

## Digitales Wissen zum Schlaf

DFG-Projekt zur Soziologie und Geschichte des „Schlafwissens“ untersucht Sleeptracking und Schlaflabore

Nico Wettmann und Nicole Zillien

Die COVID-19-Pandemie hat den eingeschliffenen Rhythmus des Alltags auf den Kopf gestellt und damit recht häufig auch das Schlafverhalten. Deutlich zeigen dies Debatten um COVID-somnia, ein Sammelbegriff für Schlafveränderungen und -probleme während der Pandemie. So wurden bereits frühzeitig in klassischen Medien und Online-Medien Strategien verhandelt, um den eigenen Schlaf im Rhythmus zu halten und dem pandemischen Kontrollverlust entgegenzuwirken. Handlungsfähigkeit wird dabei oft mit Beobachtung des Schlafverhaltens assoziiert.

Ob Menschen nun ins Schlaflabor gehen oder ihr Schlafzimmer mit Gadgets und Apps selbst zum Labor machen, um ihren Schlaf unter die Lupe zu nehmen: Längst geht es nicht mehr nur um die Diagnose und Therapie von Schlafstörungen, sondern auch darum, in einer vielfach als stressig wahrgenommenen Gesellschaft „besser“ oder auch „effizienter“ zu schlafen. Dabei spielt Wissen über den Schlaf eine entscheidende Rolle: Es scheint uns Richtlinien an die Hand zu geben, wie wir „guten Schlaf“ im Alltag organisieren und sicherstellen können – zugleich ist das entsprechende wissenschaftliche Wissen zum Schlaf vielfach fragil,

konflikthaft und im konkreten Anwendungsfall nicht unbedingt belastbar. Die Mediensoziologin Prof. Dr. Nicole Zillien ist seit Beginn dieses Jahres mit einer Teilstudie zum Sleeptracking an dem von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderten interdisziplinären Projekt „Schlafwissen. Zur Wissensgenerierung in Schlaflabor und Sleeptracking“ beteiligt. Die beiden weiteren Teilstudien leiten die Gießener Professorin für Zeitgeschichte, Prof. Dr. Hannah Ahlheim, sowie der Soziologe Prof. Dr. Dariusz Zifonun, Philipps-Universität Marburg.

Die leitende Forschungsfrage des Forschungsprojekts, das in enger Kooperation mit Schlaflaboren in Marburg, Zürich und Berlin durchgeführt wird, ist, auf welche Weise Wissen über den Schlaf Geltung erlangt und wie es den Alltag von Menschen verändert. Die Kombination zeithistorischer und soziologischer Ansätze soll dabei Debatten zum Begriff des Wissens und zur Geschichte des modernen Subjekts interdisziplinär zusammenbringen.

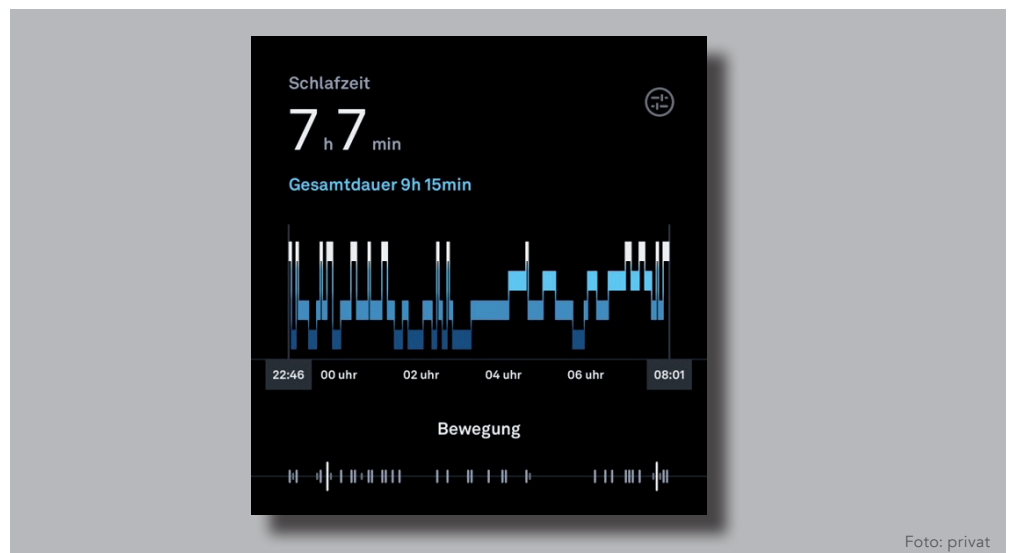


Foto: privat

Im Fokus der historischen Teilstudie steht die Analyse der Wissensgenerierung im Schlaflabor seit den 1970er-Jahren, die sich auf die in den kooperierenden Schlaflaboren erhaltenen Unterlagen, zeitgenössische Fachpublikationen sowie Interviews mit Schlafforscherinnen und Schlafforschern stützt. Die Marburger Untersuchung weiterhin analysiert das heutige Schlaflabor und blickt mit Hilfe der (Video-)Ethnographie auf die Wissensherstellung in der Experten-Laien-Interaktion. Die Gießener Teilstudie nimmt die digitale Vermessung des Schlafs in den Blick. In empirischen Analysen widmet sich Nicole Zillien gemeinsam mit Nico Wettmann in einem online-ethnographischen Vorgehen den Online-Diskussionen in Online-Foren und Blogs sowie Video-Vorträgen rund um die digitale Selbstvermessung des Schlafs. Bei der Selbstvermessung des eigenen Schlafs verwenden die Nutzer:innen Smartphone-Apps, die, ähnlich den Technologien im Schlaflabor, durch Bewegungssensoren und Mikrofone den Schlaf vermessen. Aber auch durch am Körper getragene Technologien wie Uhren, Arm- oder Stirnbänder sowie beispielsweise zwischen Matratze und Laken positionierte Sensoren können Hirnwellen, Körpertemperatur, Muskelspannung und Augenbewegungen

aufgezeichnet werden. Ähnlich wie im Schlaflabor wird hierdurch der Schlaf für die Selbstvermesser in Form von Zahlen und Grafiken sichtbar und zugänglich, werden Schlafprobleme erkennbar und erlauben Rückschlüsse auf diese. So zeigt sich etwa, dass die Sleeptracker:innen anhand der zum eigenen Körper erhobenen Daten und Graphen Alltagsexperimente durchführen und diese im Social Web mit Gleichgesinnten diskutieren und sukzessiv verbessern. Die eingesetzten Technologien, Mess- und Darstellungsverfahren verleihen dabei dem je hergestellten Schlafwissen einen Faktizitätscharakter. Die digitale Selbstvermessung zeichnet sich aber nicht nur durch Quantifizierungs- und Visualisierungstechniken aus: Selbstvermesser greifen zudem auf ihr subjektives Schlafempfinden zurück und stellen dieses mit den vermessenen Körperdaten in Beziehung. Das Wechselspiel aus Schlafdaten und leiblich-somatischer Empfindung macht dann den Schlaf nicht nur erfahrbar, sondern auch bewertbar und ermöglicht so eine fortlaufende Re-Konfiguration des individuellen Schlafverhaltens. Auch in der COVID-19-Pandemie lassen sich durch den Einsatz digitaler Selbstvermessungstechnologien auftretende Schlafprobleme und -bedürfnisse einer

individuellen Analyse und Bewertung unterziehen. Das durch das Sleeptracking generierte Wissen ermöglicht dann ein „Tuning“ des eigenen Schlafverhaltens, das heißt, eine experimentelle Anpassung des Schlafs an die Besonderheiten der pandemischen Situation. Weitere Informationen finden sich auf der Website des Projekts: [www.schlafwissen.net](http://www.schlafwissen.net).