

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

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 21 (1913)

Heft: 14

Artikel: Nachtleben

Autor: Pudor, Heinrich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-546983>

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: 21.02.2026

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

Nachtleben.

Von Dr. Heinrich Pudor.

Franklin hat einmal ausgerechnet, was in Paris gespart werden würde, wenn der gesamte Verkehr eine Stunde früher am Abend aufhören würde. Die wirtschaftliche Seite ist indessen bei weitem nicht die wichtigste Seite der Frage; auch die hygienische nicht, obwohl die Menschen wesentlich infolge des Nachtlebens degenerieren. Am wichtigsten ist vielmehr die allgemein kulturelle Seite der Frage. Ich meine, die Kultur im allgemeinen, die Entwicklung der Menschen in geistiger, sittlicher, seelischer und künstlerischer Hinsicht leidet außerordentlich darunter, daß die Menschen heute den Tag nicht mehr dann beginnen, wenn es hell wird, die Arbeit nicht mit dem Tagwerden anfangen und daß sie so recht eigentlich wach werden, erst wenn das künstliche Licht angezündet wird. Zunächst muß man das Unnatürliche dieses Treibens einsehen. Man muß sich klar machen, daß der Mensch als organisches Wesen von den Gesetzen der Natur abhängig ist, daß er, gerade je tiefer er in die Kultur hineinwächst, desto fester am Mutterboden der Natur wurzeln sollte, daß seine wichtigsten Lebensmittel Licht und Luft sind, daß die Luft nur dann für den wachen Menschen das wertvollste Nahrungsmittel darstellt, wenn sie im Sonnenlicht ozonisiert ist. Also das eigentlich Konstitutionelle der menschlichen Natur wird durch das Nachtleben gefährdet, die Rasse, das ganze Geschlecht werden in ihrem Bestande, in ihrer Entwicklung aufgehalten und zurückgeworfen, die Blutbildung wird eine mangelhafte. Man mache doch einmal den Versuch und lasse einen Menschen konsequent nur bei künstlichem Licht wach sein und bei natürlichem Licht schlafen — er wird mit Sicherheit „eingehen“, so gut wie die Pflanze, und wenn es sich noch so lange hinzieht, von einer Geschlechterfolge wird keine Rede mehr sein.

Schon die alten Römer haben über die Schriftsteller gespottet, deren Arbeiten nach der Oellampe ricchen. Heute hat unsere gesamte geistige Natur eben diesen Geruch. Denn alles sogenannte geistige Leben spielt sich heute bei künstlichem Lichte ab. Erst wenn die Laternen angezündet werden, erwacht das geistige Deutschland. Und Jahr für Jahr schiebt sich der Anfang des geistigen Lebens tiefer in die Nacht hinein, statt früher am Tage anzufangen. Man denke allein an das Versammlungsleben, an Vorträge, an das Vereinsleben, an Konzerte und Theater, ganz zu schweigen von den geselligen Vergnügungen, Gesellschaften und Bällen, die kulturell im positiven Sinne nicht in Frage kommen. Die Vereinsversammlungen beginnen heute um 9 Uhr frühestens — wir steuern sogar auf $\frac{1}{2}$ 10 Uhr los, und wenn wir so fortmachen, sind wir in ein paar Jahren bei 10 Uhr angelangt. Dann also beginnt in den Vereinen und Versammlungen erst die Arbeit. Mit heißen Köpfen und blutleeren Füßen, gereizt durch künstliche Mittel, sitzen die Menschen bei schlechter Luft und künstlichem Licht und leisten Kulturarbeit. In südlichen Ländern, wo länger Tag und Licht ist, wäre dies noch nicht einmal so schlimm, aber bei uns in Deutschland, wo wir ohne dies acht Stunden von 24 während der Winterhälfte des Jahres nur Licht haben, bedeutet sie nicht mehr und nicht weniger als Selbstmord, Selbstmord der Person nicht nur, sondern der Rasse. Und die Arbeit selbst wird natürlich sehr ungünstig beeinflußt. Es ist nicht nur dies, daß ein Teil der Nachtstunden, die dem Schlafe gehören, diesen entzogen werden und eine gewissermaßen überhitzte und überreizte Nachtarbeit geleistet wird, sondern daß auch das Tagesleben und die Tagesarbeit darunter leidet, daß gerade die wertvollsten Stunden des Tages, die

Morgenstunden, die eigentlich fruchtbaren Stunden, verloren gehen, und daß die ganze Tagesarbeit unter den Nachwirkungen (und Vorwirkungen) der Nachtarbeit steht. Ich kann meinerseits die Arbeit am Morgen nur dann beginnen, wenn in mir nachlebt die Erinnerung an das Licht, an das Grün der Natur des vorhergehenden Tages und dieses auch mein Traumleben während der nächtlichen Ruhe beherrscht hat, dessen Gemüt ist noch am nächsten Tage, wenn auch unter der Schwelle des Bewußtseins liegend, voll von Dienst und Schwüle, von krausem Zeug, von Lärm und übler Luft. Welche Art Kulturarbeit soll dann geleistet werden? Und es ist Sitte, daß gerade diejenigen, welche im höhern Sinne des Wortes Kulturarbeit leisten, die Gelehrten, die Schriftsteller, die Dichter, die Parlamentarier und vor allem die Politiker, für die der Morgen der Empirie noch gar nicht existiert, ihre Arbeit zur Nachtzeit verrichten, daß unsere Literatur und zum Teil auch die Kunst bei künstlichem Licht, statt unter den Strahlen der Morgensonne geschaffen wird. Heißt das nicht, die Natur auf den Kopf stellen, die Kultur am verkehrten Ende anfangen? Kann man sich dann wundern, wenn so viel Ungefundenes, Ueberhöhtes und Ueberspanntes in diesen Kulturarbeiten zutage tritt? Als ob man einem Acker Luft und Licht entziehen und nur mit künstlichem Dünger ihn ernähren wollte! Als ob er nicht, gerade je mehr er von letzterem erhält, desto mehr Regen und Tau und Himmelssluft nötig hat! Man glaube es nur, vom Wachsen kann weder bei Pflanzen, noch bei Menschen die Rede sein, wenn die natürlichen Bedingungen in ihr Gegenteil verkehrt werden. Man nehme einen solchen Menschen her, der, künstlich angestachelt, bei elektrischem Licht geistig arbeitet oder Geselligkeiten pflegt: wie sollen da das Blut und der Saft sich neubilden? Glaubt man zur Bildung gesunden Menschenblutes genüge es, ein Beefsteak zu essen und ein Glas Bier zu

trinken? Glaubt man, die geistige Arbeit, die unter solchen Bedingungen geleistet wird, trage nicht die Kennzeichen des Verfalles, der Unnatur, der Krankheit und Müdigkeit oder Ueberreiztheit, und vor allem der Unfruchtbarkeit an sich? Weder Blut und Zellen werden auf diese Weise neu aufgebaut, noch Kultur, Kunst und Literatur. Und sowohl Blut und Zellen zerfallen und verfallen auf diese Weise, als Kultur und Sitte.

In der Tat trägt auch unsere gesamte geistige Kultur die Merkmale dieses Zerfalles an sich und immer noch viel zu schwach und zu vereinzelt sind die Anfänge einer neuen Kultur des Lichtes, des lebendigen, jungen, frischen Morgens. Schon die geistige Einseitigkeit unserer Kultur ist frankhaft, unnatürlich und eine Folgeerscheinung der Degeneration. Die Gehirndressur, die Gedächtnis-Akrobistik, die wesentlich reproduktive und historische, also unfruchtbare und retrospektive Richtung unserer geistigen Kultur, bei der die Neuschöpfungen und die Blicke in die Zukunft nur zu Ausnahmerscheinungen gehören, sind Dinge, die aus der Verfehlung der natürlichen Lebens- und Daseinsbedingungen der Organismen unseres Planeten erklärt werden müssen. Und das, was wir nun schon seit 20 Jahren als Dekadenz bezeichnen, ist Folgeerscheinung jener Nachtkultur. Die Dekadenz ist eben nicht nur sittlich und geistig, sondern auch organisch, konstitutionell und biologisch vorhanden. Was kann denn Positives, wirklich Positives, was kann Fruchtbare, Neues an Reim und Blüte aus jener Nachtkultur wachsen? Im günstigsten Falle eben nur Almusement und Zerstreuung, augenblicklicher Reiz auf der einen Seite und Gehirndressur, geistige Statistik und Antikenrummel auf der andern Seite. Wir können uns nicht wundern, wenn die Menschen wie Glühwürmer Phantomen nachjagen und an Vergangenheitskoller hier und Handelsseuche dort erkranken und für alles Neue, für Neuschöpfungen, für alles rein Produktive, für

produktive Arbeit auf geistigem, wie künstlerischem, Land- und Industriegebiet keinen Sinn haben und letzten Endes die Börse, nicht die Kunst und nicht das Bauerntum, als das goldene Kalb anbeten!

Auch die Nachtheiten des Lebens erkennt man an ihren Früchten. Und die Arbeiter der Lampe und der Finsternis sind Totengräber unserer Kultur. Am Restaurations- tisch kann keine kulturaufbauende Arbeit geleistet werden. Aber am Familientisch arbeitet man im Dienste der Geschlechterfolge. Und es ist wiederum eine Folge des Nachtlebens, daß wir der Familie und dem Familienleben immer mehr entzogen werden. Dünkt es uns denn wirklich immer noch so ganz und gar verrückt, früh um 5 Uhr mit der Arbeit zu beginnen und um 9 oder 10 Uhr abends das Licht auszulöschen? Am Nachmittag eine Theatervorstellung oder einen Vortrag oder eine Versammlung abzuhalten, statt zur Nachtzeit? Oder, da der Nachmittag noch dem Berufe gehört, früh am Morgen, bevor die Berufssarbeit beginnt? Wem es ernst ist, wem es um die Arbeit zu tun ist, nicht um das Bier und um die Kneipenatmosphäre, der müßte ohne Bedenken ja sagen. Oder man könnte die Berufssarbeit einige Stunden früher beginnen. Als der Herausgeber der „Schönheit“ vor einigen Jahren Verständnis für die Bedeutung der Körperfunktion verbreiten wollte, sagte ich ihm: wenn es ihm ernst wäre, wenn es ihm um die Sache zu tun wäre, sollte er nicht Schönheitsabende à la Varieté, sondern Schönheitsmorgen einrichten. Letzten Sonntag vormittag konnte ich Vorführungen der Duncan-Schule besuchen. Derjenige aber würde geradezu Heilsarbeit an seinem Geschlechte verrichten, der es fertig brächte, die Menschen früh morgens, wenn der Tag dämmert, aus ihren Lagerstätten hervorzulocken und ihnen in einer neuen

Form der Erbauung geistige Kraft vorzusezen. Als aber jüngst in Berlin neue Kulturvorträge eingerichtet wurden, war es wiederum die Nachtheite der Kultur, der Versammlungs- saal, das künstliche Licht, der späte Abend, woran man sich hielt. Wann endlich werden wir den Anfang machen mit dem anfangenden Tage? Ich empfehle den Volkswirten, doch einmal die Bedeutung des Sprichwortes „Morgenstund' hat Gold im Mund“ rechnerisch festzulegen. Für die wirtschaftlichen Werte haben wir heute so viel Arbeit und Geduld übrig, daß es vielleicht von diesem Gesichtspunkt aus gelingt, uns das Verkehrte und Verschwenderische — verschwenderisch nach allen Richtungen — unserer Nachtkultur und nächtlichen Unkultur klar zu machen. Wenn man nun die astronomischen Uhren sukzessive zwei Stunden vorstellen würde, und so mit einem Schlag, ohne daß es die Masse merkt, und ohne daß das Räderwerk des Industrielebens gestört wird, das Nachtleben beseitigen und ein Leben der Morgenröte schaffen würde? Stark ist der Morgen und müde ist der Abend und ohnmächtig ist die Nacht! Der Vorschlag ist in ähnlicher Weise bekanntlich kürzlich im englischen Parlament gemacht worden und er ist es wert, so oft wiederholt zu werden, bis er verwirklicht wird. Wollen wir umkehren auf dem Wege zum Untergang des Volkes und der Rasse, so müssen wir gerade an diesem Punkte den Hebel ansetzen. Denn alles, was wächst, wächst aus Morgenröte heraus und in der Morgenröte dem lichtreichen Tage entgegen. Und dem Abend und der Nacht entgegen sinkt die Sonne nicht nur, sondern auch das Leben. Dieses Zeichen also muß einer neuen aufsteigenden Kultur errichtet werden: Sonnenaufgang!

(Aus „Das deutsche Rote Kreuz“.)