

**10 DER LETZTE,
DER NOCH STEHT**
Barkeeper Max arbeitet, wenn
alle anderen schon träumen

**13 WILLST DU MIT
MIR EINSCHLAFEN?**
Gemeinsam einschlafen fällt
nicht immer leicht

14 AB INS BETT
Die größten Ruhekiller, die besten
Rituale für eine gute Nacht

16 DU SCHLAFTABLETTE!
Warum die einen immer Energie
haben und die anderen nicht





DER
SCHWERPUNKT

PSST.
SCHLÄFST
DU SCHON?

Von Schlafkillern,
Schnarchnasen und
Wachmachern

**JIGGER-
JONGLEUR**

Max hantiert gekonnt
mit dem Messbecher
hinter der Theke.

Der Letzte, der noch steht

Text
Marcel Berndt
Fotos
Bernd Wichmann

Max, 23, arbeitet, wenn andere feiern – und macht
Feierabend, wenn die meisten schon längst schlafen.
Eine Nacht an der Seite des Barkeepers.

M

Max atmet auf. Durch seine Nase zieht frische Luft, durch seinen Kopf ziehen immer noch die Spirituosen-dämpfe. Durch seine Ohren wabert die nächtliche Stille, durch seinen Kopf immer noch das Trommeln des Cocktailshakers. Mit jedem Schritt durchs schlafende Düsseldorf lässt er die Bar hinter sich – und damit zehn Stunden, in denen er Drinks geschüttelt und gerührt, Kräuter gezupft und zerrieben sowie Limetten geschnitten und ausgedrückt hat. Die meisten seiner Gäste liegen um halb fünf Uhr morgens schon in ihren Betten, Max ist gerade erst auf dem Weg in seines. Der Spaziergang ist sein Ritual nach Feierabend, um runterzukommen und danach gut in den Schlaf zu finden.

Das ist bei seinen Arbeitszeiten alles andere als selbstverständlich: Der 23-Jährige macht als Barkeeper die Nacht zum Tag – und das als überzeugter Frühaufsteher. Während andere Barkeeper bis in den Nachmittag hinein dösen, reichen Max sechs bis acht Stunden Schlaf. Seine dürrtige Vorbereitung für die langen Nächte: eine halbe Stunde Mittagsschlaf. „Ich versuche einfach, mich gesund zu ernähren, und trinke selbst kaum Alkohol“, erzählt Max. Er serviert ihn lieber – und zwar in ausgefallenen Kreationen. Diese Leidenschaft führte ihn in die Gastronomie und in sein Reich: die Squarebar.

COCKTAIL MIT ZIEGENKÄSE

Die goldene Ananaslampe im Schaufenster fiel Max sofort ins Auge, als er erstmals in einem Taxi an dem Lokal vorbeifuhr. Neugierig geworden, wagte er mit seiner Freundin den Schritt in die winzige quadratische Bar mit ihren Antikmöbeln, ihrem schummrigen Licht und ihrer schweren, aromatisierten Luft. Aus all den Eigenkreationen auf der Karte wählte Max einen Cocktail mit Ziegenkäse – und wusste nach dem ersten Schluck: Ich will zu diesem Team gehören.

Das hat Max vergangenen November geschafft und arbeitet seitdem neben seinem Job im Catering dreimal die Woche in der Squarebar. So auch an diesem Samstag. Ab sechs Uhr stellt er mit seinem Chef David die Stühle auf die Terrasse, kontrolliert den Kühler und presst die Säfte für den Abend. Dabei muss alles schnell gehen – die Gäste sind ungeduldig. Kaum ist die Tür um sieben Uhr offen, kommen Hanna, 25, und Alex, 29, in die Bar. Die beiden hatten ein Date im Kunstmuseum und wollen den Tag bei einem Drink ausklingen lassen. Max macht ihnen einen „Don Diego de la Vega“ – einen Drink aus mit Ananas versetztem Brandy – und einen Pernod auf Eis. Alex ist Stammgast, seitdem er hier vergangenen Sommer einen „Sailor Serenity“ probiert hat. Die Eigenkreation mit Rum und einem selbstgemachten Zitronensirup ging ihm nicht mehr aus dem Kopf. Er fragte die Bar auf Facebook nach dem Rezept, bekam es prompt – und oben drauf das Angebot, sich eine Flasche des Zitronensirups abzuholen. Mittlerweile macht Alex ihn selbst – und das sei „eine Schweinearbeit“.

Lange bleiben Hanna und Alex nicht die einzigen Gäste. Schon eine Stunde später ist die Squarebar voller junger Leute mit Hornbrillen, Mützen und Jeanshemden. Max ist das nur recht. „Ich



**MAXIMILIAN
BERGFRIED
(23)**

steht seit November 2017 hinter der Theke der Düsseldorfer Squarebar. Bis in die frühen Morgenstunden zu arbeiten, ist für den Barkeeper kein Problem. Max ist überzeugt: Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.

@maxbergfried auf Instagram

mag den Kontakt zu Menschen“, sagt er. „In eine Bar kommt jeder rein – vom Banker bis zum Bauarbeiter – und alle sind gleich.“ Er beobachtet gerne die Reaktionen seiner Gäste nach dem ersten Schluck und fragt nach Feedback – so zum Beispiel bei Rebecca aus New York. Die 28-jährige US-Diplomatin bereist die ganze Welt und sucht dabei stets nach den besten Cocktails. Ein günstiges Flugangebot hat sie für dieses Wochenende nach Düsseldorf geführt; eine vielversprechende Google-Bewertung um halb acht in die Squarebar. Der letzte freie Platz an der Theke kommt ihr gelegen – so kann sie Max bei der Arbeit auf die Finger gucken.

DRINKS WIE SCHOKORIEGEL

Im Gegenzug schaut ihr Max auf die Lippen, als sie den „Triple Axxx“ probiert, einen Cocktail aus Genever, Amontillado-Sherry, Erdnussbutter, Karamellsirup und einem frischen Ei. „Do you taste the peanut and the salt?“, fragt er. Rebecca nickt und sagt, dass sie der Drink an einen Schokoriegel aus den USA erinnere. Als Nächstes wählt sie den „Shah Rukh Khan Tuk-Tuk“, den Max in einer schwarzen Suppenschale serviert. Ihr Fazit: „Floral!“ Max erklärt, dass dies am Sandelholzsirup liege, und reicht Rebecca das Fläschchen: „The combination is inspired by perfume“, sagt er. Zu den Zutaten gehörten zudem mit Zimt versetzter Rum und Angostura-Bitter.

Zwei Stunden später ist Rebecca noch immer in der Squarebar, obwohl sie laut ihrem eng getakteten Smartphone-Kalender schon längst auf dem Weg ins dritte Lokal hätte sein sollen. Stattdessen fachsimpelt sie mit Max über den Faler-num-Likör der Bar: „Is it home made?“, möchte sie wissen. Max bejaht. „Cool, I make my own one, too!“ Ob sie auch Barkeeperin sei, möchte Max wissen. Rebecca lacht; sie sei lediglich interessiert.

MAX' WACHMACHER

Ihr braucht:
25 ml Zitronensaft,
20 ml Honig,
50 ml frischgepressten Ananassaft,
Sodawasser,
zehn Minzblätter

Zubereitung: Minzblätter anklatschen und in ein Longdrinkglas geben. Säfte und Honig hinzufügen, umrühren, Eiswürfel und Sodawasser hinzugeben, nochmal umrühren und mit Minzspitzen dekorieren.



DAS MANIFESTIERTE BÖSE

Die Namen sind so ausgefallen wie die selbst kreierten Cocktails in der Squarebar.



„Ich mag den Kontakt zu Menschen.“

Maximilian Bergfried
 Barkeeper in der Squarebar
 in Düsseldorf



UM HALB VIER IST NOCH LANGE NICHT SCHLUSS

Solche Momente sind es, die Max in seinem gelerten Beruf vermisst hat. Während seiner Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker in Essen fehlte ihm ein solcher Austausch mit den Menschen – und die Kreativität erst recht. Beides fand er in einer Essener Bar. Max stockte dort als Spüler sein Azubi-Gehalt auf; nach der Arbeit ließ er sich vom Chef alles übers Cocktailmixen zeigen: Aus einem Nebenjob wurde eine Leidenschaft – und schließlich sein fester Beruf, der ihn nach Düsseldorf führte.

Die nächtliche Arbeitszeit nimmt Max dafür gerne in Kauf. In dieser Samstagnacht verlassen um halb vier die letzten beiden Gäste die Squarebar: Nadine, 27, und Christoph, 37, fasten eigentlich gerade – doch sie haben sich für diesen Abend eine Pause gegönnt. Nach rund 150 Cocktails ist für Max noch lange nicht Schluss. Er wischt die Theke, stellt die frischgepressten Säfte in den Kühlschrank, bringt das Leergut in den Keller und holt die Stühle rein. Erst auf seinem Nachspaziergang kommt er zur Ruhe. Seine Freundin schläft schon tief, als er die Tür aufschließt und sich noch leise ein Rührei mit Chili macht. Allein in der Küche verdaut er die anstrengende Nacht – und denkt sich: Ich habe schon einen ziemlich geilen Job. ■

DATE-DRINK
 Hanna, 25, stößt mit Alex, 29, an: Eineinhalb Monate treffen sie sich schon.

P

Plötzlich ist nach Hause gehen keine Option mehr. Es fühlt sich richtig an, jetzt liegen zu bleiben – in diesem fremden Bett mit dieser Frau, die ich erst seit kurzem kenne: Kaya liegt in meinem Arm, unser Atem wird langsamer, unsere Augenlider werden schwerer. Wir schlafen zusammen ein. Und das zum ersten Mal.

Dieses schlummernde Glück ist jedoch nur von kurzer Dauer. Zwei Menschen in einem Bett sind wie zwei Heizkörper, die sich gegenseitig befeuern. Schnell wache ich schweißgebadet auf und stoße die Decke von mir weg – um sie nach kurzer Zeit wieder frierend an mich zu reißen. Zum ständigen Deckerauf und Deckerunter kommt immer wieder die Frage, wie ich mich am besten umdrehe, ohne Kaya zu wecken. Egal wie vorsichtig ich meinen Arm unter ihr wegziehe – sie merkt es sowieso. Kaum habe ich mich von ihr weggedreht, sucht sie die Nähe zu mir und umklammert mich von hinten. Das fühlt sich gut an und lässt mich wieder einschlummern.

Plötzlich reißt mich ihre Stimme aus dem Schlaf: „Dreh dich nach rechts“, flüstert sie. Weil alle Rücksicht sowieso nichts bringt, verzichtet Kaya gleich direkt darauf. Ich folge kommentarlos, Hauptsache, weiterschlafen. Und zu Schlaf komme ich trotz aller Unterbrechungen reichlich.

ALLEIN WÄRE ES EINFACHER, ABER WENIGER SCHÖN

„Mein Gott, hast du einen tiefen Schlaf“, sagt sie am nächsten Morgen. Ob sie denn gar nicht geschlafen habe, frage ich sie. – „Doch, nur ging das Einschlafen nicht so schnell.“ Sie habe jedes Mal gehört, wie mein Atem langsamer und tiefer wurde, während sie noch hellwach dalag. Ihr Fazit: „Du bist wie ein Bär im Winterschlaf.“ Und ich denke mir: „In einem sehr lückenhaften Winterschlaf.“

Für jeden wäre es leichter gewesen, alleine zu schlafen. Dennoch haben wir uns das zähe Ringen um den Schlaf angetan – und danach noch viele weitere Male. Weil es schön ist. Weil man sich aneinander gewöhnt. Weil das gemeinsame Schlafen zur Selbstverständlichkeit wird. Und nach Hause gehen keine Option mehr ist. ■

Gut zu schlafen, ist alleine schon schwierig. Zu zweit erst recht. Redakteur Marcel berichtet vom ersten gemeinsamen Einschlafen und Aufwachen mit seiner Freundin.



WILLST DU MIT MIR EINSCHLAFEN?

AB INS BETT !

Text
Katharina
Hamacher

Wir lernen schneller, unser Immunsystem ist stärker, wir fühlen uns fitter, können uns besser konzentrieren und sind geduldiger: Wer ausreichend schläft, tut sich und seinem Köpfchen etwas Gutes.



LIEBER
ANALOG
Durch „Digitalien“ bitte
nur tagsüber reisen.

E

Eben noch ins Kino, auf die After-Work-Party oder zur Spätvorlesung in die Uni. Zuhause noch schnell Facebook und Instagram checken, eine weitere Folge der Lieblingsserie streamen und all die WhatsApp-Nachrichten beantworten, die tagsüber angefallen sind. Plötzlich ist es schon nach Mitternacht und es ist klar: Der Wecker klingelt am nächsten Morgen viel zu früh. Etwas Schlafmangel macht doch nix? Auf Dauer schon!

Jede halbe Stunde länger im Bett bedeutet einen großen Unterschied für die Leistungsfähigkeit des Gehirns, stellte etwa ein Forscher-Team der University of Michigan fest. Die Wissenschaftler untersuchten anhand tausender Probanden das weltweite Schlafverhalten. Das Ergebnis: Mit durchschnittlich sieben Stunden und 45 Minuten zählen wir Deutschen zu den Schlafmuffeln.

Die Studie „Schlaf gut, Deutschland“ der Techniker Krankenkasse sieht hier zu Lande ebenfalls Nachholbedarf. Demnach kommt jeder zweite Deutsche höchstens auf sechs Stunden Schlaf. Sieben bis acht sollten es aber sein, damit wir genügend Zeit haben, uns zu regenerieren.

Schließlich passiert nachts eine ganze Menge. Die Muskeln entspannen, die Herzfrequenz wird niedriger, Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Der Atem wird langsamer und regelmäßiger. Auch der Magen-Darm-Trakt geht in den Ruhemodus. Die Hormonproduktion hingegen läuft auf Hochtouren. Der Schlaf ist schließlich ein echtes Multitalent: Er stärkt das Immunsystem, dient der Zellerneuerung und hilft dabei, Erlerntes zu vertiefen. Nachts sortiert das Gehirn seinen Zwischenspeicher, damit wir ein funktionierendes Gedächtnis haben. Im laufenden Betrieb ist das unmöglich, daher müssen wir unser System regelmäßig herunterfahren.

Wer auf Dauer zu wenig schläft, wird krank. Das Risiko für Herz-Kreislauf- und Magenbeschwerden, für Depressionen und Übergewicht ist höher, wenn der regelmäßige und tiefe Schlaf zu kurz kommt. Auch die Unfallgefahr beim Autofahren steigt, denn Schlafmangel hat hier eine ähnliche Wirkung wie Alkohol. Dass wir knapp ein Drittel unseres Lebens verschlafen, ist also nicht langweilig, sondern überlebenswichtig. Daher gilt: Ab ins Bett, damit Kopf und Körper das volle Regenerationsprogramm starten können und wir am nächsten Morgen fit aus den Federn kommen. ■

Der Schlaf ist ein echtes Multitalent.

Jede halbe Stunde länger im Bett bedeutet mehr Leistung fürs Gehirn.

BESSER ALS SCHÄFCHEN ZÄHLEN

Wie das Einschlafen leichter fällt

Feste Rituale:

Musik hören, eine Tasse Lieblingstee trinken oder ein paar Minuten Wellness vorm Schlafengehen helfen beim Entspannen.

Ein regelmäßiger

Rhythmus:

Zu festen Zeiten ins Bett zu gehen, unterstützt auf Dauer die innere Uhr.

Analog statt digital:

Wer im Bett zum Buch greift und noch ein paar Seiten liest, findet leichter in den Schlaf als jemand, der vor dem Schlafengehen surft. Empfehlenswert sind hingegen Apps mit Übungen und Methoden, die den Schlaf verbessern.

Für die richtige

Temperatur sorgen:

Zwischen 18 und 21 Grad liegt die optimale Temperatur. Lüften vorm Schlafengehen unterstützt die Versorgung mit Sauerstoff.

LIEBER NICHT

Diese Schlafkiller sollten wir vermeiden

Sport ja, aber nicht zu spät:

Kurz vorm Schlafengehen bringt Bewegung Körper und Geist auf Touren statt in den Schlaf.

Vorm Bildschirm einschlafen:

Wer abends zu spät oder zu lange Fernsehen schaut, kommt schlechter zur Ruhe und schläft unruhiger.

Mit Smartphone und Tablet ins Bett:

Ihr blaues Licht stört die Produktion des Hormons Melatonin, das für unseren Schlaf sorgt.

Grübeln hält uns wach:

Statt vorm Schlafengehen noch das Meeting oder den Streit mit dem Partner durchzugehen, sollten wir solche schwierige Themen ausblenden.

Late-Night-Käffchen und

deftige Mitternachtssnacks:

Koffeinhaltige Getränke putschen uns ebenso auf wie Alkohol. Zu fettige und späte Mahlzeiten liegen schwer im Magen und der nächtliche Verdauungsprozess raubt viel Energie.



BESSERER
SCHLAF WARTET
ONLINE

Innere Uhr aus dem Takt: Wie sich Zeitumstellungen auf unseren Schlaf auswirken, und warum wir eine innere Uhr haben, lest ihr auf tk.de, Webcode 2000264.

Dr. Martin Christian Morgenstern

ist sich sicher: Das Grundtemperament eines Menschen ist von Geburt an festgelegt.



Du Schlaftablette!

Notorische Schnarchnase oder All-Time-Energiebündel – ist es Kunst oder Veranlagung, wie viel Power man hat? Verhaltensforscher und Evolutionspsychologe Dr. Martin Christian Morgenstern klärt auf.

HERR MORGENSTERN, MANCHE MENSCHEN SIND IMMER FIT UND AUFNAHMEFÄHIG, ANDERE TOTALE SCHLAFTABLETTEN. WARUM?

Jeder hat von Geburt an ein anderes Energieniveau – von extrem aufgeladen bis hin zu schwerfällig. Das liegt in unserem Wesen. Anders ausgedrückt: Das Temperament eines Menschen bestimmt das allgemeine Grundlevel der Energie. Dies ist Teil des menschlichen Charakters und wird im Kern genetisch festgelegt. Die Erziehung der Eltern und die eigene Lebenserfahrung können allerdings einen Einfluss haben. Zum Beispiel darauf, wie stark sich jemand selbst regulieren kann.

HEISST DAS, WER ALS KIND EIN HITZKOPF WAR, KANN SICH SPÄTER ZUR AUSGEGLICHENEN PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN?

Manchmal klappt das. Doch nicht alles lässt sich beeinflussen. Nehmen wir das Hormon Testosteron. Ein niedriges Level macht Männer eher gemütlich und antriebsärmer. Die Körperform spielt für das Temperament auch eine Rolle.

DAS KLISCHEE VOM „GEMÜTLICHEN DICKEN“ STIMMT ALSO?

Sagen wir es so: Kompakte, rundlichere Menschen kommen häufig mit weniger Energie aus. Aktivere sind nicht selten eher hochgewachsen und schlank. Allein um die Körpertemperatur zu halten, müssen sie richtig viel Energie aufwenden.

GAB ES IN DER STEINZEIT AUCH SCHON SCHNARCHNASSEN ODER IST DAS EHER EIN PHÄNOMEN UNSERER WESTLICHEN GESELLSCHAFT?

Sicher waren auch damals einige langsamer unterwegs. Zu jeder Zeit gab es Menschen eines jeden Energielevels. Denn Umweltbedingungen ändern sich – und jedes Mal sind andere Temperamente gefragt. Wenn sich Organismen fortpflanzen, werden die Gene daher immer wieder

Interview
Tonia
Sorrentino

neu gemischt. Und dabei entstehen immer wieder neue Varianten. Die Stunde der Gemütlichen schlägt zum Beispiel in Zeiten von Nahrungsknappheit. Hochenergetische Menschen verlieren dann einfach zu viel Energie, verhungern womöglich und können ihre Kinder nicht durchbringen. In anderen Situationen sind sie wiederum im Vorteil. Da sich die Zeiten ändern, sorgt die Natur dafür, dass es nicht nur Menschen eines Typs gibt.

UND WENN ZWEI MENSCHEN EINES TYPUS ZUEINANDER FINDEN – ZUM BEISPIEL ZWEI ENERGETISCHE ELTERN. BEKOMMEN SIE IMMER EIN ENERGIEBÜNDEL ALS KIND?

Da ist was dran. Aber Gene können auch eine Generation überspringen. Dann kann das Kind das genaue Gegenteil seiner Eltern sein. ■

BODY-SCAN FÜR ENERGIEBÜNDEL UND SCHNARCHNASSEN

Ob „Hansdampf“ oder „Typ Gemütlich“ – eine Pause, um runterzufahren und neu durchzustarten, schadet beiden nicht. Das Prinzip Achtsamkeit trägt dazu bei, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Probiert doch einmal den kostenlosen Body-Scan aus, der als Download erhältlich ist. Und zwar unter [tk.de](https://www.tk.de), Webcode 2013432.