Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 18 (1910)

Heft: 14

Artikel: Eine Plauderei über das Schlafen

Autor: Rosegger, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-545782

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: 21.01.2026

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

Eine Plauderei über das Schlafen.*)

Von meiner Mutter hörte ich einmal sagen, sie müsse ihr Abendgebet stehenden Fußes beten, denn liege sie einmal im Bett, so schlafe sie auch schon. Von der knieenden Stellung mochte sie wohl auch wenig erwartet haben, weil sie den alten Knecht Markus nie so selig schlummern sah, als wenn er im Wandwinkel kniete, um sein Abendgebet zu verrichten. Und dann die Ahne einmal sprach: „Wer nach hartem Tagewerk bei der Abendandacht einschläft, für den beten die Engel.“

So nahe ist bei den Leuten körperlicher Arbeit Wachen und Schlafen beisammen — der nervöse Stadtmensch wird's nicht glauben wollen. So lange tätig sein, bis man sich vor dem Schlafe nicht mehr erwehren kann — o redliches Tagwerk, o köstlicher Lohn! Im Waldbauernhause ging man um 9 Uhr schlafen und stand, auch im Winter, des Werktags um 4 Uhr auf. Die sieben Stunden wurde aber auch ordentlich geschlafen. Man lag am Morgen noch auf derselben Seite, auf die man sich am Abend hingelegt hatte. Wer des frühen Morgens den Vater weckte, das kann ich nicht sagen, wahrscheinlich er sich selbst; zur gleichen Minute war er allemal wach. Dann weckte er die übrigen. Er hatte ein Scheit und stieß damit an die Wand der Mägdekammer und an die Stubendecke, den Knechten, die im Dachboden schliefen. Die Antwort war ein Knurren. Trat nach demselben sofort wieder Ruhe ein, so pochte der Vater noch heftiger und unerbittlich fort, so lange, bis er hörte, wie sie aus dem Bett stiegen und sich anzuziehen begannen. Mich unterwies meine Mutter wie man aufsteht: „Wenn du nach dem Geweckwerden geschwind aus dem Bett springst, so kriegst Kopfweh, und wenn du ein Eichtl noch liegen bleibst, schlafst wieder ein. Deswegen mußt du dich gleich ruhig aufsetzen, ein Vaterunser lang sitzen bleiben und nachher in Gottesnamen aufstehen.“

Von glücklichen Menschen sagt man, daß ihnen das Aufwachen am Morgen lieber ist als das Einschlafen am Abend. Auch bei mir ist es in der tätigsten Zeit meines Lebens so gewesen. Noch glücklicher aber muß man den preisen, dem auch die Stunde des Einschlafens so lieb ist, als die des Aufwachens. Das ist der Fall bei dem gesunden Menschen, der in richtig wechselnder Tätigkeit und Ruhe sein Genügen findet. Wie anders, wenn einer den Abend fürchten muß und die Nacht, weil er nicht schlafen kann! Er ist müde den ganzen Tag und wenn endlich die stillen Stunden der Ruhe kommen, fühlt er sich angeregt zur Arbeit. Doch legt er sich endlich ins Bett und wartet auf den Schlaf. Er liegt ganz bequem, hat keine Schmerzen, keine Sorgen. Gedanken gleiten zwanglos leicht und lind über seine Seele dahin, Erinnerungen, Vorstellungen, Pläne und Hoffnungen ziehen sachte und anmutig vorüber. Manchmal freilich auch ernstere Geister. So vergehen Stunden um Stunden, und der Schlaf will nicht kommen. Solche stille Nachtstunden in trauter Selbstschau wären ja an sich keine verlorene Zeit, aber der Schlaf ist ein Muß! Wie sollst du morgen Kraft und Lust für deine Pflichten haben, wenn du nicht geschlafen hast? Der Körper reibt sich auf ohne Schlaf, der Geist wird matt oder ungesund erregt, wenn man zu wenig schläft. — Solche Gedanken fangen an, den Wachenden zu quälen. Er denkt an den Schlaf zu viel, zu ungeduldig, daß er doch endlich kommen müsse — als daß er kommen könnte. Erst gegen Früh sind ein par Stunden der Bewußtlosigkeit, und der Morgen findet ihn erschöpfter als der Abend.

*) Diese treffliche Plauderei des bekannten Schriftstellers Peter Rosegger, die wir einer deutschen Zeitschrift entnehmen, möchten wir unsern Lesern ganz besonders zur Beherzigung empfehlen. Die Redaktion.

Recht vielen von uns geht es so; ich persönlich weiß es aus reichlicher Erfahrung und will zu Trutz und Trost der Leidensgenossen ein wenig davon sagen. Mein Schlaf ist sehr ungleichmäßig, selbst bei normalem Wohlbefinden und in gewöhnlichen Lebensläufen. Da gibt es eine Reihe von Nächten, in denen ich kaum drei bis vier Stunden schlafe. Das dauert manchmal wochenlang. Und plötzlich eine Nacht, die mir sieben oder acht Stunden langen, ununterbrochenen und erquickenden Schlaf mit leichter, freundlicher Traumumsäumung bringt. Gewöhnlich folgen dann mehrere solche Nächte nacheinander. Aber siehe, die Tage nach Nächten mit wenig Schlaf oder mit viel Schlaf sind nicht so unterschiedlich, als man meint. Ein paar Stunden Schlummer machen mich für den nächsten Tag oft gerade so frisch, als acht Stunden Schlaf, die mir nicht selten einen dumpfen Kopf hinterlassen, während wenig Schlaf merkwürdigerweise bei mir regere Eßlust zur Folge hat, als müsse der zu Schaden gekommenen Kraft durch größere Nahrungszufuhr Ersatz geleistet werden. Elend ist der Tag nur nach einer völlig schlaflosen Nacht. So bin ich im ganzen zur Anschauung gekommen: Es ist gar nicht nötig, so viel zu schlafen; in deinem Alter genügen wenige Stunden. Dann natürlich kommt als Tröster auch Napoleon, der nicht mehr als drei Stunden täglichen Schlafes bedurft und doch einiges geleistet hatte. Und seitdem ich mir nichts mehr daraus mache, wenn in der Nacht der Schlaf nicht kommen will, seither kommt er lieber.

Eine völlig schlaflose Zeit habe ich auf Reisen. Vollends im Eisenbahnzug — auch wenn man sich's die Nacht über bequem machen kann — schließe ich kein Auge. Anscheinend ist das Interesse an der Strecke zu rege. Ich liege da, denke an die Stationen, an die Gegenden, die Städte, die der Zug berührt. Ich beobachte die Fahrgeschindigkeit, beobachte nach den Sternbildern die Richtung des Zuges, die Flucht der Stunden und erwarte also zwar widerwillig, aber gewissenhaft das erste Morgendämmern durchs Fenster. Man hat mir geraten, trotzdem zu reisen und das mit den schlaflosen Nächten so lange zu treiben, bis der Schlaf sich endlich mit Gewalt einstellen würde.

Und ich versuchte das; es stellte sich allerhand anderes ein — Abgespanntheit, Nervosität, Asthma, aber nicht der Schlaf. An solcher Schlaflosigkeit nun scheitern meine Reisen. Wären mir für jede Nacht vier oder fünf Stunden guten Schlafes geschenkt, so würde es mein übriges Befinden vielleicht gestatten, meine Lieblingsreisen, die bisher nur auf der Karte gemacht wurden, in Wirklichkeit auszuführen. Bei dem Umstande, als auch in fremden Ländern mancher Freund mir deutsche Heimat entgegenbringt und in allen Gewässern der Erde sich gleichsam unsere deutschen Alpen widerspiegeln, weil diese überall ihre sehnsüchtigen Verehrer haben — bei solchem Umstande dürfte selbst mein kindisches Heimwehherz ein wenig vernünftiger geworden sein. — Es ist also scheinbar nicht viel, was ich von der ärztlichen Wissenschaft verlange: Vier bis fünf Stunden Schlaf für jede Nacht. — Und doch scheint ihr das bei mir Verlegenheit zu bereiten. Sie riet kalte Waschungen; aber die machen mich nervös und katarrhalisch. Sie riet mir viel freie Luft und körperliche Bewegung; diese Dinge taten mir sehr wohl, verminderten aber eher den Schlaf, als ihn zu vermehren: zur Sommerszeit bei Aufenthalt im Freien, bei Landpartien habe ich weniger Schlaf als im Winter bei der Zimmerhockerei. Ob das zufällig ist oder andere mir verborgene Ursachen hat — ich weiß es nicht. Daß gute Luft und mäßige Bewegung den Schlaf unter Umständen sollte kürzen können, ist mir unfaßlich und wohl auch gegen alle Erfahrung. Ferner riet man kalte Kopfumschläge, nasse Socken in der Nacht, auch Abschaffung des Abendessens. Alles vergebens. Und ich muß sagen: Nach guter Sättigung schlafe ich fast eher ein als mit leerem Magen,

wie sehr auch sonst wohl mit Recht ein leerer Magen zum Schlafen gefordert werden muß.

Es hat Zeiten gegeben, da ich die Ergebnisse der Wissenschaft praktisch ausnützen wollte. Aber die Schlaumeierei war zu groß. Da las man, daß der Schlaf durch Blutleere des Gehirns bedingt sei. Gut. Das Blut muß also aus dem Kopf geschafft und talwärts gelockt werden. Ich erwärmte am Ofen oder mit heißen Ziegeln die Füße, damit durch Erweiterung der Adern dem Blute dort unten Raum und warme Plätzchen geschaffen würden. Aber es kam nicht herab. Ich nahm ein erkleckliches Abendmahl ein, damit das Blut um den Magen zusammenlaufen soll, um mitzuessen. Aber es blieb zumeist doch im oberen Stock, weil ihm als echtem Idealisten geistige Arbeit lieber war als Schlemmerei. Dort oben setzte es auch im Schlafe, der endlich wohl spärlich kam, seine „geistige Arbeit" fort durch lebhaftes Träumen.

Es ist zum Bangewerden, daß es nicht will stimmen. So kann ich zum Beispiel weniger einschlafen, wenn mich Freudiges bewegt, als wenn ich ein Herzeleid habe. Vorausgesetzt, daß das Herzeleid ein unschuldiges ist, und nicht etwa von Gewissensvorwürfen erregt wird. Auch der tapfere Trunk ist schon versucht worden — die Folgen waren eher ungünstig als günstig. Gerade die aufgepeitschten Geister haben keine Neigung zum Einschlafen. Meiner Absicht am nächsten kam noch ein leichter Schlafpunsch, aber für die Länge traue ich dem Gesellen nicht. Narkotische Pulver und Tropfen habe ich in Zeiten völliger Schlaflosigkeit, aber auch dann stets mit Mißtrauen versucht: ihre Wirkung bestand unter wenigen Ausnahmen in Magenunbehaglichkeiten und Kopfschmerz. Sogar zum uralten Hausmittel, das bei den Bauern angewendet wird, habe ich zurückgegriffen: Beim Liegen in stiller Nacht still einen „Rosenkranz" für die armen Seelen zu beten oder auch langsam bis Tausend zu zählen. Auch diese Mittel haben versagt. Vielleicht, daß zu wenig Andacht dabei war oder zu viel Erwartung mitspielte. Es ist einmal so, je lebhafter der Schlaf aufgefordert wird zu kommen, je länger läßt er warten.

Ein bewährtes Schlafmittel soll sein, abends im Bett deutsche Dichter zu lesen, besonders Volksdichter. Auch das habe ich manchmal versucht und einen Band Rosegger zur Hand genommen. Entweder ich freute mich oder ich ärgerte mich darüber, in beiden Fällen von Schlaf keine Spur. Das erinnert mich nebenbei an einen Poeten, der Bücher von Kollegen las, um sich unter allen Umständen daran zu freuen. Waren sie gut, so freute er sich, weil sie gut waren, und waren sie schlecht, so freute er sich noch mehr.

Zu Zeiten schlafspärlicher Nächte kommt ebenso bei der Mittagssiesta kein Schlaf, während nach wohlgeschlafener Nacht auch das Tagesschläfchen sich gerne einstellt. In jüngeren Jahren bin ich von der Mittagsruhe, wenn ich ihrer ausnahmsweise pflegte, mit Unbehagen aufgestanden. Dem Sechziger ist sie ein angenehmes Bedürfnis, ob er nun dabei schläft oder nur schlummert oder liest. (Letzteres ist eine schlechte Gewohnheit. Wenn man sich schon auf die Bank legt, so soll man auch ruhen an Körper und Geist.) Aber die Mittagsruhe sei kurz. Was über eine halbe Stunde ist, erfrischt nicht mehr, nach meiner Erfahrung, sondern macht träge.

Ein bedenkliches Zeichen unseres Kulturlebens ist es jedenfalls, daß so viel vom Schlafe gesprochen wird. Daheim bei meinen Bauern spricht man von ihm nur, wenn man schläfrig ist, und dann auch nicht lange, eben weil man schon schläft. Es ist etwas Selbstverständliches, ein Gut, das man nicht erwerben muß, das umsonst kommt, weshalb wir es wenig schätzen, bis es — ausbleibt.

Man dankt dem Himmel für Speise und Trank, für alles mögliche, aber für den guten Schlaf dankt nur das Kind, wenn diese Danksagung zufällig im Morgengebet vorkommt. Und doch gibt es auf der Welt nichts Besseres,

Süßeres, Kräftigenderes und Verjüngenderes als den Schlaf. Der Mensch, sagt man, soll des Morgens um einen ganzen Zoll größer sein als am Abend. Und solche Wohltat kann man auch feinschmeckerisch genießen. Ich habe ein Kreuzköpfel im Hause. Das darf am Sonntag um eine Stunde länger schlafen als an Werktagen. Damit es davon auch etwas hat, ist die Magd ein- für allemal gebeten, es um die gewöhnliche Aufstehzeit zu wecken. Da fühlt es, wie süß das Schlafen ist, kann liegen bleiben und wieder einschlummern. Das nenne ich Lebenskunst haben!

Mit Willen einschlafen, das ist eigentlich ein Selbstmord auf Widerruf. Man gibt sein Leben freiwillig auf, man ergibt sich einem Zustand, in dem man nichts mehr von sich weiß, einem Zustand, der sich bloß nicht mehr zu ändern braucht, und alles ist aus. Es wäre gestorben ohne viel Umstände. Es wäre zur besten Zufriedenheit gelöst. Aber man legt sich hin mit Vorbehalt des Aufwachens — als ob das so sicher wäre. Wenn der Mensch wüßte, daß er eines Tages nicht mehr erwachen würde, er wäre kindisch genug, sich seiner Tage lang vor dem Einschlafen zu fürchten. — Das Geheimnis des Schlafens ist das süßeste Symbol des Totseins.

Diese Plauderei ist entstanden aus Anlaß einer Zuschrift, in der sich jemand über Schlaflosigkeit beklagt und mich um Rat bittet. Und hier ist gezeigt, daß ich mir selber keinen weiß als den, die Sache nicht allzu tragisch zu nehmen. Geistig rege Menschen sind einmal keine Murmeltiere. Uebrigens schlafen auch solche, denen es vorkommt, die ganze Nacht wach zu liegen. Die körperliche wie geistige Tätigkeit ist ausgespannt, sie ruhen. Und besonders, wenn sie ihr Leben möglichst vernünftig einrichten, ihr Gemüt möglichst gelassen halten und ihre Angst vor der Schlaflosigkeit fallen lassen, dann kommt der Frieden. Der Schlaf ist ein Bräutigam, der vor stürmischen Bewerbungen zurückweicht und leise nur den Gelassenen naht. Allnächtlich sieben Stunden lang mögen wir für ihn bereit sein, dann, wenn er zu flüchtig oder vielleicht einmal gar nicht erschienen, aufstehen und sich der Mahnung erinnern: Wirke, so lange es noch Tag ist. Es kommt die Nacht, da niemand wirken kann. — Denn allmählich führt uns der Schlaf, sei es mit leichter, sei es mit derber Hand, seinem berühmten Herrn Bruder zu, in dessen Herberge sich noch niemand beklagt hat, daß er schlecht schliefe.

Vermischtes.

Volksmedizin und Aberglaube. In einer kulturhistorisch sehr interessanten Abhandlung über Zauberglauben, Volksmagie und Volksmedizin in der Schweiz von Prof. Dr. Otto Stoll in Zürich wird nachfolgendes magisches Mittel gegen Trunksucht angeführt, das in Schmerikon von einer Hebamme der Schwägerin eines Trinkers empfohlen und bei diesem ohne Vorwissen seiner Ehefrau angewendet wurde, ob mit oder ohne Erfolg, ist nicht mitgeteilt.

„Ist jemand im Dorfe gestorben, so sehe man dem Totengräber beim Auswerfen des Grabes zu und achte darauf, ob vielleicht ein Totenschädel von einer früheren Beerdigung zum Vorschein kommt. Findet man einen solchen, so geht man punkt 12 Uhr um Mitternacht wieder auf den Kirchhof, mit zwei Flaschen Wein versehen, dessen Qualität je nach der Liebhaberei des zu heilenden Trinkers rot oder weiß gewählt wird. Man nehme aber zugleich noch ein Geschirr voll Wasser zum Abspülen des ausgegrabenen Schädels mit. Schlägt die Kirchenuhr die zwölfte Stunde, so nimmt man den Schädel zur Hand, gießt zuerst Wasser darüber und schüttet dieses dann in das geöffnete Grab, indem man in Gedanken den l. Heiland bittet,