

Ruhr-Universität Bochum

WiSe 2008/09

Optionalbereich

09.02.2009

Wissenschaftliches Arbeiten und Präsentieren

Dozenten: A. Inkmann / M. Kroll

Medizinische Folgen der Agrypnia am Beispiel des Bernhard von Clairvaux

Wiebke Naujoks

Auf den Scheffeln 7

44894 Bochum

wiebke.naujoks@rub.de

0234/7094650

3. Fachsemester

Archäologische Wissenschaften,

Religionswissenschaften

Matrikelnr. 108007234050

Das eine ausreichende Menge an Schlaf und Erholung die Grundlage für psychische und physische Gesundheit ist, kann (oder will) im Rahmen der heutigen Leistungsgesellschaft oft nicht berücksichtigt werden.

Somit leidet eine große Anzahl der Bevölkerung aufgrund des vorherrschenden Leistungsdruckes und dem damit verbundenem Stress unter Schlafmangel und/oder Schlafstörungen sowie dadurch verursachte Folgekrankheiten¹.

Allerdings wurde bereits im Mittelalter die Notwendigkeit des Schlafens, vorwiegend durch Geistliche, nicht beachtet. So wurde im Rahmen von Schlafaskese eine absichtliche Schlafverkürzung oder sogar kompletter Schlafentzug (die sog. „Agrypnia“) mit Hilfe verschiedener Methoden herbeigeführt².

Die Regeln zur Einhaltung dieser (Schlaf-)Askese sind aus Schriften mittelalterlicher Klöster bekannt.

Zudem finden sich einige Quellen von Philosophen oder Theologen, die versuchen, das Phänomen „Schlaf“ zu beschreiben und die Notwendigkeit zu be- oder widerlegen. Die dadurch entstanden Diskussionen und gegensätzliche Positionen sind zum Beispiel in der Monographie „Schlaflose Nächte“ von Bernd-Ulrich Hergemöller zusammengefasst.

Heutzutage sind Untersuchungen zu Ursachen und Folgen des ungesunden Schlafverhaltens ein fester Bestandteil der schlafmedizinischen Forschung, deren Ergebnisse durch mehrfach wiederholte Studien belegt und in der Gesellschaft weitestgehendst bekannt sind.

Als Beispiel ist hier die *Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)* zu nennen, die ihre Ergebnisse regelmäßig in Form der Zeitschrift *Somnologie* oder auf ihrer Internetseite www.dgsm.de veröffentlicht.

Im Gegensatz zu heute waren den damaligen Menschen die Folgen nicht bekannt. Es ist allerdings davon auszugehen, dass im Mittelalter die gleichen Symptome und Krankheiten auftraten wie heute und somit, historisch betrachtet, keine Veränderung der Folgen von Schlafentzug zu erwarten sind. Daher kann mit Hilfe des aktuellen Forschungsstandes die Frage der medizinischen Folgen der Agrypnia beantwortet werden.

¹ Fischer 2001, 7.

² Hergemöller 2002, 49.

Aufgrund der Motivation der mittelalterlichen Menschen ist diese Thematik, die bisher nur ein untergeordnetes Forschungsinteresse zugesprochen bekam, somit nicht nur für die Medizin, sondern auch für die Theologie und Religionswissenschaft relevant.

Um die Untersuchung angemessen durchführen zu können, soll zunächst auf die Bedeutung von Schlaf im Mittelalter eingegangen werden, da diese die Grundlage der Entstehung von asketischen Strömungen und somit der Agrypnia bildet. Diese Erklärung dient dem Verständnis des im Mittelalter lebenden Menschen und seinen Motiven zur Bereitschaft, auf Schlaf zu verzichten, welche durchaus andere sind als in der heutigen Zeit.

Denn bereits seit der Antike ist bekannt, dass zum einen die Nacht als etwas Negatives angesehen wurde. So galt die Finsternis als Zeit der Einsamkeit, des Verbechens, Auftreten des Bösen und Teuflischen. Zum anderen wurde durch das Schlafen der Seele den Dämonen Eintritt gewährt und somit eine Gottesferne hervorgerufen³. Diese galt es zu umgehen.

Aufgrund dieser Vorstellungen entstanden die eingangs erwähnten asketischen Strömungen. Die extremste Form des freiwilligen Schlafentzugs war die „Agrypnia“, bei der über Tage hinweg, periodisch wiederholt, nicht geschlafen wurde.

Allerdings war die Askese zumeist nicht nur auf die Schlafverkürzung beschränkt, denn alle weiteren körperlichen Bedürfnisse und Neigungen wurden als „Behinderung beim Aufstieg in die geistige Sphäre“⁴ angesehen und unterdrückt.

Ein Anhänger dieser asketischen Lebensform war Bernhard von Clairvaux (1090-1153). Er war Abt des Zisterzienserordens und galt als Mystiker, der die Agrypnia sehr strikt durchführte.

Somit erscheint er als „geeignete Testperson“ für die folgende Untersuchung.

³ Hergemöller 2002, 27-28.

⁴ Ebd., 49.

Als Grundlage soll hierbei die deutsche Übersetzung der *Vita Prima* von Paul Sinz dienen. In dieser stellen Zeitgenossen Clairvaux' wichtige Ereignisse seines Lebens dar. Der Vorteil dieser Biographie liegt darin begründet, dass auch die Formen der asketischen Ausführungen sowie Krankheiten und Todesfolge aufgeführt sind.

So ist unter anderem zu erfahren, dass die Gesundheit Clairvaux' so bedenklich gewesen ist, dass ihm von einem anderen Bischof eine Zwangskur verordnet wurde⁵.

Bei einer tiefgründigeren Studie dieser Zeitzeugenberichte könnten somit die Symptome und Krankheitsbilder Clairvaux' gedeutet werden. Dieses stellt den wichtigsten und unverzichtbarsten Bereich und somit den Schwerpunkt der Untersuchung dar.

Anschließend sollen die dann vorliegenden Ergebnisse mit denen aus dem aktuellen Forschungsstand verglichen und die vorangestellte Arbeitsthese belegt werden. Clairvaux müsste somit also entweder Nervensystemerkrankungen, wie z.B. veränderte Wahrnehmung, gestörte Sinne oder eine Schwächung des Immunsystems oder organische und psychische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen oder Depressionen gehabt haben.

Um die These der historisch nicht veränderlichen Folgen des Schlafmangels zu verfestigen, wäre es dann in einer späteren, vertieften Untersuchung nötig, weitere Biographien zu überprüfen. Zunächst wäre es sinnvoll, weitere Geistliche aus dem Mittelalter zu betrachten, die genau wie Clairvaux strikt die Agrypnia befolgten. Dieses wäre notwendig, um sicher zu stellen, dass Clairvaux nicht die einzige Person mit diesen Symptomen war. Allerdings könnten sich die Untersuchungen weiterhin als schwierig und zeitintensiv herausstellen, da in vielen Quellen die gewünschten Informationen für diese Untersuchungen vermutlich nicht überliefert sind.

Desweiteren könnten neue Thesen in die Untersuchung eingebracht werden. Denn es ist davon auszugehen, dass die Auswirkungen, die der Schlafentzug auf das

⁵ Sinz 1962, 55.

Nervensystem hatte, nicht als solche erkannt wurden. Dieses ist bereits bei Clairvaux zu erkennen, in dem seine Halluzinationen als ein Zwiegespräch mit Gott gedeutet wurden. Auch die Todesfolge würde somit als Heil Gottes angesehen werden.

Möchte man die aktuelle These beibehalten und zeitlich weiter ausführen, sollten im Rahmen der genannten Arbeitsschritte weitere Epochen untersucht werden. Hier bestände die Möglichkeit, sich mit Philosophen und Anhängern des Schlafentzugs aus der Antike zu beschäftigen.

Wie zu bemerken, ist dieser Themenbereich noch nicht erschöpft und könnte in Anwendung weiterer bzw. anderer Fragestellungen und Thesen ausführlichst untersucht werden. Ein späterer Vergleich aller Ergebnisse Bedarf mit Sicherheit der Analysefähigkeit mehrerer Studenten (?), ist aber sehr interessant und vorstellbar.

Literaturverzeichnis

- Elmenhorst, Eva-Maria: Partieller Schlafentzug, Köln, 2005.
- Fischer 2001: Fischer, Jürgen (Hrsg.): Nicht- erholsamer Schlaf, Schlafforschung und Schlafmedizin, Bd.5, Berlin/Wien,2001.
- Hergemöller 2002: Hergemöller, Bernd-Ulrich: Schlaflose Nächte, Der Schlaf als metaphorische, moralische und metaphysische Größe im Mittelalter, Hamburg, 2002.
- Sinz 1962: Das Leben des heiligen Bernhard von Clairvaux (Vita Prima), Düsseldorf, 1962