

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: 07.02.2026

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 Lumetnetten. Denn diese «Arzneien» erweisen sich in größeren Dosierungen und gewohnheitsmäßig eingenommen als ebenso schädlich wie das Morphium. Die bedeutendste Erkenntnis der «Forschungen 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 verschiedene Irrtümer «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. «Ich 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. Rd.

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 schlafst. Wachst du auf, bevor der Wecker rattert, so hast du dein Auge 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» (Paulist-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.

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 «Schlafursachen 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 höchstens während des Schlafes auf die ihm eigentümliche Gesamtfunction, 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. Geistes 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, uns solche, die uns quälen, Angsträume, die keinen verschonen. Auch diese kann man «deuten». Es sind nicht immer unverdauliche 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 eingingen, auf denen der Wunderbaum der modernen organischen Chemie errichtet werden konnte. Oder man erinnere sich des Traumes des berühmten Chirurgen von Esmarch, der träumend den Gedanken der künst-

lichen 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 geschenkt habe — die repräsentativen 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 Träumebüchern und der Stiebenschlaflegende 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 unvergängliche Buchtitel «Schlaf» schnellert durch die Zeit, drängt sich hier auf. Aber nicht einmal über das Tempo oder das Ausmaß des zeitgenössischen Schlafes erhältte ich Bescheid, von seinen feineren Geheimnissen ganz zu schweigen. Was ich erfahren, ist ausschließlich der Zeitpunkt des *Zubettgehn* und, etwas ausführlicher, derjenige des *Aufstehens*. Es ist zugegeben, daß das Aufstehen im Bewußtsein eine bedeutendere Rolle spielt als das Zubettgehn, und daß es gefühlsmäßig reicher gestuft ist. Fürs *Zubettgehn* entwickelt sich leicht ein ziemlich ein tönges *Gewohnheitsrhythmus* und *Ritual*, das schließlich in die paar Verrichtungen des *Gähnens*, *Hustenzischen* bei bereits geöffnetem Kragenknopf und *Radioabdrücken* nach gehört. 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 *Zubettgehzörperger* so wenig ins Gewicht, daß es sich nicht ernstlich verloht, ihnen für ihre müternächtliche Stunde eigene Prozentzahlen zuzuteilen.

Da ist es, wie gesagt, mit dem Aufstehen eine andere Sache. Es erweist sich, daß *sechzehn fünf Prozent* für gewöhnlich zwischen *vier und sechs* aus den Federn kriechen, zweunddreißig 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

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 höchstens während des Schlafes auf die ihm eigentümliche Gesamtfunction, auf die Regeneration des Organismus, eingestellt.

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,
Riesenhafte fühle ich's weben,
Welches das meine verdrängt.

Schlaf, da nahst du dich leis
Wie dem Kind die Amme,
Und um die dürltige Flamme
Ziebst du den schützenden Kreis.

☆

THEODOR STORM

Gode Nacht

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

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

Noch eenmal lat uns spraken:
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 beauteten Fluren liegt!
Gegrüßt mir, goldne Sternenpracht,
Die spielt 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 herauß 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 Eрental
Ein ungründlich 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 töt der alte Gott
Mir endlich seinen Namen kund.



Rembrandt (1606—1669):
Schlafendes Mädchen