

In der Großstadt ist es laut

In der Großstadt ist es laut. Dort fräst sich eine Straßenbahn durch ihr ausgeschlagenes Gleisbett, hier lärmen Autos, an der Ecke wird die Straße repariert. Das ist Berlin, hier bin ich geboren – ich kenne es gar nicht anders.

Eigentlich fällt mir der tägliche Lärm schon gar nicht mehr auf. Mein Ohr hört ihn aber ohne Unterbrechung. Mach doch die Augen zu, wenn du das nicht sehen kannst, hat mir meine Mutter geraten, wenn es mir zu gruselig wurde. Genau das kann das Ohr nicht. Lärm geht ins Ohr und bleibt im Kopf. Ganz egal ob wir es wahrnehmen oder nicht – er hinterlässt Folgen.

Verlärmung schadet unserer Fähigkeit, sich auf etwas zu konzentrieren, das heißt, meine ganze Aufmerksamkeit für einen Moment einer Sache zu widmen. Das kann wichtig sein.

Forscher haben gezeigt, dass von allen Lärmarten, der Fluglärm besonders schädlich ist. Wir können ihn nicht orten, er kommt immer von woanders und alarmiert unsere Stresshormone, wie kein anderer Lärm. Er macht sogar unsere Blutgefäße kaputt.

Das wichtigste, was wir brauchen, um mit Lärm fertig zu werden, ist der Schlaf. New York ist die *town, that never sleeps*, singt Frank Sinatra. Er meinte ein buntes Entertainment rund um die Uhr. Klar, aber niemand kann sich eine schlaflose Gesellschaft wünschen, die nie zur Ruhe kommt, die sozusagen am durchdrehen ist. Eine beunruhigende Vorstellung, denn in der Ruhe liegt die Kraft, sagt eine alte Weisheit.

Sind die ständig steigenden Morbiditätszahlen für Burnout, Diabetes, Depressionen, Tinnitus, Bluthochdruck, unkonzentrierte Kinder oder ein wachsendes Aggressionspotential in unserer Gesellschaft zufällige Phänomene?

Wohl kaum – Wissenschaftler haben uns darauf in letzter Zeit klare Antworten gegeben.

Haben Sie gut geschlafen, fragt der Arzt den Patienten im Krankenhaus. Er weiß, wie wichtig ein gesunder Schlaf für die Genesung ist. Jeder kennt das, wenn man sich einer wohligen Müdigkeit hingibt und unmerklich in das Reich der Träume abtaucht. Herrlich, traumhaft. In diesem Reich herrschen auch bestimmte Regeln. Fachleute sprechen von einer Architektur des Schlafes. Er besteht aus erholsamen Phasen des Tiefschlafes und weniger tiefen Perioden. Das Gehirn räumt unser Gedächtnis auf, es reflektiert unser Leben – wir träumen. Das Gehirn braucht diese Phasen, um sich aufzuladen genauso wie unser iPhone regelmäßig die Steckdose.

Ungestörter Schlaf ist die Voraussetzung für ein seelisches Gleichgewicht. Eine zerstörte Schlafarchitektur zerstört unser Leben. Ein konsequentes Nachtflugverbot ist deshalb ein Menschenrecht, das die Vertrauensleute der Volksinitiative Nachtflugverbot im Verkehrs- und Gesundheitsausschuß des Berliner Abgeordnetenhauses eingefordert haben. Die verantwortlichen Politiker der Regierungskoalition können keine Prioritäten setzen. Sie haben auch keine fundierten Argumente. Sie glauben ein paar Cent für Billigflieger sind wichtiger als unsere Gesundheit. Das ist ein Irrtum und außerdem ethisch falsch.

Die Bibel bringt es auf den Punkt...den Seinen gibt's der Herr im Schlaf. Das heißt für mich, dass nur ein ausgeschlafenes Hirn und ein intaktes seelisches Gleichgewicht die Voraussetzung für geistige Leistungen sein kann. Schlaf erstmal eine Nacht drüben, sagt man, wenn die Emotionen so hochkochen, dass eine rationale Entscheidung in diesem Moment unmöglich ist. Morgen siehst Du es anders.

Ja und nein. Wir werden drüber schlafen, aber ein konsequentes Nachtflugverbot von 22.00 – 06 Uhr an allen Berliner Flughäfen muß sein, sonst gute Nacht Marie...

Hans Behrbohm
Vertrauensperson der
Volksinitiative Nachtflugverbot