Schlaflosigkeit

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Schweizerische Gehörlosen-Zeitung**

Band (Jahr): **56 (1962)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schlaflosigkeit

Plauderei von H. G.

Es gibt Leute, die nachts den Schlaf nicht finden können. Sie haben Sorgen oder ein schlechtes Gewissen oder sind gar krank. Viele helfen sich mit Schlafpillen in den Schlaf. Wer nachts den Schlaf nicht findet, ist tagsüber nur ein halber Mensch, sagt man.

Vor Jahren begegnete ich im Zuge zwischen Aarau und Zürich einen Fabriknachtwächter. Wir kamen zusammen ins Gespräch. Auf meine Frage, ob er denn tags schlafen könne, wenn draußen und drinnen alles lebendig sei, sagte er: «Ich schlafe auch tags nicht mehr. Meistens liege ich ab und schaue ins Leere!» Mir wurde schier unheimlich vor dem Manne. Seine Augen schauten glasig ins Leere, wie die von Puppen.

Da gefällt mir die Geschichte des Lehrlings U. A. in B. schon besser. Sie steht im «Schweiz. Beobachter». Nach der Konfirmation kam Ueli in eine Kartonagefabrik. Er mußte Geld verdienen, denn sein Vater war schon lange gestorben und die Mutter war arm. Zwei Jahre arbeitete er in der Fabrik. Dann merkte Ueli, daß er als ungelernter Arbeiter sein Leben lang ein armer Habenichts bleiben würde. Kaufmann wollte er werden. Aber Kaufmann werden kostet Geld: Bürolehre, wobei man herzlich wenig verdient, Kurse des Kaufmännischen Vereins, Sprachkurse, Handelsschule im Welschland. Was machte nun der gute Ueli: Er wurde Doppelarbeiter! Jawohl, tagsüber war er Bürolehrling, wobei er viel lernte, aber wenig verdiente, nachts arbeitete er in einer Konservenfabrik als Schichtarbeiter, wo er zwar wenig lernte, aber viel verdiente. Ja — aber wann hat er denn geschlafen? Vom Samstag auf den Sonntag, während der Woche hie und da ein Stündlein. Er sei nie müde gewesen, behauptet Ueli, im Gegenteil, er habe zwischen Tag- und Nachtarbeit sogar an den Übungen des Turnvereins teilgenommen.

Drei Jahre lang hat Ueli die strenge Lehre durchgehalten — ohne Schaden zu nehmen an seiner Gesundheit — es ist fast nicht zu glauben. Dann aber wurde er ein gemachter Mann, wie man so sagt, ein Gutverdiener, der kaufen konnte, was das Herz begehrte.

Bei Ueli handelte es sich um eine freiwillige Schlaflosigkeit. Sein Rezept ist ganz gewiß den wenigsten Leuten zu empfehlen. Nicht jeder Mensch erträgt das. Acht Stunden Schlaf hat uns die Natur zugemessen.

Viele Menschen suchen den Schlaf und finden ihn nicht. «Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugetan», klagen sie am Morgen. So schlimm ist es meistens nicht. Die Schlafstunden kommen uns nur kürzer vor als die Wachstunden.

Allzu tiefer Schlaf ist auch nicht gut. Als Anstaltslehrer mußte ich die kleinen Büblein vor dem Bettnässen bewahren und sie zwei Stunden nach dem zu Bett gehen wekken. Aber oft war das Bett schon naß, denn die armen Büblein hatten geträumt, sie seien auf dem Abtritt. Das ist natürlich keine Katastrophe. Aber wehe, wenn der Schläfer vom Feuer nur träumt, während das Haus wirklich brennt!

Anderseits ist allzu leiser Schlaf auch nicht von gutem. Wer jedesmal erwacht, wenn eine Fliege an der Wand hustet, dessen Nerven kommen nie zur Ruhe. Einen ganz merkwürdigen Schlaf haben viele Mütter. Es kann mitten in der Nacht ein Motorrad ums Haus herum knallen — sie schlafen weiter. Niest aber das Kindlein in der Wiege, so fahren sie auf. Noch merkwürdiger: Es soll gehörlose Mütter geben, die es merken, wenn ihrem Kindlein in der Nacht etwas fehlt! Da steht unsereiner der Verstand still.

*

Was macht man gegen die Schlaflosigkeit? Viele Leute schlucken Pillen dagegen. Junge Leute sollten das nicht tun. Man könnte pillensüchtig werden, und das macht krank. Andere lesen im Bett, bis

ihnen die Augen zufallen. Wer klug ist, ißt zu Nacht nicht zuviel, damit der Magen nicht in den Schlaf hineinrumpelt. Empfehlenswert ist ein halbstündiger Spaziergang (auch im Winter) vor dem Schlafengehen. Das beste Ruhekissen, sagt jedoch das Sprichwort, sei ein gutes Gewissen.
Wahrscheinlich hat Gf. nach seiner Entlassung aus der Rekrutenschule ein sehr, sehr gutes Gewissen gehabt: Er ließ sich ins Bett fallen und schnarchte ununterbrochen volle 48 Stunden hindurch. Dies trotz offenem Fenster und Straßenkrach an der Spitalgasse in Bern. O du gesegneter Schlaf der Jugend!

*

Manche reichen Leute gäben ein Vermögen, wenn sie einen gesunden Schlaf kaufen könnten. Arme, die einen gesunden Schlaf haben, sind diesen gegenüber Kapitalisten.

Autoruine

In St. Gallen hat man ein völlig zusammengestauchtes Auto öffentlich zur Schau gestellt. Daneben steht ein Plakat: «Tempo trügt.»
J. Fürst, Basel, hat einige Zeilen der Betrachtung dem «Appenzeller Sonntagsblatt» entnommen und für die Leser der «GZ» zusammengestellt:
«Jene Auto-Ruine» ist ein unheimliches Mahnmal. Lange haben zahlreiche Arbeiter sich mit vollen Kräften eingesetzt, dieses Auto zu bauen, bis es endlich die Fabrikhalle verlassen konnte. In einigen Sekunden war es zerstört, die Arbeit vieler Stunden vergeblich.» Soweit nach der genannten Zeitung. J. Fürst fügt bei: «Soviel Geld verschwenden! Lieber das Geld geben für wohltätige Zwecke.» Gut gemeint, lieber Herr Fürst, aber —
Aber damit ist der Sinn des Mahnmals verfälscht. Denn daß das Auto zusammengestaucht wurde, ist doch — Entschuldigung! — vollständig Wurst. Sein Besitzer bekommt von der Casco-Versicherung eine Entschädigung. Damit kauft er sich ein neues Auto, das er von mir aus wieder zusammenstauchen kann, sofern kein Lebewesen dabei verletzt wird.
Der Sinn jenes Mahnmals in St. Gallen ist doch nicht der: «Traget Sorge zu Eurem kostbaren Auto!», sondern «Traget doch um Gottes Willen Sorge zu Eurem und Eures Nächsten Leben!»

Gf.

Die Bürohenne

Mein Mann war Stationsvorstand im Engadin. Wir hatten einige Hühner als Eierleger für unsere sechsköpfige Familie. Die Hühner durften frei herumlaufen. Eines der Hühner war gar nicht etwa ein «dummes Huhn», wie man so sagt. Sommers ließ mein Mann oft die Bürotüre offen für Luft und Sonne. Da kam unser Huhn öfters ins Büro, hüpfte in den Papierkorb, gackerte und legte ein Ei. Und was für eines! Kein anderes Huhn hat uns jemals so große Eier gelegt. Manchmal hatte es sogar zwei Dotter! War die Bürotüre zu, dann wanderte das Huhn in den Wartsaal, hüpfte auf den Billettschalter, pickte an die Scheibe, bis mein Mann das Schalterfenster aufmachte. Dann kam das Huhn herein, hüpfte in den Papierkorb, und schon gab es wieder ein Ei. Fast das ganze Jahr hindurch legte das Huhn seine großen Eier.
Kam eines von uns in seine Nähe, lief es niemals davon. Es ließ sich auf die Arme nehmen wie ein Kätzchen. Alle Leute auf dem Bahnhof hatten Freunde an dem gescheiten Huhn.

Frau M. B. in W.

Aus dem «Schweizerischen Beobachter».