

„Ich bewundere die Stehschläfer“

Der ehemalige Außenminister Klaus Kinkel über den Jetlag und Vier-Stunden-Nächte



ACTION PRESS

SPIEGEL: Herr Kinkel, wie lange schlafen Sie pro Nacht?

Kinkel: Ich habe seit meiner Jugend ein offenbar von meinen Eltern und Großeltern ererbtes Problem: Ich schlafe gut ein, wache aber relativ früh auf. Vier Stunden kann ich meist durchschlafen. Dann geht es nur mit Unterbrechungen weiter. Im Durchschnitt komme ich also auf fünf bis höchstens sechs Stunden.

Kinkel **SPIEGEL:** Wie halten Sie das tagsüber durch?

Kinkel: Ich hatte früher manchmal das Gefühl, dass ich körperlich und geistig nicht so leistungsfähig bin. Objektiv war und ist das wohl nicht so. Manche brauchen mehr, manche weniger Schlaf.

SPIEGEL: Wie haben Sie sich auf Ihr geringes Schlafpensum eingestellt?

Kinkel: Seit 20 Jahren jogge ich praktisch jeden Morgen, manchmal auch am Abend. Ja, ich habe sicher so etwas wie eine Jogging-Neurose, wenn Sie so wollen einen Tick.

SPIEGEL: Wie Ihr Nachfolger Joschka Fischer?

Kinkel: Der betreibt das noch viel intensiver. Ich jogge nie so lange Strecken wie er. Er ist ja auch elf Jahre jünger. Offensichtlich brauchen wir das beide. Wenn ich jogge habe, fühle ich mich frisch und leistungsfähig.

SPIEGEL: Muss gerade der Politiker sich darauf einstellen, dass nur wenig Zeit zum Schlafen bleibt?

Kinkel: Eindeutig ja. Vor allem der Außenminister. Jahrelang waren die Termine hektisch. Zusätzlich hatte man natürlich viele Probleme am Hals, die einen auch nachts nicht in Ruhe lassen.

SPIEGEL: Wie wirkt sich auf Reisen die Zeitverschiebung aus?

Kinkel: Auf den vielen, vielen Auslandsreisen wirkte das sicher belastend. Ich habe darunter aber nicht so sehr gelitten, eher unter den Klimaänderungen. Sie brauchen für solche Aufgaben eine

physische und psychische Grundstärke, „eine gute Kuttel“, wie man bei uns sagt. Die hilft, den mangelnden Schlaf auch durch Willenskraft auszugleichen.

SPIEGEL: Ein Leben gegen die innere Uhr?

Kinkel: Ja. Ich war gerade in San Francisco. Wenn bei uns Schlafenszeit ist – sagen wir mal 23 Uhr –, dauert es dort noch neun Stunden, ehe Sie ins Bett kommen. Ich bin am nächsten Tag trotzdem nicht müde – wahrscheinlich eine persönliche Veranlagung. Man darf sich nicht übermäßig selbst beobachten und sich schon dadurch in eine dejustierte Situation bringen.

SPIEGEL: Können Sie denn zwischendurch ein Nickerchen machen wie Ihr Vorgänger Genscher?



Außenminister Fischer: Jahrelang hektische Termine

Kinkel: Nein, leider nicht. Auch im Auto nicht. In den letzten Jahren flogen wir im Luftwaffen-Airbus, mit Bett. Da ging es dann eher.

SPIEGEL: Haben Sie schon einmal erlebt, dass andere sich in Konferenzen mit einem Nickerchen erholten?

Kinkel: Oh, ich könnte Ihnen wunderbare Geschichten erzählen. Ich kenne Kollegen, die, ohne dass man es merkt, praktisch im Stehen schlafen können.

SPIEGEL: Wie die Schlangen mit offenen Augen?

Kinkel: Nein, aber die konnten das Wiedererwachen so kaschieren, dass niemand etwas gemerkt hat. Ich be-

wundere sehr die Kunst der Sitz-, vor allem aber dieser Stehschläfer.

SPIEGEL: Spüren Sie hin und wieder Folgen von Schlafmangel?

Kinkel: Ja, gewisse Konzentrationsstörungen. Aber man lernt mit der Zeit, solche Schwächen zu kontrollieren, und überwindet sie meist durch Willenskraft. Ständig wechselnde Gesprächspartner und Sachthemen zwingen sowieso zu höchster Konzentration.

SPIEGEL: Sie gelten als cholerisch und ungeduldig. Eine Folge von Übermüdung?

Kinkel: Bin ich cholerisch? Ruppig, rauhautzig und ungeduldig, ja, manchmal. Aber das ist Veranlagung und nicht Folge von Übermüdung. Ich habe von meiner Mutter eine gesunde Vitalität geerbt, das ist der Grund für meine drängende Art. Wenn ich besonders schlecht geschlafen habe, bin ich eher ruhig.

SPIEGEL: Hilft ein Bierchen beim Einschlafen?

Kinkel: Jeden Abend trinke ich mein Kölsch. Ich trinke auch schon mal mit meiner Frau abends 'ne Flasche Wein. Zur Entspannung finde ich das gut. Aber ich könnte auch ohne einschlafen.

SPIEGEL: Und wenn Sie nicht durchschlafen können? Lesen Sie oder wandern Sie durchs Zimmer?

Kinkel: Nein. Früher habe ich mich furchtbar aufgeregt, pausenlos beobachtet. Ich habe damals alles Mögliche aus-

probiert: kalte Wadenwickel, Milchtrinken und so weiter. Jetzt bleibe ich einfach im Bett liegen. Man wird eben gelassener und klüger.

SPIEGEL: Helfen Sie bisweilen mit Schlafmitteln nach?

Kinkel: Nein. Weil ich meinen Körper auf gar keinen Fall daran gewöhnen will. Meine Eltern haben über Jahrzehnte Schlafmittel genommen, von denen sie nicht mehr loskamen. Ich bin bisher Gott sei Dank praktisch ohne Medikamente durchs Leben gekommen, habe mich – wenn es denn sein musste – eher wie ein Tier ins Wundbett gelegt und Hausmittel angewandt. Bisher hat's geholfen.

INTERVIEW: PAUL LERSCH