Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 25 (1949-1950)
Heft: 12

Artikel: Wie viele Stunden schlafen Sie?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069124

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: 13.12.2025

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

Wieviele Stunden schlafen Sie?

Illustration Marcel Vidoudez

Diese Frage haben wir zehn Männern gestellt. Mit zehn Männern kann man natürlich keine Statistik aufstellen, aber schon aus diesen wenigen Beispielen sieht man deutlich, wie ungeheuer verschieden die Schlafdauer ist, die ein Mensch braucht. Sie schwankt zwischen sechs und elf Stunden. Die legendären acht Stunden liegen bestimmt weit unter dem Durchschnitt. Wir wissen nicht, wie man auf diese Zahl gekommen ist. Wahrscheinlich ist sie einfach der Ausdruck einer merkwürdigen Zahlenmystik. Es war so befriedigend, den Tag durch drei zu teilen und acht Stunden Arbeit, acht Stunden Erholung und acht Stunden Schlaf als «das Richtige» auszugeben.

Aber sei dem, wie ihm wolle, auf jeden Fall ist es falsch, eine Durchschnittszahl zur Norm zu erheben. Wenn die Durchschnittsgröße eines Schweizer Rekruten 1,68 m beträgt, so ist es kein Verdienst, größer und keine Schande, kleiner zu sein. Ein unterdurchschnittliches Schlafbedürfnis ist keine Tugend und ein überdurchschnittliches kein Laster. Eines schickt sich nicht für alle, und man muß den Mut haben, soweit es die Rücksicht auf die Mitmenschen gestattet, beim Essen, beim Schlafen wie auf allen Lebensgebieten, jene Lösung zu wählen, die der eigenen Individualität angemessen ist.

Und jetzt «Guet Nacht mitenand, schlaafed ali rächt wool».

Universitätsprofessor
47jährig

Ich schäme mich nicht, Ihnen zu gestehen, daß ich durchschnittlich zehn Stunden schlafe, in der Nacht vom Samstag auf den Sonntag sogar zwölf Stunden. Ich gehe zirka um 11 Uhr ins Bett, lese dort noch etwa eine Stunde und stehe dann um 10 Uhr gemütlich auf. Komme ich aus irgendeinem Grunde erst um Mitternacht ins Bett, so lese ich bis 1 Uhr und stehe um 11 Uhr auf. Ich habe herausgefunden, daß ich bei dieser Tageseinteilung das Maximum leiste, und ich glaube sagen zu dürfen, daß dieses Maximum ziemlich hoch ist, sicher höher als beim Durchschnitt meiner Fakultätskollegen.

Diese mir entsprechende Lebensweise getraue ich mich zwar erst seit etwa zehn

Jahren zu führen, vorher versuchte ich immer, meiner Natur zuwiderzuhandeln und früher aufzustehen, mit dem Ergebnis, daß ich ständig etwas müde war. Es war deshalb für mich nicht ganz leicht, den mir entsprechenden Lebensstil zu finden, weil meine Eltern ausgesprochene Frühaufsteher waren. Mein Vater, ein Textilfabrikant, war Sommer wie Winter um 7 Uhr in der Fabrik. Er war von der fixen Idee besessen, das Wort «Morgenstund hat Gold im Mund» gelte für alle Menschen. Die meisten Lebensregeln, die er mir mit auf den Weg gab, haben sich durchaus bewährt, in dieser Beziehung aber täuschte er sich.

Direktor einer Maschinenfabrik
43jährig

Ich bin kein interessanter Fall. Ich schlafe ziemlich genau acht Stunden. Da mir der Schlaf vor Mitternacht besonders gut tut, gehe ich grundsätzlich um 10 Uhr ins Bett und stehe um 6 Uhr auf. Gelegentlich wird es natürlich später, bis ich ins Bett komme, 11 Uhr, dann schlafe ich am Morgen eine Stunde länger.

Meine Frau ist allerdings ein Nachtmensch; sie geht nie vor 12 Uhr schlafen und steht dann dafür erst um 9 Uhr auf. Das ist möglich, weil wir keine Kinder haben und ich das Morgenessen mache. Ich habe die Beobachtung gemacht, daß Tagmenschen fast immer Nachtmenschen und Nachtmenschen Tagmenschen heiraten. Die Extreme scheinen sich anzuziehen.

Student der Jurisprudenz
23jährig

Bei mir haben Sie es mit einem richtigen Siebenschläfer zu tun. Ich kannte einen eingefleischten Kurzschläfer, der jeweils meinte: «Zuwenig geschlafen, das macht nichts, man kann ja nachschlafen, wenn man gestorben ist.» Ich teile diese Auffassung nicht. Man soll, wenn man kann, so lange schlafen, bis man ausgeruht ist. Der bei uns herrschende Schlafmoralismus ist meiner Ansicht nach etwas ganz Unerfreuliches. Wie oft habe ich schon gehört, wie ein Bursche oder ein Mädchen in den Entwicklungsjahren während der Ferien von der Mutter um 8 Uhr oder 9 Uhr aus den Federn geklopft wurde mit den Worten: «So jetz stand äntli emaal uuf, das isch äifach e käi Aart, daß en gsunde junge Mänsch bis am nüüni im Näscht liit. Es isch e Schand.»

Diese Schande nehme ich gerne auf mich. Wenn ich müde bin und nichts los ist, kann ich schon um 9 Uhr ins Bett gehen, manchmal wird es aber 12 Uhr oder auch morgens 5 Uhr. Die Regel für mich bildet der Zehn-Stunden-Schlaf, gelegentlich schlafe ich aber auch ganze zwölf Stunden.

Sie sehen, daß ich ein ziemlich freier Schläfer bin. Nicht, daß ich nicht auch mit wenig Schlaf auskommen könnte. In der Klosterschule Einsiedeln, wo ich meine Jugend verbrachte, war täglich punkt 5.15 Uhr Tagwache, und da wir zwischen 9 und 10 Uhr ins Bett gingen, hatten wir knapp acht Stunden Schlaf. Nur zweimal in der Woche durften die Jüngern ausschlafen, d. h. bis 6.15 Uhr morgens im Bett bleiben. Ich glaube nicht, daß uns das gesundheitlich geschadet hat, und ich kann mich auch nicht erinnern, daß wir besonders müde waren. Auch heute könnte ich, wenn es nötig wäre, mit sieben oder acht Stunden Schlaf auskommen, aber ich wäre weniger leistungsfähig. Ich bin also nicht aus Bequemlichkeit ein Langschläfer, sondern weil ich herausgefunden habe, daß mir das lange Schlafen gut tut.

Wie ja schon viele Psychologen festgestellt haben, ist die Zeit, die man im Bett verbringt, nicht unnütz vertane Zeit. Unser Unterbewußtsein löst im Schlaf viele Probleme, zu deren Bewältigung wir beim Wachsein nicht fähig sind. Sehr oft gehe ich mit ungelösten Problemen im Kopf zu Bett und am Morgen finde ich die fixfertige Lösung.

Das gelingt mir aber nur dann, wenn ich dem Schlaf freien Lauf lasse und ganz langsam erwache, also zwischen den Schlaf und das Wachsein einen Dämmerzustand einschalte. In diesem Dämmerzustand kommen mir die besten Ideen.

Damit Sie nicht meinen, ich sei ein Faulpelz, muß ich Ihnen immerhin sagen, daß ich meine Dissertation bereits nach sechs Semestern fixfertig hatte und in einem halben Jahr ins Examen steigen werde. Von allen Kommilitonen, die ich kenne, bin ich derjenige, dessen Studium am wenigsten lange gedauert hat.

So, nun haben Sie genug aufgeschrieben; doch nein, schreiben Sie bitte noch einen Rat eines geübten Schläfers an alle eingefleischten Kurzschläfer: «Schlaft, wenn ihr könnt, solange es euch paßt, und ihr werdet bald einsehen, daß der Langschläfer trotz seines verhältnismäßig kürzern Wachzustandes ein bewußteres, intensiveres und deshalb längeres Leben führt.»

Beamter
45jährig

In der Regel liege ich abends um halb 11 Uhr im Bett. Wenn es auf mich ankäme, würde ich nach Ablauf einer Minute ruhig und tief schlafen. Aber meine Frau ist gerade abends munter. Sie liebt es, wenn sie mich endlich allein hat, noch etwas mit mir zu plaudern. Solange es sich nicht um die Besprechung von notwendigen Anschaffungen handelt, oder um bedenkliche Unarten unserer Kinder, gegen die ich, wie sie glaubt, unbedingt einmal einschreiten müßte, ist alles gut. Dann schlafe ich spätestens um 11 Uhr dennoch ein. Kommen die genannten schwierigen Fragen aufs Tapet, geht es vielleicht zwei bis drei Minuten länger.

Etwas vor 6 Uhr morgens stehe ich auf. Das wäre aus beruflichen Gründen nicht unbedingt erforderlich. Aber da meine Frau ein Nachtmensch ist und deshalb morgens, im Interesse aller, besser etwas länger schläft, lege ich Wert darauf, beim Frühstück der Kinder dabei zu sein. Das verlangt von mir keine Überwindung. Ich tue es gerne. Sieben Stunden Schlaf genügen mir durchaus.

Das gilt für den Sommer. Im Winter schlafe ich meistens eine Stunde länger. Halt, vielleicht stimmen meine Angaben doch nicht ganz. Man müßte vielleicht noch beifügen, daß ich meistens am Samstagnachmittag noch zwei bis drei Stunden und im Laufe des Sonntags vier weitere Stunden schlafe. So kommen wir im Wochendurchschnitt eben bei mir doch auf ungefähr acht Stunden Schlaf. Ich glaube, man ist bei solchen Angaben leicht zu ungenau und hat die Tendenz, die Zahl der Schlafstunden zu unterschätzen.

Generaldirektor
57jährig

Seit ich älter bin, gehe ich um 11 Uhr ins Bett und stehe zwischen 6 Uhr und 6.30 Uhr auf. Ich schlafe also sieben bis siebeneinhalb Stunden. Bis vor einigen Jahren kam ich sehr gut mit sechs Stunden durchschnittlich aus. Ich fühle mich sehr wohl und bin sicher für mein Alter in guter Form. Allerdings treibe ich viel Sport. Acht Stunden wären für mich zuviel, daß man zehn Stunden schlafen kann, ist mir vollkommen unbegreiflich. Ich bedaure diese Menschen, die auf diese Art im Laufe der Zeit viele Jahre verschlafen.

Buchhalter
38jährig

Sie können von Glück reden, daß Sie ein sympathischer Mensch sind und ich überdies in diesem speziellen Fall weiß, daß Sie, indem Sie mir diese Frage stellen, nichts als Ihre Pflicht tun. Das sind mildernde Umstände! Ohne diese würde ich — schreiben Sie das auf — jedem, wer es auch sei, der diese Frage an mich stellt, glatt eine herunterhauen. Diese Frage wirkt nämlich auf mich wie eine Faust auf das tränende Auge. Wie viele Stunden schlafen Sie? Ich schlafe überhaupt nicht. Ich mache sozusagen Nacht für Nacht kein Auge zu. Selbst wenn ich stundenlang mit geschlossenen Augen daliege, kann bei mir von Schlaf überhaupt nicht geredet werden.

Ich habe alles probiert: Ich bin schon um 8 Uhr ins Bett gegangen und habe mich zum Äußersten entschlossen — hingestreckt wie ein Toter. Aber geschlafen habe ich nicht. Ich hörte jede einzelne Stunde schla-

gen bis morgens um 5 Uhr, dann verfiel ich in eine totenähnliche Erstarrung, aus der ich gegen 7 Uhr aufschreckte. Ich hatte also zwei Stunden geschlafen, wenn man so etwas Schlaf nennen will.

Ich bin auch schon erst um 2 Uhr zu Bett gegangen, ohne jeden Erfolg. Um 3 Uhr hörte ich, wie die Zwillinge nebenan nach der Mama riefen und etwas später, wie die Müllers auf der andern Seite das Fenster geöffnet haben. Diese Leute schlafen nämlich bei geschlossenem Fenster, sogar im Sommer. Um 5 Uhr bin ich völlig erschöpft in einen Dämmerzustand versunken, der wiederum so ungefähr bis um 7 Uhr dauerte.

Bei mir nützt eben alles nichts. Ich habe gegen meine Schlaflosigkeit getan, was sich überhaupt tun läßt. Ich habe praktisch auf das Nachtessen verzichtet, ich habe aber auch schon das Hauptgewicht auf die Abendmahlzeit verlegt. Ich habe vor dem Schlafen einen Waldlauf unternommen. Ich habe im Bett gelesen. Alles für die Katze.

Das ist aber noch lange nicht das Schlimmste. Viel ärger trifft mich, daß mir niemand glaubt, wie wenig ich schlafe. Meine Frau zum Beispiel macht sich geradezu einen Sport daraus, mich im Schlaf zu überraschen. Sie schleicht, wenn ich früh ins Bett gehe, spät ins Bett und behauptet dann, ich habe, als sie gekommen sei, tief wie ein Murmeltier geschlafen. Dabei handelt es sich doch nur um den Dämmerzustand, von dem ich zu Ihnen gesprochen habe. Oder aber sie fragt mich irgendeinmal während der Nacht etwas, und wenn ich ihr keine Antwort gebe, behauptet sie am Morgen, ich hätte selig wie ein satter Säugling geschlafen. Es scheint, daß es Leute gibt, die einem sogar die Schlaflosigkeit mißgönnen.

Bloß eines tue ich wirklich nicht, ich nehme grundsätzlich keine Schlafmittel. Ich weiß, das wäre für mich der Anfang vom Ende. Meine chronische Schlaflosigkeit müßte mich, obschon ich sonst ein Mensch bin, der allen Exzessen abhold ist, zu einer Maßlosigkeit verleiten, aus der ich eines Morgens nicht mehr erwachen würde. Dann wäre alles Klagen zu spät. Schreiben Sie also ruhig: X. schläft im Durchschnitt im Maximum zwei Stunden.

Wie lange er es allerdings noch aushalten wird, ist fraglich, mehr als fraglich.

Vorarbeiter
56jährig

Jahraus, jahrein läutet der Wecker bei mir um 5.45 Uhr, und dann bleibe ich keine Minute in den Federn. Abends gehe ich immer ziemlich früh ins Bett, um 9 Uhr oder, bei schlechtem Wetter, um 8 Uhr. Im Sommer wird es allerdings meistens später, 10 oder 11 Uhr, weil ich dann im Garten arbeite.

Ich schlafe also zirka neun Stunden und komme gut aus damit. Dazu kommt allerdings noch ein Mittagsschläfchen.

Wenn ich einmal in den «Sternen» gehe und es dann 12 Uhr wird, bis ich in die Klappe komme, dann lege ich mich immer am nächsten Abend um 7.30 Uhr, unmittelbar nach den Nachrichten schlafen, um das Versäumte nachzuholen.

Sobald ich zu wenig geschlafen habe, bin ich nichts wert bei der Arbeit. Ich arbeite nämlich an Holzbearbeitungsmaschinen, und wenn man da nicht bei der Sache ist, hat man bald einen Finger weg.

Am Sonntagnachmittag gehe ich nur dann, wenn ich mit meiner Frau Streit gehabt habe, ins Bett.

Bildhauer
30jährig

Im Gegensatz zu vielen Kollegen führe ich ein sehr geregeltes Leben. Ich gehe um 12 oder 1 Uhr ins Bett und stehe um 8 Uhr auf. Sieben Stunden Schlaf genügen mir. Meinen Wekker aber stelle ich immer auf 7 Uhr, um dann nach dem Erwachen nochmals eine Stunde zu schlafen. Merkwürdigerweise bin ich dadurch erfrischter, als wenn ich den Wecker auf 8 Uhr stelle, also meine sieben Stunden ununterbrochen schlafe.

Architekt
55jährig

Sie haben ganz recht, man sieht mir meine 55 Jahre nicht an. Ich glaube, es ist keine Übertreibung, wenn ich sage, daß ich gesundheitlich besser beieinander bin als der durchschnittliche 55er. Ich glaube, das kommt einmal davon, daß ich eine interessante Arbeit habe, die mich frisch erhält, vor allem aber davon, daß ich nicht in den monotonen Rhythmus der Arbeitszeit 8—12 und 2—6 Uhr eingespannt bin. Mein Beruf bringt eine gewisse Unregelmäßigkeit des Lebens und auch des Schlafens mit sich, und ich glaube, das ist sehr gesund. Wenn wir jeweilen große, dringende Arbeiten auszuführen haben, Wettbewerbe usw., dann gibt es gegen den Schluß hin immer einen Endspurt, dann haben wir tatsächlich keine Zeit mehr zu schlafen, und zwei bis drei Nächte werden einfach durchgearbeitet. Das halte ich für sehr gesund. So wie es jedem Menschen gut tut, von Zeit zu Zeit zu hungern oder unmäßig viel zu essen, oder sich körperlich übermäßig anzustrengen, so ist es auch gesund, hie und da für kurze Zeit den Schlaf auf ein Minimum zu beschränken. Körper und Seele bleiben dadurch frisch. Deshalb wirkt auch der Militärdienst für die meisten wie ein Gesundbrunnen, denn gerade dort muß man ja vorübergehend mit sehr wenig Schlaf vorlieb nehmen, obschon ich zugebe, daß man weniger Schlaf braucht, wenn man sich körperlich betätigt, als wenn man geistige Arbeit leistet.

Wenn wir übrigens bei dieser Nachtarbeit allzu müde sind, verwenden wir einen alten Yogatrick. Wir legen uns ganz flach auf den Boden und lassen jeden Muskel erschlaffen. So liegen wir, vollständig gelokkert, ein paar Minuten, und es ist merkwürdig, wie die Müdigkeit verschwindet. Es braucht allerdings etwas Übung. Die Technik gelingt nicht jedem sofort, aber sie ist Jahrtausende alt und hilft unfehlbar. Ich glaube überhaupt, die meisten Menschen würden sich besser erholen, wenn ihre Betten nicht so weich wären. Je härter die Unterlage, um so mehr entspannen sich die Muskeln.

Gerichtspräsident
50jährig

Für mich gibt es drei wichtige Dinge im Leben: den Beruf, die Familie und den Schlaf. Selbstverständlich ist meine Schlafeinteilung stark abhängig von meiner beruflichen Beanspruchung. Ich bin oft gezwungen, früher aufzustehen, als es mir richtig scheint. In der Regel schlafe ich aber zehn Stunden. Von Zeit zu Zeit jedoch bedeutend mehr, zwölf, dreizehn oder vierzehn Stunden.

Meistens gehe ich um 10 Uhr ins Bett und stehe um 8 Uhr auf. Samstag gehe ich schon um 9 Uhr ins Bett. Meine lange Praxis hat in mir die Überzeugung gestärkt, daß ein langer Schlaf einen günstigen Einfluß auf den Charakter eines Menschen ausübt. Wenn Cäsar ausgerufen hat: « Laßt wohlbeleibte Männer um mich sein », so möchte ich ihn ergänzen mit dem Ausspruch: «Laßt Langschläfer um mich sein.» Menschen, die lange schlafen, sind gemütlicher und humaner als Kurzschläfer. Ich bin überzeugt, ein großer Teil der kleinen und großen Streitigkeiten, die es auf der Welt gibt, haben ihre Ursache darin, daß die Menschen zu wenig schlafen.