

Schlaf als Elixier des Lebens

Wie sieht wohl der Alltag aus, wenn montags bis freitags der Mittagsschlaf im Leben Einzug halten würde? Vermutlich um einiges entspannter, angenehmer und insgesamt schöner als der Stress, dem sich Millionen Deutscher jeden Tag wieder von Neuem aussetzen. Doch eine Siesta ist nur dann von Nutzen, wenn man sie richtig angeht. Und es gibt viele Wege, um die Zeit zwischen 14 und 17 Uhr schlafend zu verbringen. Thierry Paquot, Philosoph, Professor und Herausgeber der Zeitschrift "Urbanisme", weiß davon und hat sie in "Die Kunst des Mittagsschlafs" zuerst unterhaltsam und ebenso lehrreich zusammengetragen. Entstanden ist ein kurzweiliges Werk, das die Sinne bestens zu betören weiß.

In der Kunst und Literatur hat schon immer und seit jeher die Siesta - ein Moment der Ruhe, der Wollust und ein Akt des Widerstandes - einen großen Stellenwert eingenommen. Zu dieser Erkenntnis kommt man spätestens nach der Lektüre von "Die Kunst des Mittagsschlafs", das weit mehr ist als ein schlichtes Sachbuch. Thierry Paquot hat sich dies auch gedacht und erzählt quasi aus dem Plaudertschalen. Im Vordergrund stehen zweifellos die verschiedenen Mythen und Kulturen, in denen der Schlaf eine größere Bedeutung einnimmt als in Deutschland, wo lediglich Neugeborene und alte Menschen zur Mittagszeit sich eine Zeit der Entspannung gönnen, während der Rest der anfallenden Arbeit nachgehen.

Dank ausgewählter Gemälde wie "Schlummernde Venus" (Giorgione und Tizian, 1508-1510), "Das Schlaraffenland" (Pieter Bruegel der Ältere, um 1567) oder "Philosoph in Meditation" (Rembrandt Harmensz van Rijn, 1632) verfolgt man die Spuren der Siesta in der abendländischen Malerei und muss dabei erkennen, dass sie ein Aufruf zur Rebellion ist. Während der Lektüre erfährt man interessante Fakten und Details, die wie Anekdoten erscheinen und deshalb höchst amüsant für den Leser sind. Das ist ein großartiges Vergnügen, bei dem die Kunst nicht zu kurz kommt. Thierry Paquot hat mit "Die Kunst des Mittagsschlafs" ein Buch geschaffen, das Unterhaltung, Wissen und hohe Literatur gekonnt in sich vereint und aus diesem Grunde absolut lesenswert ist. Versprochen!

Susann Fleischer 24.10.2011

Quelle: www.literaturmarkt.info