

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 5

Artikel: Fröh Morgens, eh die Hähne kräh'n
Autor: Staub, Eleonore
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724476>

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: 29.03.2026

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



Eleonore Staub

Frühmorgens, eh die Hähne kräh'n

Der alte Goethe hat es wieder einmal gewusst. In «Wilhelm Meisters Wanderjahren» stellt er fest, dass morgens zwischen drei und vier Uhr die Lebensgeister auf einem Tiefpunkt angelangt sind. Alles Unangenehme, Belastende und Unvollendete, das sich dem Wachen wie ein Albtraum auf die Brust setzt, komme dann zum Vorschein, und man sehe alles schwarz, hoffnungslos verwickelt und verheddert. Was einfach zu bewältigen schien, werde zum unlösbaren Problem.

Goethes Beobachtung deckt sich mit meiner Erfahrung. Als ich noch berufstätig war, versuchte ich krampfhaft, den Schlaf gewaltsam wiederzufinden. Das funktionierte fast nie. Ich wurde im Gegenteil nervös, weil ich mir ausmalte, wie schlapp, müde und unausgeschlafen ich die Tagesarbeit erledigen würde. Allerdings sah ich, dass Schlafgewohnheiten sich generationenlang weiter vererben, wie etwa die Beschaffenheit der Haut oder des Haars – oder auch die Art und Weise der Verdauung. Wie bei verschiedenen Verwandten mütterlicherseits war und ist mein Schlaf selten tief und wird zudem immer wieder durch kurze oder längere Wachperioden unterbrochen – und dies keineswegs nur zwischen drei und vier Uhr. Artikel in Illustrierten und Heftli bestärkten mich in dem Verdacht, meine Schlafgewohnheiten seien eigentliche Schlafstörungen. Bevor ich auf die Idee verfiel, mir durch Tabletten zu einem sogenannten «normalen» Schlaf zu verhelfen, las ich glücklicherweise ein Buch von Jane Roberts. «Wir zivilisierten Leute», hiess es da, «meinen, ein normaler Schlaf bestehe in einem durch keinerlei Wachperioden unterbrochenen Durchschlafen von sechs bis acht Stunden.» Wir würden glauben, es sei immer so gewesen. Gerade dies treffe aber keineswegs zu. Während den Jahrhunderttausenden der Evolution sei der Mensch im Dunkeln äusserst hellhörig für mögliche drohende Gefahren gewesen. Ein leichter Schlaf und dazwischen Wachperioden seien also geradezu Grundlagen zum Überleben.

Ich habe keine Ahnung, ob diese Theorie wirklich stimmt. Sicher ist nur, dass sie mir geholfen hat, meine ererbten Schlafgewohnheiten anzunehmen. Es geht mir damit gut – was übrigens wieder einmal beweist, dass der Glaube selig macht ...

Wenn ich, frühmorgens, eh die Hähne krähen, wach liege und über nicht zu ändernde Tatsachen grüble, wenn ich mich vor irgend etwas am kommenden Tag fürchte, nehme ich Zuflucht zu allerlei Gedächtnisspielereien. Am einfachsten geht das mit Geographie. Die Hauptstädte verschiedenster Staaten, die Länder der Bundesrepublik oder Österreichs, die fünfzig Staaten der USA, die Provinzen Kanadas bringen recht bald den verlorenen Schlaf, ebenso die Repetition gängiger Gedichte, wie «Erlkönig» oder «Der Mond ist aufgegangen» von Matthias Claudius. Nur ausnahmsweise greife ich zur Nachttischlektüre. Ich stellte nämlich fest, dass Bücher zwar wunderbar ablenken, aber den Schlaf nicht zurückbringen. Am besten ist es natürlich, wenn es mir gelingt, die finsternen Gedanken und ängstlichen Gefühle mit einer guten Meditation zu vertreiben.

Apropos Hähne, die frühmorgens krähen: Seit rund zwanzig Jahren krähen in unserem Stadtquartier keine Hähne mehr. Vielleicht hat man sie wegen störenden Lärms abgestellt wie die Kirchenglocken, die erst ab sechs Uhr früh läuten dürfen, oder das Kuhglockengeläute, worüber sich Kurgäste in den Ferien beklagen, weil ihnen «Chüerglüüt» keinerlei Lust mehr vermittelt ...

Eleonore Staub



gym 60

**alter + sport
rüstig
bliebe!**



**PRO
SENECTUTE**