

wegungsablaufes erforderlich ist, an Begabungen geknüpft, die nicht sehr häufig zu sein scheinen.

Überblickt man unsere Erwägungen, wird man sich des Eindrucks nicht erwehren können, daß Lebenskraft und Intelligenz darin übereinstimmen, daß jedem Menschen vom Schöpfer ein gewisses Maß mit auf den Weg gegeben wird. Wie die geistigen Begabungen des einzelnen ihre Grenzen haben, die nicht überschritten werden können, so auch das biologische Kraftpotential. Dieser Gedanke, so selbstverständlich und naheliegend er ist, dürfte zumal in der Motivlehre bislang kaum berücksichtigt worden sein. Auch der Wille hat sein Maß, das von der biologischen Strebeenergie, der Vitalität, gesetzt sein kann. Während die Erziehung sich seit langem darüber klar ist, daß es Begabte und Unbegabte gibt, scheint es noch kein Gemeingut des Wissens zu sein, daß es Lebenskräftige und Lebensunkräftige gibt. So wichtig die Motivation, der wertende Verstand und die Einsicht für die Ausrichtung und Steuerung der menschlichen Handlungen sind, so bedeutsam sind die biologischen Kräfte, die wir auch „Seelenkräfte“ nennen können, als Energiespender und Kräftee reservoir der Willenstätigkeit.

Schlaf und Schlafstörung

Von GEORG SIEGMUND

Im gesunden Tiefschlaf riegelt sich die Seele ab gegen Eindrücke, die von außen wie von innen andrängen. Darin besteht die Voraussetzung für die ungestörte Erneuerungsarbeit, die die Natur im Schlafzustand tätigt. Nur aus solchem Tiefschlaf erhebt sich die frohe Helle sicheren Selbstbesitzes, die kraftvolle Wachheit, der die Bewältigung der Lebensaufgaben gelingt. Bleibt aber der Schlaf oberflächlich, ist der Schlafende durch geringfügige Eindrücke erweckbar, schrekt er leicht auf, so zeugt diese Tatsache davon, daß dieser „nervöse“ Mensch keine volle Hingabe an die erneuernde Natur vollzogen hat, daß auch noch im Schlaf Angst auf Lauer liegt, immer verkrampt und bereit, aus leichtem Schlummer aufzuspringen. Krankhaft entartet diese Schlafstörung, je mehr die Fähigkeit, sich gegen andrängende Reize abzuschließen, verloren geht, je größer die Erregbarkeit wird und je schwerer das Einschlafen fällt. Es kann dahin kommen, daß auf Übermüdung statt des Entzinkens in den erholsamen Schlaf eine Anfälligkeit auftritt, in der die letzten Kräfte aufgepeitscht werden. Löst dann doch der Schlaf — vielfach noch durch künstliche Mittel herbeigezwungen — den seelischen und körperlichen Krampf, so endet er nicht mit wiederhergestellter Frische, sondern mit zerschlagener Abgespanntheit.

Dem technisierten Menschen der Gegenwart jagt die Tatsache Angst ein, daß er sich immer wieder, Tag für Tag, loslassen und sich in den dunklen Abgrund des Nichtbeherrschten fallen lassen muß. Schlafen gilt ihm lediglich als etwas Negatives, als ein Mangel an Fähigkeit zum Selbstgebrauch. Die vertrauensvolle Annahme eines Natursinnes ist seiner Denkungsart verloren gegangen. Darin wurzeln mannigfache Störungen des Schlafes, unter denen

ein Großteil der heutigen zivilisierten Menschen leidet. Durch einen neuen Eingriff in die Natur, durch Anwendung künstlicher Schlafmittel sucht man die Schlaflosigkeit wieder zu beseitigen — ein echter Zirkelschluß. Der aktive Tatmensch hat immer ungeduldig an der Kette gezerrt, mit der seine Natur ihn an den Schlaf fesselte. Männer der Tat, Staatsmänner, Politiker, Naturforscher, Geschäftsmänner haben immer wieder versucht, die Zeit des Schlafes zu verknappen. Von Friedrich II., Mirabeau und Napoleon wird berichtet, daß sie sich für gewöhnlich mit 4—5 Stunden Schlaf begnügten. Moltke fand das Schlafenmüssen „sehr unsympathisch“. Von Napoleon stammt die Regel: „5 Stunden Schlaf für einen älteren Mann, 6 Stunden für einen jungen, 7 Stunden für eine Frau, 8 Stunden für Dummköpfe.“ Für Geschäftsleute amerikanischen Stiles bezeichnend sind Äußerungen wie die eines Rockefeller, der den Schlaf eine „Räuberei“ nannte, eines Ford, der ihn als überflüssig ansah. Edison, der 83 Jahre alt wurde und nur für sein Werk lebte, hielt den Schlaf für „eine schlechte Gewohnheit“ und suchte gar mit 2—3 Stunden Schlaf täglich auszukommen. „Da mein Körper keine Zeit hat, trage zu sein, so blieb er frisch, und ich konnte 20 Stunden am Tage arbeiten. Das ist das Geheimnis meines Lebens, meiner Erfolge und meines Alters.“ Dieser recht fragliche Schluß steht in sehr bezeichnendem Gegensatz zur Lebenskunst Goethes, der viel auf Schlaf hielt, ihm „produktiv machende Kräfte“ zuschrieb, im Alter regelmäßig 9 Stunden täglich schlief¹.

Mehr als eine Wohltat der Natur, mehr als unvergleichliche Kraftquelle ist uns der Schlaf: er ist unbedingte biologische Notwendigkeit.

Wenn der Abend seine Schatten zieht, legt sich wachsend die Ermüdung auf das menschliche Leben. Alle Vorgänge leiblicher wie seelisch-geistiger Art verlaufen langsamer. Es ist, als ob eine unsichtbare Bremse sie hemmen und erschweren würde.

Wohl mag ein außergewöhnliches Ereignis, das den Menschen trifft, eine plötzliche Gefahr und Not auch eine schwere Ermüdung zu verscheuchen, wohl mögen ausgezeichnet tatkräftige Menschen wie Napoleon weitgehend Herren über das Schlafbedürfnis werden und willkürlich zu selbstgewählter Zeit einschlafen, nie aber läßt sich die Naturnotwendigkeit des Schlafes vom Menschen aufheben, wie es auch Friedrich II. einsehen mußte.

Beobachten wir die Vorgänge, die dem Einschlafen vorausgehen, so bemerken wir, daß zunächst die Muskeln, die im Laufe des Tages am meisten angestrengt waren, ihren Antagonisten erliegen, vor allem die Streckmuskeln, die den Körper in aufrechter und elastischer Haltung erhielten. Nur gewaltsafter Anstrengung gelingt es, sie zur erneuten Tätigkeit anzustacheln. Es wird uns schwer, aufzumerken, die Einzelheiten, die sich uns darbieten, aufzufassen. Die Töne, die uns treffen, beginnen zu verschwimmen. Nicht zusammengehörige Bilder fließen ineinander. Die Zunge erlahmt, wir versprechen uns leicht, das Sprechen ist nicht mehr artikuliert, es wird monoton. Man seufzt, um Luft zu schöpfen, endlich wird das Seufzen zum Gähnen. Alle Mittel, uns munter zu erhalten, haben nur eine sehr kurze Wirkung. Mehr und mehr verfallen wir der Obmacht des Schlafes. Es ist bezeichnend, daß die höchste geistige Tätigkeit, das abstrakte Denken, zuerst erlahmt, daß uns das Erfassen von Beziehungen nicht mehr gelingt, während das Bilderdenken der Phantasie noch seinen zauberhaften Spuk treibt. Wir haben eben nicht mehr die Kraft, einen Gegenstand energisch festzuhalten und unsere Aufmerksamkeit beharrlich auf einen Punkt zu richten. Nur ruck- und stoßweise vermögen wir noch einzelne Denk- und Willensakte zu setzen, die aber bald schon wieder von dem ins Traumleben hinübergleitenden

¹ Die angeführten Worte und Tatsachen dieses Abschnittes sind H. Nelson „Die Kunst des Schlafens“, 1941, S. 12 f. entnommen.

Bilderdenken überspült werden. So löst der Schlaf „die Knoten der strengen Gedanken, vermischt alle Bilder der Freude und des Schmerzes, ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien, und eingehüllt in gefälligen Wahnsinn versinken wir und hören auf zu sein“ (Goethe).

Es ist ein Urgesetz des Lebens, über das wir nicht in freier Willkür verfügen, daß in regelmäßigm Rhythmus die Seele sich vom Leben nach außen in sich zurückziehen muß, daß die Sinnesporten, die den Menschen mit der Außenwelt verbinden, geschlossen werden, auch die Wachheit des geistigen Ich zusammenfällt und in den verborgenen Tiefen der Natur eine Erneuerung vor sich geht.

Um dem biologischen Sinn des Schlafens nahezukommen, wird es gut sein, von der in unserer Sprechweise verdichteten Erfahrung und Erkenntnis auszugehen. Wir bringen den Schlaf in eine innere Verbindung mit unserer „Spannung“. Die Müdigkeit röhrt nach dieser Sprechweise daher, daß wir „abgespannt“ sind; es fehlt uns die „Spannkraft“, um noch etwas Ordentliches zustandezubringen. Dem Schlafe eignet dementsprechend die Aufgabe, die verloren gegangene Spannkraft wieder zu ersetzen, die „Spannung“ wieder neu aufzuladen. Hat der Schlaf seine Aufgabe wirklich erfüllt, dann treten wir „gespannt“ den Ereignissen und Anforderungen des kommenden Tages entgegen. Nur wenn wir mit frischer Spannung geladen sind, sind wir imstande, eine Aufgabe klar herauszuheben, so daß sie uns als Ziel für unser vielfältiges Tun dauernd leitend vor Augen stehen kann. Unser „Sich-Anspannen“ benützt die natürliche Spannkraft, die uns der gesunde Schlaf vermittelt hat, als Grundfond, mit dem es arbeitet. Diese Spannkraft unterscheidet sich also durchaus von unserem persönlichen Sich-Anspannen. Es darf in keiner Weise damit gleich gesetzt werden. Beides ist in seiner Größe relativ unabhängig voneinander. Die frische Spannkraft, die ich des Morgens erwacht in mir fühle, kann sehr groß sein, ohne daß ich mich persönlich sehr „anspanne“, sie auszuwerten. Umgekehrt vermag ein kräftiger persönlicher Einsatz noch einem abgespannten Kräftezustand beachtliche Leistung abzuringen. Immerhin weisen beide Größen aufeinander hin und gewinnen erst durch solche gegenseitige Zuordnung Sinn, Ziel und Stoßkraft. Offensichtlich hat auch die natürliche Spannkraft, die wir aus dem Schlafe ziehen, verschiedene Grade, wenngleich es schwer sein wird, ihre Größe auf quantitative Weise genau zu bestimmen. Ihre Größe hängt von der Dauer und Güte des Schlafes ab.

Was hat es nun mit der vitalen Spannung auf sich? Während chemisch-physikalische Systeme nach aller Erfahrung zum Ausgleich ihrer Spannungen, mithin zum stabilen Gleichgewicht streben, geschieht im lebendigen Organismus gerade das Gegenteil. Wohl werden auch Spannungen ausgeglichen; ja erst dadurch ist das Getriebe des Lebens möglich. Aber sie führen niemals, solange der Organismus lebt, zum stabilen Ausgleich, sondern schaffen immer wieder neue labile Systeme. Nur dadurch ist die Ausfaltung des Organismus in der Embryonalentwicklung möglich. Herrscht das Schaffen labiler Systeme vor, so befindet sich das Leben auf der aufsteigenden Linie. Sobald aber im fertigen Organismus mehr oder minder mechanisierte Vorgänge zunehmen, führen solche Altersvorgänge mehr und mehr vom Urlebendigen weg in absteigender Linie dem Tode zu.

Bei jeder Lebensbetätigung werden gespeicherte Kräfte verbraucht. Nur

dadurch, daß solche Kraft zum Verbrauche bereitliegt und die Bereitschaft zur Betätigung angeregt wird, kann das Leben seine Eigentätigkeit in Gang setzen und in Gang erhalten. Zur Bereitschaft gespeicherter Kraft (potentieller Energie) gehört die Spannung, das ist der Unterschied starker Zusammenballung (Konzentration) einerseits und schwacher Konzentration anderseits. Je größer der Unterschied und demnach auch die latente Spannung, desto größer ist auch der Vorgang, der bei der Auslösung der Spannung in Gang gesetzt zu werden vermag. Die aus der Möglichkeit in die Wirksamkeit übergetretene Betätigungs Kraft schafft die Ausfaltung der Körperorgane wie die Erhaltung ihrer Funktionsfähigkeit. Immer wieder muß neue Spannung aufgeladen werden, damit die Lebenstätigkeit nicht versendet. Daß nun der lebendige Organismus von sich aus immer wieder solche Spannungszustände schafft, ist sein Neues, Eigenes, Autonomes gegenüber dem chemisch-physikalischen Geschehen. So kommt es zu den beiden polaren Lebensbetätigungen, dem Abbau und dem Aufbau, die in engem Zusammenhang mit Spannungsentladung und Spannungsaufladung stehen. Wachen ist vornehmlich die Zeit des Abbaus gespeicherter Kraft in zielstrebiger Lenkung, Schlafen dagegen der Aufbau neuer Spannungszustände und Kräfte. Freilich darf das nicht dahin mißverstanden werden, als ob Zeiten reinen Abbaues mit Zeiten reinen Aufbaues miteinander wechselten. Immer vollziehen sich beide Vorgänge nebeneinander, wenn auch der eine über den anderen vorwieg. Im ersten Lebensjahre herrscht ganz einseitig der Aufbau vor, darum verschläft auch der Säugling den größten Teil seines ersten Lebensjahres.

Dem Leib-Seele-Organismus wohnt nur ein endliches Maß von Kräften inne, das durch Betätigung erschöpft wird und deshalb im Naturschoß des Schlafes ergänzt werden muß. Das Geheimnis, aus dem wir gewachsen, ist das gleiche, aus dem die Erneuerung der Kraft stammt. Es ist der mütterlich-bildende Schoß der Natur, für den vor allem die romantischen Psychologen ein feines Gespür hatten. Es sind „die mütterlich-bildenden Kräfte der Natur, welche gerade während der Nacht die ganze Schöpfung mit unsichtbaren Strömen durchfluten und dann auch auf den ermüdeten leiblichen Organismus so übermächtig einwirken, daß derselbe in seinem Bestande aufgelöst und in jenen passiven, todesähnlichen Zustand der Ruhe versetzt wird, den uns die Außenseite des Schlafes darbietet“, sagt Splittergerber² in seinem Buche „Schlaf und Tod“, romantische Ansichten darüber zusammenfassend. Dem Bild vom mütterlich-nährenden Schoß des Schlafes entspricht auch das andere von der Wiedergeburt beim Erwachen. Es wiederholt sich in einem gewissen Sinne „die Begebenheit der anfänglichen Geburt aus dem Schoße der Mutter: der Leib in seiner Kraft wird neu geboren, die Sinne wie die bewegenden Glieder fühlen sich verjüngt und neu gestärkt“. Daher erklärt sich auch jener „unwiderstehliche Zug“, welcher alles Lebendige mit so süßer Sehnsucht den Armen des Schlafes entgegenführt, weil dieser eben nichts anderes ist als die Einkehr bei der allnährenden Pflegerin.

Die erneuernde Kraft des Schlafes erweist sich vor allem im Heilschlaf. Flieht der Schlaf einen Schwerkranken während der Krise, so zehrt das Wachsein wie ein flackerndes Licht die Kräfte auf, hingegen ist das Ver-

² Franz Splittergerber, *Schlaf und Tod*, 1865, S. 40.

sinken in einen ruhigen Schlaf seit alters als Zeichen dafür gedeutet worden, daß die Krise überwunden wird. So ist auch das Wort der Apostel über den kranken Lazarus gemeint: „Herr, wenn er schläft, wird er gesund werden“ (Joh 11, 12).

Um einer Erschöpfung der Kräfte vorzubeugen, leitet der Organismus instinktiv sinnvoll den Schlaf mit seiner Erneuerungsarbeit ein. Hat er — etwa in schwerer Krankheit — nicht mehr die Kraft dazu, so endet die Krankheit unweigerlich mit tödlichem Verfall. Schlaf ist also eine biologisch sinnvolle Instinkthandlung, um einer drohenden Erschöpfung zu begegnen, nicht aber eine Folge der Erschöpfung selbst. Daraus erklärt es sich — wie wir noch sehen werden —, daß alle bloß mechanistischen Versuche einer Schlaferklärung unzureichend sind und wesentliche, ja entscheidende Seiten der ganzen Erscheinung von ihnen übersehen werden. Das Leben ist das Autonome, Selbständige, das wohl mechanische Vorgänge verwendet, aber nicht sklavisch an sie gebunden ist, sondern sie der jeweiligen Lage anpaßt und sinnvoll abändert kann.

In das Wesen der Erneuerungsarbeit scheint nun die Tatsache, daß im Schlaf eine „Spannungsaufladung“ erfolgt, einiges Licht zu bringen. Schied man früher scharf zwischen Leib und Seele, sah man in dem einen das aktive, lichte Prinzip, in dem anderen aber das dunkle, träge, so ist nach unserer heutigen Kenntnis des Feinaufbaues der Materie eine solche Scheidung nicht am Platze. Die Materie ist eng verwandt, wenn nicht identisch mit Energie und übt selbst in geringen Spuren (Hormone, Vitamine) entscheidende Einflüsse auf das Seelenleben aus. So kann es wohl sein, daß die „Spannung“, die wir des Morgens nach einem gesunden Schlaf als „Frische“ erleben, in einer Neuaufladung des elektrischen Potentiales besteht, daß also die Bilder von der „Spannung“ wie „Abspaltung“ ein sehr reales Gegenstück in den elektrischen Potentialschwankungen des Organismus haben. Solange der Organismus lebt, hält er ein Potentialgefälle zwischen den lebenden Zellen und der sie umfließenden Flüssigkeit aufrecht. Im Laufe des Tages wird die Energie, die der Organismus zur Lebensbetätigung verbraucht, aus diesem Bestande aufgeladener Energie bezogen. Ist sie weitgehend verbraucht, so gebietet der Organismus dem wachen Leben Halt und beginnt von neuem die Aufladungsarbeit des Schlafes. Am Ende geht dem Organismus diese Fähigkeit verloren; er vermag die verlorene Spannung nicht mehr zu ersetzen. Damit fällt der Körper aus dem Bereich des Lebens zurück; er stirbt.

Vor allem Robert Ludwig Müller, der langjährige Erforscher der Lebensnerven, ist dieser Spur zum Verständlichmachen des Schlafes nachgegangen. Darüber, daß in den Nervenfasern elektrische Erregungen erfolgen, d. h. also elektrische Potentialschwankungen geschehen, besteht kein Zweifel. „Wenn auch die elektrische Energie, die von einer mikroskopisch kleinen Zelle ausgeht, naturgemäß nur eine sehr geringe sein kann, so ist doch schließlich die Summe, welche von all den Milliarden von Zellen des Körpers und des Nervensystems entsteht, imstande, die ‚Lebensvorgänge‘ des animalen und des vegetativen Systems auszulösen und den bioelektrischen Erregungen, welche unserem Denken und Wirken und Arbeiten zugrunde liegen, die dazu notwendige Strommenge zu liefern.“ Mit dem Unterschied der Ionenkonzentration diesseits und jenseits der Zellmembranen nimmt auch das elektrische Potential zu. Während der Arbeit der Muskeln nimmt der Unterschied an Konzentration ab, Mineralstoffe (Kalium und PO_4) wandern durch die Zellmembranen in die Blutflüssigkeit, während zu gleicher Zeit mit der Ermüdung Natrium, Chlor und H_2O in die Organzellen eindringen. Mit dem damit erfolgenden Ausgleich der Ionenkonzentration werden wohl auch die bioelektrischen Potentialunterschiede geringer. Eben dieses Nachlassen empfinden wir als „Abspaltung“ und „Ermüdung“. „Eine unbekannte,

nicht untersuchbare und nicht meßbare Kraft, die Lebenskraft, arbeitet daran, die bei der Tätigkeit, aber auch bei der Krankheit zurückgegangenen Ionenkonzentrationsdifferenzen wieder zu vergrößern und damit die gesunkenen elektrischen Potentiale der Zellen und Säfte wieder zu erhöhen, die „Spannung in den Akkumulatoren“ wieder aufzufüllen. In der lebenden Zelle wird auf beiden Seiten der semipermeablen (halbdurchlässigen) Zellmembran eine für das betreffende Gewebe und für seinen Zustand charakteristische Ladung fortwährend aufrechterhalten. Diese elektrische Ladung steht mit der Atmung der lebenden Zellen und damit mit dem Blutkreislauf in Zusammenhang. Wir sind in der Lage, durch Vitalfärbungen uns über die verschiedenen Ladungen der Gewebe Aufschluß zu verschaffen³. Bezeichnend ist, daß die Stärke der Aktionsströme beim Menschen, Tier und bei der Pflanze in hohem Grade von der Vitalität des Organismus abhängt. Das Geheimnis des Lebens, das sich vor allem im Schlafzustand betätigt, liegt in dem Ersatz der verbrauchten Energie und in der Fähigkeit, die verbrannten Stoffe neu aufzubauen. In unzureichender Weise hat man vermeint, den Eintritt des Schlafes wie seine erneuernde Arbeit aus der Ruhe des Leibes erklären zu können. Jedoch bleibt ein bedeutender Unterschied zwischen Ausrufen und Schlafen. Auch wenn wir still und bequem liegen, so ist die erholende Wirkung dieses Ruhens nicht zu vergleichen mit der Wiederherstellung, die uns selbst ein kurzer Schlaf gewährt. Die Ruhe der Glieder ist nur eine relativ nötige Vorbedingung negativer Art für das Wirksamwerden der positiven Kräfte im Schlaf, die uns in den unsichtbaren überflutenden Strom des Lebensgeschehens hineinziehen, aus dem wir gestärkt auftauchen.

Beim Einschlafen geschieht eine innere Umschaltung des gesamten Lebensvorganges, der sein organologisches Widerspiel in dem polar gebauten System der Lebensnerven haben dürfte. Denn dieses „Lebensnervensystem“ setzt sich aus zwei gegensätzlich zueinander arbeitenden Teilen zusammen, dem sympathischen und dem parasympathischen. Dem sympathischen Teil kommen wohl leistungssteigernde (ergotrope) Aufgaben zu, während das parasympathische System vor allem der Erholung und der Ernährung, also „trophotropen“ Aufgaben dient. In der Zeit des Schlafens scheint der Tonus der parasympathischen Lebensnerven gesteigert; die Pupillen sind verengert, die Körperwärme senkt sich, die Herzaktivität ist verlangsamt, die Gefäße sind erweitert, die Muskeln der willkürlichen Bewegung (quer-gestreifte) sind erschlafft. Es schlafst nicht nur das Gehirn, es schlafst eben der ganze Körper. Beim Erwachen erfolgt eine Rückschaltung auf aktive Betätigung der gespeicherten Kräfte. Alle Organfunktionen laufen im Schlafe anders als im Wachen, so wie es dem Entspannungs- und Aufbauzustand des Körpers entspricht. Nur wenige und schwache Impulse werden vom Zentralnervensystem ausgesandt, manche Reflexe sind herabgesetzt. Die auffallendste Schlafstellung nehmen die Augen ein; zum Schutz gegen störendes Licht werden die Augäpfel nach oben verdreht. Die Muskeln sind weich und entspannt. Im tiefen Schlafe fällt beim Aufheben jedes Glied schlaff zurück und bleibt in jeder Zufallslage, wobei freilich Unbequemlichkeiten vielfach reflektorisch ohne Unterbrechung des Schlafes korrigiert werden. Die Atmung des Schlafzustandes unterscheidet sich in charakteristischer Weise von der Wach-Atmung. Die Schlaf-Atmung ist ruhiger, gleichmäßiger und leichter; die Atemluft wird kurz eingezogen, noch kürzer ausgestoßen, bis zum nächsten Einatmen erfolgt eine verhältnismäßig lange Pause. Auch der gesamte Kreislauf ist wesentlich verlangsamt, was am deutlichsten die Abnahme der Körpertemperatur um $1/2$ bis 1 Grad anzeigt. Das Herz schlägt schwächer, die Pulszahl sinkt, die Blutgefäße sind weit und schlaff.

So wenig wie das Einschlafen auf mangelnde Reize zurückzuführen ist, so wenig läßt sich das natürliche Erwachen mit neu einsetzenden Reizen er-

³ Robert Ludwig Müller, Über den Schlaf, 1940, S. 32—35.

klären. Das Aufwachen, das von selbst geschieht, ist eine spontane Lebensbetätigung. Schon in den Morgenstunden wird der Schlaf zunehmend flacher, wie man wiederholt nachgeprüft hat. Schließlich tritt dann ganz von selbst jener Punkt ein, wo die erholende Betätigung des Schlafgeschehens, weil genügend, abgeschaltet wird und dem Einsatz der neugewonnenen Kräfte das Feld räumt. Freilich spielen in das Aufwachen — wie wir noch sehen werden — auch andere Einflüsse hinein, so die geregelte Gewohnheit der täglichen Lebensordnung oder der am Vortage gefaßte Vorsatz, zu bestimmter Stunde aufzustehen.

Beim spontanen Erwachen ist erst ein Zustand der Benommenheit und Dämmerung zu überwinden, ehe die Frische und Leistungsfähigkeit des Morgens zu verspüren ist. Das Erwachen zum Bewußtsein am Morgen gleicht in gewissem Sinne unserem Eintritt ins Leben. Damals kamen wir zum ersten Male ans Licht der Welt; zum ersten Male schlugen wir die Augen auf, ohne freilich die Schwelle dämmrigen Bewußtwerdens zu überschreiten. Mit jedem Erwachen kommen wir wieder aus einem undurchdringlichen und unerhellbaren Dunkel. Solange die Entwicklung dauert, wächst die bewußte Lebensentfaltung, mithin auch die Größe der Kluft, die jeden Morgen überbrückt wird.

Aus dem Rhythmus des natürlichen Lebens, das uns im Grunde ein unzugängliches Geheimnis bleibt, fühlt sich der Schlafgestörte ausgestoßen. Schlafstörung ist heute eine Zeitkrankheit, von der viel die Rede ist. Das Ausmaß der Schlafstörung ist statistisch nicht zu bestimmen. Angaben wie die amerikanischer Ärzte, daß ein Viertel der Menschen im Alter zwischen 40 bis 60 Jahren an Schlaflosigkeit leidet, über 60 Jahre die Hälfte, oder die Behauptung, daß 80% der Großstädter schlafgestört sind, entbehren gesicherter Grundlage. Daran, daß das Zeitübel schon vor dem Kriege ein beachtliches Ausmaß angenommen und durch die jahrelangen Erregungen der Luftangriffe und des Nahkrieges sich gesteigert hat und noch Jahrzehnte lang in einer nervösen Schlaferschwerung nachwirken wird, zweifelt kein Einsichtiger. Doch muß Klagen über Schlaflosigkeit mit Kritik begegnet werden, denn viele Leute wissen ihren eigenen Schlaf nicht zutreffend zu beurteilen. Nach Bismarcks Bericht klagte Kaiser Wilhelm I. schon über eine schlechte Nacht „wenn er zweimal, und über Schlaflosigkeit, wenn er dreimal erwacht war“⁴. Besonders ältere Leute klagen gern über schlaflose Nächte, behaupten, jeden Stundenschlag gehört zu haben, auch wenn die Beobachtung ergibt, daß sie mehrere Stunden ununterbrochen geschlafen haben.

Da die Schlafstörung unfraglich eine weitgreifende Zeitkrankheit darstellt, müssen wir ihren Ursachen auf den Grund gehen, sollen Heilmittel gefunden werden. Hören wir den Schlafgestörten selbst, so ist er nicht verlegen, allerlei Dinge und Umstände für seine Schlaflosigkeit zu beschuldigen. Ja er klagt gern und beklagt vielerlei, — nie aber eins: sich selbst. Diese grundsätzliche Ausschaltung des eigenen Ich bei der Suche nach der Schuld der Schlafstörung weicht sicher einem peinlichen Gebiete aus; es wäre peinlich, Schuld für anscheinend rein biologische Störung bei sich zu finden, und hätte die mißliche Folge, liebgewonnene Gewohnheiten aufzugeben und sich umstellen zu müssen.

⁴ Otto v. Bismarck, Gedanken und Erinnerungen. Vollst. Ausg. (1928), S. 554.

Die erste zornige Anklage wird gegen den Lärm geschleudert. Tatsächlich ist ja in sehr weitem Ausmaß die behagliche Idylle kleinstädtischer Ruhe dem Lärm des Verkehrs gewichen. Mit der zunehmenden Verstädterung des Menschen wird er in den lärmenden Strudel der Stadt hineingezogen, der erst in später Nacht lediglich für wenige Stunden verebbt. Die zweite Anklage gilt dem Hetz-Tempo des täglichen Lebens. Zu immer größerer Hast zwingt der Daseinskampf, treibt aus dem letzten Plätzchen behaglicher Ruhe heraus, ist somit schuld an der zerfahrenen Nervosität, die in schneidendem Gegensatz zu allem beruhigtem Hineingleiten früherer Zeit in den Schlafzustand steht. Durch das künstliche Licht wird die Nacht zum Tage gemacht, der Tag bis weit in die Nacht unnötig verlängert. Ja sogar eine Umkehr des natürlichen Lebensrhythmus erzwingt der unmenschliche Wirtschaftsbetrieb von vielen dadurch, daß der Arbeitsprozeß auch in der Nacht nicht mehr unterbrochen wird und regelmäßig ein Teil der Arbeiter in Nachschichten arbeiten muß.

Trotz alledem bildet auch die Summierung all dieser Einzelfaktoren noch nicht die Hauptschuld an einer übertriebenen, nicht mehr leicht abschaltbaren Wachheit, an der allgemeinen Erregbarkeit und Nervosität, die die Einschlafschwelle ungebührlich hinaufsetzt. Werden die angeführten Gründe für Schlafstörung, deren teilweise Berechtigung nicht abzustreiten ist, jedoch zum Haupt- und Alleingrund gemacht, so wird die ganze Frage auf ein völlig falsches Geleise geschoben, was dadurch verhängnisvoll wird, daß man das Entscheidende übersieht.

Nehmen wir zunächst den störenden Lärm vor. Gewiß, wer vom Lande in die Großstadt zieht, wird in den ersten Nächten durch den Lärm des Verkehrs erheblich im Schlafe gestört. Aber erstaunlich schnell paßt sich der gesunde Mensch daran an. Er hört ihn einfach nicht mehr. Auch mitten im Heulen des Sturmes auf dem See schläft Christus. Ja selbst im Trommelfeuer des Krieges haben Soldaten tief und traumlos geschlafen. Es schlägt dem Lärmargument vollends ins Gesicht, wenn von Schlafgestörten „die unheimliche Stille“ als Ursache des Nichteinschlafens bezeichnet wird. Das Lärmargument hat seine theoretische Verlängerung in einer falschen Schlaftheorie gefunden. Danach sollte das Zustandekommen des Schlafens auf das Ausbleiben der sensiblen und sensorischen Reize zurückgeführt werden können. Eine solche Theorie sagt viel zu äußerlich und oberflächlich an und widerspricht auch den alltäglichen Erfahrungen. Sind wir wirklich müde, dann schlafen wir auch ein, wenn die Reize weiter auf uns eindringen. Aktiv schaltet der Organismus die Reizzuleitung ab und läßt sie nicht mehr zum Bewußtsein kommen. Auch während des Marschierens, auch während des Ratterns der Eisenbahn, selbst im hell erleuchteten Konzertsaal unter lautem Pauken und Trompeten vermag ein Ermüdeten einzuschlafen.

So wenig das Lärmargument genauerer Prüfung standhält, so wenig erweist sich jenes aus der Arbeitsbelastung hieb- und stichfest. Ergibt sich wirklich aus der Beschleunigung des Maschinentempos die Notwendigkeit, das eigene Arbeitstempo zu beschleunigen, wie immer behauptet wird? Wozu haben denn Menschen Maschinen erfunden? Doch offensichtlich nicht dazu, den Arbeiter zu belasten, sondern im Gegenteil, ihn zu entlasten, ihm einen Teil seiner Arbeit abzunehmen. Im Durchschnitt dürfte der Mensch heute unter normalen Verhältnissen weniger arbeiten als früher. Wie ungeheuer

viel Arbeit nehmen heute die Maschinen dem Bauern ab, — früher mußte er einen großen Teil der Nachtstunden in den Herbst- und Wintermonaten dafür opfern, sein Getreide Bund für Bund mit dem Dreschflegel zu bearbeiten, während heute die gleiche Arbeit oft in einer einzigen Woche von der elektrischen Dreschmaschine besorgt wird, die zudem noch im gleichen Arbeitsvorgang eine Reihe anderer Arbeiten, wie Pleudern, Sortieren, Sackfüllen usw., übernimmt. Man lese nur Peter Rosegger nach, wie früh seine Eltern aufstanden, wie wenig Schlaf sie sich gönnen durften, wie hart die Fron der Arbeit auf ihnen lag und doch das drohende Gespenst der Armut nie recht weichen wollte. Wir kennen diese Zeit nicht mehr und neigen deshalb immer wieder dazu, diese „gute alte Zeit“ irrtümlicherweise zu vergolden. Man muß schon einmal an Hand solcher Dichterschilderungen das wirkliche Leben unserer Urgroßväter vor sich erstehen lassen, um zu erkennen, wie schief oft unsere Beschuldigungen der eigenen Zeit sind. Drückende Not zwang die armen Weber in den schlesischen Gebirgen und in Schwaben zu einer Arbeitslast, von der wir uns keine rechte Vorstellung mehr machen. Dabei gab es keine Hoffnung auf Unterstützung bei Krankheit, keine Aussicht auf eine Rente, kein Einspringen sozialer Einrichtungen bei Unglücken. Viele Weberfamilien in den schlesischen Bergen konnten sich ihr ganzes Leben nie Weißbrot mit Butter leisten. Trotz der Überfülle der Arbeit, die solche Menschen in aussichtlosem Wettkampf mit der Maschine zu leisten hatten, war bei ihnen Nervosität als Ursache von Schlaflosigkeit unbekannt. Auch Gelehrte und Erfinder können in fiebriger Gespanntheit auf ein großes Ziel ihren Versuchen und Forschungen unter übermäßigem Einsatz der Kräfte nachhängen, wie Künstler von den aus der Seele emportauchenden und gestaltannehmen den Bildern bedrängt werden können, dabei durch Wochen und Monate gleichsam in geistigen Geburtswehen liegen, dennoch braucht dadurch ihr Schlaf in keiner Weise gestört zu sein. Im Gegenteil, auf Überanstrengung antwortet die gesunde Natur mit Vertiefung des Schlafes und verstärkter Erneuerung. Bloße „Überanstrengung“ kann also als Grund für eine Schlafstörung nicht gelten gelassen werden. Selbst dem Zwang, die Nacht zum Tage zu machen und am Tage zu schlafen, wie es die Nachtarbeiter tun müssen, paßt sich, wie die Erfahrung lehrt⁵, die menschliche Natur leicht an, ohne eine Störung erleiden zu müssen.

Es ist nicht der äußere Faktor für sich allein, der stört, vielmehr sein Echo, das er beim Menschen hat. Ist erst einmal ein Lärm als ärgerliche Störung empfunden worden, so wächst der Ärger mit der regelmäßigen Wiederkehr des Lärmes. Nicht mehr unbefangen tritt der Mensch seinem erneuten Erscheinen gegenüber. Er ist schon in erwartender Spannung darauf. Bis in die Krampfhaltung eines dauernden Verärgertseins hinein steigert sich das wiederholte Erleben des gleichen Lärmes, so daß er sich von dieser Dauerhaltung nicht mehr freimachen kann. Wie ein Krampf hält sie ihn in Spannung. Einschlafen aber setzt Lösung solcher Spannungen voraus. Mit der Verfestigung des Krampfes muß also auch reflektorisch die Einschlafschwelle heraufgesetzt werden. Je verkrampter und lauter der Ärger, desto schwerer ist es, Schlaf zu finden. Das gleiche gilt für die Arbeitslast.

⁵ M. Breuninger, Über den Schichtschlaf. Zeitschr. f. Neurol. (1941), S. 171, 591.

Nicht das Übermaß an Arbeit, noch auch ihr gesteigertes Tempo, sondern die verärgerte Abwehr gegen den Zwang, der einem angetan wird, das ärgerliche Herausgerissensein aus dem bequemen Frieden und der selbstgenügsamen Behaglichkeit machen die eigentliche Ursache der Schlafstörung aus. Die Unfähigkeit, äußere Einwirkungen unbefangen hinzunehmen, erzeugt die Dauerverstimmtheit, die die Befriedung des Abends nicht aufkommen läßt. Nicht die leere äußere Ruhe, das einfache Nicht-Dasein von störenden Einflüssen, sondern die innere Beruhigung ist die Voraussetzung für den Schlaf.

Auch Schlafen ist nämlich — so paradox die Behauptung auf den ersten Augenschein hin ist — echt menschliches Tun, nicht bloß biologisch-physiologisches Geschehen, das an ihm abläuft ohne seine persönliche Beteiligung. Die vergangene Zeit stand einseitig im Banne der Schlaftheorien, die den Schlaf lediglich aus anatomischen und physiologischen Tatsachen abzuleiten versuchten. Daraus entsprang das Suchen nach einem Zentrum der Schlafregulation im Gehirn, wie nach Reizen, die den Schlaf beförderten, sowie das Suchen nach chemischen „Ermüdungsstoffen“, die eine Art Lähmung des Gehirns und damit den Schlaf veranlassen sollten. Aber mehr und mehr hat sich herausgestellt, daß all diese Faktoren wohl vorhanden und von Bedeutung sind, daß sie aber keineswegs allein den Schlaf herbeiführen; vielmehr ist der Schlaf eine eigengesetzliche Lebensleistung, an der die menschliche Persönlichkeit mitbeteiligt ist.

Aus dieser Auffassung vom Schlafe als menschlicher Leistung folgen zwei wesentliche Dinge. Einmal gibt es keine einfache Gesetzmäßigkeit der Schlafstörung, weil es keine einfache quantitativ festlegbare Gesetzmäßigkeit des Einschlafens und Schlafens gibt, vielmehr ist jede Schlafstörung etwas Einmaliges entsprechend der einmaligen Gewordenheit des Einzelmenschen. Wir dürfen nicht alle schematisch über den gleichen Kamm scheren, wie wir auch nicht alle Schlafgestörten auf die gleiche Weise behandeln dürfen. Freilich lassen sich bei den Schlafstörungen gewisse allgemeine regelmäßig wiederkehrende Züge herausheben, aber die Abstraktion dieser Typen aus der sehr bunten konkreten Mannigfaltigkeit liegt auf einer ganz anderen Ebene als die Abstraktion der Grundgesetzmäßigkeit der unbelebten und auch noch der belebten untermenschlichen Natur.

Weiterhin folgt aus der Auffassung des Schlafes als menschlicher Leistung, daß Schlafstörungen auf der ihnen zukommenden Ebene des Menschlichen begegnet werden muß, daß sie aber nicht durch den Gebrauch chemischer Schlafmittel überdeckt werden dürfen, wie dies vielfach geschieht. Soweit Schlaflosigkeit tatsächlich nur auf biologische Vorgänge wie auf die Schmerzen einer Krankheit zurückgeht, ist natürlich eine Schmerzlinderung durch Medikamente am Platze, um damit auch den Schlaf herbeizulocken. Aber abgesehen von diesen Fällen hat in der Gegenwart die Verwendung von künstlichen Schlafmitteln bei Nichtkranken in einem solch verheerenden Maße zugenommen, daß entschiedene Stellungnahme dagegen notwendig wurde. Der entscheidende Grund für die Verwerfung der chemischen Schlafmittel ist die Tatsache, daß sie nicht den gesunden Schlaf mit seiner positiven Leistung der erholenden Erneuerung des Organismus erzeugen, vielmehr nur eine narkotische Lähmung des Bewußtseins, wobei die regenerative Aufbauarbeit unmöglich oder doch wenigstens stark gehemmt ist.

In den letzten Jahrzehnten sind die Mittel zur künstlichen Schlaferzeugung ins Unübersehbare gewachsen. Schon die Volksmedizin kannte eine Reihe von Schlafmitteln. Früher galten Mohn, Opium und das daraus isolierte Morphium als sicheres Mittel zur Einschläferung. Seit 1869, dem Jahre, in dem das Chloralhydrat als Schlafmittel in die Heilkunde eingeführt wurde, sind eine Menge synthetischer Schlafmittel geschaffen worden, heute schon mehrere hundert, eine Zahl, die noch immer steigt. Schon in den ersten zwanzig Jahren der Anwendung des Chloralhydrates wurden 103 Todesfälle als Folgen davon beschrieben. Die heute gebräuchlichsten Schlafmittel gehören teils der Alkoholgruppe an, teils sind sie Aldehyde (Chloralhydrat, Paraldehyd) oder es sind Säure-Ureide oder Carbaminsäureester. In jüngster Zeit werden die wichtigsten Schlafmittel von Abzweigungen der Barbitursäure-Gruppe gewonnen (Veronal, Medinal, Luminal, Phanodorm, Evipan). Je stärker sie wirken, desto kräftiger ist die lähmende Betäubung des Gehirns. Man unterscheidet kürzer wirkende Einschlafmittel von den stärker wirkenden Durchschlafmitteln. Vor allem die letzteren machen die lebensnotwendig positive Aufbuarbeit des Schlafes unmöglich. In den letzten Jahren nun hat der Mißbrauch von Schlafmitteln derart zugenommen, daß 1934 die Zahl der wegen chronischer Schlafmittelvergiftung in die Berliner Charité Aufgenommenen an die der chronischen Alkoholiker und Morphinisten heranreichte.

Die natürliche Folge der Gehirnbetäubung durch Schlafmittel ist eine weit ins Wachleben hineinreichende Benommenheit. Ein solcher Mensch wacht nicht mehr zu seinem vollen Menschsein auf. Er vegetiert nur dahin. Seine Sprech- und Gangweise ist wie „verschmiert“. Sein Gehaben ist unsicher, fahrig, ohne Klarheit und ohne zielstrebig Wachheit. Die tafrohe Funktionslust bei der Arbeit wie das helle Ausgerichtetsein auf eine Leistung, die dem gesunden Menschen eigen sind, gehen dem durch Schlafmittel Benommenen ab. Vor allem verhindert auf die Dauer diese Benommenheit eins: die wache Begegnung mit sich selbst als Voraussetzung für das Auffinden der eigentlichen Wurzel der Störung in der eigenen Haltung und die Umstellung auf Grund solcher Erkenntnis.

Daß durch Schlafmittel eine echte Beruhigung nicht zu erzielen ist, hat ein ungewollt groß angelegtes Experiment gezeigt. In der Irrenpflege hat man durch mehrere Jahrzehnte in großem Stile Schlafmittel angewandt. Ein Fachmann wie Carl Schneider hat diesen Versuch anschaulich geschildert: „Als erst einmal die Entwicklung der chemischen Industrie die Möglichkeit zur Herstellung zahlreicher Schlaf- und Beruhigungsmittel geschaffen hatte, wurde zuerst alles versucht, die Geisteskranken durch Schlafmittel zu beruhigen. Besonders in den ersten beiden Jahrzehnten dieses Jahrhunderts erfreuten sich die Schlafmittel eines geradezu uneingeschränkten Gebrauches durch die Irrenärzte. In langen Listen waren die Kranken verzeichnet, täglich trug der Abteilungsarzt für jeden Kranken die Schlafmitteldosis ein. Daß ein Geisteskranker ohne Schlafmittel schlafen sollte, schien geradezu undenkbar. Deshalb wurde auch an sich nicht störenden Kranken eine wirksame Schlafmittelgabe verordnet. Die Mittel wechselten zur Vermeidung unnötiger Kumulation täglich oder alle paar Tage, vielfach wurde — ich habe das selbst als junger Arzt noch gesehen — einfach jeden Morgen für jeden Kranken nur ein anderes Schlafmittel aufgeschrieben. Abends ging der Arzt mit der Spritze über die Abteilung und spritzte Scopolamin, Scopolamin-Morphium, Luminalnatrium usw. Außerdem ging das diensttuende Pflegepersonal mit Tablets herum, auf denen in Schälchen, Gläschchen und Schüsselchen, in Becherchen und auf Löffeln die verschiedenen Mittel bereitlagen: Paraldehyd in großen Mengen, Trional, Sulfonal, Veronal, Medinal — kurzum die stärksten Schlafmittel, welche wir kennen. Ich erinnere mich der Riesenmengen Paraldehyd noch sehr gut, welche ich als Apothekenverwalter der Anstalt Arnsdorf wöchentlich mehrmals auszu-

geben hatte.“ Inzwischen ist man zu der Einsicht gekommen, daß Schlafmittel zwar für Stunden wirken, aber eine dauernde Beruhigung ausbleibt. Schlafmittel sind nur eine „chemische Zwangsjacke“, die im Notfall angebracht ist. Selbst das in diesen Fällen meist angewandte Scopolamin ist geeignet, pathologische, besonders schizophrene Erlebnisse zu intensivieren. „Wir haben daher — sagt Schneider — bereits seit 1934 den Gebrauch des Scopolamins in Heidelberg ganz aufgegeben. Es wird in der Heidelberger Klinik überhaupt nicht mehr verwendet. Man kommt, wie sich gezeigt hat, ohne Scopolamin viel besser aus als mit ihm.“ Der Dauergebrauch von Schlafmitteln schafft im Organismus ganz unübersichtliche Verhältnisse. Sie wirken zerschlagend auf die gesunden Instinktregungen und auf das Erlebnis der Krankheit selbst zurück. Der Kranke erhält durch die Schlafmittelgabe bescheinigt, daß er nicht in der Lage zur Selbst- und Fremdsteuerung ist. Krankhafte Vorgänge werden dadurch geradezu verfestigt, anstatt, wie es eine vernünftige Therapie versucht, gelöst. Damit unterstützen Schlafmittel sogar die Ausweitung des Krankhaften. Nicht einmal den Normalschlaf können sie bewirken, der für jede Heilung unerlässliche Voraussetzung ist. „In jedem Falle sind Schlafmittel bald entbehrlich, wenn man eine richtige Gesamtbehandlung der Erkrankung eingeschlagen hat“ (Schneider⁶).

Aus den Erfahrungen der Naturheilkunde seien in diesem Zusammenhang noch einige Hinweise auf Hilfen beim Einschlafen genannt. Der körperlichen Entspannung dienen ruhige gleichmäßige Atemzüge am offenen Fenster, wobei jedoch eigentliches Tiefatmen, das erregt und erweckt, zu vermeiden ist. In frischer Luft bei offenem Fenster schläft man rascher ein, der Schlaf ist vertieft. Ebenso begünstigt der Daueraufenthalt im Freien die natürliche Ermüdung. Ein lauwarmes Bad dämpft die körperliche Erregung. Für gleichmäßige Blutverteilung und Durchwärmung des Körpers vor dem Zu-Bett-Gehen ist zu sorgen. Jeder weiß, daß kalte, nichtdurchwärmte Füße das Einschlafen um Stunden hinausschieben können. Wechselwarme Fußbäder beheben diesen Mangel schnell. Im Sommer ist der Körper mit warmer Luft und kaltem Wasser zu behandeln, im Winter dagegen mit kalter Luft und warmem Wasser. Bei lästiger Hitze, Blutfülle im Kopfe und Herzklopfen schaffen feuchte Umschläge um Unterschenkel, Unterleib oder als Brustauflage meist rasche Abhilfe, ohne daß es nötig wäre, zu gewaltsamen Mitteln zu greifen, die immerhin die Schlafmittel darstellen. Die einfachsten Mittel sind noch immer die besten. Das Entscheidende ist das Ziel: die lustvolle Entspannung und gleichmäßige Durchwärmung des Körpers⁷.

Mancherlei kleine Mittel körperlicher Art verhelfen zu schnellerer Beruhigung bei außergewöhnlichen Erregungen. So empfiehlt A. Heister kalte Essigabwaschungen und leichte Durchkühlung am offenen Fenster neben Wadenwickel. „In Fällen schwerster Schlaflosigkeit, wo auch Medikamente versagt hatten, haben sich aufsteigende Armbäder, und zwar genügt ein Arm in völliger Ruhelage des Kranken, langsam innerhalb etwa 20 Minuten von 37 bis 45° ansteigend sehr bewährt“⁸. Mit zunehmendem Alter nimmt auch das Schlafbedürfnis ab. Brauchen Kleinkinder 12 Stunden Schlafzeit, so kommt ein gesunder Erwachsener mit 8 Stunden täglicher Schlafzeit aus, wobei die Anlehnung an den Tag-Nacht-Wechsel das Natürliche bleibt, und der Versuch einer gewaltsamen Verrückung der natürlichen Nachtzeit als Schlafzeit, wie sie Stöckmanns „Naturschlaf“ (von abends 6 Uhr bis nachts 1 Uhr) darstellt, ist in Wirklichkeit eine krasse „Denaturierung“ (W. Kollath).

⁶ Carl Schneider, Behandlung und Verhütung der Geisteskrankheiten. 1939, S. 248—256.

⁷ Hinweise dieses Abschnittes stammen zumeist aus: A. Brauchle, Die naturgemäße Behandlung der Schlaflosigkeit: Dtsch. med. Wochenschr. 1940, II, S. 1289 f.

⁸ August Heisler, Dennoch Landarzt, 1944, S. 51.

Die Wurzeln der Schlafstörung reichen für gewöhnlich weit zurück bis in die Kindheit. Deshalb ist es angebracht, vom Schlaf des Kindes auszugehen. Im ersten Jahre seines Lebens verschläft das Kind den größten Teil der Zeit. Es wird vom Schlafe gehabt. Die quellenden Vegetations- und Wachstumsvorgänge stehen im Vordergrunde. Aber viel früher, als man es gemeinhin annimmt, erwacht das echt Menschliche, damit auch die Möglichkeit, aus der unmittelbaren Hingegebenheit an die Natur und dem Geleitesein durch sie herauszufallen. Die ersten seelisch-menschlichen Regungen erwachen am Verhältnis zur Mutter. Durch übertriebene Zärtlichkeit und Liebkosungen vermag die Mutter das Kind zu stark an sich zu binden, so stark, daß diese Bindung zur ersten Schlafstörung wird. Aus den natürlichen Ufern getreten, stellt der Trieb nach Liebe und Zärtlichkeit noch Ansprüche, wo das Kind sich in den Schlaf fallen lassen sollte. „Verwöhnt“ nennt man ein solches Kind und will damit andeuten, daß seine Ansprüche, die es mit Schreien und Brüllen ankündigt, das Maß des Richtigen verlassen haben. Auch beim Einschlafen will das Kind nicht allein sein, zwingt durch sein Schreien die Mutter ans Bett, ihm die Hand zu halten oder es zu streicheln, bis es eingeschlafen ist. Hier schon in dieser ersten frühkindlichen Periode also zeigt es sich, daß der Schlaf nicht bloß ein vitales Lebensgeschehen ist, das am Menschen ohne ihn abläuft, sondern etwas echt Menschliches, das er sich selbst mitgestaltet. Schon in der frühesten Kindheit also können die Anforderungen, die das einzelne Kind als Bedingung für sein Einschlafen stellt, grundverschieden sein. Schon in der Wiege gewinnt das Proletarierkind, um das sich die Mutter wenig kümmern kann, seine erste seelische Selbständigkeit; es schläft rasch und sicher ein. Anders das Kind, dem die Mutter ihre ganze Sorgfalt zuwenden kann. Somit bildet sich durchaus nicht auf der Ebene des Vital-Biologischen, sondern auf der Ebene des spezifisch Menschlichen ein Stock von Gefühlen und Bräuchen, die erfüllt sein müssen, ehe das Kind entschlummert. In der gleichen äußeren und inneren Lage kann bei einem Kinde das Gefühl der Geborgenheit als Voraussetzung für das Einschlafen erfüllt sein, beim anderen nicht. Daraus ergibt sich, daß der Schlaf weitgehend Angelegenheit menschlicher Zucht und auf späterer Stufe menschlicher Selbstzucht ist.

Eine kluge Mutter versteht es, in das Abenderleben beruhigende Momente einzubauen, das Tageserleben zum Abklingen zu bringen, die innere Umstellung auf die Schlafenshaltung herbeizuführen. Neben dem Abschirmen äußerer Reize, dem Waschen und Umkleiden nimmt bei dieser Umstellung eine sehr wesentliche Stellung das vertrauensvolle Sich-Anbefehlen in die Hut göttlicher Fürsorge ein; es schafft den Frieden des Abends und stärkt das natürliche Vertrauen, das nötig ist, um die recht früh sich andrängenden Gefahren der Verängstigung abzuwehren.

In schlichter und doch feiner Weise verhilft die Mutter den Kindern zur Verarbeitung von Erlebnissen, deren Unerledigtsein ein baldiges Einschlafen verhindert. Nicht selten verstehen es Mütter, gerade in diesen lösenden Augenblicken des Einschlafens sich das Vertrauen der Kinder bis weit in das Reifealter hinein zu wahren. Manche Schwierigkeit, die tagsüber in ängstlicher Scheu und schamhaftem Trotz verborgen gehalten wird, kommt dann über die Lippen, wenn die Gestrafftheit des Tages sich löst. Ein Geheimnis,

das der helle Tag ihm nicht hätte entlocken können, kann der junge Mensch in dieser Lage vor dem Einschlafen sich von der Seele „herunter“-reden und damit die Befriedung für das Einschlafen gewinnen.

Wird hingegen einem Kinde nicht diese Sorgfalt gewidmet, wird es frühzeitig aus der mütterlichen Geborgenheit gerissen, in eine fremde Umgebung gebracht, wo gar schon entfaltete Schlafforderungen nicht befriedigt werden, wird weiter das Vertrauengewinnen im Abendgebet nicht geübt, dann sieht sich das Kind dem Dunkel der Nacht, seinen Schrecken und der daraus folgenden Beängstigung wehrlos ausgesetzt. Das Kind wird von der Angst überfallen. Die Angst ist nicht die ursprüngliche Grundbefindlichkeit, in der sich der Mensch im Leben vorfindet. Vielmehr ist im Kinde das Ursprüngliche und Natürlichie das Vertrauen. Bei seiner Entfaltung kann das Vertrauen nicht bei einem unpersönlichen Es der Natur haften bleiben, sondern weitet sich und strebt hin auf den persönlichen Leiter der Welt, den unendlichen Vater des Weltalls, in dessen Vatersorge das ganze Weltall geborgen ruht. Angst ist erst ein Nachträgliches. Angst steigt erst aus den Bruchstellen der zerbrochenen Geborgenheit auf. Nur da kann sie aufsteigen, wo der kindliche Mensch schon die Bedrohung seines Daseins erfahren hat und die Unheimlichkeit einer solchen Bedrohung ihm „in die Glieder gefahren ist“. Nicht mehr kann sich das Kind mit ruhiger Sicherheit in den Frieden der Nacht hineinfallen lassen, vielmehr reckt sich ihr Dunkel jetzt als Feind auf. Unheimlich ist seine Bedrohung, nicht nur von da oder dort, sondern von überallher kommend, durch alle Poren eindringend, wirklich „panischen“ Schrecken im Ursinn des Wortes erzeugend. Eine einzelne bestimmte Bedrohung, die sich beobachten, wenn auch nicht abwehren läßt, beantwortet der Mensch mit Furcht. Sie ist ihrem Sinn nach an ein einzelnes gebunden. Aber die Angst des panischen Schreckens kommt von überallher und erschüttert das ganze Sein. Unheimlich wirkt die Zerbrechlichkeit des Daseins. Alles kann nachgeben. Überallhin kann man hinunterstürzen. Alles kann in feindlicher Weise über uns herfallen. Ist diese Angst einmal erregt, so beflügelt sie die Phantasie. Die ängstliche Erwartung schon malt aus, wie die Balken über dem Bett anfangen, sich zu bewegen, Fragen zu schneiden. Flüchtige Schatten huschen herbei, legen sich als Gespenster auf die Brust und beklemmen den Atem.

Läßt man in einer Schulkasse unerwartet eine Niederschrift über einen selbst erlebten Traum anfertigen, so berichten bei weitem die meisten von einem Angsttraum. Mancher kann es mit Anton Reiser aus seiner eigenen Jugend bestätigen, daß auch ihm „diese ganze Zeit über keine Nacht verging, wo er nicht mit Schrecken und Angstschweiß vor der Stirne aus dem Schlaf erwachte“ (K. Ph. Moritz⁹). Vermag der helle und laute Tag eine angsthafe Grundstimmung zu verdrängen und zu übertönen, so wagt sie sich im Schlaf hervor. Die Träume sind dann ihre phantastischen Projektionen. In dieser Grundbefindlichkeit kommt nicht nur eine bloße Existenzangst zur Auswirkung, die Angst vor dem möglichen Abgleiten ins Nichtsein. Dem Menschen als moralischem Wesen ist noch eine weitere Form der Angst eigen.

⁹ Karl Philipp Moritz, Anton Reiser. Ein psychologischer Roman, 1785—1790; Neudr. 1886, zit. nach Miehle-Pagel, Rel. Kindheitserlebnisse 1930, S. 47.

Er weiß sich im eigentlichen Kern seines Wesens, der vorübergehend durch uneigentliche Hüllen verdeckt werden mag, durch das Gewissen zur verantwortlichen Mitgestaltung des eigenen Seins aufgerufen. Jene wertende, aufrufende, warnende und strafende Stimme läßt sich im lauten Tag übertönen. Aber wenn das Getriebe des tätigen Lebens schweigt, meldet sie sich unüberhörbar an und setzt sich auch im Schlafe und trotz des Schlafes durch. Überall dort muß die Existenzial- und Gewissensangst hintergründig wachsen, wo der Mensch sich seiner Todesverfallenheit wie seiner moralischen Bedrohung nicht stellt, den Blick davon abwendet und flieht. Solange eine Verarbeitung in echter Begegnung nicht erfolgt, Angst vielmehr zu einem affektiven Grundstock heranwachsen kann, bleibt sie die entscheidende Quelle von Schlafstörungen. Alle chemischen Schlafmittel, die dagegen angewandt werden, sind nur ein Pfuschen an den Symtomen, zugleich ein Selbstbetrug, da man damit die Sicht auf die tiefere Quelle der Schlafstörung zudeckt.

Zum gesunden Schlafe gehört aber auch der Wille zu einer Lebensleistung, damit der Wille zu einer Erholung und Aufholung der notwendigen Kräfte. Es kommt, wie Weizsäcker sehr richtig sagt, nicht nur darauf an, daß man schläft, sondern wofür man schläft. Wieder wird uns an diesem Beispiel klar, daß es seelische Sackgassen sind, in die hinein ein Mensch sich verirrt, schmollendes Sichzurückziehen aus dem Leben, was nervöse Schlaflosigkeit hervorruft.

Eine gemüthafte Dauerverstimmung ist ein krebsartiges Leiden, das den gesunden Lebenswillen und seine Schaffenskraft allmählich zerfrißt. Verhängnisvoll wird sie dadurch, daß der leidende Mensch sich mit dieser Verstimmung so gleichsetzt, daß er aus ihr nicht mehr herauswill. So sehr er auch jammert, so zäh verteidigt er seine Position, die ihm anderen gegenüber noch manchen Vorteil bringt. Verstimmungen können aber auch von kürzerer Dauer sein. Sie stellen akute Leiden des Gemütes dar, die im Augenblick stärker stören, aber nur deshalb stärker, weil das Fieber dieser Störung auch Heilung will. Augenblickliche Verstimmungen drängen in ihrer akuten Lebhaftigkeit auf baldige Erledigung. Erfolgt diese nicht, so können sie sich chronisch einfressen und zu einer langanhaltenden Verstimmung werden, die so mit dem eigenen Wesen verwächst, daß sie gewissermaßen zur zweiten Natur wird und der Verstimmte immer stärker die Fähigkeit verliert, seine Stimmung sich gegenüberzustellen und sie sachlich zu urteilen.

So vielfältig das Leben ist, so verschieden können auch die Gründe sein, aus denen die Dauerverstimmungen entspringen. Ungenügen am Berufe, an den Mitmenschen, der eigenen Familie, den Vorgesetzten oder Untergebenen, nagendes Bewußtsein eigener Minderleistung gegenüber dem gesellschaftlichen oder ethischen Soll, oder auch dem selbstgesetzten Ideal gegenüber, auch Hader mit dem Lebens- und Weltgeschehen wie mit dem Leiter der Welt. Sie ziehen, je länger sie wirken, desto stärker die Bremse am Lebenswillen an, der eine solche Dauermißhandlung nicht verträgt und krebsig zerfällt. Nichtschlafenkönnen ist mithin dann nichts als die Kehrseite des Nichtlebenkönnens. Wer durch unverarbeitete Erlebnisse vergiftet, sich nicht mehr dazu aufraffen kann, im Leben mitzutun und in wachem Einsatz sein

Werk zu vollbringen, wer also den Ausschlag des Lebenspendels nach der Tagesseite hin abbremst, der muß auch gewärtig sein, daß der Gegenschlag der Nachtseite in gleicher Weise gestört ist.

Um dieser Selbstvergiftung zu entgehen, um die Verbiegungen durch Fehlentwicklungen wieder auszurichten, ist es unerlässlich, daß in regelmäßigen Abständen der Mensch innehält, sich auf sich selbst besinnt, sein Erleben, soweit das möglich ist, von sich löst und es sachlich beurteilt. Seit uralter Menschheitserfahrung ist der Abend der gegebene Zeitpunkt dafür. Schon Pythagoras mahnt: „Laß nicht den Schlaf sich auf die müden Augen senken, ehe du dein ganzes Tageswerk geprüft hast: Worin habe ich gefehlt? Was habe ich geleistet? Welcher Pflicht nicht entsprochen? Vom ersten Augenblick an gehe alles durch; hast du Ungehöriges getan, bereue es, wenn Gutes, freue dich dessen!“ Cicero bekennt, dieser Lebensregel pythagoreischer Weisheit gefolgt zu sein: „Nach der Sitte der Pythagäer überdenke ich und durchforsche ich jeden Abend, was ich den Tag über alles gesprochen, gehört und getan habe“. Ähnlich hielt es Seneca: „Wenn das Licht bereits von mir genommen und meine Gattin, die in meinen Brauch eingeweilt ist, still geworden ist, dann erforsche ich meinen ganzen Tag und erwäge meine Handlungen und Worte. Nichts verberge ich vor mir selbst, nicht übergehe ich“¹⁰. Weitere Beispiele antiker Gewissenserforschung sind Kaiser Marc Aurel und der Philosoph Sextius. Von unserem großen Lebenskünstler Goethe stammt das Wort: „Wie kann man leben, wenn man nicht jeden Abend sich und andern ein Absolutorium erteilt?“

Nur dann freilich wird es bei den allabendlichen Gewissenserforschungen möglich sein, sich von dem trübenden und fälschenden Licht eigener Verstimmungen zu lösen, wenn der Versuch der Selbstbegegnung vor dem allgegenwärtigen, unabstechlich wahrhaftigen Gott unternommen wird. Immer bleibt der Versuch eines Aufschwunges auf den Standpunkt des unendlich erhabenen und überlegenen Gottes, um von da aus Wertvolles und Wertloses im eigenen Leben zu scheiden, zurück hinter der absoluten Höhe Gottes, läßt aber auch eine unbegrenzte Steigerung zu.

Die Evangelien berichten aus dem Leben des Herrn eine Tatsache, die nachdenkliche Beachtung verdient: Jesus zieht sich in den Nächten häufig auf Berge in die Einsamkeit des Gebetes zurück. Das schweigende Dunkel des Geheimnisses liegt für immer auf dem, was sich in solchen Nächten in Jesu Seele ereignete. Doch ahnen können wir aus der Kraft seiner Persönlichkeitswachheit, daß in diesen nächtlichen Stunden eine innere Erneuerungsarbeit geschah, in der nicht nur die vitalen Kräfte sich wiederherstellten, sondern vor allem jene Spannkraft der Liebe, aus der sein Werk wuchs. Es gibt nicht nur eine körperliche Müdigkeit, die mehr und mehr das Werken des Alltages bremst und schließlich stilllegt; es gibt noch eine andere Müdigkeit seelischer Art. Sie ist ein Nachlassen der hochgemuten Gespanntheit auf das Ziel, das sich der Mensch geistig vorgesetzt hat; sie ist ein Trübwerden der klaren Sicht auf dieses Ziel, ein Brüchigwerden der willentlichen Liebeskraft, die an der Überbrückung der Kluft von Wirklichkeit und Idee, die Gestalt werden soll, schafft. Immer dann tritt die Gefahr eines solchen

¹⁰ Seneca, Dial. 5 de ira 3, 36.

Stumpfwerdens und seelischen Müdewerdens auf, wenn die Ziele bei der Umwelt, der sie gelten, kein Verständnis finden, wenn die Beweggründe des Tuns verdächtigt und verleumdet werden, wenn bornierte Abwehr die Erreichung der Ziele vereitelt. Nie waren Forderungen emporreißender als die, die Christus stellte. Die Enthüllungen seines glühenden Herzens stoßen auf träge Gleichgültigkeit und feindlichen Widerstand. Mit spitz herausfordernden Blicken und giftigen Fragen, die ihn öffentlich bloßstellen sollen, treten die ihm innerlich verschlossenen Feinde entgegen, so daß — menschlich gesehen — seine Liebes-Offenheit sich hätte verschließen und abpanzern müssen. Wenn selbst im Kreise der eigenen Jünger die träge Schwerbeweglichkeit seinem Hochflug nicht folgen kann, ja Verrat aus dem eigensten Kreise sich ankündigt, dann hätte solche Enttäuschung auf eine unsagbare Weise ermüden und die frische Stoßkraft der wachen Liebe lahmlegen müssen — wären nicht jene geheimnisvollen Nächte gewesen, in denen sich die Liebeskraft Jesu aus dem Herzen des Vaters erneuerte. Wer zu beobachten versteht und die Untertöne verhaltener Stimmungen aus den Menschen mitheraushört, gewahrt immer wieder, wie ursprünglich elastisch-jugendliches Ausgespanntsein sich verhärtet, sich mehr und mehr auf das Erreichte festlegt und sich von dem in neblichen Dunst eingehüllten Ziel zurückzieht. Darin besteht das seelische Altwerden und Vergreisen. An einer dauernden Gereiztheit merkt man die ersten Spuren solcher Ermüdung, die nicht mehr vorstoßen kann, nicht mehr glauben kann an die Verwirklichung von Idealen wie an Menschen, die es mitzureißen gilt. Bei Christus findet sich von diesem Müdewerden keine Spur, er bewahrt die wache Kraft seiner Liebe.

In der Nachfolge Christi haben die großen heiligen Lebenskünstler aus nächtlichen Stunden betrachtenden Gebetes jene wundersame Spannkraft ihrer hellen Liebe zu ihrem Lebenswerk geholt, die in den bitteren Widerfahrnissen und Enttäuschungen ihnen nicht brüdig zerfiel, sondern dadurch nur von dem Bedürfnis nach vordergründiger Befriedigung in Dank und Anerkennung sich löste, um jeweils tiefer sich zu verankern. Sie gewannen dadurch eine Unberührtheit von allen vorläufigen Dingen, ein Beheimatetsein im Ewigen, daß von Leid zerquälte und gedrückte Menschen an solch überragenden Persönlichkeiten Anlehnung und Beruhigung suchten. Erst in dem Hin und Her von nächtlicher Besinnung und Erneuerung der Liebeskraft an der göttlichen Urquelle ging ihnen die Aufgabe ihres Lebens auf, die sie als präexistent in den ewigen Gedanken Gottes geglaubt hatten. Auf diesem Wege fiel ein Schleier nach dem anderen, bis sie die volle Reife in der letzten Erhellung und Erfüllung der Idee gewannen.

Immer droht im Alltag die Gefahr der inneren Abstumpfung und des seelischen Müdewerdens als größte Gefahr für das Werden der menschlichen Persönlichkeit. Immer wieder gilt darum auch das Wort des Dichters Cäsar Flaischlen:

O nur nicht müde werden!
Alles andre,
nur nicht müde werden!

Ich meine nicht: vom äußern Lärm des Tags,
nicht vom Gedränge kleiner Unruhstunden —
das alles löst sich immer ganz von selbst —
und löst sich's nicht,
so wirf es hinter dich —

das große Ziel nur laß dir nicht verbiegen!
Es kann ein trüber Tag dich wohl verstimmen,
es kann Enttäuschung mißgemut dich machen,
es kann Verdruß ob so viel plumpen Schwindels
zu jähem Zorn vielleicht die Faust dir ballen,
es kann dir auf die Nerven fallen:
lohnt sich's denn überhaupt, zu siegen?
Das alles löst sich immer ganz von selbst!

Das innere Ziel nur, laß dir's nicht verbiegen
und laß es dir nicht in die Seele kommen
und dich nicht müde machen —
müde: in der Tiefe,
da, wo die Quellen des Lebens liegen!

Umschau

ZUKUNFTSROMAN ODER PROPHETIE?

Gegen Ende des Jahres 1907 erschien in London das Buch von Robert Hugh Benson „The Lord of the World“. Im Jahre 1911 folgte die deutsche Übersetzung unter dem Titel „Der Herr der Welt“. Ein Zukunftsroman vom Weltuntergang um das Jahr 2000 — das mußte in der damaligen friedlich-satten Vorkriegszeit wirken wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Und so war es auch. Man war betroffen, erschrocken, empört über die Kühnheit, mit der Benson, der Konvertit und Priesterdichter, in atemraubender Darstellung der sich überstürzenden Ereignisse die Vernichtung Roms, der „Ewigen Stadt“, des Papsttums und der Kirche durch den Antichrist in einer gar nicht mehr allzu fernen Zukunft zu entwerfen wagte. (Der Dichter hat die so unsanft aufgestörten und entrüsteten Gemüter schon 1912 mit einem zweiten Roman „Im Dämmerschein der Zukunft“ versöhnt, der mit dem Sieg der Kirche das damals allein erträglich scheinende happy end brachte, aber freilich an Größe des Vorwurfs und Wucht der Durchführung weit hinter seinem ersten Zukunftsroman zurückblieb.)

Es ist das Schicksal aller Prophezeiungen, daß sie, den Mitlebenden unverständlich, erst mit ihrer wachsenden Erfüllung mehr und

mehr begreifbar werden. So geschah es auch hier. Es ist nicht ohne Reiz, aus einem Abstand von vier Jahrzehnten nachzulesen, was ein ungenannter Rezensent auf den Blättern dieser Zeitschrift (Bd. 82, S. 233 f.) anfangs 1912 über den Roman schrieb: „Man mag über manche Nebensächlichkeiten in diesem merkwürdigen Buche lächeln, über einige allzu phantastische Stellen den Kopf schütteln, sogar über die Berechtigung, das Ende aller Zeiten in Form eines Romans zu behandeln, geteilter Meinung sein: Bensons Werk bleibt auf alle Fälle eine glänzende, ganz außergewöhnliche literarische Leistung. Die Sonderbarkeiten fallen eigentlich nur dann schwerer in die Waagschale, wenn das Buch als eine Art Prophezeiung aufgefaßt wird, eine Auslegung, die offenbar falsch ist...“ Die Darstellung der treibenden Kräfte, die zum tödlichen Zusammenstoß zwischen Antichrist und Kirche führen, wird positiv gewürdigt. „Wenn dann aber geschildert wird, wie der Antichrist... mit einer Luftflotte von 200 Fahrzeugen das Rom des Papstes samt seinen Millionen Bewohnern in wenigen Minuten vernichtet, wie der neue Papst mittels drahtloser Telegraphie von Nazareth aus die Kirche Gottes von neuem organisiert und leitet..., oder wenn die Gedanken einer Selbstmörderin, die an einem modernen schmerzlosen Gift stirbt, bis zu