

THE POSTHUMANIST

Sleep / Schlaf

No.1, AW 2022 (EN/DE) ISSN 2753 - 3360



* The magazine for more-than-human art, design, technology and writing

Becky Lyon, *A Creaturely Twilight Tuning* * *Ein kreatürliches Dämmerungsstimmen* / Diletta De Cristofaro, *Reading Guide to the Sleep Crisis* * *Eine Leseliste zur Schlafkrise* / Frank Wasser, *From the residue of yesterday* * *Überreste von gestern* / Jonas Kellermeyer & Jamie Allen, *Hustle, Grind & Sleep* / Leah Clements, *He put his thumb on my neck* / Leonie Brandner, *My Ears Are My Eyes* / Liina Lember, *My Day is Your Night* * *Mein Tag ist Deine Nacht* / Numertha Rether, *Marble Toss* * *Murmeln Werfen* / Sharon Kivland, *LA BELLE AU BOIS DORMANT* / Ted Hunt, *Circa Flora* / Interviews with Daria Martin, Michael Grandner and more

Imprint

* Editor-in-chief / Chefredakteurin *
Anna Nolda Nagele
* Editor / Redakteur *
Frank Wasser
* Creative Direction & Design *
Dasha Lugovkin
* Production & Partnerships / Produktion & Partnerschaften *
Anna Nolda Nagele & Nicole Afonso Alves Calistri
* Translations / Übersetzungen *
Anna Nolda Nagele, Katarina Pacher & Isabella Blatter
* Copy Editing / Lektorat *
Katarina Pacher, Tim Cowlshaw & Anna Ruhdorfer
* Typefaces / Schriftarten *
Happy Times at the IKOB New Game Plus Edition by Lucas Le Bihan, Velvetyne Carta Nueva by My-Lan Thuong, Sharptype TINY 5x3 by Jack Halten Fahnestock and Théïa Flynn, Velvetyne
* Paper / Papier *
Woodfore Silk
* Contact *
Anna Nolda Nagele Unit 6 Bellenden Road Business Park SE15 4RF London +447400195359 anna@theposthumanist.com
* Credits *
Daria Martin (Cover, 1, 2, 27, 28, 29, 30, 31, 32); Becky Lyon (8, 9, 12, 13, 18, 19); Liina Lember (21); Saoirse Eegan (34, 35); Hedda Öfverholm Thorén (42, 32); Vintage, 2020 (51); Verso, 2013 (51); Stanford University Press, 2015 (51); Matthes & Seitz, 2014 (51); Penguin, 2020 (51); btb, 2020 (51); Basic Books, 2017 (51); Phoenix, 1991 (51); Sana Serkebaeva (54, 55, 64, 65); Max Yasmeen (55); Sleep Jar (60); Felix the Cat (62); Jamie Allen (63)
* Cover *
‘Tonight the World’ (filmstill) by Daria Martin, 2019; Design by Dasha Lugovkin, 2022;
* Printed by / Druckerei *
Stephens & George Print Group, Dowlais

ISSN 2753-3360

All rights reserved. Reproduction in whole or in part without permission from the publisher is strictly prohibited. The views expressed in The Posthumanist are those of the respective contributors and are not necessarily shared by the magazine and its staff, and that’s ok.

Alle Rechte sind vorbehalten. Kopien ohne Erlaubnis der Verlegerin sind strengstens verboten. Die Ansichten, die in The Posthumanist präsentiert werden, sind die der jeweiligen Beitragenden und werden nicht notwendigerweise vom Magazin oder seinen Mitarbeiter:innen geteilt, und das ist auch ok so.

Contributors

Dr. Michael Grandner is an internationally renowned licensed clinical psychologist, board-certified in Behavioural Sleep Medicine and Director of the Sleep and Health Research Program at the University of Arizona.
Numertha Rether is a poet from Chandigarh studying for an MFA in Creative Writing at Boston University. Her writing considers a dialectic between the small town and mythology, while following the cyclical structure of Andean time.
Sana Serkebaeva is an artist and filmmaker born in Almaty, Kazakhstan currently based in London. Her practice queries ideas of storytelling, memories and language.
Sandra Huber is a writer, scholar, educator, and multidisciplinary artist who is compelled by all things occult and secretive. She wrote <i>Assembling the Morrow: A Poetics of Sleep</i> (Talonbooks, 2014).
Dr. Sharon Kivland is an artist and writer. Her work considers what is put at stake by art, politics, and psychoanalysis. She is author of the novel <i>bécédairé</i> (Moist Books, 2022).
Becky Lyon ist eine Englisch x Jamaikanische Künstlerin und ‘Kunstökologin’. Sie erforscht, wie Kunst die Beziehungen zu unserem lebendigen und vernetzten Lebensraum erleuchten und verzaubern kann.
Daria Martin ist eine zeitgenössische amerikanische Künstlerin und Filmemacherin. Sie ist Professorin für Kunst und Direktorin der Forschung an der Ruskin School of Art, University of Oxford.
Dr. Diletta De Cristofaro ist Wissenschaftlerin und Kulturschriftstellerin. Sie ist Autorin von <i>The Contemporary Post-Apocalyptic Novel</i> (Bloomsbury, 2020). Zur Zeit arbeitet sie an einem Buch über Schlaf in der Gegenwartskultur.
Frank Wasser ist ein Künstler und Schriftsteller aus Dublin, Irland. Er lebt und arbeitet zur Zeit in London und absolviert derzeit seinen DPhil an der Ruskin School of Art, University of Oxford. Er wird vom Arts Council of Ireland unterstützt.
Hedda Öfverholm Thorén ist eine Künstlerin, die in Stockholm und London lebt und arbeitet. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Themen wie Identität, Selbstbild und Selbstreflektion.
Dr. Jamie Allen ist ein Künstler und Forscher, der sich mit den infrastrukturellen und materiellen Systemen von Medien, Energie und Information als Öffentlichkeitsarbeit auseinandersetzt.

Jonas Kellermeyer ist Kulturkritiker und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Gestaltung und Kunst, FHNW Basel. Im Moment arbeitet er an seinem PhD im Rahmen des vom SNF geförderten Projekts *Paradigmsof UbiComp*.

Leah Clements ist eine in London lebende Künstlerin. Ihre Arbeit umfasst Film, Fotografie, Performance, Text, Installationen und andere Medien.
Leonie Brandner ist eine bildende Künstlerin, die schreibt, stickt und singt. Ihre Arbeit ist geprägt von Botanik, feministischer Praxis, generationsübergreifenden Geschichten und einer innigen Fürsorge für die Umwelt.
Liina Lember ist eine in London lebende multidisziplinäre Designerin und Medienkünstlerin. Ihre Arbeit befasst sich mit dringenden globalen Problemen, wie dem Massensterben und unserem Verständnis für den Einsatz von Technologie.
Max Yasmeen ist eine Britisch-Kashmiri Künstlerin. Sie ist Absolventin des Goldsmiths Fine Art Kurses in London. Ihre Kunst basiert auf magischen Formen im Zusammenhang mit dem ursprünglichen kollektiven Bewusstsein.
Dr. Michael Grandner ist ein international renommierter klinischer Psychologe, zertifiziert in Schlafverhaltensmedizin und Direktor des Schlaf- und Gesundheitsforschungsprogramms der Universität Arizona.
Numertha Rether ist eine Dichterin aus Chandigarh. Sie ist Studentin des MFA Kreatives Schreiben an der Boston University. Ihre Arbeit lässt sich als Dialog zwischen der Kleinstadt und Mythologie in der zyklischen Form der Andenzeit verstehen.
Sana Serkebaeva ist eine in Almaty, Kasachstan, geborene Künstlerin und Filmemacherin, die derzeit in London lebt. Ihre Arbeit beschäftigt sich mit Ideen der Erzählkunst, der Erinnerung und der Sprache.
Sandra Huber ist Autorin, Pädagogin und multidisziplinäre Künstlerin, die sich zu allen okkulten und geheimnisvollen Dingen hingezogen fühlt. Sie ist Autorin von <i>Assembling the Morrow: A Poetics of Sleep</i> (Talonbooks, 2014).
Dr. Sharon Kivland ist Künstlerin und Autorin. Ihre Arbeit beschäftigt sich mit dem, was in Kunst, Politik und Psychoanalyse auf dem Spiel steht. Sie ist Autorin des Romans <i>Abécédairé</i> (Moist Books, 2022).

Becky Lyon

8 A Creaturely Twilight Tuning
Ein kreatürliches Dämmerungsstimmen

Luina Lember

20 My Day is Your Night
Mein Tag ist Deine Nacht

Leonie Brandner

22 My Ears are My Eyes

Sharon Kivland

24 La Belle Au Bois Dormant

Daria Martin

27 Interview

Sandra Huber

33 Last Night
49 Polyester (Cancer Moon)
64 To Night

Ted Hunt

34 Circa Flora

Frank Wasser

36 From the Residue of Yesterday
Überreste von gestern

Editorial

Do you have problems sleeping? Do you allow yourself to rest when you feel exhausted? For this inaugural issue of The Posthumanist **Jamie Allen** and **Jonas Kellermeyer** outline how, in the context of never ending work, sleep is becoming a tool for increasing productivity. With this magazine we hope to give you many reasons for why you should take a break. Now. As with the autumn equinox daylight gets scarser on the northern hemisphere, the longer nights facilitate rest by slowing down circadian rhythms. **Becky Lyon** shows you how to ground yourself and ease into twilight time by connecting with your non-human kin.

Sleep and sleep-tracking technologies are the focus of my own PhD research. Sleep is inherently posthumanist. Or, as **Michael Grandner** summarises in an interview: “*Sleep [...] sits at an important point whereby the environment that we live in - our experiences in our life and who we are and where we come from - interface with our biology, our psychology, our health, our immune system, our thinking - all of the things that exist within us.*” Sleep is more than individual and human.

Facing climate catastrophe, a pandemic, mass extinction, and global conflicts, human-centred thinking does not seem appropriate anymore. Design and art practices as well as the field of human-computer-interaction (HCI) are slowly shifting. Critical posthumanism, as described by Rosi Braidotti, Donna J. Haraway and others, is a set of ideas exploring the end of humanism - an end to understanding the human as something separate from, or in control of, the environment. For the first time ever the actions of some humans are responsible for geological and ecological change. Humanity itself is repeating this pattern of control and exploitation within itself — think sexism, racism, classism. No wonder you can't sleep.

In light of these ongoing global crises an interest in dreams, psychoanalysis and the subconscious are proliferating. **Daria Martin's** grandmother Susi Stiassni left her with over 20,000 dream diary entries, a psychoanalytical quest to 'become more whole', which Daria now revisits in her art practice. Surrealist art and design exhibitions are re-emerging. Surrealism is rooted in an interpretation of dreams and psychoanalysis, as **Frank Wasser** explicates through a tangled text that calls into play the relationship between writing and dreaming.

We hope this magazine is a ray of light in the darkness. It contains the hope you find through sensual, careful and attentive engagement with the world. Join **Sharon Kivland** in the garden, closely observing nature on the edge of the big sleep only to be surprised and woken up by the birth relived every spring.

Stop working, start reading the magazine. And when you're done, take on **Diletta De Cristofaro's** book list and immerse yourself in a critical history and science fiction of the sleep crisis. Or just go to sleep, if you can.

Hedda Överholm Thoren

SUPER_EGO 42

Michael Grandner

Interview 44

Diletta De Cristofaro

A Reading Guide to the Sleep Crisis 50
Eine Leseliste zur Schlafkrise

Sana Serkebaeva

iwantyoutowatch 54, 65

Max Yasmeen

Good Boy 55

Leah Clements

He put his thumb on my neck 56

Numertha Belther

Marble Toss 58
Murmeln Werfen

Jonas Kellermeyer, Jamie Allen

Hustle, Grind & Sleep 59

Schläfst du schlecht? Machst du Pausen wenn du erschöpft bist? Für diese erste Ausgabe des The Posthumanist erläutern **Jamie Allen** und **Jonas Kellermeyer** wie Schlaf in einer Welt, in der Arbeit nie ein Ende zu nehmen scheint, als Mittel zum Zweck der Produktivitätssteigerung dient. Wir hoffen, dir in diesem Magazin viele Gründe aufzuzeigen, warum du eine Pause machen solltest. Warum genau jetzt. Mit der Tag-und-Nacht-Gleiche im Herbst werden die Tage auf der nördlichen Erdhälfte kürzer und die langen Nächte beruhigen die innere Uhr. **Becky Lyon** leitet uns dazu an, sanft in die Dämmerungsstimmung zu gleiten, indem wir uns mit unserer nicht-menschlichen Verwandtschaft anfreunden.

In meiner Doktorarbeit geht es um Schlaf und Schlaftracking Technologien. Schlaf ist von Natur aus posthumanistisch. Oder, wie **Michael Grandner** in einem Interview zusammenfasst: “*Wenn wir schlafen trifft die Umwelt, in der wir leben - unsere Erfahrungen, wer wir sind und woher wir kommen - auf unsere Biologie, Psychologie, Gesundheit, unser Immunsystem, unsere Gedanken - alles das, was in uns drinnen ist.*” Schlaf ist mehr als individuell und menschlich.

Nun, da wir Klimawandel, eine Pandemie, das Massensterben und globale Konflikte erleben, ist es nicht genug, menschenbezogen zu denken. In Design, Kunst und dem Feld der Mensch-Computer-Interaktion (HCI) machen sich Veränderungen bemerkbar. Kritischer Posthumanismus, wie er von Rosi Braidotti, Donna J. Haraway und anderen beschrieben wird, stellt den Humanismus in Frage und schlägt der Vorstellung, dass Menschen unabhängig von der Umwelt seien oder diese kontrollieren können, eine Alternative vor. Zum ersten Mal in der Erdgeschichte erwirkt das Verhalten einiger Menschen geologische und ökologische Veränderungen. Die Menschheit selbst wiederholt diese Muster der Kontrolle und Ausbeutung sogar an sich selbst: denk zum Beispiel an Sexismus, Rassismus oder Klassismus.

Angesichts dieser globalen Krisen nimmt das Interesse an Träumen, Psychoanalyse und dem Unterbewusstsein zu. **Daria Martins** Großmutter Susi Stiassni hat ihr über 20.000 Traumtagebucheintragungen hinterlassen, was ein psychoanalytischer Versuch war, 'vollständiger zu werden', den Daria nun in ihrer Kunst aufgreift. Surrealistische Kunst- und Designausstellungen tauchen auch wieder vermehrt auf. Surrealismus hat seine Wurzeln in der Trauminterpretation und Psychoanalyse wie uns **Frank Wasser** in einem verworrenen Text über die Zusammenhänge zwischen Schreiben und Träumen näherbringt.

Wir hoffen, dass dieses Magazin ein Strahl in der Dunkelheit ist. Es enthält einen Funken an Hoffnung, den man durch sinnliche, behutsame und aufmerksame Verbindung mit der Welt erfahren kann. Begleite **Sharon Kivland** in den Garten und beobachte mit ihr die Natur am Rande des langen Schlafs, um im Frühling durch ihre Geburt überrascht und wiederbelebt zu werden.

Hör auf zu arbeiten und lies das Magazin. Und wenn du damit fertig bist, wende dich **Diletta De Cristofaros** Leseliste zu und tauche in die kritische Geschichte und Science Fiction der Schlafkrise ein. Oder geh, wenn möglich, einfach schlafen.

HUSTLE, GRIND & SLEEP

Jonas Hellermeyer & Jamie Allen

If we were not so single-minded about keeping our lives moving, and for once could do nothing, perhaps a huge silence might interrupt this sadness of never understanding ourselves and of threatening ourselves with death.

(Pablo Neruda)¹

#riseandgrind

We work endlessly. Whether it be justified by love,money, or both, it seems clear that the popular imaginary and contemporary conditions of the industrialised West are arranged such that there is always more work to do. We are always working — on ourselves, on others (things, relationships, people), presuming to understand its value and utility, and presuming that it will always increase the common good. Albert Camus’ famous inversion — to regard Sisyphus as the prototype of a happy person, always assured of work, always with something to do — is a seemingly benign allegory for microcultures in which continuous work is a must, a mantra, a mania and a meme; microcultures in which leisure is luxury, and sleep is optional.

For those involved in the creation of value through ‘creative’ or ‘knowledge’ work, the work as such can be difficult to circumscribe and identify. It is often context — a studio, project funding, a publication, a cultivated community of interest — that is as important as the ‘thing itself’ (a piece of media, an artwork, a well-penned snippet of text?). Collaborators become close, often becoming friends and as such, social circles are skewed toward functionalization; the concern for another person’s welfare can become entangled with concerns for that person’s ability to do their work. Also it feels good to get things done. The intellectual and creative industries of art, design and research, that have at times been presumed to have transcended industrialist and productivist extraction and exploitation, instead have come to identify with the #hustle and #grind — a media-memetic and ideological desire-space for the cultivation of relentless self-marketisation, self-productization and self-exploitation.

Media forms like memes, gifs or moving images on social media apps, create a temporality that pushes beyond quotidian cycles. TikTok’s infamous infinite scroll, for example, mimics an on-screen horizon beyond which is the possibility of countless sunrises, and the ubiquitous presence of these screens reassures us that there is always someone, somewhere working, creating, producing content — #working even #harder than #you. Videos of twilight-hour gym callisthenics, #riseandgrind motivational feeds,

(1)

Neruda, P. (2001) ‘Keeping Quiet’, in P. Neruda *Extravagaria: A Bilingual Edition*. New York: Noonday Press, p. 26.

(2)

Schismogenesis is Gregory Batesons term for the “creation by division”, developed in the 1930s to account for certain forms of social behavior between groups that defines and identifies based on an opposition or differentiation with another group. #riseandgrind and #hustleandgrind meme cultures define themselves specifically against rest.

(3)

Eliot, T.S. (1942) *Little Gidding*. London: Faber & Faber.

(4)

Lafargue, P. (1883) *The Right To Be Lazy*. Available at: <https://www.marxists.org/archive/lafargue/1883/lazy/>

and large-scale ALL CAPS typography are keeping rest at bay: blue screen-backlights emitting, hitting the eye suppressing the body’s release of melatonin, the content teaching us how to best to use these crucial moments of diurnal hormone inhibition. Perhaps this media condition of infinite endlessness is in part why many feel that contemporary experience is without time, outside of historical context and lacking in viable alternatives. Yet there are those who make it their *work* to imagine new critical cultural and media practices, ‘content creators’ who stay up late at night creating images, representations and memes of labour and sleep, in relation. The challenge is an existential one, as interruptions to the relation between sleeping and being awake, between rest and exertion, also create a host of schismogenetic² rifts that threaten to replace cyclical continuity. The reciprocal circulation between self-worth and productivity inscribes relationships between human and nonhuman individuals and collectives. The consequence is a foundational epistemology that allows for those repeatable processes of exploitation and regeneration that sustain life on earth, in the long run.

The parched eviscerate soil gapes at the vanity of toil, Laughs without mirth. This is the death of the earth.
(T.S. Elliot)³

#hustleordie

“A strange mania governs the working class of all countries in which capitalist civilization rules, a mania that results in the individual and collective misery that prevails in modern society. This is the love of work, the furious mania for work, extending to the exhaustion of the individual and his descendants.”⁴ With these words, Karl Marx’s son-in-law, Paul Lafargue, opens his infamous manifesto on *The Right to be Lazy*, reframing the plight of the working class as not only a lack of agency against workers’ own alienation, but as one, simply, of



exhaustion. The dehumanising force that Lafargue refers to is an exploitative and unmotivated industriousness that neither stimulates nor serves the growth of those doing the work, and so is exhausting in myriad ways, physical and otherwise. Frithjof Bergmann outlines a modern condition in *New Work, New Culture*⁵ in which what he terms the “Job System” (wage labour, effort for money, institutionalised industry) has come to deprive us of more life-affirming work, which would be constituted communally, potentially variable and chosen based on iterative experimentation and continuous introspection.

In a heavily mediatized ‘capitalist reality’⁶ and work-world dominated by the flow and exchange of ideas and images, genuine ‘self-realisation’ through useful work seems difficult, unlikely or implausible. Purifying and enlightening work that needs to be fully attended to, focused tasks that occupy bodies *and* minds, are difficult if not impossible to articulate through the abstracting, interfacial cuts of an lcd screen. As such, the tendency to demonise laziness and leisure time in general is set against experiences of work that often seem like “bullshit jobs”, as David Graeber defined them⁷, or part of what Neil Vallelly calls “Futilitarianism”⁸ — the maximisation of utility for its own sake, via the empty promise of repetitive behaviours that forestall, happiness.

#keepgrinding

For the past decade or so, the buzzwords #hustle and the #grind have occupied meme-space and mind-space, giving people means of identifying with a typology of contemporary labour: there’s work that helps you grow, work that helps the world, and work that gets you money, fame and/or status. #hustle and #grind are prominent yet inconclusive terms originating in American black vernacular and hip hop culture, but that have been taken up by those who feel truly vulnerable against contemporary labour cultures, and those who self-impose the status of subjugated underdog. There are fine distinctions to be made between those who #hustle and those who #grind: the former conceives of their work as a kind of dodge or con, the Job System an obstacle to be overcome or deceived in order to gain reward; the latter is a pragmatic stance in which the need for motivation and response to challenges is met with continuous and successive shifts of perspective, turning ‘losses’ into ‘lessons’ for example, that creatively carve out new opportunities. Both of those strategic encounters with and through work dwell on its centrality: work is more than just a means to a single end (e.g.: obtaining remuneration), it is the central fulcrum for the transformation of a life. The thing being worked on, or worked against — an institution, system or other workers, becomes something that needs to be overcome (to ‘hustle’ through) or to continuously reframe and creatively carve opportunities out of (to be ‘on your grind’), most often at the expense of rest.

The relationships between labour, online media, and sleep are wrought through popular media cultures that are at their surface and core racialized, gendered, classist and exclusionary. On one hand, #hustle and #grind are part of an ‘American Dream’ that demands autonomous survival — pulling oneself up by one’s own bootstraps — through harder and ever more work. This is a ‘dream’ soaked in unequal privilege and isolative ideas of self-improvement and individualistic purpose. On the other hand, #hustle and #grind can help generate empowered communities of people who seek motivational boosts and support for their needfully entrepreneurialised endeavours. Hashtags, however perhaps fleeting or disingenuine, can act against forces of inequality or marginalisation. Lafargue’s critique of ethics of extreme work as it appears in anglo-saxon protestant work cultures is nuanced by

(5)
Bergmann, F. (2019) New Work New Culture: Work we want and a culture that strengthens us. Hampshire: Zer0 Books.

(6)
Mark Fischer’s concept of capitalist realism describes “the widespread sense that not only is capitalism the only viable political and economic system, but also that it is now impossible even to imagine a coherent alternative to it,” in Fisher M. (2009) *Capitalist Realism: Is There No Alternative?* Hampshire: Zer0 Books.

(7)
Graeber, D. (2013) ‘On the Phenomenon of Bullshit Jobs: A Work Rant’, *Strike Magazine* (Issue 3: The Summer Of...; August).

(8)
Vallelly, N. (2021) *Futilitarianism: Neoliberalism and the Production of Uselessness*. Cambridge, MA: The MIT Press.

(9)
Graeber, D. and Wengrow, D. (2021) *The Dawn of Everything: A New History of Humanity*. London: Penguin Books.

(10)
Orexin A and modafinil are popular versions of these, although only approved for the treatment of narcolepsy.

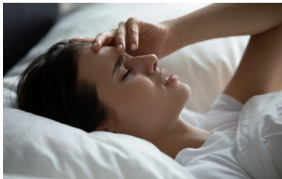
(11)
Gosling, E. (2018) Creativity + Insomnia is a Delirious Duo - How Do You Cope When Meditation and Melatonin Just Won’t Cut It?. Available at: <https://eyeondesign.aiga.org/creativity-insomnia-an-exhausting-and-very-familiar-double-act/>

(12)
Plant, S. (1998) *Zeros + Ones: Digital Women and the New Technoculture*. London: Fourth Estate.

(13)
Chun, W. (2016) *Updating to Remain the Same: Habitual New Media*. Boston, MA: The MIT Press.

(14)
Series, M. (1982) *The Parasite*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.

WHEN YOU CAN'T SLEEP
BECAUSE YOUR BRAIN HAS
TOO MANY TABS OPEN



Graeber and Winegrow’s example in *The Dawn of Everything*. The Atsugewi Native Americans were a people for whom “early rising and the ability to go without sleep were great virtues. It was extremely complimentary to say [of an Atsugewi] ‘he doesn’t know how to sleep.’”⁹ For these inhabitants of northeastern California, physical labour and craft could be thought of as a kind of personal and collective spiritual training, means of aligning personal, collective and worldly realities, much like physical chemistry resonated for the alchemists.

Sleep itself is a similarly ambivalent phenomenon. It is necessary for good health , but is also marred as a signifier of incapability or negligence: as when the exhausted eyes of a politician fall shut during an important television debate. Sleep’s importance in and of itself is hijacked by its casting as a lubricant for the engines of productivity. A ‘futilitarian’ ethic of sleep keeps the creative worker hustling and grinding against the night, against their cognitive and physical capacities. Techniques include self-disciplinary measures like working in a cold room, and biological hacks like “sleep replacement”¹⁰ drugs. Sleep tracking apps from fitness and wellness industries promise to help us rejuvenate and restore, in service of increased effectiveness and productivity. Advertising for the popular sleep app “Sleep Cycle - Sleep Tracker”, offers a bold, comprehensive promise: “Sleep and improve.”

Amongst a creative class of artists, designers, innovators and intellectuals some make use of sleep by forestalling it, linking sleep interruption and deprivation to creativity. The often repeated, perhaps apocryphal, stories of the inventor Thomas Edison and the artist Salvador Dalí recount how they both would regularly self-induce “hypnagogia”, a state in which highly creative lucid dreaming can occur, by falling asleep with heavy objects in their clenched fists (Edison was said to prefer ball bearings over a silver tray, Dalí used a heavy silver serving spoon). The American Institute of Graphic Arts (AIGA) publication *Eye on Design*’s feature on “Creativity + Insomnia” quotes Vladimir Nabokov, who denigrated sleep as “the most moronic fraternity in the world, with the heaviest dues and the crudest rituals.” The article continues to note how the “working mentality of the creative industries isn’t exactly known for its capacity for an off-switch.”¹¹ Self- and externally-imposed sleep-deprivation amongst busy creatives is sometimes something of a humble-brag, a problem and superpower at the same time. The night is also an important signifier and dwelling zone for those who identify with creative cultures of artists-as-outsiders. Creative capitalism asks of their participants not only to *work hard* and *play hard*, but also to *sleep hard*. Sleep becomes operationalised.

Hustling and grinding cultures follow a more than 20-year trajectory of commercialization in online spaces. interactions, interfaces and infrastructures that have brought us the unsophisticated creativity of weird cat gifs, to the multimillion-dollar micro-trading of CryptoKitties. It is a system if “determined by anything, it is determined by the goal of STAYING THE SAME,” as Sadie Plant writes.¹² Paradoxically what results is a dualism of discourse, between the idea of direct resistance or changing the system from within, which creates stagnation of human ingenuity. Along with the burden to upgrade comes the anxiety to maintain — we must keep up with the upgrades and wait endlessly for tech support, only to embark on extensive maintenance regimes.¹³ As Michel Serres writes in *The Parasite*, “[we] must work without sleeping, without turning [our] back, without leaving for a moment, without eating.”¹⁴ For Serres, this micro-maintenance of our data-doppelgangers in devices and databases hinders true creativity and innovation, making sure that everything is staying the same. This conservatism exerts control and authority, transforming the

emancipated subject into a self-exploitative, self-policed quasi-object, stripped of its agency to flourish, tolerating dull histories of oppression.

It is telling that an experience of illness for some with moderate Covid-19 symptoms, amongst healthier, not-at-risk busy people, through the pandemic was one of finally being forced to get a few good night’s sleep. Rest also emerges as a form of resistance. In the spirit of Paul Lafargue’s train of thought, but derived from other critical drives, emerges the contemporary The anti-white supremacist and anti-patriarchal work of *The Nap Ministry*.¹⁵ Tricia Hersey, the ministry’s founder, recommends napping as a means of interrupting the productivist pressures and drives of the heteropatriarchy. As a cultural technique of sleeping, naps are a more lighthearted issue, nevertheless disrupting the functional tasks of work. For the marginalised and precarious, and for those engaged in physical labour, nodding off to sleep can be a risk and a threat to both job security and personal safety. While predominantly white managers in an Amazon Warehouse might be able to grab a siesta here and there in their back-offices, for the precarious workers rest and sleep can be grounds for firing or

Oh, wären wir doch nicht so zielstrebig darin, im Leben ständig Bewegung aufrecht zu erhalten.
Falls wir einmal nichts tun können, könnte es – vielleicht – sein, dass eine ungeheure Stille einbricht – in die Traurigkeit, die Traurigkeit darüber, dass wir uns selber nicht verstehen, dass wir selbst es sind, die uns mit dem Tode bedrohen.

(Pablo Neruda)¹⁸

#riseandgrind

Wir arbeiten endlos. Ob es nun durch Liebe oder Geld oder beides gerechtfertigt ist, sei dahingestellt, aber es ist klar, dass die gängige Meinung und die gegenwärtigen Bedingungen des industrialisierten Westens so gestaltet sind, dass es mehr und mehr Arbeit zu tun gibt. Wir arbeiten immer - an uns selbst, an anderen (Dingen, Beziehungen, Menschen), in der Annahme, dass wir Wert und Nutzen verstehen, und in der Annahme, dass Arbeit immer das Gemeinwohl steigert. Der berühmte Umkehrschluss von Albert Camus - Sisyphos als Vorbild für einen glücklichen Menschen zu betrachten, der immer etwas zu tun hat - ist eine scheinbar harmlose Allegorie für Mikrokulturen, in denen ständige Arbeit ein Muss, ein Mantra, eine Manie und ein Meme ist; Mikrokulturen, in denen Freizeit, Luxus und Schlaf auf Wunsch erhältlich sind.

Für diejenigen, die an der Wertschöpfung durch “kreative” oder “wissensbasierte” Arbeit beteiligt sind, kann die Arbeit als solche schwer zu beschreiben und zu identifizieren sein. Oft ist der Kontext - ein Atelier, eine Projektfinanzierung, eine Veröffentlichung, eine kultivierte Interessengemeinschaft - genauso wichtig wie die “Sache selbst” (ein Medium, ein Kunstwerk, ein gut geschriebener Textschnipsel?). Mitarbeitende kommen sich nahe, werden oft zu Freundinnen oder Freunden, und so sind die sozialen Kreise eher Zweckmäßig; das Interesse am Wohlergehen einer anderen Person kann sich mit dem Interesse der Fähigkeit dieser Person, ihre Arbeit zu erledigen, vermischen. Außerdem *fühlt es sich gut an*, Dinge zu erledigen. Die intellektuellen und kreativen Branchen wie Kunst, Designs und Forschung, von denen bis

(15)
<https://thenapministry.wordpress.com/>

(16)
Quote ibid.

(17)
Nandita Badami’s term for an inversion of the diurnal hegemony of Eurocentrism, in Badami, N. (2021) ‘Let there Be Light (Or, In Defense of Darkness)’, *South Atlantic Quarterly*, 120(1), pp. 51-61.

(18)
Neruda, P. (2001) ‘Keeping Quiet’, in P. Neruda *Extravagaria: A Bilingual Edition*. New York: Noonday Press, p. 26, (übersetzt von Ekkehard Ortmann).



cause of injury. The racial lines which cut across the politics of sleep at the core of The Nap Ministry’s teachings: “It is not a joke nor anything to make light of. Black people are dying from sleep deprivation and our resistance to rest is a social justice and public health issue.”¹⁶ Marginalised and underrepresented communities often don’t have the privilege of napping for real rest, in environments that are safe and secure. Against a backdrop of accelerating anarcho-capitalism and rampant workaholism, Hersey and the clergy people of the Ministry fight for the right to equitable rejuvenation.

If ‘The Enlightenment’ was in some sense a response toward the alert, protestant wakeful industry that seems to be eroding our humanity as well as planet Earth, what would a restful “endarkenment”¹⁷ look like? Sleep, not just a lack of wakefulness or attention in opposition to #riseandgrind, might be recognised as being valuable in itself. Not just a “space of regeneration and restoration that feeds into and subsidises capitalist productivity”, as Nandita Badami writes. Sleep, not in the service of work, but for its own sake, links humans life to the right to rest; planetary humans to a diurnal experience of cyclical revolution as regensis.

weilen angenommen wurde, sie hätten industrielle und produktive Gewinnung und Ausbeutung überwunden, haben stattdessen begonnen, sich mit #hustle und #grind zu identifizieren - einem medienmemetischen und ideologischen Raum des Begehrens, der zur unermüdlichen Selbstvermarktung, Selbstproduktion und Selbstausbeutung genutzt werden kann.

Medienformen wie Memes, Gifs oder Videos auf Social-Media-Apps schaffen einen Zeitraum, der über alltägliche Zyklen hinausgeht. Der berühmte, unendliche Bildverlauf von TikTok zum Beispiel ahmt einen Bildschirm-Horizont nach, hinter dem die Möglichkeit unzähliger Sonnenaufgänge besteht; und die allgegenwärtige Präsenz dieser Bildschirme versichert uns, dass es immer jemanden gibt, der irgendwo arbeitet, Inhalte erstellt und produziert - der sogar #härter #arbeitet als #du. Videos von Gymnastikübungen in der Dämmerung, #riseandgrind Motivation und großformatige Texte in GROSSBUCHSTABEN halten dir die Ruhe vom Leib: blaues Licht strahlt aus den Bildschirmen, trifft auf das Auge und unterdrückt die körpereigene Melatonin-Ausschüttung, während wir lernen, wie wir diese entscheidenden Momente der täglichen Hormon-Hemmung am besten nutzen können. Vielleicht ist diese mediale Bedingung der ewigen Unendlichkeit einer der Gründe, warum viele das Gefühl haben, dass sich die Gegenwart zeitlos, wie außerhalb des historischen Kontextes, anfühlt und es ihr an praktikablen Alternativen mangelt. Und doch gibt es diejenigen, die es sich ihrer Arbeit gemacht haben, neue kritische, kulturelle und mediale Tätigkeiten zu entwickeln, sogenannte ‘Content

Creators’, die bis spät in die Nacht aufbleiben um Bilder, Darstellungen und Memes vom Zusammenhang zwischen Arbeit und Schlaf zu kreieren. Die Provokation ist eine existenzielle, denn Störungen des Verhältnisses zwischen Schlafen und Wachsein, zwischen Ruhe und Anstrengung, führt zu einer Vielzahl schismogenetischer¹⁹ Risse, die die zyklische Stetigkeit zu ersetzen drohen. Der wechselseitige Kreislauf zwischen Selbstwert und Produktivität prägt Beziehungen zwischen menschlichen und nichtmenschlichen Individuen und Gemeinschaften. Folgen tut eine grundlegende Epistemologie, die jene wiederholbaren Prozesse der Ausbeutung und Regeneration ermöglicht, die das Leben auf der Erde auf Dauer erhalten.

The parched eviscerate soil gapes at the vanity of toil, Laughs without mirth. This is the death of the earth.
(T.S. Eliot)²⁰

#hustleordie

“Ein seltsamer Wahn beherrscht die Arbeiterklassen der Nationen, in denen die kapitalistische Zivilisation regiert. Dieser Wahn zieht das individuelle und soziale Elend nach sich, das die traurige Menschheit seit zwei Jahrhunderten quält. Dieser Wahn ist die Liebe zur Arbeit, die wilde Arbeitsleidenschaft, die bis zur Erschöpfung der Lebenskräfte des Einzelnen und seiner Nachkommenschaft getrieben wird.”²¹ Mit diesen Worten eröffnet der Schwiegersohn von Karl Marx, Paul Lafargue, sein berühmtes Manifest *Das Recht auf Faulheit*, in dem er die Misere der Arbeiterklasse nicht nur als einen Mangel an Handlungsfähigkeit gegenüber der eigenen Entfremdung, sondern schlicht als Erschöpfung beschreibt. Die menschenunwürdige Kraft, auf die sich Lafargue bezieht, ist ein ausbeuterischer und unmotivierter Fleiß, der die Arbeitenden weder anregt noch ihrem Wachstum dient und daher in vielerlei Hinsicht anstrengend ist, körperlich und anderweitig. Frithjof Bergmann skizziert in *Neue Arbeit, Neue Kultur*²² einen modernen Zustand, in dem das, was er als “Job System” bezeichnet (Lohnarbeit, Anstrengung für Geld, institutionalisierte Industrie) uns einer lebensbejahenden Arbeit beraubt, die gemeinschaftlich festgelegt, potenziell änderbar und auf Grund von ausprobieren und ständiger Selbstbeobachtung ausgewählt wäre.

In einer stark mediatisierten ‘kapitalistischen Realität’²³ und Arbeitswelt, die von einem ständigen Austausch von Ideen und Bildern beherrscht wird, scheint echte ‘Selbstverwirklichung’ durch nützliche Arbeit schwierig, unwahrscheinlich oder unglaubwürdig. Reinigende und erhellende Arbeit, die die volle Aufmerksamkeit erfordert und sowohl Körper *als auch* Geist beschäftigt, lassen sich nur schwer oder gar nicht durch die abstrahierende Schnittstelle eines LCD-Bildschirms artikulieren. Die Tendenz, Faulheit und Freizeit im Allgemeinen zu verteuflern, stehen also Erfahrungen von Arbeit gegenüber, die oft wie “Bullshit-Jobs” erscheinen, wie David Graeber sie definiert, oder Teil dessen sind, was Neil Vallely als “Futilitarismus”²⁵ bezeichnet - die Maximierung des Nutzens um seiner selbst willen, durch das leere Versprechen der sich wiederholender Leistungen, die das Glück verhindern.

#keepgrinding

Im letzten Jahrzehnt haben die Modeworte #hustle und #grind den Meme-Space und den Mind-Space bewohnt und den Menschen die Möglichkeit gegeben, sich mit einer Typologie der zeitgenössischen Arbeit zu identifizieren: Es gibt Arbeit, die einem hilft, sich selbst zu entwickeln; Arbeit, die der Welt hilft; und Arbeit, die einem Geld, Ruhm und/oder Status einbringt. #hustle und #grind sind bekannte,

(19)
Schismogenese ist ein Begriff von Gregory Batesons für das “Schaffen durch Teilung” der aus den 1930ern hervorging, um soziale Verhaltensmuster von Gruppen zu beschreiben die sich auf Grund eines Gegensatzes oder durch Abgrenzung zu anderen Gruppen definiert und identifiziert. #riseandgrind und #hustleandgrind Meme-Kulturen definieren sich speziell dadurch, dass sie gegen Erholung sind.

(20)
Eliot, T.S. (1942) *Little Gidding*. London: Faber & Faber.

(21)
Lafargue, P. (1883) *Das Recht auf Faulheit*. Dietzingen: Reclam, p. 10. (Übersetzt von Ute Kruse-Ebeling)

(22)
Bermann, F. (2004) *Neue Arbeit, Neue Kultur*. Freiburg: Arbor. (Übersetzt von Stephan Schuhmacher)

(23)
Mark Fisher beschreibt das Konzept des kapitalistischen Realismus als “das weitverbreitete Gefühl, dass der Kapitalismus nicht nur das einzig gültige politische und ökonomische System darstellt, sondern dass es mittlerweile fast unmöglich geworden ist, sich eine kohärente Alternative dazu überhaupt vorzustellen.”, in Fisher M. (2013) *Kapitalistischer Realismus ohne Alternative?* Hamburg: VSA, p.8. (Übersetzt von Christian Werthschulte, Peter Scheiffele und Johannes Springer)

(24)
Graeber, D. (2019) *Bullshit Jobs: Vom Wahren Sinn der Arbeit*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Übersetzt von Sebastian Vogel)

(25)
Vallely, N. (2021) *Futilitarianism: Neoliberalism and the Production of Uselessness*. Cambridge, MA: The MIT Press.

(26)
Graeber, D. und Wengrow, D. (2022) *Anfänge: Eine neue Geschichte der Menschheit*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Übersetzt von Helmut Dierlamm und Henning Dedekind)

(27)
Orexin A und Modafinil sind gängige solcher Medikamente, obwohl diese nur zur Behandlung von Narkolepsie zugelassen sind.

aber nicht eindeutige Begriffe, die ihren Ursprung im afroamerikanischen Englisch und der Hip-Hop-Kultur haben, die aber von denjenigen aufgegriffen wurden, die sich in den heutigen Arbeitskulturen wirklich verletztlich fühlen, und von denjenigen, die sich selbst den Status des Underdogs geben. Es gibt feine Unterschiede zwischen #hustlers und #grinders: erstere betrachten ihre Arbeit als eine Art Trick oder Betrug, das Job-System als ein Hindernis, das es zu überwinden oder zu täuschen gilt, um eine Belohnung zu erhalten; letztere nehmen eine pragmatische Haltung ein, in der dem Bedürfnis nach Motivation und deren Antwort auf Herausforderungen kontinuierliche und sukzessive Perspektivwechseln entgegengebracht werden, indem sie beispielsweise “Verluste” in “Lektionen” umwandeln, die neue Möglichkeiten schaffen. Bei beiden dieser strategischen Begegnungen mit und durch Arbeit steht diese im Mittelpunkt: Arbeit ist mehr als nur ein Mittel zum Zweck (z. B. zur Erzielung von Lohn), sie ist der zentrale Dreh- und Angelpunkt zur Lebensveränderung. Die Sache, an der gearbeitet wird, oder gegen die gearbeitet wird - eine Institution, ein System oder andere Arbeitnehmer:innen -, wird zu etwas, das es zu überwinden gilt (“sich durchzuschlagen”) oder aus dem ständig neue und kreative Möglichkeiten herausgearbeitet werden müssen (“sich abrackern”), was meist auf Kosten der Erholung geht.

Die Beziehungen zwischen Arbeit, Online-Medien und Schlaf werden durch weitverbreitete Medienkulturen ausgearbeitet, die sowohl oberflächlich als auch im Kern rassistisch, sexistisch, klassistisch und ausgrenzend sind. Einerseits sind #hustle und #grind Teil des “amerikanischen Traums”, der ein selbstständiges Überleben - sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen - durch härtere und immer mehr Arbeit fordert. Dieser “Traum” ist voll von Ungleichheiten und isolierenden Ideen zur Selbstverbesserung und Verfolgung individualistischer Ziele. Andererseits bilden #hustle und #grind Gemeinschaften von Menschen, die Motivation und Unterstützung für ihre unternehmerischen Bemühungen suchen. Hashtags, wie flüchtig oder unecht sie auch sein mögen, können gegen Ungleichheit oder Marginalisierung wirken. Lafargues Kritik an der extremen Arbeitsethik, wie sie in angelsächsisch-protestantischen Arbeitskulturen vorkommt, wird durch ein Beispiel von Graeber und Winegrow in *Anfänge* illustriert. Die Atsugewi-Ureinwohner:innen Amerikas waren ein Volk, für welches “frühes Aufstehen und die Fähigkeit, ohne Schlaf auszukommen, große Tugenden waren. Es war äußerst schmeichelhaft, [von einem Atsugewi] zu sagen: ‘Er weiß nicht, wie man schläft.’”²⁶ Für diese Bewohner:innen des Nordosten Kaliforniens konnten körperliche Arbeit und Handwerk als eine Art persönliches und kollektives spirituelles Training betrachtet werden, als Mittel, um persönliche, gemeinschaftliche und irdische Gegebenheiten in Einklang zu bringen, ähnlich wie die physikalische Chemie für Alchemistinnen und Alchemisten eine Rolle spielte.

Der Schlaf selbst ist ein ähnlich ambivalentes Phänomen. Er ist notwendig für die Gesundheit, wird aber auch als Anzeichen für Unfähigkeit oder Nachlässigkeit missbraucht, zum Beispiel wenn einer Politikerin oder einem Politiker während einer wichtigen Fernsehdebatte vor Erschöpfung die Augen zufallen. Die Bedeutung des Schlafs an sich wird durch seine Rolle als Schmiere für den Motor der Produktivität in den Hintergrund gedrängt. Eine ‘futilitaristische’ Schlafethik bringt den oder die kreative:n Arbeiter:in dazu, gegen die Nacht, gegen seine bzw. ihre kognitiven und physischen Fähigkeiten anzukämpfen und zu arbeiten. Zu den Methoden zählen selbstdisziplinierende Maßnahmen wie das Arbeiten in einem kalten Raum und biologische Tricks wie “Schlafersatz”-Medikamente.²⁷

Schlaf-Tracking-Apps aus der Fitness- und Wellnessbranche versprechen, uns bei der Regeneration und Erholung zu unterstützen, alles im Dienste der Effektivitäts- und Produktivitätssteigerung. Die Werbung für die beliebte Schlaf-App “Sleep Cycle - Sleep Tracker” verspricht kühn und großzügig: “Schlafe und verbessere dich.”

In der kreativen Klasse der Künstler:innen, Designer:innen, Innovatorinnen und Innovatoren und Intellektuellen gibt es einige, die sich den Schlaf zunutze machen, indem sie ihm zuvorkommen und Schlafunterbrechung und -entzug mit Kreativität in Verbindung bringen. Die oft wiederholten, vielleicht zweifelhaften, Geschichten des Erfinders Thomas Edison und des Künstlers Salvador Dalí besagen, dass beide regelmäßig “Hypnagogie”, einen Zustand, in dem hochkreative Klarräume auftreten können, selbst herbeigeführt haben sollten, indem sie mit schweren Gegenständen in den geballten Fäusten einschlieften (Edison soll Kugellager einem Silbertablett vorgezogen haben, Dalí verwendete einen schweren, silbernen Servierlöffel). Die Publikation *Eye on Design* des American Institute of Graphic Arts (AIGA) zum Thema “Kreativität und Schlaflosigkeit” zitiert Vladimir Nabokov, der den Schlaf als “die schwachsinngigste Bruderschaft der Welt, mit den höchsten Gebühren und den größten Ritualen”²⁸ verunglimpfte. Weiter heißt es in dem Artikel, dass die “Arbeitsmentalität der Kreativwirtschaft nicht gerade für ihre Fähigkeit bekannt ist, abzuschalten”. Der selbst- und fremdverordnete Schlafentzug unter vielbeschäftigten Kreativen ist manchmal so etwas wie Prahlererei, Problem und Superkraft zugleich. Die Nacht ist auch für diejenigen, die sich mit der kreativen Kultur des Künstlers oder der Künstlerin als Außenseiter:in identifizieren, ein wichtiger Vorbote und ein wichtiges Zuhause. Der kreative Kapitalismus verlangt von seinen Teilnehmenden nicht nur, hart zu arbeiten und hart zu spielen (wie die gängige Phrase ‘work hard, play hard’ besagt), sondern auch, hart zu schlafen. Der Schlaf wird zum Werkzeug.

Hustling- und Grinding-Kulturen folgen einer mehr als 20-jährigen Entwicklung des Online-Handels. Interaktionen, Plattformen und Infrastrukturen, die sowohl seltsame Katzen-Gifs als auch den millionenschweren Handel mit CryptoKitties hervorgebracht haben. Es ist ein System, “das, falls es durch irgendetwas bestimmt wird, durch das Ziel bestimmt wird, GLEICH ZU BLEIBEN”, wie Sadie Plant²⁹ schreibt. Daraus ergibt sich paradoxerweise ein zweiseitiger Diskurs zwischen der Idee des direkten Widerstands und der Veränderung des Systems von innen heraus, was zu einer Stagnation des menschlichen Erfindungsreichtums führt. Mit der Last, ständig etwas zu verbessern, geht die Besorgnis um Wartungsarbeiten einher - wir müssen mit den Upgrades Schritt halten und endlos auf den technischen Support warten, nur um dann umfangreiche Wartungsmaßnahmen durchzuführen.³⁰ Wie Michel Serres in *Der Parasit*³¹ schreibt, “müssen [wir] arbeiten ohne zu schlafen, ohne [uns] umzudrehen, ohne einen Moment wegzugehen, ohne zu essen.” Für Serres verhindert diese Wartung unserer Daten-Doppelgänger in Geräten und Datenbanken echte Kreativität und Innovation, indem sie dafür sorgt, dass alles beim Alten bleibt. Dieser Konservatismus übt Kontrolle und Autorität aus indem er das emanzipierte Subjekt in ein sich selbst ausbeutendes, selbstüberwachtes Quasi-Objekt poistioniert, das seiner Fähigkeit zur Entfaltung beraubt ist und Unterdrückung toleriert.

Es ist bezeichnend, dass die Covid-19-Krankheits-erfahrung einiger gesunder, nicht gefährdeter, beschäftigter Menschen mit mäßigen Symptomen darin bestand, dass sie endlich gezwungen waren, ein paar Stunden Schlaf zu bekommen. Ruhe erscheint als eine Form des Widerstands. Im Sinne von Paul

(28)
Gosling, E. (2018) Creativity + Insomnia is a Delirious Duo - How Do You Cope When Meditation and Melatonin Just Won't Cut It??. Available at: <https://eyeondesign.aiga.org/creativity-insomnia-an-exhausting-and-very-familiar-double-act/>

(29)
Plant, S. (1998) Nullen und Einsen: Digitale Frauen und die Kultur der Neuen Technologien. Berlin Verlag. (Übersetzt von Gustav Roßler)

(30)
Chun, W. (2016) Updating to Remain the Same: Habitual New Media. Boston, MA: The MIT Press.

(31)
Serres, M. (1981) Der Parasit. Frankfurt: Suhrkamp.

(32)
<https://thenapministry.wordpress.com/>

(33)
Nandita Badami verwendet den Begriff ‘endarkenment’ als Umkehrung zur tagtäglichen Vorherrschaft des Eurozentrismus, in Badami, N. (2021) ‘Let there Be Light (Or, In Defense of Darkness)’, South Atlantic Quarterly, 120(1), pp. 51-61.

Lafargues Ideen, aber von anderen kritischen Bestrebungen abgeleitet, entsteht die zeitgenössische anti-patriarchale, gegen die Vorherrschaft der Weißen strebende Arbeit des *Nap Ministry*³². Tricia Hersey, die Gründerin des *Ministeriums*, empfiehlt Schlaf als Mittel zur Unterbrechung des Drucks und Treibens des Heteropatriarchats einzusetzen. Als kulturelle Methode ist das Nikkerchen eine eher unbeschwerte Angelegenheit, die dennoch die Aufgaben der Arbeit unterbricht. Für die am Rande der Gesellschaft, in prekären Arbeitsverhältnissen, sowie für diejenigen, die körperliche Arbeit verrichten, kann das Einschlafen ein Risiko und eine Bedrohung sowohl für die Arbeitsplatzsicherheit als auch für die persönliche Sicherheit darstellen. Während die überwiegend weißen Manager in einem Amazon-Lagerhaus vielleicht hier und da eine Siesta in ihren Back-Offices einlegen können, können Ruhe und Schlaf für die prekär Beschäftigten ein Entlassungsgrund oder die Ursache einer Verletzung sein. Rassismus, der die Politik des Schlafes durchzieht, steht im Zentrum der Aufklärungsarbeit des Nap Ministry: “Das ist kein Witz und nichts, was man auf die leichte Schulter nehmen sollte. Schwarze Menschen sterben an Schlafmangel, und unser Widerstand endlich ruhen zu können ist ein Thema der sozialen Gerechtigkeit und öffentlichen Gesundheit.” Randgruppen und unterrepräsentierte Gemeinschaften haben oft nicht das Privileg, sich in einer sicheren Umgebung richtig auszuruhen. Im Umfeld des beschleunigenden Anarchokapitalismus und des grassierenden Workaholismus kämpfen Hersey und die anderen Mitglieder des Ministeriums für das Recht auf faire Erholung.

Wenn die ‘Aufklärung’ in gewisser Weise eine Antwort auf die wache, protestantische Wachindustrie war, die sowohl unsere Menschheit als auch den Planeten Erde zerstört, wie würde dann eine erholsame ‘Verdunkelung’³³ aussehen? Schlaf, nicht nur ein Mangel an Wach-sein oder Aufmerksamkeit im Gegensatz zu #riseandgrind, könnte als an sich wertvoll anerkannt werden. Er ist nicht nur ein “Zeitraum der Regeneration und Erneuerung zur Förderung kapitalistischer Produktivität”, wie Nandita Badami schreibt. Der Schlaf, nicht im Dienste der Arbeit, sondern einfach an sich, verbindet das menschliche Leben mit dem Recht auf Ruhe; den Menschen mit der planetaren, täglichen Erfahrung des zyklischen Umlaufs als Wiederauferstehung.



accuracy, accurate * 28, 44, 45 * genau	agent(s), agency * 27, 44 * handlungsfähig	alone, lonely * 25, 27, 33, 37, 50 * allein	animate * 5, 14, 27 * belebt
anxiety * 14, 24, 60 * Sorge	autumn * 19, 25, 39 * Herbst	bed, bedroom, riverbed, flowerbed * 24, 25, 49, 50, 52 * Bett, Beet	
behaviour, behavioural * 5, 44, 45, 50, 60 * Verhalten		biology, biological, biologist * 44, 45, 50, 60 * biologisch	
body, bodies, embodiment * 10, 14, 16, 20, 25, 27, 28, 38, 39, 40, 41, 44, 58, 59, 60 * Körper		breath, breathing * 14, 19, 24, 33 * atmen	
black * 20, 25, 39, 60, 61 * schwarz		capital, capitalism, capitalist * 52, 59, 60, 61 * Kapitalismus	
circulation, circadian, cycle, cyclical * 5, 16, 20, 24, 25, 44, 45, 50, 59, 60, 61 * zyklisch		collective(s) * 5, 27, 28, 59, 60 * Gemeinschaft	
conscious, consciousness, subconscious, unconscious * 5, 10, 27, 28, 33, 38, 39, 44, 45, 52 * Bewusstsein		control * 20, 45, 50, 60 * Kontrolle	
creature, creaturely * 8, 10, 16 * Kreatur	culture(s) * 5, 10, 28, 50, 59, 60 * Kultur		Dalí * 37, 39, 40, 60 * Salvador
dark, darkness * 8, 10, 14, 19, 20, 22, 23, 25, 52, 61 * dunkel			data * 44, 45, 46, 60 * Daten
day, daylight, daytime * 10, 14, 19, 20, 22, 33, 36, 38, 44, 45, 49, 50, 52 * Tag		dead, death, deathly * 24, 25, 27, 28, 52, 59, 62 * Tod	
dream(s), dreaming, lucid dreaming * 8, 10, 19, 20, 25, 27, 28, 30, 33, 37, 38, 41, 44, 46, 49, 58 * träumen			
early * 24, 36, 60 * früh	earth * 8, 10, 14, 22, 23, 25, 52, 59, 61, 62 * Erde		energy * 5, 20, 38 * Energie
environment, environmental * 5, 44, 52, 61 * Umwelt		exhaustion, exhausting, exhausted * 10, 38, 52, 59, 60, 63 * erschöpft	
exploitation * 52, 59 * Ausbeutung	eye(s) * 19, 20, 22, 23, 25, 33, 36, 38, 44, 49, 58, 59, 60 * Augen		fantasy, fantasies * 27, 52 * Fantasie
feeling(s) * 14, 30, 45, 49, 52 * Gefühle	fiction * 16, 37, 52 * erfunden	flower(s) * 14, 16, 22, 23, 25 * Blumen	Freud * 27, 37, 38, 39, 40 * Sigmund
future(s) * 38, 44 * Zukunft	generation(s), intergenerational * 5, 25, 26, 30, 46, 50 * generationsübergreifend		ghost(s) * 28, 30, 58 * Geister
ground, grounding * 10, 14, 16, 25, 45, 61 * Boden	grow, growth * 22, 23, 38, 60 * wachsen		health * 5, 44, 45, 50, 52, 60, 61 * Gesundheit
imagining, imagination * 14, 25, 27, 33, 37, 49, 52, 59, 60 * Vorstellungskraft			improve, improvement * 46, 50, 60 * verbessern
industry, industrial, industrialisation * 38, 52, 59, 60, 61, 62 * Industrie			infrastructure, infrastructural * 50, 60 * Infrastruktur
innovation * 44, 60 * Erneuerung	insomnia * 24, 52, 60 * Schlaflosigkeit		institute, institution * 27, 28, 36, 60 * Institution
interface(s) * 44, 60 * Schnittstelle	Jung * 27, 28, 30 * Carl	labour * 38, 59, 60, 61 * Arbeit	Lavender * 14, 25 * Lavendel
light, bluelight, daylight moonlight, starlight, twilight * 8, 9, 10, 14, 16, 20, 22, 23, 33, 36, 44, 49, 50, 59, 61 * Licht			
love * 20, 25, 44, 59 * Liebe	luxury, luxurious * 14, 38, 59 * Luxus	machine(s), machinery * 44, 45, 52 * Maschine	material * 5, 19, 30, 38 * Material
media, medium * 5, 28, 44, 50, 59, 60 * Medien		melatonin * 59, 60 * Melatonin	memory, memories * 5, 22, 38, 49 * Erinnerung
mind(s) * 10, 28, 38, 45, 52, 59, 60 * Psyche		money * 58, 59, 60 * Geld	moon, moonlight * 8, 10, 14, 16, 33, 49 * Mond

Resources

Karen Barad. 2007. *Meeting the Universe Halfway: Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning* (2nd ed.).
Duke University Press Books, Durham.

Rosi Braidotti. 2013. *ThePosthuman*.
Polity, Cambridge, UK; Malden, MA, USA.

Donna Haraway. 2003. *The Companion Species Manifesto: Dogs, People and Signif- ican't Otherness*.
Prickly Paradigm Press, Chicago, IL.

Timothy Morton. 2017. *Humankind: Solidarity with Nonhuman People*.
Verso, London.

María Puig de la Bellacasa. 2017. *Matters of Care: Speculative Ethics in More Than Human Worlds*.
Minneapolis and London: University of Minnesota Press.

morning(s) * 24, 27, 28, 36, 44, 45, 49, 58 *	mystery, mysteries * 20, 25 *	myth(s), mythology * 27 *
morgens	geheimnisvoll	Mythos
nap, napping * 25, 37, 61, 63 *		nature, natural * 20, 24, 45, 49 *
schlummern		Natur
night, midnight, tonight * 8, 10, 14, 16, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 33, 36, 44, 45, 46, 50, 52, 59, 60, 61, 64 *		
Nacht		
object(s) * 27, 37, 60, 61 *	oppression, oppressed * 37, 61 *	pandemic * 38, 52, 61 *
Gegenstand	Unterdrückung	Pandemie
planet(s) * 10, 52, 61 *	plant(s), planting * 14, 25 *	pattern(s) * 24, 45, 50, 52 *
Planeten	Pflanzen	Muster
politics, politician * 5, 50, 60, 61 *	process(es) * 30, 38, 44, 59 *	poet, poetic, poetics * 5, 14, 38 *
Politik	Prozess	Gedichte
psychoanalysis * 5, 27 *	psychology, psychologist, psychiatry, psychiatric * 5, 38, 44, 45 *	pollen * 19, 20 *
Psychoanalyse	Psychologie	Blütenstaub
public * 5, 28, 38, 46, 50, 61 *	reading, reader * 19, 24, 25, 27, 28, 37, 40, 41, 44, 50 *	reality, realities * 10, 49, 60 *
öffentlich	lesen	Realität
regeneration, regenerate * 10, 59, 61 *	relationship(s), related * 5, 27, 37, 46, 52, 59, 60 *	research * 5, 44, 45, 59 *
wiederherstellen	Beziehungen	Forschung
resistance * 22, 52, 60, 61 *	rest, restless, restful, restore * 8, 10, 19, 20, 24, 25, 27, 49, 50, 52, 58, 59, 60, 61 *	
Widerstand	Erholung	
rhythm(s) * 10, 19, 52 *	root(s) * 14, 25 *	seed, seeding, seedling * 8, 10, 19, 25 *
Rhythmus	Wurzeln	Saat
self * 5, 25, 50, 52, 59, 60, 61 *	sense(s), sensation, sensory * 8, 10, 14, 19, 24, 28, 44, 49, 60, 61 *	shadow(s) * 16, 20 *
Selbst	sinnlich	Schatten
sky * 33, 49, 58 *	sleep, sleepless, sleep paralysis * 5, 14, 20, 24, 25, 28, 30, 36, 37, 38, 41, 44, 45, 46, 50, 52, 56, 58, 59, 60, 61 *	
Himmel	Schlaf	
sleep stages * 45, 46 *	slow, slowly, slowing * 16, 22, 23, 36, 58 *	soil * 14, 19, 25, 59 *
Schlafphasen	langsam	Erde
sound(s), sounding * 14, 16, 22, 25 *	species * 10, 20, 52 *	spirit, spiritual * 27, 60, 61 *
Klang	Arten	Seele
star(s), starlight * 10, 14, 16, 20, 45, 58 *		spring * 14, 25 *
Sterne		Frühling
stress, stressing, de-stressing * 14, 44, 52 *		story, stories, storytelling * 5, 20, 28, 52, 60 *
Belastung		Geschichten
sun, sunbeam, sunrise * 8, 10, 20, 22, 23, 33, 36, 58, 59 *		subject(s), subjectivity * 28, 36, 52, 61 *
Sonne		Subjekt
system(s) * 5, 38, 44, 50, 52, 60 *		surrealism, surrealist * 36, 37, 38, 39, 40, 41 *
Systeme		Surrealismus
time(s) * 5, 8, 10, 16, 19, 20, 24, 27, 28, 36, 40, 41, 44, 45, 46, 49, 50, 58, 59, 60 *	tech, technology, technological * 5, 38, 44, 45, 46, 50, 60 *	
Zeit	Technologie	
tracker, sleeptracker, tracking, sleeptracking * 28, 30, 44, 45, 46, 50, 60 *		trauma, traumatic * 28, 30, 52 *
Schlafmessgerät		Wunde
tree(s) * 14, 20, 25 *	user(s) * 28, 45, 46, 50 *	value(s), devalue * 28, 50, 52, 59 *
Bäume	Benutzer:in	Werte
wake, wakefulness, waking, awake, awaken * 10, 24, 25, 28, 45, 46, 50, 59, 61 *	water * 14, 25, 40, 58 *	wellbeing * 44, 50 *
erwachen	Wasser	Wohlbefinden
work(s), working class * 5, 10, 25, 27, 28, 30, 36, 38, 39, 40, 44, 45, 52, 59, 60, 61 *		
Arbeit		
world, worlding, world-making * 8, 19, 20, 27, 28, 33, 37, 38, 45, 50, 52, 60 *		
Welt		

