

THE FOESTHUMMET

Sleep / Schlaf

No.1, AW 2022 (EN/DE) ISSN 2753 - 3360



* The magazine for more-than-human art, design, technology and writing

Becky Lyon, *A Creaturely Twilight Tuning* * Ein kreatürliches Dämmerungsstimmen / Diletta De Cristofaro, *Reading Guide to the Sleep Crisis* * Eine Leseliste zur Schlafkrise / Frank Wasser, *From the residue of yesterday* * Überreste von gestern / Jonas Kellermeyer & Jamie Allen, *Hustle, Grind & Sleep* / Leah Clements, *He put his thumb on my neck* / Leonie Brandner, *My Ears Are My Eyes* / Liina Lember, *My Day is Your Night* * Mein Tag ist Deine Nacht / Numertha Rether, *Marble Toss* * Murmeln Werfen / Sharon Kivland, *LA BELLE AU BOIS DORMANT* / Ted Hunt, *Circa Flora* / Interviews with Daria Martin, Michael Grandner and more

Imprint

- * Editor-in-chief / Chefredakteurin *
 - Anna Nolda Nagele
- * Editor / Redakteur *
 - Frank Wasser
- * Creative Direction & Design *
 - Dasha Lugovkin
- * Production & Partnerships / Produktion & Partnerschaften *
 - Anna Nolda Nagele & Nicole Afonso Alves Calistri
- * Translations / Übersetzungen *
 - Anna Nolda Nagele, Katarina Pacher & Isabella Blatter
- * Copy Editing / Lektorat *
 - Katarina Pacher, Tim Cowlishaw & Anna Ruhdorfer
- * Typefaces / Schriftarten *
 - Happy Times at the IKOB New Game Plus Edition by Lucas Le Bihan, Velvetyne
Carta Nueva by My-Lan Thuong, Sharptype
TINY 5x3 by Jack Halten Fahnestock and Théa Flynn, Velvetyne
- * Paper / Papier *
 - Woodfore Silk
- * Contact *
 - Anna Nolda Nagele
Unit 6 Bellenden Road Business Park
SE15 4RF London
+44740019539
anna@theposthumanist.com
- * Credits *
 - Daria Martin (Cover, 1, 2, 27, 28, 29, 30, 31, 32); Becky Lyon (8, 9, 12, 13, 18, 19);
Liina Lember (21); Saoirse Eegan (34, 35); Hedda Överholm Thorén (42, 32);
Vintage, 2020 (51); Verso, 2013 (51); Stanford University Press, 2015 (51);
Matthes & Seitz, 2014 (51); Penguin, 2020 (51); btb, 2020 (51); Basic Books, 2017 (51);
Phoenix, 1991 (51); Sana Serkebaeva (54, 55, 64, 65); Max Yasmeen (55); Sleep Jar (60);
Felix the Cat (62); Jamie Allen (63)
- * Cover *
 - 'Tonight the World' (filmstill) by Daria Martin, 2019; Design by Dasha Lugovkin, 2022;
- * Printed by / Druckerei *
 - Stephens & George Print Group, Dowla

ISSN 2753-3360

All rights reserved. Reproduction in whole or in part without permission from the publisher is strictly prohibited. The views expressed in The Posthumanist are those of the respective contributors and are not necessarily shared by the magazine and its staff, and that's ok.

Alle Rechte sind vorbehalten. Kopien ohne Erlaubnis der Verlegerin sind strengstens verboten. Die Ansichten, die in The Posthumanist präsentiert werden, sind die der jeweiligen Beitragenden und werden nicht notwendigerweise vom Magazin oder seinen Mitarbeiter:innen geteilt, und das ist auch ok so.

Contributors

Dr. Michael Grandner is an internationally renowned licensed clinical psychologist, board-certified in Behavioural Sleep Medicine and Director of the Sleep and Health Research Program at the University of Arizona.

Numertha Rether is a poet from Chandigarh studying for an MFA in Creative Writing at Boston University. Her writing considers a dialectic between the small town and mythology, while following the cyclical structure of Andean time.

Sana Serkebaeva is an artist and filmmaker born in Almaty, Kazakhstan currently based in London. Her practice queries ideas of storytelling, memories and language.

Sandra Huber is a writer, scholar, educator, and multidisciplinary artist who is compelled by all things occult and secretive. She wrote *Assembling the Morrow: A Poetics of Sleep* (Talonbooks, 2014).

Dr. Sharon Kivland is an artist and writer. Her work considers what is put at stake by art, politics, and psychoanalysis. She is author of the novel *bécédaire* (Moist Books, 2022).

* * *

Becky Lyon is an English x Jamaican artist and 'artecologist' exploring how art practice can illuminate and re-enchant relationships to our animate and inter-relational ecology.

Dr. Jamie Allen is an artist and researcher occupied with investigations into infrastructural and material systems of media, energy, and information as public-making projects.

Jonas Kellermeyer is a cultural critic and a junior researcher at the Hochschule für Gestaltung und Kunst, FHNW Basel. He is currently pursuing his PhD within the SNSF-funded project *Paradigms of UbiComp*.

Leah Clements is an artist from and based in London whose practice spans film, photography, performance, writing, installation, and other media.

Leone Brandner is a visual artist who writes, stitches and sings. Her work is influenced by botany, feminist practices, intergenerational stories and a deep care for the environment.

Liina Lember is a London based multidisciplinary designer and media artist. Her work addresses urgent global problems such as mass extinction and our understanding of the use of technology.

Max Yasmeen is a British Kashmiri artist based in the UK. Yasmeen is a Goldsmiths Fine Art alumni whose practice is based upon magical formations connecting to the primal space of collective consciousness.

Dr. Jamie Allen is a Künstler und Forscher, der sich mit den infrastrukturellen und materiellen Systemen von Medien, Energie und Information als Öffentlichkeitsarbeit auseinandersetzt.

Jonas Kellermeyer ist Kulturreditor und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Gestaltung und Kunst, FHNW Basel. Im Moment arbeitet er an seinem PhD im Rahmen des vom SNF geförderten Projekts *Paradigms of UbiComp*.

Leah Clements ist eine in London lebende Künstlerin. Ihre Arbeit umfasst Film, Fotografie, Performance, Text, Installationen und andere Medien.

Leone Brandner ist eine bildende Künstlerin, die schreibt, stickt und singt. Ihre Arbeit ist geprägt von Botanik, feministischer Praxis, generationsübergreifenden Geschichten und einer innigen Fürsorge für die Umwelt.

Liina Lember ist eine in London lebende multidisziplinäre Designerin und Medienkünstlerin. Ihre Arbeit befasst sich mit dringenden globalen Problemen, wie dem Massensterben und unserem Verständnis für den Einsatz von Technologie.

Max Yasmeen ist eine Britisch-Kashmiri Künstlerin. Sie ist Absolventin des Goldsmiths Fine Art Kurses in London. Ihre Kunst basiert auf magischen Formen im Zusammenhang mit dem ursprünglichen kollektiven Bewusstsein.

Dr. Michael Grandner ist ein international renommierter klinischer Psychologe, zertifiziert in Schlafverhaltensmedizin und Direktor des Schlaf- und Gesundheitsforschungsprogramms der Universität Arizona.

Numertha Rether ist eine Dichterin aus Chandigarh. Sie ist Studentin des MFA Kreatives Schreiben an der Boston University. Ihre Arbeit lässt sich als Dialog zwischen der Kleinstadt und Mythologie in der zyklischen Form der Andenzeit verstehen.

Sana Serkebaeva ist eine in Almaty, Kasachstan, geborene Künstlerin und Filmmacherin, die derzeit in London lebt. Ihre Arbeit beschäftigt sich mit Ideen der Erzählkunst, der Erinnerung und der Sprache.

Sandra Huber ist Autorin, Pädagogin und multidisziplinäre Künstlerin, die sich zu allen okkulten und geheimnisvollen Dingen hingezogen fühlt. Sie ist Autorin von *Assembling the Morrow: A Poetics of Sleep* (Talonbooks, 2014).

Dr. Sharon Kivland ist Künstlerin und Autorin. Ihre Arbeit beschäftigt sich mit dem, was in Kunst, Politik und Psychoanalyse auf dem Spiel steht. Sie ist Autorin des Romans *Abécédaire* (Moist Books, 2022).

Becky Lyon

8
A Creaturely Twilight Tuning
Ein kreatürliches Dämmerungsstimmen

20
Lüna Lember
My Day is Your Night
Mein Tag ist Deine Nacht

Leonie Brandner

22
My Ears are My Eyes

Sharon Kivland

24
La Belle Au Bois Dormant

Daria Martin

27
Interview

Sandra Huber

33
Last Night
49
Polyester (Cancer Moon)
64
To Night

Ted Hunt

34
Circa Flora

Frank Wasser

36
From the Residue of Yesterday
Überreste von gestern

Editorial

Do you have problems sleeping? Do you allow yourself to rest when you feel exhausted? For this inaugural issue of *The Posthumanist* Jamie Allen and Jonas Kellermeyer outline how, in the context of never ending work, sleep is becoming a tool for increasing productivity. With this magazine we hope to give you many reasons for why you should take a break. Now. As with the autumn equinox daylight gets scarcer on the northern hemisphere, the longer nights facilitate rest by slowing down circadian rhythms. **Becky Lyon** shows you how to ground yourself and ease into twilight time by connecting with your non-human kin.

Sleep and sleep-tracking technologies are the focus of my own PhD research. Sleep is inherently posthumanist. Or, as **Michael Grandner** summarises in an interview: "Sleep [...] sits at an important point whereby the environment that we live in - our experiences in our life and who we are and where we come from - interface with our biology, our psychology, our health, our immune system, our thinking - all of the things that exist within us." Sleep is more than individual and human.

Facing climate catastrophe, a pandemic, mass extinction, and global conflicts, human-centred thinking does not seem appropriate anymore. Design and art practices as well as the field of human-computer-interaction (HCI) are slowly shifting. Critical posthumanism, as described by Rosi Braidotti, Donna J. Haraway and others, is a set of ideas exploring the end of humanism - an end to understanding the human as something separate from, or in control of, the environment. For the first time ever the actions of some humans are responsible for geological and ecological change. Humanity itself is repeating this pattern of control and exploitation within itself — think sexism, racism, classism. No wonder you can't sleep.

In light of these ongoing global crises an interest in dreams, psychoanalysis and the subconscious are proliferating. **Daria Martin's** grandmother Susi Stiassni left her with over 20,000 dream diary entries, a psychoanalytical quest to 'become more whole', which Daria now revisits in her art practice. Surrealist art and design exhibitions are re-emerging. Surrealism is rooted in an interpretation of dreams and psychoanalysis, as **Frank Wasser** explicates through a tangled text that calls into play the relationship between writing and dreaming.

We hope this magazine is a ray of light in the darkness. It contains the hope you find through sensual, careful and attentive engagement with the world. Join **Sharon Kivland** in the garden, closely observing nature on the edge of the big sleep only to be surprised and woken up by the birth re-lived every spring.

Stop working, start reading the magazine. And when you're done, take on **Diletta De Cristofaro's** book list and immerse yourself in a critical history and science fiction of the sleep crisis. Or just go to sleep, if you can.

Vorwort

Schlafst du schlecht? Machst du Pausen wenn du erschöpft bist? Für diese erste Ausgabe des *The Posthumanist* erläutern Jamie Allen und Jonas Kellermeyer wie Schlaf in einer Welt, in der Arbeit nie ein Ende zu nehmen scheint, als Mittel zum Zweck der Produktivitätssteigerung dient. Wir hoffen, dir in diesem Magazin viele Gründe aufzuzeigen, warum du eine Pause machen solltest. Warum genau jetzt. Mit der Tag- und-Nacht-Gleiche im Herbst werden die Tage auf der nördlichen Erdhälfte kürzer und die langen Nächte beruhigen die innere Uhr. **Becky Lyon** leitet uns dazu an, sanft in die Dämmerungsstimmung zu gleiten, indem wir uns mit unserer nicht-menschlichen Verwandtschaft anfreunden.

In meiner Doktorarbeit geht es um Schlaf und Schlaftacking Technologien. Schlaf ist von Natur aus posthumanistisch. Oder, wie **Michael Grandner** in einem Interview zusammenfasst: "Wenn wir schlafen trifft die Umwelt, in der wir leben - unsere Erfahrungen, wer wir sind und woher wir kommen - auf unsere Biologie, Psychologie, Gesundheit, unser Immunsystem, unsere Gedanken - alles das, was in uns drinnen ist." Schlaf ist mehr als individuell und menschlich.

Nun, da wir Klimawandel, eine Pandemie, das Massensterben und globale Konflikte erleben, ist es nicht genug, menschenbezogen zu denken. In Design, Kunst und dem Feld der Mensch-Computer-Interaktion (HCI) machen sich Veränderungen bemerkbar. Kritischer Posthumanismus, wie er von Rosi Braidotti, Donna J. Haraway und anderen beschrieben wird, stellt den Humanismus in Frage und schlägt der Vorstellung, dass Menschen unabhängig von der Umwelt seien oder diese kontrollieren können, eine Alternative vor. Zum ersten Mal in der Erdgeschichte erwirkt das Verhalten einiger Menschen geologische und ökologische Veränderungen. Die Menschheit selbst wiederholt diese Muster der Kontrolle und Ausbeutung sogar an sich selbst: denk zum Beispiel an Sexismus, Rassismus oder Klassismus.

Angesichts dieser globalen Krisen nimmt das Interesse an Träumen, Psychoanalyse und dem Unterbewusstsein zu. **Daria Martins** Großmutter Susi Stiassni hat ihr über 20.000 Traumtagebucheintragungen hinterlassen, was ein psychoanalytischer Versuch war, 'vollständiger zu werden', den Daria nun in ihrer Kunst aufgreift. Surrealistische Kunst- und Designausstellungen tauchen auch wieder vermehrt auf. Surrealismus hat seine Wurzeln in der Trauminterpretation und Psychoanalyse wie uns Frank Wasser in einem verworrenen Text über die Zusammenhänge zwischen Schreiben und Träumen näherbringt.

Wir hoffen, dass dieses Magazin ein Strahl in der Dunkelheit ist. Es enthält einen Funken an Hoffnung, den man durch sinnliche, behutsame und aufmerksame Verbindung mit der Welt erfahren kann. Begleite **Sharon Kivland** in den Gärten und beobachte mit ihr die Natur am Rande des langen Schlafs, um im Frühling durch ihre Geburt überrascht und wiederbelebt zu werden.

Hör auf zu arbeiten und lies das Magazin. Und wenn du damit fertig bist, wende dich **Diletta De Cristofaros** Lese liste zu und tauche in die kritische Geschichte und Science Fiction der Schlafkrise ein. Oder geh, wenn möglich, einfach schlafen.

Hedda Överholm Thörén

SUPER_EGO

Michael Grandner
Interview

44

Diletta De Cristofaro

A Reading Guide to the Sleep Crisis
Eine Leseliste zur Schlafkrise

50

Jana Serkebaeva

iwantyouwatch

54, 65

Max Yasmeen

Good Boy

55

Leah Clements

He put his thumb on my neck

56

Numertha Roether

Marble Toss
Murmeln Werfen

58

Jonas Kellermeyer, Jamie Allen
Hustle, Grind & Sleep

59

M E A N I N G U L I C E T O THE SLEEP CRISIS EINE LESELISTE ZUR SCHLAFKRISI

Diletta De Cristofaro

Sleep is a major preoccupation of contemporary society. Day after day, the media warn of the health risks associated with poor sleep, and outline top tips for a restful night. Self-help manuals vouch to teach the now seemingly lost art of sleeping well. Wearable devices encourage self-tracking in order to make the behavioural and lifestyle adjustments needed to improve their users' sleep. Relaxation apps promise to lull us, finally, into a peaceful slumber. Welcome to the age of the sleep crisis.

On the one hand, according to scientists like the chronobiologist Till Roenneberg, people across many countries are sleeping one to two hours less than previous generations. Digital technologies keep their users up well into the night, their bluelight disrupting the biological sleep-wake cycle. 24/7 society, whose systems and infrastructures are active around the clock, inevitably devalues and encroaches upon our time for sleep. This sleep crisis affects health and wellbeing: poor sleep quality and quantity have been linked to increased risks of accidents, depression, cancer, obesity, and Alzheimer's. On the other hand, neuroscientist Jim Horne and others argue that today's sleep debt is overstated and that sleep patterns haven't in fact changed much

Schlaf ist eine der vorrangigen Sorgen unserer heutigen Gesellschaft. Tag für Tag warnen die Medien vor Gesundheitsrisiken, die mit schlechtem Schlaf in Verbindung gebracht werden und präsentieren Ratschläge, wie man seinen Schlaf verbessern kann. Selbsthilfebücher versprechen, uns beizubringen, wie wir die scheinbar verlorene Kunst, gut zu schlafen, wieder erlernen können. Tragbare Technologien ermutigen zum automatischen Aufzeichnen des Schlafes, um daraufhin Verhaltens- und Lebensstiländerungen vorzuschlagen, damit Nutzer: innen ihren Schlaf verbessern können. Entspannungs-Apps versprechen, uns in einen friedlichen Schlaf zu lullen. Willkommen im Zeitalter der Schlafkrise.

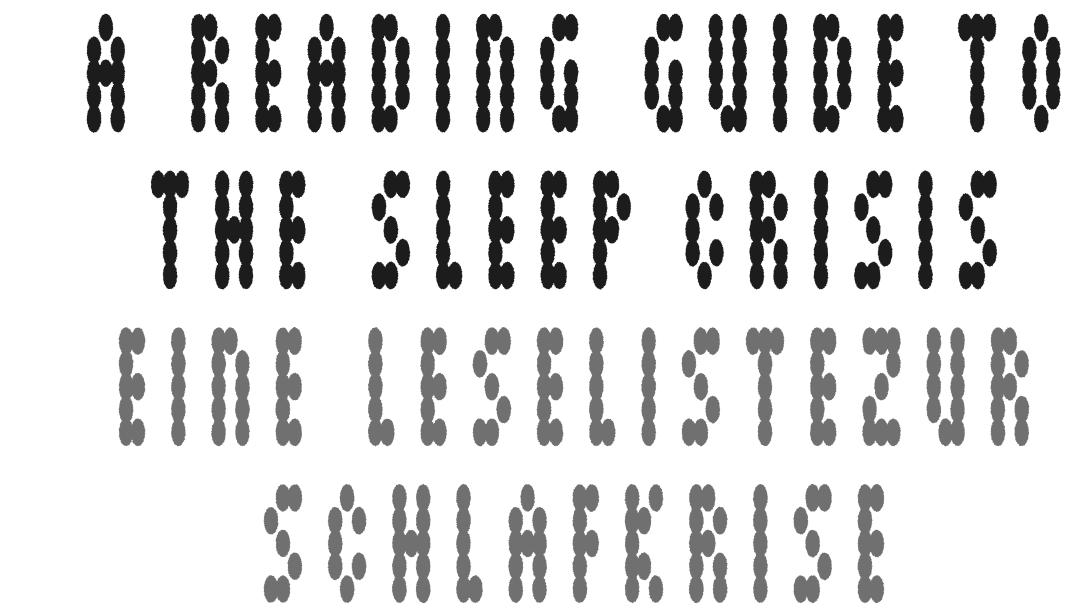
Einerseits sprechen Wissenschaftler:innen wie der Chronobiologe Till Roenneberg davon, dass die Menschen vieler Länder ein bis zwei Stunden pro Tag weniger schlafen als frühere Generationen. Digitale Technologien halten ihre Benutzer:innen bis spät in die Nacht wach, das Blaulicht stört den biologischen Schlaf-Wach-Zyklus. Die 24/7 Gesellschaft mit ihrem rund um die Uhr aktiven Systemen und Infrastrukturen dringt immer weiter in unsere Schlafenszeit ein und entwertet diese. Die Schlafkrise beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden: schlechter und zu kurzer Schlaf steht in Zusammenhang mit einem höheren Unfallrisiko, Depressionen, Krebs, Übergewicht und Alzheimers. Andererseits plädieren aber andere, wie zum Beispiel der Neurowissenschaftler Jim Horne, dafür, dass die sogenannte

over the course of the past century. Preoccupations with society's lack of sleep are nothing new: the Victorians, as cultural historian Lee Scrivner has shown, thought they were experiencing a sleep crisis just as we do today.

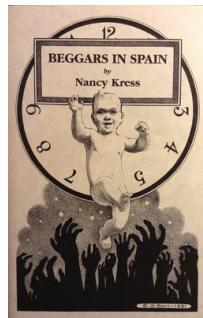
Irrespective of whether or not the sleep crisis is a public health emergency, sleep is increasingly conceived as a problem in today's culture—a problem with solutions that fall entirely on the individual. Typical sleep-hygiene top tips admonish us to put our phones away at least 30 minutes before going to bed or to control the temperature of our bedrooms, as if these measures alone were enough to ensure a peaceful slumber. Tech solutions like self-tracking wearables or relaxation apps also reinforce the illusion that fixing individual sleep issues is entirely within personal powers. Sleep is, instead, a deeply social, contextual and historical phenomenon. How a person sleeps, or does not sleep, is deeply intertwined with the world in which they live. As sociologist Simon J. Williams writes, "sleep is political through and through". The following books focus on the too-often ignored political, social, and historical dimensions of sleep, one by one revealing the context of contemporary sleep patterns.

Schlafkrise übertrieben ist und sich Schlafmuster während des letzten Jahrhunderts tatsächlich nicht viel verändert haben. Besorgnis darüber, dass die Öffentlichkeit nicht genug schläft, ist nichts Neues: die Viktorianer im Vereinigten Königreich zum Beispiel (1837-1901) erlebten, laut dem Kulturhistoriker Lee Scrivner, eine Schlafkrise ähnlich wie wir heute.

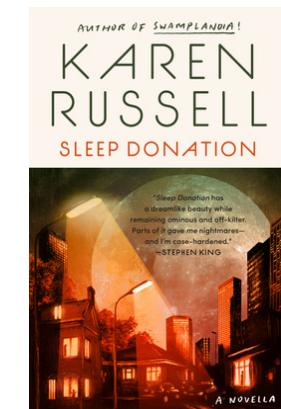
Ob Schlaf nun ein Gesundheitsnotstand ist oder nicht - Schlaf wird jedenfalls in unserer heutigen Kultur immer mehr als ein Problem wahrgenommen - ein Problem mit Lösungen, die voll und ganz vom Individuum zu tragen sind. Typische Top-Schlaf-Hygiene-Tipps halten uns dazu an, unsere Handys zumindest 30 Minuten vor dem Schlafengehen zur Seite zu legen, oder die Temperatur unserer Schlafzimmer zu regulieren; als ob diese Maßnahmen ausreichend wären, uns einen friedlichen Schlaf zu verschaffen. Technologische Lösungen wie Self-Tracking-Wearables oder Entspannungs-Apps verstärken die Illusion, dass man individuelle Schlafprobleme völlig alleine lösen könnte. Schlaf ist nicht ein individuelles, sondern ein soziales, kontextabhängiges und historisches Phänomen. Wie man schläft, oder nicht schläft, ist tief in der Welt, in der wir leben verwurzelt. Der Soziologe Simon J. Williams schrieb: "Schlaf ist durch und durch politisch". In den folgenden Büchern geht es um die oft ignorierten politischen, sozialen und historischen Dimensionen des Schlafs; eins nach dem anderen enthüllt die Rahmenbedingungen unserer heutigen Schlafmuster.



(08)



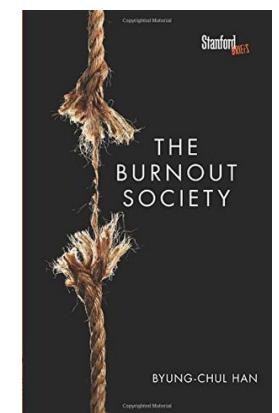
(01)



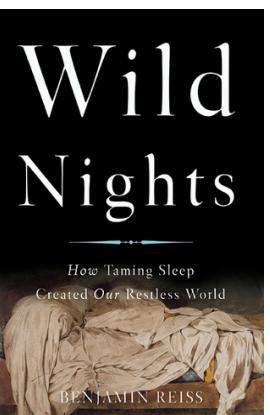
(02)



(03)



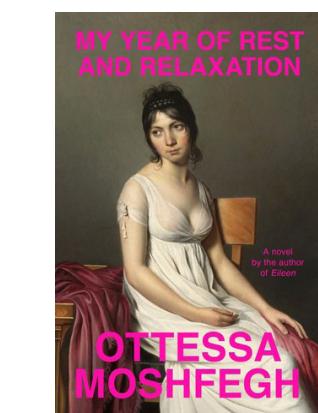
(07)



(06)



(05)



(04)



Sleep Donation
by Karen Russell
(Vintage, 2020)

- (01) Conjuring up a world ravaged by a pandemic of a deadly new disease—terminal insomnia—this novel by American writer Karen Russell blows up contemporary anxieties around a sleep crisis into fully apocalyptic proportions. As the novel's title suggests, people suffering from terminal insomnia can be saved only through sleep transfusions. Sleep thus becomes a precious resource, which opens up new disturbing avenues for profit and exploitation. *Sleep Donation* is an urgent, absorbing story that reflects on how contemporary sleep is commodified and turned into a resource for capital.

24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep
Jonathan Crary
(Verso, 2013)

- (02) Jonathan Crary's book zooms in on the relationship between sleep and around-the-clock capitalism. Crary, an expert in art history and theory, explores how the ideal of a system that functions non-stop is utterly incompatible with the human need for sleep, and indeed with the very survival of our species on Earth. In Crary's damning analysis, 24/7 capitalism, with its constant rhythms of production, consumption, and depletion of resources, emerges as profoundly intertwined with environmental catastrophe. Crary thus positions sleep itself as a site of resistance against the impossible demands of this economic system, on humans and the planet alike.

The Burnout Society
Byung-Chul Han
(Stanford University Press, 2015)

- (03) Philosopher Byung-Chul Han's slim book considers the present as the age of exhaustion and burnout. This he links to “achievement subjectivity”, which he diagnoses as today's dominant way of understanding the self. Achievement subjects are driven by the need to endlessly achieve, which inevitably burns them out. This extended essay is food for thought for nights spent obsessively ruminating and stressing over goals and to-dos.

My Year of Rest and Relaxation
Ottessa Moshfegh
(Penguin, 2018)

- (05) This darkly funny novel perversely fulfills all fantasies about silencing an anxious mind and extended periods of rest and relaxation. Ottessa Moshfegh's unnamed protagonist spends an entire year bingeing a cocktail of sedatives and barely conscious, in an attempt to exorcise her traumatic past and anesthetize her feelings. Her wish is to emerge renewed, like a “whole new person”, from her extended sleep. In a twist on the rest cure, the infamous nineteenth-century regimen of forced bed rest to which many women were subjected, this seemingly insane plan might just work out...

Wild Nights: How Taming Sleep Created Our Restless World
Benjamin Reiss
(Basic Books, 2017)

- (07) In this fascinating cultural history of sleep, scholar Benjamin Reiss traces the origins of today's sleep patterns, including the presumed sleep crisis. This book serves as a reminder that there's nothing immutable about human sleep. Reiss illustrates how modern sleep is the product of social changes, in particular, changes brought about by industrialisation, which sought to make workers' bodily rhythms more efficient and compliant with the rhythms of factories and machines.

Beggars in Spain
Nancy Kress
(Phoenix, 1991)

- (08) If you could do away with sleep entirely, with no consequences on your health, would you? This science fiction novel by American writer Nancy Kress imagines a world in which a segment of the population has been genetically modified not to require any sleep, uncannily anticipating twenty-first-century experiments in the US army aimed at discovering ways to allow soldiers to forgo sleep for days. Kress' often neglected novel invites us to consider what we value, and don't value, about sleep as a species.

Eine Welt, die von der Pandemie einer neuen, tödlichen Krankheit—letale Schlaflosigkeit—heimgesucht wird, in diesem Roman der amerikanischen Schriftstellerin Karen Russell nimmt eine Schlafkrise apokalyptische Proportionen an. Wie der Titel des Romans andeutet – Schlaf Spenden auf Deutsch – können Leute, die an letaler Schlaflosigkeit leiden, nur durch Schlaf-Transfusionen gerettet werden. Schlaf wird zur wertvollen Ressource, was wiederum beunruhigende neue Möglichkeiten für Profit und Ausbeutung schafft. *Sleep Donation* ist eine eindringliche, fesselnde Geschichte, die darüber reflektiert, wie unser Schlaf heute schon in Kapital umgewandelt wird.

In diesem Buch von Jonathan Crary geht es um die Beziehung zwischen Schlaf und Rund-um-die-Uhr-Kapitalismus. Crary ist ein Kunsthistoriker und Theoretiker, der erkennt, wie ein ideales System, eines das ohne Ende funktioniert, völlig inkompatibel mit der menschlichen Notwendigkeit zu schlafen, tatsächlich auch mit dem Überleben unserer Art auf der Erde, ist. In Crarys vernichtender Analyse des 24/7-Kapitalismus mit seinen Produktions- und Konsum-Rhythmen, seiner Ausschöpfung der Ressourcen, erscheint er als wäre er tief mit der Umweltkatastrophe verbunden. Crary schlägt Schlaf als Ort des Widerstands gegen die unmöglichen Anforderungen dieses Wirtschaftssystems an Mensch und Umwelt vor.

In diesem dünnen Buch erwägt der Philosoph Byung-Chul Han die Gegenwart als das Zeitalter der Erschöpfung und des Burnout. Er verbindet das mit dem ‘Leistungssubjekt’, das er als die heutzutage vorrangige Art, sich selbst zu verstehen, diagnostiziert. Leistungsbürger:innen besitzen den Drang, ständig etwas zu leisten, was sie schlussendlich ausbringt. Dieser ausführliche Aufsatz ist ein Denkanstoß für die Nächte, in denen man wie besessen Ziele und To-dos wiederholt.

Dieser düster-komische Roman erfüllt auf perverse Weise alle Fantasien über das Verstummen eines ängstlichen Geistes und ausgedehnte Zeiten der Ruhe und Entspannung. Die namelose Protagonistin verbringt ein Jahr dank Beruhigungsmittel kaum bei Bewusstsein, um ihre traumatische Vergangenheit auszutreiben und ihre Gefühle zu betäuben. Sie wünscht sich, grunderneuert aus diesem ausgedehnten Schlaf aufzutauchen. Anders als die Liegekur, die berüchtigte Heilmethode erzwungener Bettruhe aus dem 19. Jahrhundert, der viele Frauen ausgesetzt worden waren, könnte dieser scheinbar verrückte Plan tatsächlich funktionieren...

Diese faszinierende Kulturgeschichte des Schlafes des Akademikers Benjamin Reiss verfolgt die Entstehung der heutigen Schlafmuster, inklusive der vermeintlichen Schlafkrise. Dieses Buch erinnert daran, dass am menschlichen Schlaf nichts unveränderlich ist. Reiss zeigt auf, wie der moderne Schlaf ein Nebenprodukt sozialer Veränderungen ist. Speziell Veränderungen, die durch die Industrialisierung hervorgerufen wurden, als versucht wurde, die Rhythmen der Körper der Arbeiter effektiver und konformer den Rhythmen der Fabriken und Maschinen zu machen.

Wenn du Schlaf ganz beseitigen könntest, ohne jegliche Konsequenzen für deine Gesundheit, würdest du das tun? In diesem Science Fiction Roman erfindet die Amerikanische Autorin Nancy Kress eine Welt, in der ein Teil der Bevölkerung genetisch modifiziert worden ist, um keinen Schlaf mehr zu benötigen. Sie hat damit heute existierende Experimente der US Armee vorhergesehen, welche versuchen, Möglichkeiten zu finden, Soldaten tagelang ohne Schlaf überbrücken zu lassen. Dieser von Kress oft übersehene Roman lädt uns dazu ein nachzudenken, was wir als Menschen am Schlaf wertschätzen, oder nicht.

Sleep Donation
Karen Russell
(Vintage, 2020)

24/7: Schlaflos im Spätkapitalismus
Jonathan Crary
(Wagenbach, 2014)

Müdigkeitsgesellschaft
Byung-Chul Han
(Matthes & Seitz, 2014)

Mein Jahr der Ruhe und Entspannung
Ottessa Moshfegh
(btb, 2020)

Wild Nights
Benjamin Reiss
(Basic Books, 2017)

Beggars in Spain
Nancy Kress
(Phoenix, 1991)

Resources

- Karen Barad. 2007. *Meeting the Universe Halfway: Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning* (2nd ed.). Duke University Press Books, Durham.
- Rosi Braidotti. 2013. *The Posthuman*. Polity, Cambridge, UK; Malden, MA, USA.
- Donna Haraway. 2003. *The Companion Species Manifesto: Dogs, People and Signif-icant Otherness*. Prickly Paradigm Press, Chicago, IL.
- Timothy Morton. 2017. *Humankind: Solidarity with Nonhuman People*. Verso, London.
- María Puig de la Bellacasa. 2017. *Matters of Care: Speculative Ethics in More Than Human Worlds*. Minneapolis and London: University of Minnesota Press.

accuracy, accurate * 28, 44, 45 * agent(s), agency * 27, 44 * alone, lonely * 25, 27, 33, 37, 50 * animate * 5, 14, 27 * genau handlungsfähig allein belebt

anxiety * 14, 24, 60 * autumn * 19, 25, 39 * bed, bedroom, riverbed, flowerbed * 24, 25, 49, 50, 52 * Sorge Herbst Bett, Beet

behaviour, behavioural * 5, 44, 45, 50, 60 * biology, biological, biologist * 44, 45, 50, 60 * Verhalten biologisch

body, bodies, embodiment * 10, 14, 16, 20, 25, 27, 28, 38, 39, 40, 41, 44, 58, 59, 60 * breath, breathing * 14, 19, 24, 33 * Körper atmen

black * 20, 25, 39, 60, 61 * capital, capitalism, capitalist * 52, 59, 60, 61 * schwarz Kapitalismus

circulation, circadian, cycle, cyclical * 5, 16, 20, 24, 25, 44, 45, 50, 59, 60, 61 * collective(s) * 5, 27, 28, 59, 60 * zyklisch Gemeinschaft

conscious, consciousness, subconscious, unconscious * 5, 10, 27, 28, 33, 38, 39, 44, 45, 52 * control * 20, 45, 50, 60 * Bewusstsein Kontrolle

creature, creaturely * 8, 10, 16 * culture(s) * 5, 10, 28, 50, 59, 60 * Dalí * 37, 39, 40, 60 * Kreatur Kultur Salvador

dark, darkness * 8, 10, 14, 19, 20, 22, 23, 25, 52, 61 * data * 44, 45, 46, 60 * dunkel Daten

day, daylight, daytime * 10, 14, 19, 20, 22, 33, 36, 38, 44, 45, 49, 50, 52 * dead, death, deathly * 24, 25, 27, 28, 52, 59, 62 * Tag Tod

dream(s), dreaming, lucid dreaming * 8, 10, 19, 20, 25, 27, 28, 30, 33, 37, 38, 41, 44, 46, 49, 58 * energy * 5, 20, 38 * träumen Energie

early * 24, 36, 60 * earth * 8, 10, 14, 22, 23, 25, 52, 59, 61, 62 * exhaustion, exhausting, exhausted * 10, 38, 52, 59, 60, 63 * früh Erde erschöpft

environment, environmental * 5, 44, 52, 61 * Umwelt

exploitation * 52, 59 * eye(s) * 19, 20, 22, 23, 25, 33, 36, 38, 44, 49, 58, 59, 60 * fantasy, fantasies * 27, 52 * Ausbeutung Augen Fantasie

feeling(s) * 14, 30, 45, 49, 52 * fiction * 16, 37, 52 * flower(s) * 14, 16, 22, 23, 25 * Freud * 27, 37, 38, 39, 40 * Gefühle erfunden Blumen Sigmund

future(s) * 38, 44 * generation(s), intergenerational * 5, 25, 26, 30, 46, 50 * ghost(s) * 28, 30, 58 * Zukunft generationsübergreifend Geister

ground, grounding * 10, 14, 16, 25, 45, 61 * grow, growth * 22, 23, 38, 60 * health * 5, 44, 45, 50, 52, 60, 61 * Boden wachsen Gesundheit

imagining, imagination * 14, 25, 27, 33, 37, 49, 52, 59, 60 * improve, improvement * 46, 50, 60 * Vorstellungskraft verbessern

industry, industrial, industrialisation * 38, 52, 59, 60, 61, 62 * infrastructure, infrastructural * 50, 60 * Industrie Infrastruktur

innovation * 44, 60 * insomnia * 24, 52, 60 * institute, institution * 27, 28, 36, 60 * Erneuerung Schlaflosigkeit Institution

interface(s) * 44, 60 * Jung * 27, 28, 30 * labour * 38, 59, 60, 61 * Lavender * 14, 25 * Schnittstelle Carl Arbeit Lavendel

light, bluelight, daylight, moonlight, starlight, twilight * 8, 9, 10, 14, 16, 20, 22, 23, 33, 36, 44, 49, 50, 59, 61 * Licht

love * 20, 25, 44, 59 * luxury, luxurious * 14, 38, 59 * machine(s), machinery * 44, 45, 52 * material * 5, 19, 30, 38 * Liebe Luxus Maschine Material

media, medium * 5, 28, 44, 50, 59, 60 * melatonin * 59, 60 * memory, memories * 5, 22, 38, 49 * Medien Melatonin Erinnerung

mind(s) * 10, 28, 38, 45, 52, 59, 60 * money * 58, 59, 60 * moon, moonlight * 8, 10, 14, 16, 33, 49 * Psyche Geld Mond

morning(s) * 24, 27, 28, 36, 44, 45, 49, 58 *	mystery, mysteries * 20, 25 *	myth(s), mythology * 27 *
morgens	geheimnisvoll	Mythos
nap, napping * 25, 37, 61, 63 *		nature, natural * 20, 24, 45, 49 *
schlummern		Natur
night, midnight, tonight * 8, 10, 14, 16, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 33, 36, 44, 45, 46, 50, 52, 59, 60, 61, 64 *		
Nacht		
object(s) * 27, 37, 60, 61 *	oppression, oppressed * 37, 61 *	pandemic * 38, 52, 61 *
Gegenstand	Unterdrückung	Pandemie
planet(s) * 10, 52, 61 *	plant(s), planting * 14, 25 *	pattern(s) * 24, 45, 50, 52 *
Planeten	Pflanzen	Muster
politics, politician * 5, 50, 60, 61 *	process(es) * 30, 38, 44, 59 *	product, productivity, production * 10, 52, 59, 60, 61 *
Politik	Prozess	Produkt
psychoanalysis * 5, 27 *	psychology, psychologist, psychiatry, psychiatric * 5, 38, 44, 45 *	pollen * 19, 20 *
Psychoanalyse	Psychologie	Blütenstaub
public * 5, 28, 38, 46, 50, 61 *	reading, reader * 19, 24, 25, 27, 28, 37, 40, 41, 44, 50 *	reality, realities * 10, 49, 60 *
öffentlich	lesen	Realität
regeneration, regenerate * 10, 59, 61 *	relationship(s), related * 5, 27, 37, 46, 52, 59, 60 *	research * 5, 44, 45, 59 *
wiederherstellen	Beziehungen	Forschung
resistance * 22, 52, 60, 61 *	rest, restless, restful, restore * 8, 10, 19, 20, 24, 25, 27, 49, 50, 52, 58, 59, 60, 61 *	
Widerstand	Erholung	
rhythm(s) * 10, 19, 52 *	root(s) * 14, 25 *	seed, seeding, seedling * 8, 10, 19, 25 *
Rhythmus	Wurzeln	Saat
self * 5, 25, 50, 52, 59, 60, 61 *	sense(s), sensation, sensory * 8, 10, 14, 19, 24, 28, 44, 49, 60, 61 *	shadow(s) * 16, 20 *
Selbst	sinnlich	Schatten
sky * 33, 49, 58 *	sleep, sleepless, sleep paralysis * 5, 14, 20, 24, 25, 28, 30, 36, 37, 38, 41, 44, 45, 46, 50, 52, 56, 58, 59, 60, 61 *	
Himmel	Schlaf	
sleep stages * 45, 46 *	slow, slowly, slowing * 16, 22, 23, 36, 58 *	soil * 14, 19, 25, 59 *
Schlafphasen	langsam	Erde
sound(s), sounding * 14, 16, 22, 25 *	species * 10, 20, 52 *	spirit, spiritual * 27, 60, 61 *
Klang	Arten	Seele
star(s), starlight * 10, 14, 16, 20, 45, 58 *		spring * 14, 25 *
Sterne		Frühling
stress, stressing, de-stressing * 14, 44, 52 *		story, stories, storytelling * 5, 20, 28, 52, 60 *
Belastung		Geschichten
sun, sunbeam, sunrise * 8, 10, 20, 22, 23, 33, 36, 58, 59 *		
Sonne		
surrealism, surrealist * 36, 37, 38, 39, 40, 41 *		
system(s) * 5, 38, 44, 50, 52, 60 *	tech, technology, technological * 5, 38, 44, 45, 46, 50, 60 *	
Systeme	Technologie	
time(s) * 5, 8, 10, 16, 19, 20, 24, 27, 28, 36, 40, 41, 44, 45, 46, 49, 50, 58, 59, 60 *		
Zeit		
tracker, sleeptracker, tracking, sleeptracking * 28, 30, 44, 45, 46, 50, 60 *		
Schlafmessgerät		
tree(s) * 14, 20, 25 *	user(s) * 28, 45, 46, 50 *	trauma, traumatic * 28, 30, 52 *
Bäume	Benutzer:in	Wunde
wake, wakefulness, waking, awake, awaken * 10, 24, 25, 28, 45, 46, 50, 59, 61 *	water * 14, 25, 40, 58 *	value(s), devalue * 28, 50, 52, 59 *
erwachen	Wasser	Werte
work(s), working class * 5, 10, 25, 27, 28, 30, 36, 38, 39, 40, 44, 45, 52, 59, 60, 61 *		wellbeing * 44, 50 *
Arbeit		Wohlbefinden
world, worlding, world-making * 8, 19, 20, 27, 28, 33, 37, 38, 45, 50, 52, 60, 60 *		
Welt		

