Zeitschrift: Bauen, Wohnen, Leben
Herausgeber: Bauen, Wohnen, Leben
Band: - (1952)
Heft: 7

Artikel: Vom Schlafen und vom Träumen
Autor: W.E.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-651155

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

Vom Schlafen und vom Träumen

Fünfundsiebzig Jahre sind es her, seitdem Mister Pullman den Schlafwagen erfunden hat. Seit fünfundzwanzig Jahren studiert Professor Nathaniel Kleitman den Schlaf im «Schlaflaboratorium» der Universität Chicago an Tausenden und aber Tausenden von Studenten, die ihm als «schlafende Versuchskaninchen» dienen. Nach einer Gallup-Umfrage leidet mehr als die Hälfte der Menschen an Schlaflosigkeit. Die moderne psychologische Forschung gibt sich alle erdenkliche Mühe, den unfreiwilligen «Nachtwächtern» zu helfen ... ohne Veronal und Luminetten. Denn diese «Arzneien» erweisen sich in größeren Dosierungen und gewohnheitsmäßig eingenommen als ebenso schädlich wie das Morphium. Die bedeutendste Erkenntnis der «Erforschung» des Schlafes von Prof. Keitelman, an Schlaflosigkeit sei noch niemand gestorben, ist nicht unbestritten. Gegenüber Keitelmans Ansicht, Schlaflosigkeit sei unangenehm aber unschädlich, erklärt H. Schüller, absolute Schlaflosigkeit führe den Tod herbei. Die Frage bleibt also in der Schwebe!

Der Chicagoer Schlafforscher Kleitman vertritt ziemlich fest die Auffassung, daß die allgemein verbreiteten Ansichten über die «Natur» des Schlafes größtenteils falsch sind. Kleitman geht verschiedenen Irrtümern «auf den Leib»; er erklärt:

1. «Du mußt acht Stunden schlafen.» Völlig falsch; ausführliche Experimente beweisen, daß es kaum zwei Leute gibt, die das gleiche Quantum Schlaf brauchen. Manche Menschen kommen mit fünf Stunden aus, andere brauchen neun.

2. «Man muß verlorenen Schlaf ersetzen.» Auch das stimmt nicht. Leute, die vier bis fünf Tage wach bleiben, schlafen nachher niemals mehr als zehn bis elf Stunden.

3. «Iß und trink nicht vor dem Schlafengehen.» Stimmt auch nicht ganz. Experimente zeigen, daß die meisten Menschen auf Speisen oder Getränke verschieden reagieren.

Die meisten Menschen gewöhnen sich an einen regelmäßigen Schlafzyklus. Am Schlafzyklus liegt es auch, daß alle guten Ferienvorsätze, täglich bis 10 Uhr zu schlafen, vereitelt werden.

Aus seiner langjährigen Erfahrung heraus stellt Kleitman folgende Regeln auf:

1. Brich nicht den Schlafzyklus.
2. Schlechter Schlaf ist meist das Resultat seelischer und geistiger Anstrengungen. Versuche also, dich vor dem Schlafengehen zu entspannen.
3. Schlafe allein und nicht im Doppelbett.
4. Wenn du schlecht schläfst, dann versuche, eine Stunde früher zu Bett zu gehen. Wahrscheinlich wirst du dann besser schlafen.
5. Versuche herauszufinden, ob du genug schläfst. Wachst du auf, bevor der Wecker rattert, so hast du dein Quantum erreicht, bist du aber todmüde, dann mußt du früher schlafen gehen.

Hermann Schüller, der Wilhelm Bölsches Lebenswerk mit seinem wertvollen Buch «Vom Gott der Amöben» (Paul-List-Verlag) kongenial fortgesetzt hat, gibt in seinem Essay «Geheimnis der schöpferischen Pause» eine feinsinnig formulierte Zusammenfassung der jüngsten Forschungsergebnisse. Wir legen die besinnliche Lektüre der nachfolgenden geistigen Spende unseren geneigten Lesern ans Herz. Rd.

Geheimnis der schöpferischen Pause

Im Grunde ist es genau so wunderbar, daß wir schlafen, wie daß wir wachen. Ein Drittel oder zwei Fünftel seines Lebens schläft der Mensch. Sonst könnte er das «Leben» gar nicht ertragen. Schlaf gehört zum Leben. Er ist die Voraussetzung des Lebens, wie der Tod des einen Leben für den andern bedeutet. Schlaf ist eine zielgerechte Funktion des Lebens, seine schöpferische Pause.

Im Schlafen sind wir eher als im Wachen in den Rhythmus des kosmisch-irdischen Geschehens eingeordnet. — Wenn der Organismus schläft, entfernt er Ermüdungsstoffe, die sich am Tage ansammelten, ersetzt er verbrauchte Stoffe und Kräfte. Diesem Ausgleich kann man nicht ungestraft zuwiderhandeln. Absolute Schlaflosigkeit führt den Tod herbei. Grausame Folterknechte haben eine Todesstrafe ausgedacht: Tod durch Schlaflosigkeit. Durch künstliche Schlafentziehung wird der Sträfling gefoltert, bis ihn der Tod von seinem qualvollen Wachen erlöst. Nur ungenügend hat die Sozial- und Arbeitshygiene bis jetzt das Problem des Schlafes berücksichtigt. Noch ist die Politik nicht unter dem Gesichtspunkt erforscht, wie die Geschichte verlaufen wäre, wenn manche ihrer «Gestalter» oder Verderber besser und mehr geschlafen hätten.

Fünf Stunden für einen Mann

Im allgemeinen ist beim Menschen das Schlafbedürfnis viel größeren Schwankungen unterworfen, als gemeinhin bekannt ist. Wir ringen das Leben dem Schlaf förmlich ab, denn der Fötus im Mutterleib schläft volle 24 Stunden mit dem allergrößten Behagen. Das neugeborene Menschlein schläft nur um so viel weniger, als es braucht, seine Nahrung einzunehmen. Mit zunehmender psychischer Ansprechbarkeit sinkt die tägliche Schlafzeit: beim Erwachsenen stellt sie sich auf acht bis neun Stunden ein; Greise aber kommen unter Umständen mit vier bis fünf Stunden Schlaf aus. Es gibt einen Schlafluxus und ein Schlafdefizit. Beides ist ungesund. Napoleon soll gesagt haben: «Fünf Stunden Schlaf für einen reifen Mann, sechs für einen Jüngling, sieben für eine Frau und acht für einen Dummkopf.» Daraus kann man keine allgemeine Regel machen. Gewissenhafte Aerzte haben auch oft festgestellt, daß «die großen Männer der Geschichte» in ihren Biographien oft die Kürze ihres Schlafes übertreiben. Vielleicht haben die meisten von ihnen wenig in der Nacht geschlafen und die Fähigkeit besessen, auch zu ungewöhnlichen Gelegenheiten am Tage zu schlafen. Sie konnten den Schlaf in Portionen einteilen und diese zu einem bestimmten Schlafquantum addieren. Gesund ist das nicht. Das Leben ist auch keine Summe, sondern ein Ganzes, und es kommt ja nicht nur auf das Quantum, sondern — und zwar vor allem — auf die Tiefe des Schlafes an.

Kommando: Schlaf

Um das Wesen des Schlafes zu erforschen und um die gesuchte «Schlafursache» zu finden, hat in der ersten Hälfte des neunzehnten Jahrhunderts der Physiologe Mosso ein berühmtes Experiment gemacht. Er baute eine Menschenwaage, die im wesentlichen aus einem Waagebrett mit einer geeigneten Unterstützung bestand. Auf sie legte er einen Menschen und ließ ihn einschlafen. Was geschah? Das Einschlafen führte zu einer Senkung des Fußteiles. Das Erwachen und oft schon nur leichte Schlafstörungen führten zur Senkung des Kopfteiles. Mosso glaubte, er habe in einer Blutleere des Hirns die Schlafursache gefunden. Das war ein Irrtum. Man experimentierte und fand, daß die Dinge viel komplizierter sind. Während des Schlafes sind ganz allgemein die Strömung und die Umlaufgeschwindigkeit des Blutes gemindert. Das führt zu einer Herabsetzung der Sauerstoffversorgung im ganzen Organismus. Für den Betriebsstoffwechsel wirkt sich dies zwar recht ungünstig aus, aber für den Baustoffwechsel bietet die langsame Durchblutung der weiten Gefäße, wie man sie sonst bei der Leber, der Niere und vor allem beim wachsenden Embryo beobachtet, die besten Bedingungen. Es hat sich eben der ganze Kreislauf höchst sinnvoll während des Schlafes auf die ihm eigentümliche Gesamtfunktion, auf die Regeneration des Organismus, eingestellt.

Erfinderische Träume

Auch die Atmung und die Tätigkeit der Drüsen folgen dem Kommando: Schlaf! genau so wie das Zentralnervensystem, das ja selbst schläft. Aber nicht alle seine Bezirke schlafen. Gewisse Unterzentren bleiben wach.

Man hat den Traum den Hüter des Schlafes genannt. Träume fügen sich ebenso sinnvoll in das Lebensgeschehen ein wie das Schlafen und der Schmerz. Manche glauben, daß es Aufgabe des Traumes sei, Wünsche illusionär zu befriedigen, die sonst unbefriedigt geblieben sind. Illusionen treten an die Stelle der Wirklichkeit und nehmen ihr die Qual. Das Unbewußte übernimmt die schöpferische Regie, um das wache Leben erträglich und mitunter erst möglich zu machen. Es gibt Träume, die uns begeistern, die Schwungkraft unserer Seele erhöhen, und solche, die uns quälen, Angstträume, die keinen verschonen. Auch diese kann man «deuten». Es sind nicht immer unverdaute seelische Komplexe, unerledigte Erinnerungen. Es sind auch Warnungen. Ihr Auftreten ist nicht in der Vergangenheit allein, es ist auch in der Zukunft begründet.

Und dann gibt es die Träume, die erfinderisch machen und von denen viele geniale Männer und Frauen berichtet haben. Man denkt an die berühmten Träume des Chemikers Kekulé, die diesen in der Mitte des vorigen Jahrhunderts überkamen und die ihm wertvolle Theorien eingaben, auf denen der Wunderbau der modernen organischen Chemie errichtet werden konnte. Oder man erinnere sich des Traumes des berühmten Chirurgen von Esmarch, der träumend den Gedanken der künstlichen Blutleere fand, die nach dem Urteil Biers «eine große Tat und einen gewaltigen Fortschritt in der Chirurgie bedeutete».

Gerade der Traum gemahnt uns an die unbewußten Tiefen der Seele, die in den Leib hineinreichen und Zentren steuern, die den Schlaf regulieren und in der Vielheit seiner Erscheinungen zu einem Ganzen machen, das eben die andere Seite des wachen Lebens ist.

Wir wollen nachsichtig miteinander sein

Sie ist genau 17 Zeilen lang, kürzer als alle, die ich je gesehen habe — die Repräsentativ-Umfrage über den *deutschen* Schlaf. Kein Thema hätte ich für so unerschöpflich gehalten; keins hat ja in der Tat nachweislich die Literatur so befruchtet von den *ägyptischen Traumbüchern* und der *Siebenschläferlegende* bis zu Ernst Jünger. Und da genügen so einem Meinungs-Institut ganze 17 Zeilen, um mir, zweifellos ganz korrekt, Auskunft zu geben über die Schlafgewohnheiten des modernen Menschen, sofern er in der Bundesrepublik sein Kissen drückt. Der unvergeßliche Buchtitel «Schlaf schneller, Genosse!» drängt sich hier auf. Aber nicht einmal über das Tempo oder das Ausmaß des zeitgenössischen Schlafes erhalte ich Bescheid, von seinen feineren Geheimnissen ganz zu schweigen. Was ich erfahre, ist ausschließlich der Zeitpunkt des *Zubettgehens* und, etwas ausführlicher, derjenige des *Aufstehens*. Es ist zugegeben, daß das Aufstehen im Bewußtsein eine bedeutendere Rolle spielt als das Zubettgehen, und daß es gefühlsmäßig reicher gestuft ist. Fürs *Zubettgehen* entwickelt sich leicht ein ziemlich eintöniges *Gewohnheitsrecht* und *Ritual*, das schließlich in die paar Verrichtungen des *Gähnens, Uraufziehens* bei bereits geöffnetem Kragenknopf und *Radioabdrehens* nach gehörtem Wetterbericht einschmilzt. Dem entspricht, daß die Umfrage nur lakonisch mitteilt, «im Bundesdurchschnitt» gingen genau *fünfzig Prozent* der Befragten vor zehn Uhr abends schlafen, die andern danach. Ich hatte auf einen derart perfekten Durchschnitt gar nicht zu hoffen gewagt, aber offenbar fallen die Zubettgehzögerer so wenig ins Gewicht, daß es sich nicht ernstlich verlohnt, ihnen für ihre mitternächtliche Stunde eigene Prozentzahlen zuzuteilen.

Da ist es, wie gesagt, mit dem Aufstehen eine andere Sache. Es erweist sich, daß *sechsundfünfzig Prozent für gewöhnlich zwischen vier und sechs aus den Federn kriechen*, zweiunddreißig Prozent gegen sieben Uhr, und nur zwölf Prozent um acht oder später. Zwischen vier und sechs, das ist eine huschelige Stunde. Ich bin ein Jahr lang beinahe täglich so früh aufgestanden, und ich will gewiß nicht leugnen, daß es etwas für sich hat diese Lautlosigkeit auf der Straße morgens um fünf, die Kernigkeit, möchte ich sagen, der Erde nach der Nacht und das Heraufstoßen des Lichts überm östlichen Horizont, noch ehe die Sonne wirklich da ist. Aber daß ich je um diese Stunde aufstehen möchte, wenn ich nicht müßte, das werde ich mir nicht einreden, obwohl es wahr ist, daß man um *fünf leichter aufsteht als um sieben*. Sieben ist eine fatale Zeit, ich weiß es aus allzu häufiger Erfahrung: zu spät zum Sterben und zu früh zum Leben und überdies, in Wartesälen, Trambahnen und sonstigen öffentlichen Versammlungsorten ohne jede besondere Auszeichnung. So ziehe ich meine kaum gefaßte Erschütterung darüber, daß mehr als die Hälfte meiner Mitmenschen vor sechs Uhr aufstehen, wieder zurück und fühle vielmehr mit denen, die zweiunddreißigprozentig um sieben aus dem Bett steigen und damit einer viel grämlicheren Normallage anheimfallen als die auf weitere Zeiträume verteilten Früh- und Spätaufsteher.

Sind wir hier nicht an einem Punkt, bei dem die ganze Untersuchung hinfällig wird? Gehe ich von meinen eigenen Erfahrungen aus, so muß ich sagen, daß ich mich als Angehöriger der Kategorie A, als notgedrungener Frühaufsteher, immer kreuzunglücklich gefühlt habe, daß aber meine einzige Kompensation in dem Gefühl (und der Beobachtung) bestand, einer erlesenen Minderheit anzugehören, während ich nun, infolge der statistischen Einteilung, dieses bescheidenen Honigseims auch noch verlustig gehe. Hat es überhaupt Sinn, die Leute in einen Topf zu werfen, die freiwillig, und die Leute, die gezwungen um sieben Uhr aufstehen, und schließlich die, die es aus häuslicher Gewohnheit tun? Alle Kategorie B? Auch halte ich es für denkbar, daß von den Menschen mit wechselnder Aufstehzeit, die es ja auch in einiger Anzahl gibt, die meisten den extremen Zeitpunkt als den normalen angeben, aus einer sehr verzeihlichen kleinen Eitelkeit. Denn immer noch gilt es als tugendhaft, ein Frühaufsteher zu sein, und wir brauchen vielleicht nicht bis zu Orwells «1984» zu warten, um eine gesetzliche Feststellung dieses seltsamen Tugendgefühls zu erleben. Bedenke ich. dies, so muß ich mich geradezu wundern, daß nicht weniger als zwölf unter hundert sich zur Kategorie C bekennen und damit das Odium der Langschläferei auf sich nehmen.

Wollen wir also alle nachsichtig miteinander sein und uns freuen, daß vorläufig die Schlafenszeiten noch nicht durch Mehrheitsbeschluß festgelegt sind, und daß Gott jedem von uns den Schlaf schenkt, den er braucht.

W. E. S.

FRIEDRICH HEBBEL

Nachtlied

Quellende, schwellende Nacht,
Voll von Lichtern und Sternen;
In den ewigen Fernen,
Sage, was ist da erwacht?

Herz in der Brust wird beengt,
Steigendes, neigendes Leben,
Riesenhaft fühle ich's weben,
Welches das meine verdrängt.

Schlaf, da nahst du dich leis
Wie dem Kinde die Amme,
Und um die dürftige Flamme
Ziehst du den schützenden Kreis.

☆

THEODOR STORM

Gode Nacht

Över de stillen Straten
Geit klar de Klokkenslag:
God Nacht! Din Hart will slapen,
Un morgen is ok en Dag.

Din Kind liggt in de Weegen,
Un ik bün ok bi di;
Din Sorgen un din Leven
Is alles um un bi.

Noch eenmal lat uns spräken:
Goden Abend, gode Nacht!
De Maand schient ob de Däken,
Uns' Herrgott hölt de Wacht.

☆

GOTTFRIED KELLER

Stille der Nacht

Willkommen, klare Sternennacht,
Die auf betauten Fluren liegt!
Gegrüßt mir, goldne Sternenpracht,
Die spielend sich im Weltraum wiegt!

Das Urgebirge um mich her
Ist schweigend wie mein Nachtgebet;
Weit hinter ihm hör ich das Meer,
Im Geist, und wie die Brandung geht.

Ich höre einen Flötenton,
Den mir die Luft von Westen bringt,
Indes herauf im Osten schon
Des Tages leise Ahnung dringt.

Ich sinne, wo in weiter Welt
Jetzt sterben mag ein Menschenkind —
Und ob vielleicht den Einzug hält
Das viel ersehnte Heldenkind.

Doch wie im dunklen Erdental
Ein unergründlich Schweigen ruht,
Ich fühle mich so leicht zumal
und wie die Welt so still und gut.

Der letzte leise Schmerz und Spott
Verschwindet aus des Herzens Grund;
Es ist als tät der alte Gott
Mir endlich seinen Namen kund.

Rembrandt (1606—1669): Schlafendes Mädchen