abends möglichst wenig Licht tanken, vor allem in den letzten drei Stunden vor dem Zubettgehen. «Das ist die halbe Miete für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus.»

Kampf für mehr Dunkelheit

Der Verein Dark Sky Switzerland setzt sich seit über 20 Jahren gegen Lichtverschmutzung und für natürliche Dunkelmräume ein. Zu viel Licht hat

nämlich auch für Tiere und Pflanzen teils fatale Folgen. So werden nachtaktive Spezies durch den Lichtsmog verwirrt. Zugvögel etwa, die sich unter anderem an den Sternen orientieren, können vor allem bei schlechten Sichtverhältnissen vom Weg abkommen oder in hell erleuchtete Bürogebäude prallen. Zudem sterben Schätzungen zufolge in der Schweiz pro Sommernacht durchschnittlich zehn Millionen Insekten, weil sie an Lichtquellen verbrennen, die Orientierung verlieren oder leichte Beute von weniger lichtempfindlichen Spezies wie Fledermäusen werden. Und bei Pflanzen gibt es Hinweise darauf, dass Lichtsmog im Frühling den Blatt- oder Blütentrieb zu früh auslöst und im Herbst den Blattabwurf und den Beginn der Winterruhe verzögert. Cajochen: «Interessanterweise wurde die innere Uhr zuerst bei den Pflanzen entdeckt.»

Der schwärzeste, am wenigsten lichtverschmutzte Himmel Europas findet sich laut der Internationalen Gesellschaft zum Schutz des dunklen Nachthimmels über einem 700 Quadratkilometer grossen Gebiet auf der Iveragh-Halbinsel in Südwestirland. In der Schweiz wurde der Naturpark Ganttrisch – er liegt zwischen Bern, Thun und Fribourg – Ende August 2019 offiziell als «Dark Sky Park» zertifiziert. Dort sieht man den Sternenhimmel ganz besonders gut. Der Blick nach oben lohnt sich, denn es gibt am Firmament viel zu entdecken, mutmassen Astronomen doch, dass im Kosmos 100 Milliarden Galaxien mit je 100 Milliarden Sternen existieren.

Gut und Böse

Der Sternenhimmel repräsentiert die romantische Seite der Nacht. «Sie wird





Das Leben kommt bei Dunkelheit nicht zum Stillstand – aber es verändert sich.

mit viel Sinnlichkeit, Natürlichkeit und Ursprünglichkeit, aber auch mit Freiheit in Verbindung gebracht», sagt Michel Massmünster. Dennoch fürchten sich viele Menschen vor der Dunkelheit. «Es ist die Angst vor dem Kontrollverlust, vor dem Unerwarteten und Unbekannten», so der Kulturanthropologe. Der Grundstein dafür wurde vor Jahrtausenden gelegt. In grauer Vorzeit ängstigten sich die Menschen vor wilden Tieren, die sie nachts angreifen könnten. Viele Jahrhunderte später ging es mehr um Macht. «Die Obrigkeit fürchtete sich immer wieder vor Revolten in der Nacht. Da sie ihre Vormachtstellung behalten wollte, begann die Obrigkeit, die Nacht zu problematisieren und zu mystifizieren. Zugleich nahm sich der Adel heraus, nachts exklusive Feste zu feiern», erzählt Massmünster. «Zudem waren sie auch die Einzigen, die sich

solche Feiern leisten konnten – sie verfügten über Licht, Zeit, Geld und Luxus, den sie zur Schau stellen wollten.»

Unheimliche Stunden

Es gibt viele Geschichten, in denen der Nacht etwas Bedrohliches anhaftet. Massmünster: «Sagen, in denen nachts der Teufel auftaucht, Reportagen über nächtliche Verbrechen, Horrorfilme und Krimis, welche die Nacht zur Zeit der Gefahr stilisieren, haben alle eine unterschwellige Botschaft: Bleib nachts besser zu Hause oder sei vorsichtig. Das prägt sich uns seit früher Kindheit ein.» Kaum Eltern, die ihre Sprösslinge nicht zu nächtlicher Vorsicht ermahnen.

Aber egal, ob jemand bei Dunkelheit die Sau rauslässt, vor Angst zittert oder seine romantische Ader auslebt: Nachts erscheint die Welt in einem anderen Licht. ●

UMFRAGE

In der Nacht fühlen sich nicht alle Menschen gleich wohl. Fürchten Sie sich vor der Dunkelheit?

überhaupt nicht 56 %

Am Tag ist mir wohler. 24 %

ein bisschen 19 %

Ich fürchte mich sehr. 1 %

Quelle: Repräsentative Meinungsumfrage
Link/515 Interviews