

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 86 (2015)
Heft: 5: Vom Schlaf : über den Wert richtiger Ruhe- und Erholungszeiten

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser
Autor: Leuenberger, Beat

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: 05.02.2026

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

«Die Gesellschaft muss endlich begreifen, was für ein Segen der Schlaf ist.»



Beat Leuenberger

Chefredaktor

Liebe Leserin, lieber Leser

«Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung», hat Heinrich Heine einst notiert. Das war vor bald 200 Jahren.

Heute würde Heine schief angeschaut. Wer etwas auf sich hält, renommiert mit Schlafeffizienz. Wer mit wenig Schlaf auskommt, gilt als leistungsfähig. Der Schlaf als ein wohliges «Hineinkriechen in sich selbst» (Christian Friedrich Hebbel) ist in einer globalisierten Welt, in der dauernd Wachzustand vorherrscht, zum Powernap verkürzt worden.

Weil Schlaf eine gelassene Gemütsverfassung voraussetzt, ist eine Gesellschaft, die Schlafeffizienz zum Ideal erhoben hat, auch eine Gesellschaft mit Schlafstörungen. Ein Drittel bis zur Hälfte aller Menschen in der Schweiz leidet zumindest zeitweise darunter. Die Angst vor schlechtem Schlaf ist eine der weitverbreitetsten Ängste überhaupt. Sie hat eine ganze Schlafindustrie entstehen lassen. Es sind nicht mehr nur Pillen und Tabletten, die uns in einen erholsamen Schlaf führen sollen. Es sind auch teure Matratzen und Kissen, es sind Ratgeberbücher, es sind Apps, die uns angeblich ausrechnen, wann der richtige Zeitpunkt ist, ins Bett zu gehen, und wann, wieder aufzustehen. Bislang sind die Schlafprobleme nicht zurückgegangen.

Dabei wäre das Wissen noch nicht ganz verschwunden, dass wir nur auf unseren Körper und unsere innere Uhr hören sollten, um herauszufinden, wann es gut und richtig ist zu schlafen: dann nämlich, wenn wir müde sind und Erholung brauchen. Lange hat der Mensch nach dieser einfachen Regel gelebt. Seit der Aufklärung indes hat der Wachzustand das Renommee des Schlafs klein werden lassen. «Massvolles Schlafen» hieß nun die Devise. Langes und tiefes Schlafen galt als «dumm und träge».

Der neuen, industrialisierten Welt kam dies gerade recht. Sie konnte den Schlaf den Anforderungen des Arbeitslebens anpassen. Bis heute gilt die Regel: acht Stunden Arbeiten, acht Stunden Freizeit, acht Stunden Schlaf – in drei grossen Blö-

cken. Dabei weiss die Schlafforschung längst, dass die Menschen unterschiedliche Schlafrhythmen und -gewohnheiten haben, dass Kinder und Jugendliche anders schlafen als Erwachsene und alte Menschen. Und dass der Schlaf noch andere Funktionen hat als die der Regenerierung von der Mühsal der Arbeit und den Anforderungen des Alltags. Schlafen ist auch eine eigene Zeit, der man sich genussvoll hingeben soll. Der Schlaf ist eine Welt des Kontrollverlusts, der Träume und der Freiräume.

Die Gesellschaft müsse endlich begreifen, was für ein Segen der Schlaf sei, sagt der Neurobiologe Peter Spork. Die Mai-Ausgabe der Fachzeitschrift Curaviva ist dem Thema Schlaf gewidmet. Wir wissen selbstverständlich, dass das Thema viel zu komplex ist, als dass es in einigen Artikeln abgehandelt werden könnte. Die Texte sollen allerdings dazu anregen, darüber nachzudenken, ob wir tatsächlich auch in Zukunft immer verfügbar sein, nie richtig abschalten, den Schlaf als vergebete Zeit betrachten wollen. Oder ob wir den Schlaf als Einladung annehmen – als Einladung zu einem der schönsten Genüsse, die uns das Leben bereithält. Denn darin hatte Heine sicher recht: Der Schlaf ist eine köstliche Erfindung. ●