

# Münchner Nachtung

*Ida Sabelis*

Die Nachtung. Eigentlich war es eine normale Tagung, aber halt in der Nacht. Es gab genauso ein Programm, mit Vorträgen, Pausen, Abwechslung der Methoden. Allerdings ist mir dann aufgefallen, dass es relativ weniger Raum für Diskussion gab.

Am Beginn stand für mich die Frage, hatte ich das Gefühl: „Überstehe ich das?“. Aber auch: Am Anfang bekamen wir Kärtchen und sollten darauf unsere Assoziationen zur Nachtung schreiben. Ich kenne meine Rhythmen. Und ich kenne meine Phasen, wann ich einicke. Deshalb habe ich ganz bewusst vor Beginn des Programms ein Nickerchen von einer Viertelstunde gemacht. So ein Nickerchen kann später etwa eine Stunde bis eineinhalb Stunden Schlaf ausmachen. Kurz vor Mitternacht machte ich das noch einmal – und habe mich aus dem Bett gerissen um auf den Geburtstag eines guten Freundes mit anzustoßen.

Ich hatte mir vorgenommen, so lange wie möglich dabei zu sein. Mich hat gewundert, dass dies so lange gut ging, nämlich bis etwa halb vier. Das hängt auf der einen Seite mit dem Programm zusammen und auf der anderen Seite mit der persönlichen individuellen Entschlossenheit. Für mich war es auch wichtig, dass wir zweimal aus dem Konferenzraum herausgegangen sind zu einer Exkursion und zu einer nächtlichen Führung. Und dann hat das an die Führung anschließende Filmeschauen tief in der Nacht auch etwas ausgemacht.

Dann habe ich drei Stunden ausgesetzt, ab halb vier Uhr, auch deshalb, da ich einen leichten Anflug von Grippe in diesen Tagen und Nächten hatte. Ich wollte auf jeden Fall bis zum Schluss der Nachtung mit dabei sein, und machte deshalb diese Pause. Zum Vortrag des Baseler Referenten war ich wieder rechtzeitig für den letzten Teil der Nachtung zurück.

Die Schlussfolgerung im Rückblick betrachtet: Es ist mir leichter gefallen, fast die ganze Zeit wach mit dabei zu sein, wie ich das zuvor erwartet hatte. Als Zeitforscherin ist es vielleicht so, dass man über diese Zeitfragen bewusster nachdenkt. Dazu gehört auch das Wissen, dass sich die Rhythmen mit dem Älterwerden ändern. So gehe ich etwa früher ins Bett, die Lerche-Eule-Rhythmik (circadiane Rhythmik) ändert sich langsam und die Tagesrhythmik verschiebt sich.

Wenn ich über die Tagung selbst, genauer gesagt die Nachtung, das Programm nachdenke: Es war hochinteressant und abwechslungsreich. Allerdings war der Einstieg zur Chronobiologie und was darauf folgt mit einem hohen Anteil von naturwissenschaftlichen Zugängen, da hat mir das Sozialwissenschaftliche, das Philosophische etwas gefehlt. Und es wäre für mich auch angebracht gewesen, zwischendurch zusätzlich kurze Runden zu haben zum Austausch über das Selbsterlebnis während der Nachtung und die Diskussion darüber. Aber insgesamt war es natürlich ein tolles Erlebnis. Ich hätte nie gedacht, am Morgen um halb sieben hellwach einem Vortrag zur kommunalen Zeitpolitik zuzuhören und es auch noch zu genießen.

Ich finde schon, dass eine Nachtung als Form mit Vorsicht zu genießen ist. Denn es hängt vom Thema ab, ob eine Nachtung als Nachtung etwas bringt. Eine Nachtung zur Kommunalpolitik, zur Kinderbetreuung oder auch zur Pflege in Altenheimen wäre nicht angebracht. Es ist passend, wenn es darum geht, sich mit Chronobiologie, mit Zeit auseinanderzusetzen. Eine

Nachtung ist auch passend, wenn man sich mit Rhythmen und mit der 24/7-Gesellschaft (Kürzel für 24-Stunden Tag 7 Tage die Woche; Anmerkung Martin Held / Mitveranstalter) auseinandersetzt oder mit Schichtarbeit.

Zugleich war die Münchner Nachtung für mich die letzte Art von Zeitakademie, obwohl es im Programm nicht ausdrücklich als solche ausgewiesen war. Ich kannte die Idee zu einer Nachtung von unserem Austausch im Rahmen der Zeitakademien schon seit längerem und hatte immer gehofft, dann tatsächlich dabei sein zu können. Von daher bekam die Nachtung für mich persönlich nochmals eine ganz andere Bedeutung.

Für meine Profession als Sozialwissenschaftlerin, als Betriebsethnologin, ist der Zugang mit einem Narrativ ganz gebräuchlich. Von daher fällt es mir leicht, über die Nachtung als Selbstversuch nachzudenken verbunden mit dem fachlichen Hintergrund der Zeitforschung. Wenn man darüber nachdenkt, dann gab es bei der Nachtung Elemente, die viel stärker mit hell-dunkel, Tag-und-Nacht Rhythmen verbunden sind, als bei einer Tagung: der Beginn mit dem Sonnenuntergang, der Abschluss mit der Dämmerung und dem Sonnenaufgang. Wenn ich darüber nachdenke, was hat es mir leicht gemacht, bei der Veranstaltung so lange wach dabei zu sein, dann waren es diese Elemente. Auch die nächtliche Führung durch den Englischen Garten.

Es stimmt, was der Führer uns sagte: Man bekommt „Elefantenohren“. Aber auch etwas anderes, was er nicht sagte, ist interessant: Man hört nicht nur mit den Ohren sondern auch mit dem ganzen Körper. Das macht einem bewusst, dass wir normalerweise mit dem Sehen nur nach vorne sehen. Sobald es dunkel ist und man nicht mehr so sehr auf die Sicht nach vorne angewiesen ist, bekommt man mehr ein Gespür dafür, was sich buchstäblich rundum abspielt; oben und unten, in allen Richtungen.

Das ist eine andere Erfahrung als nur zuhören und zu diskutieren. Deshalb ist es für mich leichter, wach zu bleiben. Es hat enorm mit diesen anderen Sinneserfahrungen zu tun.

*Tutzing 30. November 2015*

*Dr. Ida Sabelis, Freie Universität Amsterdam*

Ida Sabelis ist Betriebsethnologin. Sie war viele Jahre Mitglied im Team des Tutzinger Projekts „Ökologie der Zeit“ der Evangelischen Akademie Tutzing.

### **Nacht.Leben – Eine Nachtung**

München Freitag 27. November 16.00 bis Samstag 28. November 9.00 Uhr

Eine Veranstaltung der Evangelischen Akademie Tutzing, Katholischen Akademie in Bayern und dem Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche in Bayern