

e-Journal Philosophie der Psychologie	"OHNE KRIMI GEHT DIE MIMI NIE INS BETT". Rudolf Bilz' spannende Einschlaftheorie von M. A. Sieber
--	--

Wer sich mit dem Werk von Rudolf Bilz (1898–1976) auseinandersetzt, muss sich zunächst durch ein eigentümliches Gestrüpp an Begriffsbildungen arbeiten. Die Fülle an Wortschöpfungen, der Gebrauch einer bildhaften Sprache und eines "hybriden" Stils ist im wissenschaftlichen Kontext eher ungewöhnlich. Um einen empirischen Sachverhalt zu veranschaulichen, greift Bilz auf alle möglichen Ausdrucksmittel zurück: In seinen Essays stehen Fallvignetten und Alltagsbeobachtungen, wissenschaftliche Fachtermini und stehende Redewendungen scheinbar gleichberechtigt nebeneinander; vor allem die Fähigkeit, im Gleichnis zu sprechen, weist bei ihm nahezu literarische Qualitäten auf. Letztlich ist seine sprachliche Wendigkeit von seiner denkerischen Originalität nicht zu trennen.

Innerhalb der fachwissenschaftlichen Welt scheint ihm dieser Vorzug zum Nachteil zu gereichen. Auch wenn Bilz mit seiner assoziativen Vorgehensweise Wissensbestände aus Biologie, Psychologie und Verhaltensforschung in einen fruchtbaren Zusammenhang zu bringen vermag, hat er seine Hypothesen nicht in größeren Studien verfolgt und mithilfe statistischer Methoden überprüft. Womöglich lässt daher eine öffentliche Würdigung seiner Arbeiten bislang auf sich warten. Sven-Karsten Peters, der über sein Leben und Wirken eine Monographie verfasst hat, hält in seinem Resümee fest:

Man wird Bilz und seinem Forschungsstil nicht gerecht, wenn man ihn nur als Vertreter einer biologisch-ethologischen Denkweise in der Medizinischen Psychologie festlegen wollte. Er dachte nicht nur fächerübergreifend, sondern stand in seiner Arbeit den unterschiedlichen Anregungen aus Sprache und Geschichte offen gegenüber. Aus diesem Grund darf man viele seiner Ausführungen nicht als in sich abgeschlossene Aussagen sehen, sondern muß sie als Denkanstöße für weitergehende Forschungen begreifen.

Als praktizierender Arzt und Psychotherapeut hat Rudolf Bilz über eine ganze Bandbreite an menschlichen Erlebnis- und Verhaltensweisen geschrieben. Immer wieder finden sich in seinem Werk Überlegungen zum Schlaf und zur Schlaflosigkeit, in denen er das Phänomen aus paläoanthropologischer Perspektive zu erhellen versucht. Hier werde ich mich auf die Darstellung seiner Einschlaftheorie beschränken.

Vor dem Zubettgehen soll man geistige und körperliche Anstrengungen verringern – so lautet eine der schlafhygienischen Regeln. Der Mainzer Nervenarzt Rudolf Bilz hingegen empfiehlt einen Krimi. "Ich sehe in diesem Selbstbehandlungs-Versuch eine recht vernünftige Maßnahme", schreibt er. "Als Psychotherapeut habe ich schon mehr als einem zur Übermüdungs-Schlaflosigkeit¹ neigenden Mitbürger zum 'Krimi' geraten." (Bilz 1962, S. 144 u. 169) Die Idee dahinter: Man soll sich noch einmal aufregen, um sich richtig abregen zu können:

¹ Der Begriff der "Übermüdungs-Schlaflosigkeit" ist in gewisser Weise ein Pleonasmus. Bilz bezeichnet damit eine Form der Schlaflosigkeit, die er insbesondere bei Neurasthenikern beobachtet hat, also bei Menschen, die unter dem Erschöpfungssyndrom leiden. Von ihnen sei oft folgende Aussage zu hören: "Den ganzen Tag bin ich müde. Mühsam schleppe ich mich dahin, wenn ich mich aber nachts ins Bett gelegt habe, werde ich hellwach." (Bilz 1971b, S. 432)

Ein Mensch, der ein aufregendes Tagewerk hinter sich hat und nun zum Kriminalroman greift, bekundet damit, daß ihm die neurophysiologische Leistung eines gleitenden Einschlafens versagt ist. Erst nachdem er im Rahmen der literarischen Kunstform noch einmal 'gespannt' worden ist, erreicht er das Maß der Flexibilität, das die Voraussetzung zu dem sanft gleitenden 'Hinüberdusel'n' ist. (Bilz 1971a, S. 405)

Es muss im Übrigen nicht unbedingt ein Krimi sein, auch das Kino oder Fernsehen tun ihre Dienste. Wichtig ist allein der kathartische Effekt.

Zunächst wird der Mensch erregt, und die Erregung wird zu einem Höhepunkt oder zu Höhepunkten geführt, während nachher eine absteigende Erregungskurve folgt. [...]. Nicht von ungefähr folgt am Schluß die Lösung, heiße sie 'happy end' oder 'Verhaftung des Kriminellen' oder wie immer. (ebd.)

Folglich kann auch Geschlechtsverkehr oder Masturbation zum gewünschten Ergebnis führen. Die Liste ließe sich vermutlich fortführen; eine Romanfigur von John Irving fährt nachts Fahrrad, um danach wieder einschlafen zu können. Was den nächtlichen Aktivitäten, so unterschiedlich sie im Einzelnen auch sein mögen, zugrunde liegt, ist, wie Bilz sagt, eine "sympathicotone Erlebnisbereitschaft".

Der Sympathikus ist Teil des vegetativen Nervensystem, der den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt: Die Verdauung wird unterbrochen, das Blut fließt aus den inneren Organen in die Muskeln, der Sauerstofftransport wird verstärkt, die Herzfrequenz steigt und das endokrine System wird angeregt, um eine ganze Reihe von motorischen Reaktionen zu erleichtern. Der Parasympathikus wirkt diesen Prozessen entgegen: Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, die Verdauung setzt erneut ein, die Speichelsekretion steigt, Pupillen und Bronchien werden wieder enger, kurz: er ist für die Regeneration des Organismus und den Aufbau von Energiereserven zuständig. Um sich diese Regulationseinheit Sympathikus/Parasympathikus zu veranschaulichen, ist häufig das Bild zweier Gruppen verwendet worden, die gegeneinander an einem Tau ziehen.

Im Fall des Einschlafens liegt es zunächst nahe, dass der Parasympathikus die Vorherrschaft gewinnt, dient doch der Schlaf der Wiederherstellung physischer und psychischer Leistungsfähigkeit durch entspannte Ruhelage und Umstellung der vegetativen, hormonellen und metabolischen Körperfunktionen. Bilz jedoch geht davon aus, dass innerhalb dieses Vorgangs eine sympathicotone Erregung lebendig bleibt, die sich in Form hypnagoger Erlebnisse niederschlägt und für ein gleitendes Einschlafen sorgt, "wenn sie nicht hypertrophierend aus der Reihe tanzen." (Bilz 1971a, S. 409)²

² Zu den hypnagogen Erlebnissen zählt Bilz, neben dem *Einschlaf-Aufschrecken*, das sich in der Regel traumartig illustriert, und den *hypnagogen Angststoß*, der sich nicht verbildert, zuletzt auch den Traum: "Wir sind geneigt, den abendlichen Kriminalroman oder den nächtlichen Gang in das Kino, der diesseits der Wach-Schlaf-Schranke der Überwindung einer drohenden Wach-Erstarrung, d. h. eines sympathicotonen Einraster-Status dient, mit dem Träumen in einem Atemzug zu nennen: So wie das von außen her arrangierte Spiel die Verfassung des Subjekts geschmeidig hält, kann es auch Spiele geben, die von einer inneren Regie veranstaltet werden, um zwar mit dem gleich Nutz-Effekt." (Bilz 1971a, S. 410) In der Monographie *Psychotische Umwelt* bringt er den Traum mit einem *horror vacui* in Verbindung: "Es scheint,

Wenn man nicht einschlafen kann, führt er weiter aus, ist das Tauziehen gleichsam erstarrt. "Keine der beiden Parteien kommt von der Stelle, so daß von einer unelastischen Wach-Verfassung die Rede sein könnte." (S. 405) In immer neuen Begriffsbildungen bezeichnet er die Schlaflosigkeit als "Vigilität-Erstarrung", "'nichtsnutzige' Wachheits-Verfassung", "Residual-Leerlauf der nutzlosen Vigilität" oder "erstarrte sympathicotone Erregung", die nicht weichen will, obgleich die Voraussetzungen für die "Vorherrschaft der parasympathicotonischen Zuordnungen" nun doch gegeben wäre. Bilz ist ein Sprachakrobat. Nach einer Unzahl an Fachtermini, die er zu neuen Wortschöpfungen zusammenschraubt, wechselt er mühelos in eine andere Darstellungsform und spricht im Gleichnis: "Das Spiel ist aus. Die Schauspieler sind von der Bühne getreten, aber das Licht läßt sich nicht ausschalten. Jetzt muß als Zugabe noch ein Einakter gespielt werden, damit sich die helle Lampe endlich abschalten läßt." (S. 409)

Die Theatermetaphorik ist nicht grundlos gewählt: *Szene* und *Rolle* sind in Bilz' Theoriegebäude zentrale Begriffe, unter denen er sowohl sinnes- und neurophysiologische Grundlagen, biologische Aspekte, vegetativphysiologische als auch psychologische Abläufe in bestimmten Situationen unter einen Nenner zu fassen versucht. Zu einer "Szene" gehören ein handelndes Subjekt und ein oder mehrere Objekte. Die Aktionen des Subjekts werden von ihm als "Rolle" bezeichnet. Subjekt und Objekt kommunizieren innerhalb dieser Szene derart miteinander, dass wenige typische Merkmale des jeweiligen Objekts Signalcharakter annehmen, für die das Subjekt hochspezifische Sinnesorgane entwickelt hat. Der sinnliche Kontakt zwischen beiden löst im Subjekt Bewegungsimpulse aus, es "spielt" seine "Rolle" und beeinflusst oder verändert das Objekt. Das Ziel jeglicher biologischer Szene ist nach Bilz die Auslöschung der Merkmale. In spezifischen Situationen stehen Tieren und Menschen also nur ein begrenztes Repertoire an stammesgeschichtlich ererbten Erlebnis-, Aktions- und Reaktionsbereitschaften zur Verfügung, die in der Latenz des Leibes liegen, bis sie sich auf bestimmte Auslöser hin manifestieren und zur Befriedigung des jeweiligen Bedürfnisses führen. Das Rollen-Szenen-Modell stellt in diesem Sinn eine Erweiterung von Jakob von Uexkülls Begriff des *Funktionskreises* dar, mit dem er die Wechselwirkungen zwischen Organismen und ihrer Umwelt beschrieben hat (vgl. Peters 2003, S. 78). Durch die Verhaltensbeobachtungen von Konrad Lorenz ist es heute eher als Instinkthandlung oder Erbkoordination bekannt.

An anderer Stelle, in einem Aufsatz von 1964, der den Titel *Die Übermüdungs-Panik* trägt, führt Bilz die Schlaflosigkeit auf eine solche Urszene zurück.

Der Schlaf unserer Vorfahren auf der frühesten Stufe war vermutlich umweltbezogen wie der der Afrikaner, die außerhalb der großen Städte in der Einsamkeit der Savanne oder im Urwald wohnen. Auch die freilebenden Tiere schlafen umwelt-, d. h. feindbezogen. Das schlafende Subjekt wird vom Nachtfeind bedroht, der als ein besonders gefährlicher Feind gelten muß, weil er das Subjekt in einer Verfassung der Wehrlosigkeit überrascht. (Bilz 1971b, S. 371)

Thomas Macho kommentiert dies folgendermaßen: Um das Schlafen von der Umwelt zu emanzipieren, mussten zunächst das Feuer bzw. das künstliche Licht sowie die Nachtwache erfunden werden. "Erst danach konnten Schlafen und Wachen funktional getrennt werden; die

daß der Vagus in Schach gehalten werden muß, als ob ein *Horror vor dem Nichts* bestünde, so daß die *stimulierenden Traum-Arrangements* mit diesem *horror vacui* in Verbindung zu bringen wären." (Bilz 1962, S. 38)

Nacht ließ sich erhellen, und die meisten Menschen durften ungestört schlafen, weil einige Wächter besonders aufmerksam waren." (Macho 2007, S. 325) Folglich kann die Stadt als "kollektives System zur Entlastung von Wachsamkeitsanforderungen" (ebd.) verstanden werden.

Der achtstündige Nachtschlaf stellt eine kulturelle Errungenschaft dar, die im Zuge der Industrialisierung zur individuellen und gesellschaftlichen Norm erhoben wurde. Aus paläoanthropologischer Perspektive erscheint der starre Tiefschlaf jedoch als "*Tölpelei ohnegleichen*" (Bilz 1962, S. 122).³ Als Beispiel einer *abnormen Schwellenerhöhung* zieht Bilz den Fall eines Neunzehnjährigen heran, der auf Blasenreize nicht reagiert und folglich nachts einnässt; wenig später berichtet er von einem ehemaligen Internatsschüler, der so tief geschlafen habe, dass man ihn in der Nacht mitsamt seinem Bett aus dem Schlafräum tragen konnte, ohne dass er dies merkte (vgl. Bilz 1971a, S. 400 u. 413).

Auch in der Schlaflosigkeit sieht Bilz ein Zivilisationsprodukt und bringt sie mit den überfordernden Arbeitsbedingungen der Moderne in Zusammenhang, was nicht zuletzt am Missbrauch von Weck- und Schlafmitteln abzulesen sei (vgl. Bilz 1971b, S. 437). Bleierner Tiefschlaf und Übermüdungs-Schlaflosigkeit – in beiden Fällen liege eine "unbiologische Situation" vor. Allein gleitend und schwingend zu schlafen bedeutet für Bilz Gesundheit (vgl. Bilz 1971a, S. 413). Ein intakter "Schlaf-Aufwach-Wiedereinschlaf-Mechanismus" finde sich noch beim sogenannten Ammenschlaf. Hier repräsentiert gleichsam das Baby den gefährlichen Nachtfeind: Die Bezugsperson wacht beim leisesten Geräusch ihres Säuglings auf, wobei es sich um Weckreize in Form kleinster motorischer Unruhe, Lautäußerungen von geringer Intensität (Schallfrequenz bis zu 3000 Hz) oder Geruchsreize (Einkoten oder Erbrechen) handelt.⁴

Zu ähnlichen Idiosynkrasien periakustischer oder olfaktorischer Art kommt es bei der Übermüdungs-Schlaflosigkeit. In seinen Fallvignetten berichtet Bilz von einer Frau, die gleichsam überempfindliche Hörgeräte in ihre Außenwelt vorschiebt und beim Einschlafen Radio-Musik aus den offenen Fenstern eines weit entfernten Hauses vernimmt, während kein anderer Mensch von dieser Störung Notiz zu nehmen vermag (vgl. Bilz a.a.O., S. 401). Als "Schulbeispiel" einer *paradoxen Schwellenerniedrigung* im Zustand der Übermüdung bezieht er sich auf den Erlebnisbericht einer ihm bekannten Rechtsanwältin:

Sie hatte die Nachricht erhalten, daß ihre Mutter plötzlich erkrankt sei, hatte alles stehen und liegen gelassen und war mit ihrem Wagen, den sie selbst steuerte, einige hundert Kilometer in großer Erregung zu der kranken Frau gefahren, hatte dort die ganze Nacht am Krankenbett gewacht, um dann am Nachmittag, 24 Stunden später, mit ihrem Wagen nach Hause zurückzukehren. Als sie sich, 'völlig überdreht', am Abend in ihr Bett gelegt hatte, stellte sie im Einschlafen fest, daß ein äußerst übler Geruch, um nicht zu sagen 'Gestank' von draußen her durch das offenstehende Fenster in ihr Zimmer eindrang. Sie erhob sich zornig, ging an das Fenster, um es zu schließen, stellte dabei jedoch, 'hellwach geworden', fest, daß jetzt weder in ihrem Zimmer, noch draußen, vom Garten her, ein übler Geruch zu bemerken war. Sie wollte ihren Nachbarn den Gestank ankneiden.

³ Menschen, die in primitiven Situationen leben, wie etwa die Pygmäen, zeigen diesen Tiefschlaf nur bei Übermüdung oder im Vollrausch. Normalerweise schlafen sie so flach, dass sie Bedrohungen aus ihrer Umwelt stets wahrnehmen können (P. Schebesta zit. n. Bilz 1971d, S. 264).

⁴ Vgl. dazu vor allem Rudolf Bilz: "Ammenschlaf-Experiment und Halluzinose. Beitrag zu einer biologisch orientierten Psychopathologie", in: Ders.: *Wie frei ist der Mensch?* a.a.O., S. 309–344.

[...]. Dasselbe hypnagoge Widerfahrnis einer *Hyperosmie* wird ihr unmittelbar nach dem ersten Hellwach-Werden zum zweiten Mal zuteil. Wieder erhebt sie sich und tritt ans Fenster, das sie jetzt schließt. [...]. Beim dritten Erlebnis der olfaktorischen Penetranz schlug die Anwältin Alarm, und zwar in einer kritischen Weise: Es wurde mit Hilfe der Hausangestellten das ganze Zimmer durchsucht, und es fand sich unter dem Bett in der allerhintersten Ecke ein Häufchen vertrockneten Katzenkots, der, soweit es die beiden Frauen jetzt beurteilen konnten, völlig geruchslos war. Wir nehmen an, daß sich in der hypnagogen Befindlichkeit dieser übermüdeten Frau die olfaktorischen Schwellen so enorm senkten, daß die vertrockneten Fäzes als ein enormer 'Gestank' erlebt wurden." (Bilz 1971b, S. 442f.) Erst als sie sich nach der "äußerst realistischen Hausputz-Aktion zum vierten Male hinlegte, schlief sie ein, ohne nochmals eine interkurrente '*hypnagoge Verwilderung*' in der Verbindung mit einer Umwelt-Überbedeutsamkeit zu erfahren. (Bilz 1962, S. 90)⁵

Für die zwei schlaflosen Frauen, die unter dem Erschöpfungssyndrom leiden, hat die Umwelt eine Feindtönung angenommen, was zur Folge hat, dass sie sich ihrer Umwelt verstärkt zuwenden. Die *omnisektorielle Aufmerksamkeit*, die jene ungewöhnlichen Sinnesleistungen zeitigt, ist stammesgeschichtlich vererbt und auf den angeborenen "*nachtfeindbezogenen Reaktions-Mechanismus*" zurückzuführen (Bilz 1971b, S. 426). Um diese These zu belegen, führt Bilz Beispiele aus dem Tierreich an und weist auf die Wildkaninchen hin, die am *Schreck-Basedow* zugrunde gehen, wenn sie vom Frettchen in ihrem unterirdischen Schlafplatz heimgesucht werden (S. 422). Besondere Aufmerksamkeit aber schenkt Bilz den Pavianen; er selbst besaß ein Babuin-Weibchen:

Ich habe einen *Pavian* gehalten, der in meinem Arbeitszimmer in einem Käfig saß. In der Abenddämmerung pflegte er einzuschlafen. Meine Anwesenheit hinderte ihn nicht daran. Wir kannten einander tagsüber gut. Wenn ich, während er schlief, bei gedämpftem Licht an meinem Schreibtisch saß, so konnte es vorkommen, daß der Affe den Kopf hob, wenn ich etwa eine Buchseite umblätterte. Das Rascheln führte diese Bewegung herbei. Sofort aber verlor das Subjekt den Tonus wieder: Der Kopf, der auf die Brust des in Hockstellung schlafenden Tieres herabhing, nahm die Position sofort wieder ein. Von einer Panik oder Katastrophe konnte in diesem Fall keine Rede sein. Der Status quo ante wurde unmittelbar wieder erreicht, während es zu einem katastrophalen *Einraster-Status* kam, wenn z. B. ein Buch vom Schreibtisch herabfiel. Jetzt erfolgte eine *panisch-paranoisch anmutende Reaktion*: Der Pavian, ein

⁵ Bilz vergleicht diese "hypnagoge Verwilderung" mit der "Verwilderung im Prädelir" und der Wahnstimmung (vgl. Bilz 1971e, S. 305). In der Monographie *Psychotische Umwelt* schwebt ihm sogar eine allgemeine Psychopathologie vor, "die auf der Basis der Verhaltens-Physiologie des Wachens und des Schlafens fundiert ist." (Bilz 1962, S. 11) Dort unterscheidet er das "dissoziierte Wachsein" im Prädelir von der Schlaflosigkeit depressiv Erkrankter: Während Letztere mit dem Aufwachen nicht zurecht kommen, sodass man sagen könnte, "daß sie nicht eigentlich wach sind" (S. 63), produzieren die "hypervigilanten Alkoholhalluzinanten" quasi Leerlaufphänomene (Illusionen, Halluzinationen etc.), die das Wachzentrum stimulieren und das Subjekt einer potentiell feindlichen Umwelt gegenüber auf dem Quivive halten (S. 59ff.). Die Umwelt-Überbedeutsamkeit und Umwelt-Unterbedeutsamkeit in dem einen wie dem anderen Fall entspricht dabei in etwa der Plus- und Minus-Symptomatik von Schizophrenen. Letztlich führt Bilz psychische Störungen auf die individuelle Konstitution des Einzelnen, insbesondere auf einen überschießenden Antagonismus des parasympathischen und des sympathischen Nervensystems zurück. Im Lichte der Paläoanthropologie repräsentieren Störungsbilder wie Neurasthenie, Prädelir, Wahnpsychose oder Epilepsie vorgeschichtlich-archaische Wildheits-Verfassungen.

halbwüchsiges weibliches Tier, schrie laut und kletterte an der Käfigwand hoch. Man stand unter dem Eindruck, daß das Subjekt fliehen wollte, und zwar nach oben. Wenn ich an den Käfig herantrat, um das Tier zu beruhigen, indem ich ihm z. B. eine Banane anbot, gebärdete sich der Pavian, als ob ich ihn bedrohe und nahm mir gegenüber eine aggressive Haltung ein, obgleich wir sonst, tagsüber, bestens befreundet waren. Groteskes Mißverständnis! In der Ausdrucksweise der Juristen dürfte in diesem Falle von einem *Akt der Putativ-Notwehr* die Rede sein. Als Psychiater würde man von einer Wahnstimmung und einem paranoischen Verhalten sprechen, verbunden mit einer Partner-Verkennung. Das Subjekt war mit dem Erschrecken, als das Buch auf den Fußboden fiel, in einen *Ausnahmezustand* geraten. Wir vermuten in dem panischen Fight-Flight-Verhalten einen feindbezogenen Reaktions-Mechanismus, der dem Subjekt innewohnt: Ein paläoanthropologisches Erbe. (S. 424f.)

Bilz, der hier als klassischer Gelehrter bei nächtlicher Lektüre erscheint, vertritt die These, dass es sich in dieser Situation um eine angeborene Reaktionsweise auf Störreize in der Nacht handelt. Da das Tier normalerweise in einer Umwelt lebt, die Gefahrentöne trägt, muss es selbst im Schlaf Feinde erkennen können, um rechtzeitig zu fliehen oder zu kämpfen. Dieses überlebenswichtige Verhalten ist auf der Ebene des Vegetativums und des Stammhirns neuronal verankert. Jeder ungewohnte akustische Reiz in der Dämmerung oder während des Schlafs muss so einen Schlüsselreiz für den angeborenen auslösenden Mechanismus einer Flucht- oder Kampf-Reaktion darstellen.

Das gleiche Verhalten wird, Bilz zufolge, durch eine Störung des Einschlafens hervorgerufen – eine Beobachtung, die er ebenfalls an seinem Pavian-Weibchen gemacht hat und mit der "Aufgedrehtheit" und Reizbarkeit von Kindern vor dem Schlafengehen in Zusammenhang bringt (vgl. Bilz 1971b, S. 426 u. 430). An solchen Übereinstimmungen im Verhalten von Tieren und Menschen ist Bilz interessiert; seine Schlussfolgerung:

Wenn das Subjekt in *Schlafstimmung* ist, gesellt sich dieser Stimmung eine *Feind-Erlebnisbereitschaft* resp. Feind-Überempfindlichkeit zu, so daß sich zwei Stimmungen zu 'einem' Erleben vereinen. Müde sein und *nicht einschlafen können, d. h. am Einschlafen verhindert werden*, oder aus dem Schlaf geweckt werden und in eine panisch anmutende Erregung geraten. Dieses Verhalten, bei dem das Subjekt *müde und gleichzeitig gespannt ist*, wäre gleichbedeutend mit '*vom dunkelaktiven Feind bedroht sein*'. (S. 427f.)

Mit Rekurs auf H. Hediger stellt Bilz das Prinzip der Feindvermeidung an die oberste Spitze aller vitalen Notwendigkeiten – vor Nahrungsaufnahme und Sexualität, die bei Gefahr aufschiebbar sind. "Die Feindvermeidung", schreibt er in dem Unterkapitel *Unsere langweilige Welt*, "ist lebensimmanent aktuell. Auch der Mensch, so möchte ich glauben, ist von diesem Prinzip erfüllt, nur kommt es praktisch noch kaum zur Geltung, eben weil wir in einer Welt leben, die ihrer bedrohlichen Charaktere weitgehend verlustigt gegangen ist" (Bilz 1971d, S. 261).

Die Feind- und Gefahrentönung, die unsere Vorfahren in der Eiszeit oder noch vor tausend Jahren hinnehmen mußten, wenn sie sich als Landbewohner in entlegenen Hütten schlafen legten, sind weitgehend annulliert. Unsere Häuser sind des Nachts oder sogar tagsüber abgeschlossen, und auf den Straßen patrouilliert die Polizei, die für uns alle wacht. (S. 263f.)

Auch wenn es dem Menschen im Laufe der Zivilisationsgeschichte gelungen ist, die Bedrohungen aus der Natur zunehmend zurückzudrängen, sind in seinem Verhaltensrepertoire archaische Reste

des *nachtfeindbezogenen Reaktions-Mechanismus* erhalten geblieben. Die ursprünglich fixierten Furchtpotentiale haben sich in der modernen Welt nun als frei flottierende Ängste emanzipiert: Wer schlaflos bleibt, sagt Bilz, "ist dem Feind ausgeliefert. Das Nichteinschlafen-Können ist *ein Zeichen, daß Gefahr besteht.*" (Bilz 1971b, S. 431).

Wie lassen sich diese frei flottierenden Ängste wieder binden? Wenn die unelastische Leerlauf-Vigilanz ihr Ende finden soll, muss zunächst noch einmal eine Verlaufsgestalt mit den Merkmalen der Erregung und der lösenden Beruhigung erscheinen. "Anders gesagt: Die 'nichtsnutzige' Wachheits-Verfassung, die gar keine wirkliche Aufgabe mehr hat, sondern nur einfach läuft und das erlebende Ich in ihrem Bann hält, muß wieder zu einer *szenisch fundierten Wachheit* werden." (Bilz 1971a, S. 406) In diesem Zusammenhang erweist sich der Kriminalroman als heilsam, da er auf geistiger Ebene für Spannung, also für einen sympathicotonen Gegenstoß sorgt und die Vigilanz in das szenische Verhalten investiert.

Alsdann aber kann [...] der zusätzliche 'Einakter' das Mittel der Lösung sein und die Entspannung bringen. Die vitale Rolle, auch wenn sie nur in Spielform das Subjekt ergreift, bringt die aus einer sympathicotonen Überforderung resultierende Vigilanz-Erstarrung zu einem Ende, d. h. daß im Zusammenhang mit der Autonomie (= Eigengesetzlichkeit) der szenischen Rolle die 'Lampe der Wachheit' erlöschen kann." (S. 416)

LITERATUR

Bilz, Rudolf: *Psychotische Umwelt. Versuch einer biologisch orientierten Psychopathologie*. Stuttgart 1962.

- a) Bilz, Rudolf: "Schlaflosigkeit und Traum. Wach-Schlaf-Zuordnungen des Menschen im Hinblick auf das Wachen und Schlafen der Tiere (1959)", in: Ders.: *Wie frei ist der Mensch? Paläoanthropologie Band 1*. Frankfurt am Main 1971, S. 400–417.
 - b) Bilz, Rudolf: "Die Übermüdungs-Panik. Eine psychosomatische Erörterung über die neurasthenische Leistungsschwäche (1964)", in: Ders.: *Wie frei ist der Mensch?* a.a.O., S. 418–469
 - c) Bilz, Rudolf: "Vorwort", in: Ders.: *Wie frei ist der Mensch?* a.a.O., S.371.
 - d) Bilz, Rudolf: "Langeweile. Versuch einer systematischen Darstellung (1960)", in: Ders.: *Wie frei ist der Mensch?* a.a.O., S. 241–276.
 - e) Bilz, Rudolf: "Omnisektorielle Aufmerksamkeit. Empirische Tierpark-Beobachtungen und ihre Bedeutungen für die Psychopathologie (1962)", in: Ders.: *Wie frei ist der Mensch?* a.a.O., S. 289–308.
- Macho, Thomas: "Schlafen, Träumen", in: Ralf Konersmann (Hrsg.): *Wörterbuch der philosophischen Metaphern*. Darmstadt 2007, S. 325–335.
- Peters, Sven-Karsten: *Rudolf Bilz (1898–1976). Leben und Wirken in der medizinischen Psychologie: eine kritische Würdigung seines Lebens und seiner wissenschaftlichen Tätigkeit auf dem Gebiet der Medizinischen Psychologie*. Würzburg 2003.

*