18.12.1930 Do

4392 4

8. Der Schlaf



Irgendwer hat uns Menschen erschaffen. Schon weil wir irgendeinen brauchen, über den wir uns ärgern können, wenn etwas an seinem Werk auszusetzen ist.

Man hat sich so ziemlich allgemein, wäre es auch nur im Sprachgebrauch, darauf hin geeinigt, daß dieser „irgendwer" der sogenannte liebe Herrgott gewesen sein muß. Ihm will ich heute keinen Vorwurf machen, sondern Lob spenden. Hat er manches an uns verpfuscht, so bleibe das einstweilen dahingestellt. Eins hat er jedenfalls gut gemacht: das mit dem Schlaf.

Ich glaube, ich höre ihn im Selbstgespräch, nachdem er den Menschen erschaffen hatte. Ungefähr so:

Im Ganzen nicht übel. Besonders die Eva. Die zwei haben Glück, daß ich sie in eine so schöne Welt hineingesetzt habe. Aber ich fürchte, so in einem Stück dahinleben, von der Wiege bis zum Grab, und sich egal weg am Leben freuen, das wird ihnen auf die Dauer langweilig. Ich rede aus Erfahrung. Ich schlafe nie. Ich muß in einem fort die Augen über meiner Schöpfung auf haben, sonst geht allerhand schief. Aber der arme Mensch! Richten wir es so ein, daß er von Zeit zu Zeit dem ganzen Dasein den Rücken drehen und wieder ins Nirwana versinken kann, aus dem ich ihn herausgeschöpft habe. Schenken wir ihm den Schlaf.

Nie hat der liebe Herrgott einen vernünftigeren Einfall gehabt. Der Schlaf ist sozusagen der Automat, der uns gegen die Langeweile des Lebens schützt. Sie haben heute Zentralheizungen mit einem Thermostat, der den Kessel selbsttätig abstellt, wenn es überall im Hause warm genug ist, und ihn wieder anläßt, sobald Gefahr droht, daß die Leute in den Zimmern frieren.

So einen Automaten hat uns der liebe Herrgott in die graue Gehirnrinde eingebaut. Sobald uns das Leben mit Freude oder Leid — oder Alkohol oder Langeweile über wird, schnappt der Automat ein und wir werden aus dem bewußten Leben ausgeschaltet. Es kann uns nichts mehr anhaben, es geht an uns vorüber. Der Herr da hinten mag noch so anregend über die Geschichte der Briefmarke reden, der junge Mann und das Mädchen im Film mögen sich noch so leidenschaftliche Beweise ihrer Liebe geben, die Predigt mag noch so erbaulich, die Landschaft noch so schön, das Buch noch so interessant sein, du bist dem Schlaf verfallen, wo er dich ereilt. Und du entfliehst ihm nicht. Eine Stunde, eine Nacht, zwei Nächte vielleicht bist du ihm entkommen, aber er treibt auf die Dauer unerbittlich seine Forderung ein.

Leute, die das Wesen des Schlafes nicht erfaßt haben, sagen mit erhobenem Zeigefinger: Der Schlaf ist der Bruder des Todes! Das ist grundfalsch. Schon weil ein Toter nie schnarcht. Schlaf ist nicht Tod, Schlaf ist Leben im Leerlauf. Die Treibriemen sind von den Scheiben geglitten, aber der Motor geht weiter. Und wenn eine Scheibe oder ein Riemen schleift, so nennt man das Schnarchen.

Näher der Wahrheit sind die, die sagen: Schlaf ist Nahrung. Darum wünscht man sich, wenn man zu Bett geht, wohl zu schlafen, grade wie man sich guten Appetit wünscht, wenn man zu Tisch geht.

Die barbarischen Völker wissen, daß es entsetzlicher ist, einen durch Schlaflosigkeit zu Tod zu peinigen, als ihn verhungern zu lassen. Vom Hungern wird der Mensch mager, von Schlaflosigkeit wird er wahnsinnig. Darum ist es die schlimmste Folter, wenn einer an den Fußsohlen gekitzelt wird, damit er nicht einschlafen kann.

Schlaf und Gesundheit gehören zusammen, wie Uhr und Zifferblatt. Sie bedingen sich gegenseitig. Aber da Schlaf Nahrung ist, wie wir eben sagten, so mußt du dafür sorgen, daß diese beiden sich nicht ins Gehege kommen, sonst wird das gute Verhältnis zwischen Schlaf und Gesundheit gestört. Zwar hat die Nahrung nichts vom Schlaf zu fürchten, weil ein Schlafender nicht essen kann, außer im Traum. Wohl aber droht dem Schlaf von der Nahrung her Gefahr. Ein voller Ranzen ist der Feind eines gesunden Schlafs. Es ist, als sagte der Schlaf: Du bist sattgegessen, also brauchst du mich nicht, ich fliehe dein Lager.

Ich hätte Dir, lieber Leser, noch dies und jenes über Schlaf und Träume zu sagen, aber wer weiß, vielleicht hast Du Dir diese Zeitung zurechtgelegt, um sie nach Tisch im Klubsessel oder abends vorm Einschlafen zu lesen. Ich kalkuliere, daß sie nun so weit ihren Zweck erfüllt hat, und wünsche Dir wohl zu schlafen.

Jeudi 18.12.1930