

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 114 (1988)
Heft: 39

Vorwort: Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf
Autor: Knobel, Bruno

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: 14.01.2026

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

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf

Von Bruno Knobel



ES HEISST, EIN TYPISCHES MERKMAL UNSERER Zeit sei die verbreitete Schlaflosigkeit (was freilich der pharmazeutischen Industrie keine schlaflosen Nächte verursacht). Aber ein Blick in die Literatur zeigt, dass man schon in längst vergangenen Zeiten den Schlaf als Segen, als Geschenk empfunden haben muss. Da wimmelt es nur so von Lobpreisungen des leidlosen oder fruchtbaren oder erholsamen, gesunden, paradiesischen, sorglosen Schlafs, was vermuten lässt, dass auch früheren Generationen ein guter Schlaf nicht selbstverständlich war. Aber man machte es sich mit der Diagnose einfacher als heute. Schlaflosigkeit wurde oft ganz einfach auf Müsiggang zurückgeführt: «Wenn du nichts tust, wird man dich strafen. / Wer nicht geschafft hat, kann nicht schlafen», heisst's nach Rückert. Und Fischart hielt es sogar für ganz selbstverständlich: «Kein weiser und verständiger Mann / die ganze Nacht durch schlafen kann.»

NICHT RICHTIG ODER GUT ODER SCHÖN ODER gesund schlafen können, ist dagegen heute ein gewichtiger Marktfaktor. Das schafft Konsumbedürfnisse und also Arbeitsplätze. Das beweisen uns hinlänglich halb- oder ganzseitige Inserate und jeder TV-Werbeblock. Und so ändern denn auch je nach Marktlage die Rezepte für guten Schlaf so häufig, wie Leintücher gewechselt werden sollten. War zum Beispiel vor geraumer Zeit noch «Nordisch schlafen» die Devise, wuchs seither die Einsicht, dass Leintuchlosigkeit auch nicht jedermanns Sache ist und man vorteilhafterweise wieder zu Flaumdecke plus Leintuch und sogar plus möglichst mollige «Eskimo»-Wolldecke greift, wobei letztere ja auch immer noch einen nordischen Anflug hat. Wurde eine Zeitlang nur auf die Abschirmung der Betten vor Erdstrahlen geschworen, brach sich zur Abwechslung die Überzeugung Bahn, die Stellung des Bettes im Zimmer sei allein ausschlaggebend für den Schlaf, was aber so neu auch wieder nicht war, denn schon Christian Morgenstern hatte über Palmström gereimt:

«Denn für ihn ist Selbstversteherung,
dass man mit der Erdumdrehung
schlafen müsse, mit den Pfosten
seines Körpers strikt nach Osten.»

Aber Morgenstern selbst korrigierte sich noch zu Lebzeiten, wohl durch eigene Erfahrungen klug geworden:

«Denn nach Osten, Westen, Süden
schlafen, heisst das Herz ermüden.
Das erklärt sich aus dem steten
Magnetismus der Planeten.»

Denn mit müden Herzen schläft's sich besser, so wie Milch müde Männer munter macht, was für den Schlummerbecher spricht.

ABER SPASS BEISEITE: DIE SCHLAFRAUBENDE Kardinalfrage heisst heute:

Was eigentlich raubt Menschen den Schlaf? Was verleitet sie zum Griff in die Pillenschachtel oder zum homöopathischen Schäfchen-zählen?

Gut, ein beruflicher Ärger, eine Sorge wegen eines Kratzers am Auto, der Umstand, dass man von Frau Keller nicht in gewohnt überbordender Freundlichkeit gegrüsst wurde, können schon zu denken geben, und man weiss, zu welch langen zwangshaften Gedankenketten bis weit in die Schlafenszeit hinein das führen kann. Es gibt Leute, die schwören darauf, dass in solchen Fällen nur eines, und sicher, wirke: Sofort aufstehen und vor den Fernseher sitzen und schon schlummert's. Andere wieder raten zu Liegestützen, doch heisst's aufpassen, dass man nicht schon in Stützlage einschläft.

Merkwürdig ist, dass ein grosses Kindersterben in Äthiopien oder Hungersnot im Sudan oder das traurige Los der Kurden oder der verheerende Mangel an Bügeleisen in der sowjetischen Bevölkerung selten bis nie als Grund für Schlaflosigkeit angeführt wird. Das würde bedeuten, dass nur etwas, das nahe liegt, einem den Schlaf zu rauben vermag. Aber diese Erklärung kann nicht befriedigen, denn hat etwa die rasch fortschreitende, uns doch wahrhaftig recht naheliegende Umweltzerstörung schon jemanden ernstlich den kostbaren Schlaf gekostet? Doch wohl höchstens dann, wenn Schwaden aus einer Kehrlichtverbrennungsanstalt direkt ins Schlafgemach drangen.

Grosse, echte persönliche Sorgen können zweifellos den Schlaf vertreiben. Da Umweltsorgen – zum Beispiel – diese Wirkung offenbar nicht haben, muss angenommen werden, dass man sie auch nicht persönlich nimmt.

Pfuuus dann guet!

ES MACHT ALLERDINGS DEN ANSCHEIN, DASS DA eine Wandlung im Gange ist. Wäre es möglich, dass etwa das Waldsterben doch immer mehr Leuten den Schlaf zu rauben begann? Darauf wäre zu schliessen, nachdem neulich eine Schweizer Illustrierte sich seitenlang verbreitete über die Harmlosigkeit oder gar das Nichtvorhandensein des Waldsterbens sowie darüber, dass die Luftverschmutzung im Blick auf die Waldschädigungen nur von untergeordneter Bedeutung sei.

Man kann dem Glauben schenken oder nicht, aber verständlich wird die betörend beruhigende Kunde als ein neues, probates Mittel auf dem Markt zur Behebung allfälliger Schlafstörungen. Denn nach Psalm 127,2 gibt's der Herr den Seinen im Schlaf. Und gerade weil man darauf baut, leidet man so sehr unter Schlaflosigkeit. Wachsein ist so ungemein unbequem, wenn Sie wissen, was ich meine.

Sie dürfen jetzt ruhig gähnen!