

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 16 (2009)
Heft: 176

Artikel: Täglich dieselben Spielchen
Autor: Lassauer, Silvan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-884823>

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: 15.01.2026

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

Täglich dieselben Spielchen

Am Morgen wird aufgestanden und am Abend ins Bett gegangen. Das hat die Gesellschaft so abgemacht. SILVAN LASSAUER bevorzugt einen anderen Rhythmus: Morgens um sieben ins Bett, am Mittag wieder raus.

Der Schlaf und ich haben seit langem ein schwieriges Verhältnis. Wir mögen uns nicht besonders. Der Schlaf hätte vermutlich gerne mehr von sich und ich weniger von ihm. Ich habe nichts gegen ihn und auch nichts gegen die Leute, die ihn mögen. Er ist einfach ein bisschen langweilig. Mich reut es, ihm Tag für Tag zig Stunden zu schenken. Es ist auch eine räumliche Verschwendug, für das Schlafritual ein Zimmer bereitzuhalten, das man den ganzen Tag für nichts anderes gebrauchen kann. Klappbetten mag ich nicht. Natürlich brauche ich meine Erholung. Mein Schlaf und ich sind sich aber in dieser Beziehung noch nicht ganz einig, wieviele Stunden es sein sollen. Ich tendiere Richtung drei bis vier. Er hätte wohl lieber die inakzeptablen sieben bis acht Stunden nach Lehrbuch. Der Kompromiss liegt zurzeit bei etwa fünf bis sechs Stunden. So verlieren wir beide nicht viel.



Die Notwendigkeit zu schlafen ist unbestritten, aber oft bedeutet es eine unwillkommene Unterbrechung. Ich arbeite gern und habe, seit ich mich erinnern kann, mehr Interessen und Ideen als Zeit pro Tag. Ich nehme mir immer wieder vor, brav zu schlafen, regelmässig, mit fixen Zeiten. Häufig kommt beim Insbettgehen aber das Gefühl auf, froh zu sein,

in ein paar Stunden wieder aufstehen zu können. Und um die Zeit bis dahin etwas zu verkürzen, gibt es noch allerlei Gedanken, die man sich machen kann.

Man kann ihn halt nicht so einfach weglassen, diesen Schlaf. Er verfügt über genügend Möglichkeiten, auf sich aufmerksam zu machen und sich zu rächen, falls er zulange ignoriert wird. Deshalb habe ich einen ungefähren Zeitrahmen abgesteckt, damit ich nicht vergesse, ins Bett zu gehen. Dieser Plan scheitert regelmässig. In ein gutes Buch vertieft wäre es nun an der Zeit, den Schlaf ins Spiel kommen zu lassen. Ich kann das Buch aber nicht weglegen, nur weil das Monster wieder gefüttert werden will. Mir vorzunehmen, pro Tag nur so und so viel Seiten zu lesen, geht nicht. Oder wenn ich einen guten Film auf DVD schaue, kann ich nicht «Stopp» drücken, nur weil es an der Zeit wäre und am nächsten Tag an derselben Stelle weiterschauen. Das geht wiederum wegen der Spannungsbögen und Stimmungen eines Films nicht. Da könnte ich genau so gut Filme im Fernsehen schauen, wo mitten in der spannendsten Szene plötzlich Heidi Klum, an die Wange von Seal geschmiegt, erscheint und ihre neue Show verkauft. Und fünf Minuten später bei der Fortsetzung des Films soll die Hühnerhaut wieder erschauern, die ursprünglich dem Film und nicht der Werbung zu verdanken war? Nein.

Und dann noch das Problem mit der Musik: Ein gutes Album muss zu Ende gehört werden. Oftmals bekomme ich Lust, ein weiteres gutes Album des gleichen Künstlers oder aus dessen Umfeld zu hören und so weiter. Es gibt es dutzende Strategien, wie der Schlaf hintangestellt und hinausgezögert werden kann. Das sind die täglich wiederkehrenden Spielchen zwischen ihm und mir. Er versucht mich dafür etwas länger ans Bett zu klammern, das gelingt ihm in den wenigsten Fällen. – Sieg nach Punkten für mich. Aber Schlaf muss sein. Einigermassen regelmässig einmal pro Tag. – Sieg nach Punkten für den Schlaf.



Aber wenn schon schlafen, dann zu der Zeit, die passt. Ich bin ein leidenschaftlicher Nachtmensch, der seine Vorliebe wegen Schule und Job lange hintanstellen musste. Meine heutigen Tätigkeiten verschaffen mir die Möglichkeit, den Tag so einzuteilen, wie es mir passt und dem persönlichen Rhythmus entspricht.

Die Nacht ist eine produktive Zeit mit ihrer ungestörten Ruhe nach Mitternacht. Keine Anrufe, keine Email- und SMS-Störungen, keine Hausbesuche von Leuten mit einem Stapel Bibeln oder angestecktem Cablecom-Pin und Clipboard im Anschlag.

Schlaf-ABC

Alptraum

Früher Albraum, wobei einem nach althergebrachter Vorstellung des Nachts Alben auf der Brust sitzen. Alben sind zwergenhafte Naturgeister, von der Kirche als böse Dämonen bezeichnet.

Bienen

Honigbienen schlafen nicht. Wenn es bissig kalt wird, bilden sie eine Traube von der Größe eines Handballs. Sie verändern ständig ihre Position, damit die Tiere am Rand nicht erfrieren. In der Mitte der Traube harrt die Königin bei zirka 25 Grad aus.

Calida

Schweizer Tradition-Pischis seit 1941. Seit 1961 auch mit «Patentrand», der das Hochrutschen an Armen und Beinen verhindert. Beschert nach eigenen Angaben «elegante Kuschelmomente».



**Angewandte Kunst
und Design**

Ausschreibung von Werkbeiträgen in Design und Kunsthandwerk für das Jahr 2009

Einzelstücke und Kleinserien von Gebrauchswert aus den Bereichen Mode, Textil, Keramik, Schmuck, Möbel und Gerät. Arbeiten aus dem Bereich Grafik, wie Illustration, Buchgestaltung oder Webdesign.

Teilnahmeberechtigt sind Personen, die einen Bezug zum Kanton Appenzell Ausserrhoden nachweisen können.

Einsendeschluss für die Dokumentation ist der 29. Mai 2009.

Die detaillierte Ausschreibung mit den Richtlinien kann beim Sekretariat der Kulturstiftung, Frau Vreni Lauchenauer, Regierungsgebäude, 9102 Herisau, bezogen werden.

(auch im Internet: www.ar.ch - Departemente - Inneres und Kultur - Kulturförderung - Werkbeiträge «Angewandte Kunst»)

www.appenzell-kulturell.ch

**Kulturförderung
Kanton St.Gallen**

Werkbeiträge 2009

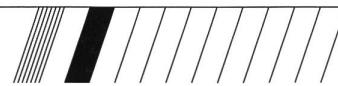
**angewandte Kunst
bildende Kunst
Film
Literatur
Musik
Theater/Tanz**

Atelierwohnung Rom

**Aufenthalte zwischen
Nov. '09 und Okt. '10**

Informationen und Anmeldeformular 2009
www.kultur.sg.ch - Rubrik Förderinstrumente
telefonisch: 071 - 229 43 29
Anmeldeschluss: 20. März 2009

Stadt St.Gallen
Fachstelle Kultur



Werkbeiträge 2009

Die Stadt St.Gallen schreibt jährlich Werkbeiträge aus, die der Förderung innovativer Ideen und Projekte dienen. Eingabeschluss für die Werkbeiträge 2009 ist der 28. Februar.

Zur Bewerbung eingeladen sind Kulturschaffende aus sämtlichen Sparten und Bereichen der Kultur, die Wohnsitz in St.Gallen haben oder welche früher hier wohnten, sich aber vorübergehend zu Studien- und Ausbildungszwecken auswärts aufzuhalten. Gruppen können berücksichtigt werden, wenn die Mehrheit der Mitglieder in der Stadt wohnhaft ist. Es gibt keine Altersbeschränkung.

Weitere Informationen:
Fachstelle Kultur
Rathaus
9001 St.Gallen
Telefon 071 224 51 60
www.kultur.stadt.sg.ch

St.Gallen,
Februar 2009
www.stadt.sg.ch



Fachstelle Kultur

Natürlich arbeite ich nicht jeden Tag und jede Nacht durch. Auch das Entspannen ist in der Nacht wesentlich entspannter. Musik kommt in einer abgedunkelten Umgebung viel schöner zur Geltung. Feine Schatten auf den Buchseiten sind einladend. Aber auch die Flimmerkiste hat zu später Stunde ihre Vorzüge: Häufig wird das Abendprogramm in der Nacht werbepausenbefreit wiederholt, zumindest bei den öffentlichen Sendern. Oder es werden alte Filme oder Wiederholungen von Dokumentationen und Ähnliches gezeigt. Die meisten Privatsender sind auch in der Nacht ungenießbar – Teleshopping, Wahrsagerei, die üblichen Sachen halt.



Um zum Thema zurückzukommen: Ich habe dem Schlaf einen anderen Platz zugewiesen, als dies biologisch geplant war. Ich überlasse ihm die paar Stunden, mit denen ich mich sowieso nie anfreunden konnte, die am Morgen. Das heisst, meist die Zeit zwischen sieben und zwölf Uhr. Ich konnte mich noch nie an der aufgehenden Sonne und dem Gezwitscher der Vögel erwärmen.

Ich bin ja auch jahrelang brav zwischen sechs und sieben Uhr aufgestanden, um rechtzeitig im Büro zu sitzen. Aber ich misstraute dem Morgen schon damals zutiefst. Irgendetwas ist faul an ihm. Ich habe nur noch nicht herausgefunden was. Vielleicht ist es die Gewissheit, dass es bis zum Eindunkeln noch furchtbar lange geht. Vielleicht ist es zu hell. Vielleicht stamme ich von einer Sippe Höhlenbewohnern ab, die den Ausgang aus der Höhle sehr lange Zeit nicht gefunden hat. Aus meiner Sicht passiert am Morgen nie etwas Erwähnenswertes. In absehbarer Zeit werde ich es wohl nicht herausfinden.

Daraus ergibt sich also ein azyklischer Rhythmus: Ich schlafe am Morgen und bin ab Mittag bis tief in die Nacht irgend etwas am Werkeln. Dieser Kompromiss ist sowohl für meinen Schlaf als auch für mich gangbar. Ebenfalls bewährt er sich in der Praxis. Immerhin habe ich am Nachmittag eine zeitliche Überschneidung mit den Personen, Firmen und Institutionen mit dem Acht-bis-17-Uhr-Arbeitsrhythmus. Auch das soziale Leben passt in mein Schema, da es sich häufig am Abend und in der Nacht abspielt. Ich bin dann

Ich bin auch jahrelang brav zwischen sechs und sieben Uhr aufgestanden, um rechtzeitig im Büro zu sitzen. Aber ich misstraute dem Morgen schon immer zutiefst.

hellwach, ich kann mich problemlos daran erinnern, was man mir um vier Uhr nachts erzählt. Es wäre wünschenswert, wenn es ein paar Läden und Cafés/Bars gäbe, die auch unter der Woche einen 24-Stunden-Betrieb anbieten, es wäre ab und zu schön, während einer Aufnahmesession mal kurz aus dem Musikstudio gehen. Ab und zu merke ich auch in der Nacht, dass ich noch Dinge einkaufen sollte, die ich brauche, um weiterarbeiten zu können, zum Beispiel Batterien, Papier und andere unspektakuläre Sachen. Ich wäre ein guter Kunde eines 24-Stunden-Shops.



Die nächtliche Realität in St.Gallen und vielen Schweizer Städten sieht unter der Woche ziemlich öde aus. Man begegnet vielleicht einem Schneeräumungsteam, einem SBB-Mitarbeiter oder einer Postangestellten. Im Sommer mal einem aufgestellten Wanderer, der die Nacht bereits hinter sich gebracht hat. Aber im Grossen und Ganzen ist man alleine unterwegs, bekommt dafür jederzeit ein freies Taxi. Insofern würde ich auch keinen Laden oder Café offenhalten. Anderseits gibt es die zu später Stunde noch beleuchteten Fenster. Mit der Zeit weiss man ziemlich gut, wo die Nachtmenschen zuhause sind. Aber ziemlich sicher geniessen sie ja auch ihre Ruhe und möchten nicht von Ausseneinflüssen gestört werden.

Mir ist bewusst, dass aus medizinischer Sicht dieser Rhythmus der Nachtarbeit und den daraus resultierenden Tageslichtmangel, respektive den hohen Anteil von künstlichem Licht, nicht als gesundheitsfördernd gilt. Die «Internationale Agentur für Krebsforschung»

der WHO zum Beispiel führt Nacht- und Schichtarbeit aufgrund der eingeschränkten Melatonin-Produktion sogar in der offiziellen «Liste wahrscheinlich krebserregender Agenten». Ebenfalls hat die Nachtarbeit negative Auswirkungen auf den Hormonhaushalt. Allerdings sind auch viele «Tagesjobs» künstlichem Licht ausgesetzt, und in vielen Bürokomplexen kann man je nach Lage seines Arbeitsplatzes auch nur ahnen, wo das natürliche Licht sein müsste. In der Realität verbringen sowohl Tag- als auch Nachtmenschen einen guten Teil ihres Tages im Kunstlicht, respektive in Abwesenheit von Tageslicht. Aber das ist meine Theorie und ich gebe zu, meine Hautfarbe sieht ziemlich käsig aus.

Ohne die medizinischen Tatsachen komplett zu ignorieren, muss ich aber zugeben, dass mich das nicht beunruhigt und überzeugt, dass die negativen Auswirkungen sicher nicht kleiner wären, wenn ich einen Rhythmus leben müsste, der mir nicht entspricht und den ich aktiv ablehne. Und im Gegensatz zu Schichtarbeiterinnen und -arbeitern mit häufig wechselnden Arbeitszeiten kann ich meinen Rhythmus beibehalten. Ausserdem habe ich ihn selbst gewählt und werde nicht durch meinen Job dazu «gezwungen». Ich fühle mich auch nicht schuldig, ich arbeite deswegen nicht weniger lang oder intensiv. Ich amüsiere mich bestens über gewisse Vorurteile gegenüber Menschen, die «erst» am Mittag aufstehen und demzufolge ja wohl einfach faul und arbeitslos sein müssen. Der Luxus, die Entscheidung über meinen Rhythmus selber treffen zu können, ist ein Genuss, und ich werde jetzt bestimmt noch nicht ins Bett gehen.

Silvan Lassauer, 1974, lebt in St.Gallen.

Domröschen

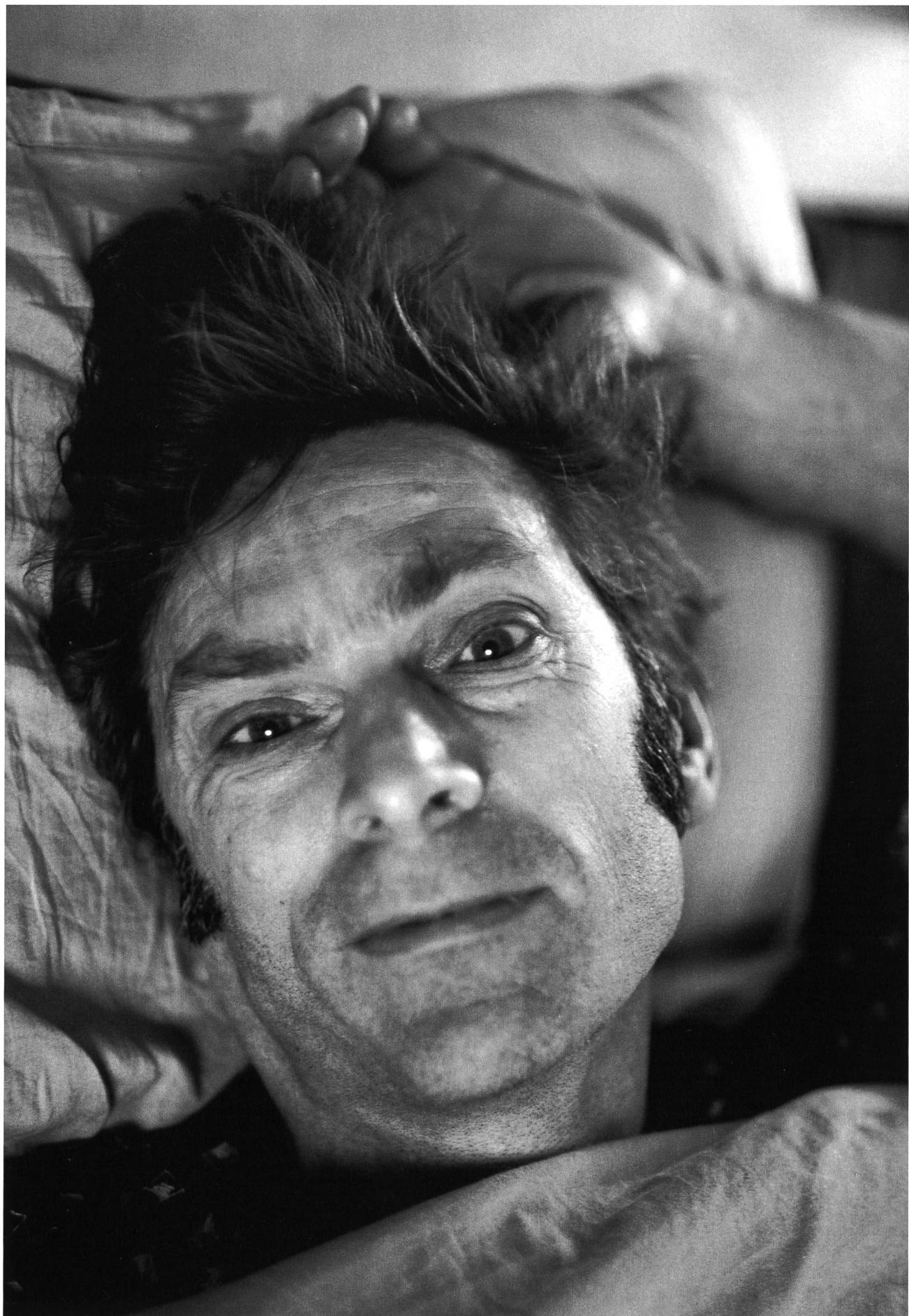
Heutzutage werden in allerlei Texten nicht nur Prinzessinnen, sondern Wohnungen, Städte und sogar Staatlichkeit (von Barack Obama) wachgeküsst. Die Grimms haben eine Allerweltsformel für hoffnungslose Romantiker und PR-Leute erfunden.

Elf Tage

Beziehungsweise 264 Stunden blieb 1964 der siebenjährige Randy Gardner im Rahmen eines Experiments der Stanford University wach. Er ist offizieller Weltrekordhalter, da das Guinness-Buch diese Kategorie nicht mehr weiterführt wegen möglicher gesundheitsschädigender Folgen.

Feng Shui

«Eine neue Partnerschaft sollte in einem neuen Bett beginnen, da negative Einflüsse aus vorherigen Beziehungen übertragen werden können.» In Esterikkreisen scheint man stabile Beziehungen zu führen – oder billige Betten zu kaufen.



Guido träumte von seiner Schwester, die plötzlich in der Türe stand, und davon, ob er ihr schon ein gutes neues Jahr gewünscht hat.



Janne träumte, dass ihr Bruder mit einem Flugzeug auf ihrem Kopf gelandet ist.