

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 71 (1993)

**Heft:** 1

**Artikel:** Schlafgedichte

**Autor:** Staub, Eleonore

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721795>

### **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:** 21.01.2026

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

# Schlafgedichte



Eleonore Staub

Oft staune ich über die unvermutete Vererbung scheinbar einmaliger Eigenschaften und Gewohnheiten innerhalb der Familie: Verwandte, die sich oft kaum kennen und selten sehen, besitzen dieselben Handbewegungen, ein bestimmtes Kopfschütteln, die gleichen Gewohnheiten beim Gehen oder Sitzen.

Kein Wunder, dass von solchen Ähnlichkeiten auch der Schlaf und seine Qualität betroffen sind. Es gibt gute und schlechte Schläfer. Die guten Schläfer könnte man getrost aus ihren Betten anderswohin tragen – und sie würden nicht erwachen. So denken wenigstens die schlechten Schläfer, neidisch, aber auch eine Spur verächtlich. In weiser Voraussicht hat der schlechte Schläfer seine Vorsichtsmassnahmen getroffen: Um den Mitschläfer oder die Mitschläferin nicht zu stören, ist die Nachttischlampe abgeschirmt, liegt das Buch mit eingestecktem Merkzeichen griffbereit, so, dass niemand durch das Rascheln der Seiten gestört wird. Auch vom Radio, den man zur Ablenkung eingestellt hat, ist nichts zu hören, da der schlechte Schläfer beim Ins-Bett-Gehen vorsorglich den Lautsprecher ausgeschaltet hat, man vernimmt höchstens das Knacken der Tasten, wenn der schlechte Schläfer eine passende Musik sucht, die ihn ins Land der Träume bringen soll.

Manche schlechten Schläfer raten zu einem Schluck Wasser aus dem bereitgestellten Glas auf dem Nachttisch, ja, in schweren Fällen zu einer, wie sie sagen, ganz leichten Beruhigungspille, auch ein Stück Würfelzucker tut manchmal gute Dienste. Lächerliche Fragen gewinnen in der Dunkelheit oder im Schein des Nachttischlämpchens ungeahnte Bedeutung. Wie weit soll zum Beispiel die Steppdecke hinaufgezogen, der Kopfteil der Lättlicouch gesenkt werden? Ist das Fenster weit genug offen? Oder verkühle, ja erkälte ich mich, wenn ich nur im Pyjama oder

Nachthemd auf dem inzwischen reichlich strapazierten Bett liege? Es hilft vielen Schlechtschläferinnen und -schläfern, wenn sie aufstehen und zum Fenster oder in die Toilette

gehen. Keinesfalls aber sollte sich der Schlechtschläfer zu einer übermässigen Aufregung oder gar Wut über seine Schlaflosigkeit hinreissen lassen. Gerade hier ist kühle Gelassenheit am Platz, lächelndes Schulterzucken, verständnisvolle Kameraderie gegenüber der eigenen Natur, die man nach so vielen Jahren des Zusammenlebens kennen sollte oder zu verstehen glaubt.

Ich weiss nicht, ob andere schlaflose Menschen mit meinem persönlichen Rezept gegen mehr oder weniger chronische Schlaflosigkeit viel anfangen können. Ich lerne nämlich Gedichte auswendig, oder ich wiederhole Verse, die ich in der Schule oder im Konfirmandenunterricht – damals oft mit Widerstreben – auswendig gelernt habe: Der Erlkönig mit Kron und Schweif – Damon mit dem Dolch im Gewande – die Sturmflut, die hoch durch die Wipfel wälzt – der Knabe, der mit der Fibel in der Hand über das glücksende, gefährliche Moor in der Abenddämmerung nach Hause rennt – der hugenottische Edelmann, der auf Rache verzichtet, obwohl er in dem Gast, den er beherbergt, den ruchlosen Mörder seiner Gattin entdeckt.

Während ich diese Zeilen schreibe, hat sich mein Gedächtnis bereits in Bewegung gesetzt. Es reproduziert «Willkommen und Abschied» und findet zu meiner Enttäuschung nurmehr die erste Strophe von Kellers «Es wallt das Korn weit in die Runde, und wie ein Meer dehnt es sich aus ...». Offenbar funktioniert meine Rezitationskunst in der Stille der Nacht besser als am hellheiteren Sonntag nachmittag, da mir, auch dies ist Poesie, verheissungsvoll der Duft von frischem Kaffee in die Nase steigt.