

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 94 (2014)  
**Heft:** 1017

**Artikel:** Schlaf, Menschlein, schlaf  
**Autor:** Rittmeyer, Florian / Huffington, Arianna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-735907>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Schlaf, Menschlein, schlaf

Arianna Huffington über Verblödung, Hyperaktivität und Wandergespräche

Florian Rittmeyer korrespondiert mit Arianna Huffington

## Frau Huffington, wer liest noch im Jahr 2030?

Ich! Und ich bin mir sicher: mit mir viele andere auch. Ich war kürzlich auf einer Buchtournee und wurde Zeuge, wie Menschen in Scharen in Buchläden kommen, Bücher kaufen und sich in ihrer Wertschätzung für Bücher früherer Generationen anschliessen.

Trotzdem hören wir in den Medien immer wieder von einer wie auch immer gearteten «Verblödung» breiter Bevölkerungsschichten.

Nicht wenige führen das auf die angeblich gesunkene Aufmerksamkeitsspanne unserer Zeitgenossen und auch auf einen zunehmenden Leseüberdruß zurück. Sind am Ende die am Verblöden, die sagen, dass alle verblöden?

Nach dem sogenannten Flynn-Effekt nahmen die Intelligenzquotienten seit dem frühen 20. Jahrhundert in jedem Jahrzehnt kontinuierlich zu. Also werden unsere IQs immer höher. Unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, kann allerdings mit diesem Wachstum nicht schritthalten. Wo auch immer wir uns auf dieser Welt umsehen, sehen wir, wie kluge Köpfe – in der Politik, in der Wirtschaft, in den Medien – furchtbare Entscheidungen treffen. Was ihnen fehlt, ist nicht Intelligenz, sondern: Weisheit.

Schön gesagt. Vielleicht ist aber nicht nur entscheidend, was uns fehlt, sondern was im Überfluss auf uns einprasselt: Informationen.

Ja, wir haben mehr Informationen – mehr Daten –, und nicht im gleichen Masse angestiegen ist unsere Fähigkeit, diese zu synthetisieren, in einen Kontext zu setzen. Aber mehr Informationen – das ist eigentlich doch eine gute Sache. Es ist nur so, dass wir wohl auch mehr Raum und Zeit brauchen, um sie zu verarbeiten und zu verstehen. Daran kann man arbeiten.

## Indem man was tut?

Indem man zum Beispiel mehr schläft. Viel zu lange schon erliegen wir der kulturellen Irreführung, dass das eigene gute Auskommen mit wenig Schlaf und konstantem Multitasking ein Turbolift nach oben ist. Wenig Schlaf ist ein Symbol für Tapferkeit geworden. Wir haben einen Fetisch daraus gemacht, nicht genug Schlaf zu bekommen, und wir prahlen damit, mit wenig Schlaf auskommen zu können. Irrigeres ist kaum denkbar! Ein Beispiel: Ich traf mal einen Mann zum Abendessen, der damit angab, dass er in der Nacht zuvor nur vier Stunden geschlafen hatte. Ich widerstand der Versuchung, ihm zu sagen, dass das Abendessen viel interes-

## **Arianna Huffington**

ist Autorin und Unternehmerin. Sie hat 2006 die Online-Zeitung «The Huffington Post» mitgegründet und führt diese bis heute als Chefredakteurin. Am 5. und 6. Juni ist sie zu Gast in Interlaken, wo sie am diesjährigen Swiss Economic Forum (SEF) auftritt. Der «Schweizer Monat» hat in Partnerschaft mit dem SEF die Sonderpublikation «The Big Shift» produziert, die auf [www.swisseeconomic.ch](http://www.swisseeconomic.ch) frei verfügbar ist.

santer gewesen wäre, wenn er eine Stunde länger geschlafen hätte!

## **Das ist neu: Wirtschaftsführerinnen, die zu mehr Schlaf raten!**

Die Wissenschaft hat bestätigt, dass Schlaf für jeden Teil unseres Wohlbefindens essentiell ist: für Kreativität, Produktivität, Beziehungen sowie unsere emotionale und physische Gesundheit. Schlaf sollte also schon aus reiner Vernunft zuallerletzt geopfert werden, unabhängig davon, wie beschäftigt Sie sind.

Sie brechen mit populären Wirtschaftsklischees und nicht selten auch mit althergebrachten Strukturen. Welchen Anteil haben Ihrer Meinung nach eigentlich globale Netzwerke am Aufbrechen alter Hierarchien? Oder ist die Rede vom «Network» bloss Businessjargon, um weiterhin vitale Hierarchien zu kaschieren?

Sicherlich nützen immer mehr Unternehmen klugerweise Netzwerke, Communities und vernetztes Engagement. Gleichzeitig werden Hierarchien in vielerlei Weise weiterbestehen, weil Entscheide getroffen werden müssen. Der Trick besteht darin, diese Hierarchien nicht in Stein zu meisseln bzw. gegen aussen abzuschotten. Denn: Interaktionen von Angesicht zu Angesicht sind wichtiger denn je! Unsere Hypervernetzung mit Technologien entspricht der Schlange, die im Garten Eden herumschleicht. Wir bekunden zunehmend Mühe, den Stecker zu ziehen, uns zu erneuern und echte Beziehungen zu anderen aufzubauen. Das ist ein Grund, warum ich eine leidenschaftliche Wanderin bin – dies zwingt mich, alle Geräte niederzulegen und mit Menschen zu interagieren, die mir wichtig sind.

Sie wandern aus Gemeinschaftssinn? Viele gehen in die Berge, um mal allein zu sein.

Ich habe eine Gruppe von Freunden, mit denen ich regelmässig wandern gehe. Es ist zu einer Tradition geworden, dass die Per-



A black and white photograph of Arianna Huffington. She is shown from the chest up, wearing a dark, textured blazer over a dark top. Her hair is shoulder-length and styled. She is looking slightly to her right with an engaged expression, and her hands are raised in a gesturing motion. The background is a plain, dark grey.

«Interaktionen  
von Angesicht zu Angesicht  
sind wichtiger denn je!»

Arianna Huffington

Arianna Huffington, fotografiert von Denis Allard / REA / Laif.



son, die am Wandertag am meisten Energie hat, die anderen der Gruppe den Berg hinaufschwätzen muss. Die andern reden dann während des Abstiegs. Ich bin als konsequente Abstiegsrednerin bekannt. Aber um Ihre Frage zu beantworten: So wertvoll digitale Beziehungen sind, sie können nicht ersetzen, was ein menschliches Bedürfnis ist: echte, persönliche Verbundenheit.

**Welches Bild kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie an die bergige**

**Schweiz denken?**

Die meisten meiner Eindrücke von der Schweiz stammen von verschiedenen Reden und Konferenzen. Deswegen erinnert mich die Schweiz immer an einen Ort lebhafter Konversationen, weniger an Schokolade oder Berge.

**Welche grossen Verschiebungen begeistern Sie?**

Ich beobachte begeistert, wie eine globale Verschiebung in Richtung Führungswerte stattfindet, die als weiblich gelten: Flexibilität, Mitgefühl, Kooperation, Empathie, Fürsorge.

**Und welche bereiten Ihnen Sorge?**

Was mir Sorge macht und mich dazu inspiriert hat, das Buch «Thrive» zu schreiben: Erfolg ist in vielen Köpfen zu einem Synonym von Geld und Macht geworden. «Was ist das gute Leben?» war die Frage, die sich Philosophen seit der griechischen Antike stellten. Aber irgendwo auf unserem Weg haben wir der Frage den Rücken gekehrt und verschoben unsere Aufmerksamkeit auf andere Fragen: Wie viel Geld können wir verdienen? Wie gross kann das Haus sein, das ich mir kaufen will – und wie hoch die Karriereleiter, die ich grad erklimme. Das sind alles legitime Fragen, aber sie sind weit von denen entfernt, die für die Führung eines erfolgreichen Lebens von Bedeutung sind.

**Was ist denn die Quelle Ihrer Willenskraft?**

Meine Mutter.

**Ihre Mutter?**

Ja, sie gab mir ein Gefühl bedingungsloser Liebe. Als ich hinaus in die Welt ging, wusste ich, dass, wenn ich scheitern würde, sie mich kein bisschen weniger lieben würde. ◀



## Macht- spiele

# Her mit der Migrationsallianz!

**M**anchmal befällt mich das Gefühl, dass die Schweiz mit ihrem geographischen Platz inmitten Europas hadert, der Umzug in andere Weltgegenden jedoch aus logistischen Gründen schwer zu bewerkstelligen ist. Nachdem die Personenfreizügigkeit mit der EU durch die vom Volk angenommene Masseneinwanderungsinitiative gleichsam torpediert wurde, tut unser Land nun gut daran, konsequent über alternative und nicht auf geographischer Nähe beruhende Allianzen nachdenken. Nur mit wem? Am erstmals durchgeführten «Tomorrow Laboratory (TOM-LAB)» des diesjährigen St. Gallen Symposiums haben neun junge Denker aus Kleinstaatern rund um den Globus die Köpfe zusammengesteckt. Man war sich einig, dass mehr internationale Kooperation für Kleinstaatern der einzig gangbare Weg sei, um in einer globalisierten Welt grenzüberschreitende Probleme zu lösen und internationale Normen im eigenen Interesse zu prägen. Einer der im «TOM-LAB» entstandenen Vorschläge könnte auch die Schweizer Diskussion beflügeln: die Schaffung einer globalen Migrationsallianz mit wirtschaftlich erfolgreichen und politisch stabilen Ländern wie Singapur, Finnland, Neuseeland, Chile oder Botswana. Durch die relative Kleinheit und die ähnliche Struktur der jeweiligen Arbeitsmärkte müssten keine grösseren Migrationsströme befürchtet werden, eine kontrollierte Öffnung dürfte deshalb im wirtschaftlichen Interesse aller liegen. Dafür müsste zwischen den partizipierenden Kleinstaatern ein spezielles Visaregime geschaffen werden. Um dessen Nutzen und Innovationskraft für die Öffentlichkeit sichtbar zu machen, könnte ein Pilotprojekt auf den interkontinentalen Austausch von Unternehmern fokussieren; denn es sind die Start-ups, die am eingeschränkten Pool von Spezialisten in ihrem jeweiligen Land besonders stark leiden. In einem nächsten Schritt könnte das Programm dann für weitere Berufskategorien und Länder geöffnet werden, mit dem Ziel einer kompletten Personenfreizügigkeit oder gar einem teilweisen Binnenmarkt zwischen Kleinstaatern – Inspiration dafür bietet das Commonwealth. Der Historiker Niall Ferguson meinte zu diesem Konzept eines internationalen Auffangbeckens für regional integrationsunwillige Staaten jedenfalls schon mal enthusiastisch: «That's a very cool idea!»

Nicola Forster ist Gründer und Präsident des Think Tanks foraus – Forum Aussenpolitik. Als Stipendiat des Mercator-Kollegs arbeitet er derzeit in diversen Think Tanks rund um die Welt.