Zeitschrift: Zürcher Illustrierte
Band: 7 (1931)
Heft: 47

Artikel: Die Vorgänge beim Einschlafen
Autor: Baege, M. H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-753197

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: 16.07.2025

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

Die Vorgänge beim Einschlafen

VON PROF. M. H. BAEGE

(Nachdruck verboten)

Wachen und Schlaf gehen ineinander über. Es ist nicht möglich, eine feste Grenze zwischen ihnen zu ziehen. Mitunter tritt der Uebergang vom Wach- zum Schlafzustand so plötzlich ein, daß er oft geradezu chokartig wird und dadurch uns sogar wieder zum vollen Erwachen bringen kann. Die Schnelligkeit des Einschlafens beruht aber nicht darauf, daß die Sinne mit einem Male schwinden, sondern wir wissen, daß sie ihre Tätigkeit etappenweise einstellen. Zuerst hören die Verrichtungen der sogenannten niederen Sinne (Geruchs-, Druck- und Temperatursinn) auf. Zuletzt das Gehör.

An dem Einschlafen kann man, trotzdem es unter normalen Verhältnissen nur kurze Zeit dauert, wieder zwei verschiedene Stadien unterscheiden: Das der Müdigkeit und das des Bewußtseinszerfalls. Die Müdigkeit äußert sich körperlich in dem Gefühl abnehmender Muskelspannung und einer zunehmenden Gliederschwere, besonders in den Muskeln der Beine und des Rumpfes, schließlich auch der Arme. Sie rufen das Bedürfnis nach Sitzen, Anlehnen oder Hinlegen hervor. Seelisch zeigt sie sich als Abnahme unserer Anteilnahme an den Vorgängen der Außenwelt. Diese tritt zunächst auf als Abnahme unserer gefühlsmäßigen Reaktionen. Wir werden stumpf und apathisch, allmählich ganz affektlos und gleichgültig gegen alles, was im Wachleben unser Gemüt zu beeinflussen vermochte. Der stark Ermüdete gleicht so mit seinem herabgesetzten Gefühlsleben gewissermaßen einem Stumpfsinnigen.

Diese durch physiologische Prozesse bedingte Veränderung des Gesamtzustandes unseres Organismus beeinflußt nun aber auch noch die Aufeinanderfolge unserer Vorstellungen. Denn in diesem Zustande sinkt unser Wahrnehmungsvermögen allmählich infolge des Herabsinkens der Erregbarkeit der Sinneszentren im Gehirn. Vorgänge und Dinge, die sonst uns zur Aufmerksamkeit erregen, werden in diesem Zustande nicht mehr wahrgenommen. Wir fühlen uns zu abgespannt dazu. Unsere psychische Spannung und Aufnahmefähigkeit wird immer geringer. Das bewirkt nun wieder eine Verminderung des Bewußtseinsumfanges.

Durch diese Verminderung wird die Verknüpfung der Vorstellungen miteinander erschwert. Infolgedessen vereinfachen sich die Vorstellungen und vor allem verengen sich die Vorstellungskreise. Versucht man z. B. in diesem Einschlafstadium sich etwas gedächtnismäßig anzueignen oder auch nur bloß zu zählen, so geht das nur recht schwer, die Vorstellungsfolge läuft nur langsam ab. Man muß sich länger und häufiger besinnen und vieles oft wiederholen.

Zu den Umfangsbeschränkungen des Bewußtseins beim Einschlafen treten nun auch inhaltliche Aenderungen. Das zeigt sich besonders im Zerfall unseres Selbstbewußtseins, d. h. jener in sich eng verbundenen Gruppe von Empfindungen und Vorstellungen, die das Fundament des Icherlebnisses abgeben. Mit der schon erwähnten Abnahme unserer gefühlsmäßigen Reaktionen setzt dieser Zerfallsprozeß ein. Unser Wahrnehmen und Denken wird in diesem Zustand gewissermaßen unpersönlicher. Infolgedessen erlangen aber die Reize, die vom eigenen Körper ausgehen, eine größere Deutlichkeit als im Wachzustande. Das ist ein Umstand, der für die Gestaltung unserer Träume von großer Bedeutung ist. Wir erleben nämlich infolgedessen uns selbst oder Teile vom unsern Leib in diesem Einschlafensstadium häufig wie etwas Fremdes, für

Tun Sie dreierlei

um Ihre Zähne lange kräftig und gesund zu erhalten:

Ernähren Sie sich richtig — verwenden Sie Pepsodent zweimal täglich — suchen Sie Ihren Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahre auf — wenn Sie diese drei Dinge beachten, bieten Sie Ihren Zähnen den größten Schutz, den die moderne Wissenschaft gefunden hat.

1. **Beachten Sie, daß Ihre tägl. Kost unter anderem aus folgendem besteht:**

2. **Verwenden Sie Pepsodent zweimal täglich**

3. **Suchen Sie Ihren Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahre auf**

Nach Aussage einer bekannten Autorität einer großen Universität kann man die natürliche Widerstandskraft gegen Zahnverfall und Erkrankungen des Zahnfleisches durch richtige Ernährung aufbauen. Die oben abgebildeten Nahrungsmittel sollen in Ihrer täglichen Kost enthalten sein.

Verwenden Sie Pepsodent!

Sie müssen den Film, der als schlüpfriger, zäher Belag die Zähne bedeckt, täglich entfernen. Sie fühlen den Film, wenn Sie Ihre Zunge über Ihre Zähne gleiten lassen. Er ist klebrig und es ist unmöglich, ihn mit gewöhnlichen Mitteln zu entfernen. Er absorbiert Speisereste und Flecken von Tabak und raubt dadurch dem Zahnschmelz seinen natürlichen Glanz.

Auch Ihr Zahnarzt wird Ihnen bestätigen, daß Pepsodent in seiner Eigenschaft als filmentfernendes Mittel eine wichtige Rolle spielt, weil es hierdurch den Zahnverfall und andere Zahnleiden verhütet.

Ernähren Sie sich richtig — verwenden Sie Pepsodent zweimal täglich — suchen Sie Ihren Zahnarzt wenigstens zweimal im Jahre auf — diese ist die wirksamste und beste Methode zur Erhaltung schöner und gesunder Zähne.

Film der Belag, der sich an die Zähne ansetzt und den Zahnverfall verursacht. Er muß zweimal täglich entfernt werden.

GRATIS-10-TAGE-TUBE
O. BRASSART Pharmaceutica A.-G., ZÜRICH
Stampfenbachstraße 75
Senden Sie eine Gratis-10-Tage-Tube an:

GESETZLICH GESCHÜTZT **Pepsodent**

3537

Name: .....

Adresse: .....

Nur eine Tube per Familie 40 - 20. 11. 31

Wie schnell gehen die Jahre vorbei und damit die Jugend...

Doch für die Dame ist es ein leichtes, ewig jung zu bleiben, indem sie ihren jugendfrischen zarten Teint bewahrt, nicht durch ein Wunder, aber durch ein wissenschaftliches Mittel

CRÈME HYGIS

Tag- und Nachtcrème zugleich, die vollkommenste Nahrung für die Haut

LA FREGATE, PARIS. CLERMONT ET FOUET PARIS-GENÈVE

Gleichzeitige Be- u. Entlüftung gewährleistet die

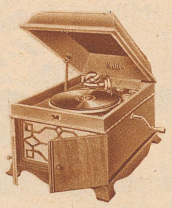
ETNA-HEIZUNG

für Villen, Läden, Säle, Kirchen, Fabriken, Kinos
Prospekte und Vorschläge kostenlos. Schweizerische Referenzen
Lieferung direkt oder durch erste Schweizer Firmen

LUFTHEIZUNGSWERKE G.m. b. H.
FRANKFURT A. M. 1, MAINZER LANDSTRASSE 193

Clichés und Galvanos
A. Wetter & Co.
Milchbuckstr. 15. Tel. 60.321

Chanteclair



liefert Ihnen eines seiner hervorragenden
GRAMMOPHONE, Modell 1932
für nur Fr. 10.– monatlich. / 5 Jahre Garantie
Verlangen Sie noch heute unseren neuen, reich illustr. **Gratiskatalog Nr. 515,** mit den neuen, bedeutend reduzierten Fabrikpreisen

Verkauf nur durch die Schweiz. Grammophon- und Radio-Fabrik

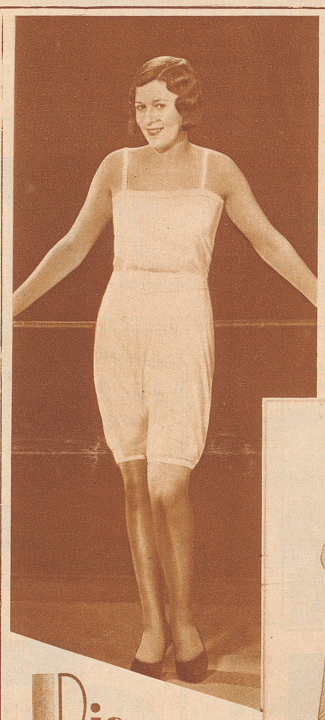
CHANTECLAIR A.G., STE CROIX (Waadt)

sich Existierendes, gewissermaßen von uns losgelöst. Das erweckt dann häufig den Eindruck, als ob wir in dieser, dem eigentlichen Einschlafen unmittelbar vorhergehenden Schlafphase fähig seien, uns selbst objektiver als sonst zu beobachten. Verstärkt wird dieser Eindruck noch, wenn das alles begleitet wird von gewissen Reizen der Lage, wodurch eine Art von dunklem Situationsgefühl erzeugt wird, das dann das Bewußtsein davon, das wir träumen, entstehen läßt.

Mit dem weiteren Fortschreiten des Einschlafens verschwindet dann diese Fähigkeit zu einer gewissen Selbstbeobachtung. Die Bewußtseinsauflösung dehnt sich weiter aus. Jetzt treten jene Nebelschwaden ähnlichen Verdunkelungen des inneren Gesichtsfeldes ein, die dem Uebergang zur völligen Bewußtlosigkeit häufig vorauszugehen pflegen. Vollzieht sich der Uebergang zur Bewußtlosigkeit langsamer als gewöhnlich, so treten als eine Art Vorstufe des Träumens allerlei Sinnestäuschungen auf, und zwar meist in Gestalt bunter Figuren, sich fortgesetzt wandelnder Bilder, fliegender Scharen von Vögeln, Insekten usw. Es werden also Dinge gehört oder gesehen, welche in Wirklichkeit nicht da sind. Man bezeichnet diese beim Einschlafen entstehenden Sinnestäuschungen als hypnagoge Erscheinungen. Betreffen diese Täuschungen den Gesichtssinn, so sprechen wir von Visionen, betreffen sie den Gehörsinn, so bezeichnen wir sie als Phoneme. Diese lassen sich gut beobachten, wenn man während des Einschlafens irgendein Gedicht in Gedanken zu rezitieren versucht. Plötzlich brechen die Gedanken dann ab und ein sinnloser Satz erscheint. Ein Traumforscher begann z. B. im Einschlafen ein Gedicht von Lenau zu rezitieren. Nach den Worten: «Auf dem Teich, dem regungslosen» brach die Rezitation plötzlich mit den Worten «laufen die Zofen» ganz unsinnig ab. Oder die Erinnerung an Gilms Gedicht «Allerseelen» läßt beim Einschlafen auf den Vers «Dann laß uns wieder von der Liebe reden» die unsinnige Zeile «sie wieder färben bei der Polizei» folgen.

Diese Phoneme haben schon gar keinen inneren Zusammenhang mehr mit dem unmittelbar vorhergehenden Wachgedanken, so sehr ist das Bewußtsein schon in Auflösung begriffen. Höchstens in der äußeren Form, so besonders als Klangassoziation, stehen sie noch mit den Wachgedanken in Verbindung. Diese Bewußtseinsstörungen beim Einschlafen sind als Folge einer fortschreitenden Herabsetzung der Fähigkeit, die Vorstellungen miteinander richtig zu verknüpfen, aufzufassen, und sie beruhen, hirnphysiologisch betrachtet, darauf, daß die verschiedenen Hirnzentren nicht mehr funktional zusammenarbeiten, sondern sich in ihren Betätigungen voneinander trennen. Jedes arbeitet nur noch für sich, wobei einzelne Zentren, wie viele Träume zeigen, eine Selbständigkeit erlangen können, die im Wachzustande niemals zu beobachten ist.

Der Eintritt des Schlafs vollzieht sich also nicht plötzlich, sondern nach und nach. Die verschiedenen seelischen Funktionen hören nicht gleichzeitig auf, sondern in einer bestimmten Reihenfolge, die aber unter normalen Verhältnissen sehr rasch abläuft. Schreibversuche, die bei hochgradiger geistiger Ermüdung angestellt worden sind, lassen z. B. deutlich erkennen, daß das verknüpfende Denken eher aufhört als die motorische Leistung, d. h. die Fähigkeit weiter zu schreiben. Es wurde nämlich eine kleine Weile weiter geschrieben, während die Gedankenverknüpfung schon gestört war.


Hemd und Yala-Directoire aus reinseidener Milanaise.
Unten: Kleid aus diagonalgestreiftem, kunstseidenem Kettenstuhltricot.

Die Yala-Directoire ist - wir sagen nicht zuviel - die bevorzugteste Schlupfhose. Ihr ausgezeichneter Schnitt, der tadellose Sitz und die vorzügliche Qualität machen sie zur erklärten Favoritin. Sie ist in allen Yala-Qualitäten zu haben: in Charmeuse, Milanaise (Bemberg- oder reine Seide) und, hauptsächlich für den Winter zu empfehlen, in Wolle u. in platierten Geweben. Man zeigt sie Ihnen in jedem guten Geschäft.

feinsinnig-graziös
ist die Frau von heute!
Sie ist sich bewußt, daß
Kaiser-Borax
und **Kaiser-Borax-Seife**
für die tägliche ideale Teintpflege unentbehrlich sind.
Heinrich Mack Nachf., Ulm a. D.

Bezugsquellennachweis auch für Lindauers Prima Donna Corsets, Pronto, Corsotella und Gürtelettes durch
Union Corset Co. A.-G., Zürich