Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 106 (1980)
Heft: 13

Artikel: Schlaflosigkeit
Autor: Heisch, Peter / Wyss, Hanspeter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-601963

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: 11.12.2025

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

PETER HEISCH

Schlaflosigkeit

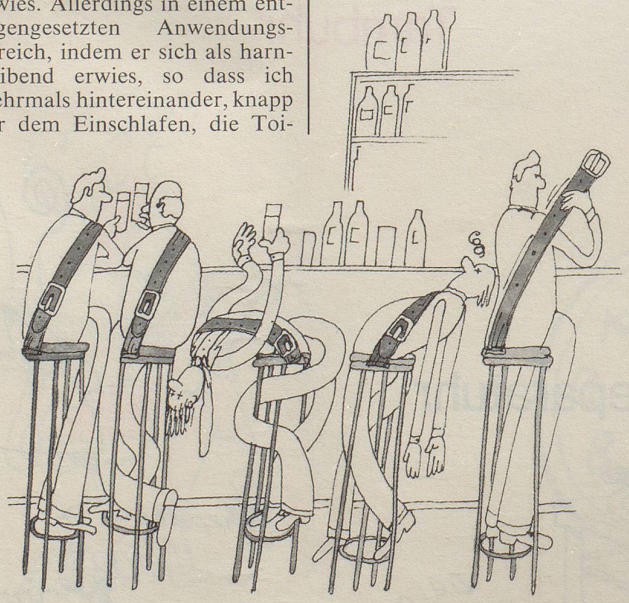
Von allen Uebeln, die auf -losigkeit enden, ist die Schlaflosigkeit sicher eines der schlimmsten. Wer sich jemals schon, auf seinem Lager ausgestreckt, mehrere Nächte nacheinander um die Ohren geschlagen hat und in vergeblicher Liebesmüh darauf bedacht war, von Morpheus endlich in die Arme geschlossen zu werden, der weiss, wovon ich spreche. Die andern beneidenswert glücklichen Zeitgenossen, denen es vergönnt ist, abends ins Bett zu kriechen, um sofort ermattet in tiefen Schlaf zu sinken, haben keine Ahnung, was ihnen dabei alles erspart bleibt. Das Reich der Träume ist gleichsam hermetisch mit einer hohen Mauer abgeschlossen, gegen die der verzweifelt um seinen Schlaf Ringende immer wieder von neuem anrennt und vergeblich nach jenem winzigen Spalt sucht, der ihm Einlass ins Paradies des Vergessens gewährt. Schliesslich legt man sich mit dem innigen Wunsch zu Bett, der Welt den Rücken zukehren zu können. Doch statt dessen zeigt uns der Schlaf abweisend die kalte Schulter.

Stunde um Stunde verrinnt in qualvoller Länge. Vor dem Hintergrund der Nacht mit ihren seltsamen Geräuschen glaubt man einen Hauch der Ewigkeit zu verspüren. Das Schlagen einer fernen Kirchturmuhr gleicht einem Mörser, der zu jeder vollen, für den Schlaf unwiederbringlich verlorenen Stunde einen feierlichen Salutschuss abfeuert, während das emsige Ticken des Weckers auf dem Nachttisch die Zeit in winzige Bruchstücke zerbröselt. Kein Wunder, dass wir am Morgen wie gerädert sind und das Gewicht der Welt auf uns lasten fühlen. Man möchte am liebsten aus dem Fenster springen, um den ersehnten ewigen Schlaf zu finden – wenn es nur nicht gar so hoch wäre ...

Nun schön, höre ich jetzt bereits den einen oder andern Leser sagen, was du uns da erzählst, ist im Grunde genommen eine Kleinigkeit. Du musst nur aufhören, nachts Probleme zu wälzen, dann liegst du ganz von alleine still und zufrieden in deinem Bett. Und ein gutes Gewissen sei allemal noch das sanfteste Ruhekissen. Wer das behauptet, verkennt den Ernst der Lage, wie sehr es Empfindsame trifft, immer wieder feststellen zu müssen, dass gerade die Gewissenlosen anscheinend über den besten Schlaf verfügen. Diese Tatsache alleine wäre geeignet, uns den redlich verdienten Schlaf zu rauben. Doch wir wollen nicht grübeln. In Wirklichkeit haben wir Nichtschlafenkönner nur ein einziges Problem, nämlich: dass es uns schwerlich gelingen will, den Schlaf zu überlisten. Die Erfüllung grosser Träume bedeutet uns nichts, gemessen an unserem innigsten Wunsch, möglichst bald das erlösende Träumli zu finden, wie der Volksmund so hübsch und treffend sagt. In dieser nervenaufreibenden, zermürbenden Situation sind wir ein einziger Widerspruch: Obwohl tagsüber hundemüde, können wir nachts kein Auge zutun. Es geht uns dabei, in Umkehrung des Verhaltens der schlafenden Jünger am Oelberg, so: Das Fleisch ist zwar willig, aber der Geist ist hellwach und viel zu stark, sich dem Wohltäter Schlaf hinzugeben.

Natürlich fehlt es nicht an gutgemeinten und ernstzunehmenden Ratschlägen, wie der Schlaflosigkeit beizukommen sei. Zunächst versuchte ich es mit einem mir angelegentlichst empfohlenen Nervenberuhigungstee, der sich tatsächlich als äusserst wirksam erwies. Allerdings in einem entgegengesetzten Anwendungsbereich, indem er sich als harntreibend erwies, so dass ich mehrmals hintereinander, knapp vor dem Einschlafen, die Toilette aufsuchen musste, wo ich die Hoffnung, friedlich einschlafen zu können, mit bitterem Hohngelächter hinunterspülte. Andere setzten mir den Floh ins Ohr, ich solle mich doch einmal auf das gedankliche Murmeln von Mantra-Silben verlegen. Aber der Erfolg blieb aus; denn das eintönige Geleier, das mich einlullen sollte, rief im Gegenteil verschiedene Assoziationen wach. Von «Om-tat-sat» stolperte ich bald einmal zu «Ich hab's satt» hinüber, und anstatt mich mit Gleichmut in den Schlaf zu wiegen, fühlte ich, wie in mir allmählich eine ohnmächtige Wut auf diesen fernöstlichen Schwachsinn anwuchs. Baldrianpillen, Entspannungsdragées, ein Glas warme Milch, ein Löffel Honig oder gar ein Schlummertrunk sind gewiss über jeden Zweifel erhabene, altbewährte Hausmittelchen. Doch haben sie anscheinend den fatalen Nachteil, dass sie immer nur den andern helfen, bei uns selbst jedoch meistens völlig versagen. Mir war indessen jedes Mittel recht, um zu meinem Schlaf zu kommen. Mit Ausnahme von Schlaftabletten; denn in die Abhängigkeit der Chemiekonzerne wollte ich mich um keinen Preis begeben.

Nachdem ich sämtliche Rezepte nacheinander ausprobiert hatte, wodurch ich allerdings weder neue Erkenntnisse noch ein Auge voll Schlaf mehr hinzugewonnen habe, bin ich zu der Einsicht gelangt: Der Schlaf ist ein reichlich komplizierter, wählerischer Patron, der sich nicht so leicht hinters Licht führen lässt, obwohl oder vielleicht gerade weil wir ihn üblicherweise im Dunkeln erwarten. Erst wenn wir ihm mit stoischer Ruhe und innerer Gelassenheit entgegenblicken, senkt er sich – vielleicht – schwer auf unsere Augenlider herab. Er ist ein ziemlich unzuverlässiger Besucher, der meistens erst dann einzutreffen pflegt, wenn wir die Hoffnung auf sein Erscheinen bereits aufgegeben haben. Doch am besten wird sein, man nimmt ihn so, wie er ist. Sonst flieht er uns womöglich für immer, wenn wir nicht hin und wieder wegen seiner Unpünktlichkeit grosszügig ein Auge zudrükken. Denn auf Vorwürfe zieht er sich gerne in den Schmollwinkel zurück.

Darüber hinaus sollten aber gerade wir Schlaflosen endlich erwachen, uns zusammenschliessen und eine Interessengemeinschaft der Schlaflosen (IdS) gründen, die sich mit Nachdruck für die Verwirklichung unserer berechtigten Forderungen einsetzt. Mit einer Schlafmütze als Vorsitzendem wäre uns dabei allerdings kaum gedient; denn es wird höchste Zeit, dass unser Postulat «Recht auf Schlaf» bald einmal Gestalt annimmt. Vor allem müssen wir uns die gesellschaftliche Anerkennung der Schlaflosigkeit erkämpfen, so dass sie gegenüber einer gewöhnlichen Migräne keine Diskriminierung mehr erfährt, und die Regierung veranlassen, mehr Mittel für die Schlafforschung bereitzustellen. Sodann wäre ernsthaft zu prüfen, ob uns in der Touristenindustrie nicht vielleicht ein namhafter Nachlassrabatt bei Hotelnächtigungen zusteht.

Das Recht auf Schlaf liesse sich bestenfalls direkt aus der Bibel begründen, wo zwar geschrieben steht: «Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.» Aber wir wollen ja gar nichts geschenkt bekommen und würden uns alleine schon mit einem gesunden, erquicklichen Schlaf begnügen.