

strebt, die Oberhand über seine rebellischen Glieder zu behaupten. Der Gesichtsausdruck des Schläfrigen wird schlaff, nichts sagend, geistlos. Einen noch unangenehmeren Eindruck macht es, wenn ein sehr Schläfriger zu sprechen versucht. Selbst wenn er geistvolle Gedanken äußern könnte, sie würden uns missfallen, in so hohlem, accentlosen Tone werden sie mehr gelacht als gesprochen; bald geräth der schläfrige Sprecher gar ins Stammeln und bricht endlich mitten in einem Satze ab. Jeder Erwachsene weiß aus Erfahrung, daß ein Entschlummern, das wider unsern Willen die Gehirnthätigkeit stört, ebenso unangenehme Gefühle erweckt, wie das allmähliche Hinüberschweben aus dem Tage des hellen Bewußtseins in die Traumbämmerung angenehm und wohlthuend ist. Dort rupft der Fluß der Gedanken in unschöner Art ab, wie wenn ein Musiker seinen Vortrag mitten in einem Gedanken unbefriedigt abbricht; hier führt uns eine liebliche Cadenz aus dem strengen Tacte eines ernsten Tonstückes sanft hinüber in ein Tonspiel, das ordnungs- und gedankenlos, wie der Hall der Heerdenglocken im Walde, uns gleichwohl ebenso anmuthig dünkt, wie dieses chaotische Gebimmel.

Befördert wird der Uebergang zum Schlafe durch sehr hohe oder niedrige Temperatur, durch Ermüdung, durch weingeisthaltige Getränke, durch narkotische Stoffe. Aber auch andere Umstände, die nicht unmittelbar in den Stoffwechsel des Körpers eingreifen, vermögen einschläfernd zu wirken. Durch Entziehung der Sinnenreize (namentlich des Lichtes), durch fortgesetzte Aufnahme gleichförmiger Sinneseindrücke, seien sie nun plätschernde Regentropfen oder der Klang leerer Worte und hohler Verse, entsteht das unbehagliche Gefühl der Langeweile, und bei ungebildeten Menschen, die sich ohne fremde Hülfe nicht auf eigene Kosten geistig unterhalten können, Schläfrigkeit und Schlaf.

Verzögert und erschwert wird das Einschlafen durch den Genuß von Kaffee und Thee, durch kalte Füße, durch körperliche Schmerzen, wenn sie auch so gering sind, daß sie uns am Tage nicht in unserer Thätigkeit stören. Oft hindert uns ein leiser, am Tage fast unbeachteter Zahnschmerz lange am Entschlummern. Sehr störend wirken auf das Einschlafen ungewohnte Sinneseindrücke. Das Geräusch einer nagenden Maus kann uns gewaltig hemmen, selbst ein fremdes Schlafzimmer verzögert das Einschlafen gar oft. Noch schlafwidriger wirkt geistige Aufregung, rühre sie nun her von gemüthlichen Eindrücken oder von wissenschaftlichen oder künstlerischen Gedanken, die werdelustig wie die Flocken eines Schneesturmes durch einander sausen. Hier ist das allbekannteste Einschlafungsmittel, die Zahlenreihe herzusagen, ohne sich um etwaige Fehler zu kümmern, das beste Wiegenlied, weit besser als J. Pauls künstliche und zum Theil zweckwidrige Rathschläge zum Einschlafen.

Die natürliche Schlafzeit für den Menschen ist die Nacht. Der Schiffer, der in Polargegenden einen nachtslosen Sommer verbringt, wird völlig wirr in seiner Lebensweise und sehnt sich nach den Ländern zurück, wo die alltäglich eintretende Dunkelheit den Rhythmus seines Lebens regelt. Großstädter und einzelne Sonderlinge (wie Müllner, der Dichter der Schuld) lehnen wohl die Ordnung der Natur um, aber nie ungestraft. Eher zu recht fertigen sind die Bewohner der heißesten Länder, wenn sie den gluthigen Tag über schlafen und die kühle Nacht zum wachen Leben vorziehen.

Um erquickend zu schlummern, muß der Mensch sich legen, so daß die Muskeln, die ihm sein Vorrecht vor den Thieren, die aufrechte Haltung, geltend machen mußten, ruhen können. Die meisten Schläfer liegen auf der Seite; davon heißt der Seitentheil des Hauptes, mit dem man auf dem Kissen ruht, die Schläfe. Manche gesunde Menschen behaupten, nur auf einer bestimmten Seite oder nur auf dem Rücken schlafen zu können. Bei gewissen Kranken ist eine solche Lagerung leicht verständlich; bei Gesunden gehört sie, wenn man nicht dem odglaubigen Reichenbach Glauben schenken kann, zu den unerklärlichen „Gewohnheiten“. Kinder nehmen oft im Schlafe die wunderbarsten Lagen an, manche kleine Schläfer vollbringen im Bette wahre Equilibristen-Kunststücke. Im Sitzen zu schlafen ist wohl möglich, aber unbequem und nicht erquicklich, außer bei einer kurzen Tagiesta im wohlgebauten Lehnstuhle. Auch im Gehen auf bekannten Wegen verfallen manche Menschen in eine Art Halbschlaf. Ich habe mehrmals Boten, die mir auf ärztlichen Nachtgängen vorleuchteten, ein Gehschlafen machen sehen, aus dem sie nur beim Stolpern erwachten. Ein noch größeres Kunststück ist ein Stehschlaf, wie ihn die Säulenheiligen der altchristlichen Zeit, die Jahrelang in ihrer Stellung auf einem Säulenschaft ausharrten, übten und wie ihn verrückte Fakirs in Ostindien noch jetzt üben sollen. So widerlich uns solche verbohrt Fanatiker auch sind, einen Gewinn hat uns ihr im Unsinne vergeudetes Leben doch gebracht, nämlich den Beweis, was der Wille vermag. Im Stehen zu schlafen erscheint uns fast eine noch stärkere Probe der Kraft des Willens, als wenn andere Irrsinnige sich den Schlaf versagen und Speise und Trank verschmähen.

Die Ruhe, welche der Schlaf den von längerer Thätigkeit angegriffenen Organen bringt, kommt hauptsächlich den willkürlichen Muskeln zu gute. Gliedmaßen und Kumpf liegen in schlaffer

Bequemlichkeit; selbst die Muskeln, welche der Miene ihren eigenthümlichen Ausdruck geben, sind weniger gespannt als im Wachen. Das Gesicht des leise schlafenden Menschen gewinnt etwas Mildes, Friedliches, das des tief schlafenden dagegen zuweilen eine Härte und Starrheit, die uns fast wie eine Todtenmaske erschreckt. Besonders anmuthig erscheint das Antlitz sanft schlummernder Kinder, wenn es zumal von milder Röthe überhaucht wird. Zuweilen geht, als Spiegelbild einer traumhaften Empfindung, eine flüchtige mimische Bewegung über das Gesicht der Schläfer, oder die Glieder vollbringen eine hastige oder träge, meist unbeholfene Bewegung — sonst liegt der Schlafende regungslos da, wie eine Leiche.

Auch die inneren, unwillkürlichen Bewegungen lassen an Energie nach. Der Herzschlag und Puls eines gesunden Schläfers ist etwas langsamer, als er im Wachen war; das Athmen erfolgt weniger rasch, bei leisem Schlummer fast unmerklich, bei tiefem Schlafe schwer und hörbar. Die Eigenwärme des Körpers sinkt um ein Geringes; besonders gegen Morgen hin fühlt ein Schläfer, der ein warmhaltendes Bett entbehrt, deutliches Schauern auch in nicht kalten Nächten.

Die Dauer des zum Leben nothwendigen Schlafs hängt hauptsächlich vom Alter ab. Das neugeborene Kind verschläft den größten Theil seiner Tage, das dreijährige bedarf wenigstens zwölf Stunden zur Ruhe. Erwachsene brauchen im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlafzeit. Einzelne, geistig sehr rege Menschen begnügen sich mit kürzerem Schlafe. Friedrich der Große, Newton und viele Gelehrte gönnten sich nicht mehr als fünf Stunden zum Ausruhen. Viele Greise schlummern kaum so lange. Die gänzliche Entbehrung des Schlafs mehrere Nächte hindurch scheint von Frauen leichter ertragen zu werden, als von Männern; die Mutterliebe triumphirt am herrlichsten über die Zwingherrschaft der Natur. Ein über zwölf Stunden währender Schlaf ist stets ein Zeichen krankhaften Zustandes.

Das Erwachen aus dem ungestört verlaufenden Schlafe erfolgt bei verschiedenen Menschen verschieden. Ein Phlegmatiker macht erst mancherlei Anläufe zum Wachwerden, gähnt, reibt sich die Augen, streckt und dehnt sich, bis er sich aus den Flornetzen des Schlafes losmacht; ein Sanguiniker springt mit einem Sprunge, frisch und froh wie ein erwachender Vogel, in das Tagelieben hinein. Heftige Sinnenreize wecken die meisten Schläfer. Erregbare Naturen erwachen durch einen Brandgeruch, den Andere nicht wahrnehmen; der aufgehende Mond oder ein Wetterleuchten verschreckt Nervösen den Schlaf. Der beste Wecker ist das Ohr; auf gleichgültige Worte, die man an einen Schläfer richtet, erwacht er übrigens weniger leicht, als wenn er seinen Namen oder einen bedeutungsvollen Zuruf vernimmt. Das Sprichwort bezeichnet den Schlaf gegen Morgen hin und in den Nächten zur Zeit der Lindenblüthe als einen besonders tiefen und schwer zu verschauenden. Während man durch eine plötzliche Unterbrechung der Stille in der Regel vom Schlaf erweckt wird, verschreckt hinwiederum das Aufhören eines gewohnten Geräusches nicht selten die Ruhe; der Müller und Postknecht wachen auf, wenn die Mühle oder der Wagen steht.

Eine merkwürdige Thatsache ist der Einfluß, den der Wille auf das Erwachen ausübt. Der beim Zubettgehen gefasste, am besten auf irgend eine Art laut gemachte Vorsatz, zu einer bestimmten Stunde zu erwachen, verfehlt selten seinen Zweck. Es gewährt dem Naturbeobachter, der so oft mit Schmerz das Fleisch stärker findet als den Geist, nicht geringe Freude, wahrzunehmen, was des Menschen Wille vermag, wenn er ernstlich ist. Der Mensch ist Unterthan, aber nicht Sklave der Natur.

Die Erneuerung unserer Kräfte, die frische Regsamkeit und Thatenlust, das wohlthuende Gefühl der Verjüngung, das uns beim Erwachen vom gesunden Schlafe erquickt, ist Allen bekannt. Nur Wenige dürften aber einen Umstand beachtet haben, der beim erwachenden Menschen eintritt. Der vom Schlafe Erstandene ist nämlich nicht nur reger und kräftiger, als er vor dem Einschlafen war, sondern auch länger. Bei manchen Erwachsenen ist die Körperlänge am Morgen fast einen Zoll größer als des Abends. Dieser befremdende Wechsel, der jedes Ruhebett zum Streckbette macht, erklärt sich natürlich aus dem Bau der Wirbelsäule. Zwischen den einzelnen Wirbeln nämlich, die einer aus Damasteinen aufgebauten Säule ähneln, liegen weiche Knorpelscheiben, die am Tage durch das Gewicht des Körpers gedrückt und etwas verflacht werden, in der Nacht aber, wo sie von jenem Drucke frei sind, ihre frühere Gestalt wieder annehmen.

In den gegebenen Andeutungen dürften die Hauptzüge zu einem Bilde des täglich wiederkehrenden und nur deshalb weniger wunderbar erscheinenden Vorganges enthalten sein, durch den wir in den Urzustand unseres Daseins, wie es im Mutterchooße war, periodisch zurückversetzt werden. Die letzten Gründe desselben sind so gut unerforschlich, wie die aller anderen Naturvorgänge; eigentlich ist aber nicht das Schlafleben — wie Viele wähen — die dunklere, geheimnisvollere Seite des Menschendaseins, sondern das Wachsein. Der Schlaf ist Urzustand, aus dem sich das Lebendige hervor bildet, das Wachen ist nur die weitere und höhere Entwicklung des Schlaflebens.

Ueber den Traum später.

abern  
da f  
reich  
auch  
Fr  
den  
Eig  
Wal  
des  
lich  
kan  
von  
Bro  
Sh  
lich  
das  
Luf  
der  
ten  
nur  
gem  
So  
der  
ner  
ste  
Sp  
D  
die  
Lu  
zu  
P  
ob  
sch  
lie  
ge  
E  
w  
fe  
fe  
b  
i  
o  
(  
g  
f  
r  
r