

# Die Vorgänge beim Einschlafen

Von Professor Dr. M. H. Baegle-Jena.

Wachen und Schlafen gehen ineinander über. Es ist nicht möglich, eine feste Grenze zwischen ihnen zu ziehen. Minute tritt der Übergang so plötzlich ein, daß er geradezu schärfer wirkt und uns dadurch sogar wieder zu vollem Bewußtsein bringt. Die Schnelligkeit des Einschlafens beruht aber nicht darauf, daß die Sinne mit einem Male schwinden. Wir wissen, daß sie ihre Tätigkeit etappenweise einstellen. Zuerst hört die Tätigkeit der sogenannten niederen Sinne (Geruchs-, Druck- und Temperatursinn) auf, zuletzt das Gehör.

Am Einschlafen kann man, obwohl es unter gewöhnlichen Verhältnissen nur kurze Zeit dauert, zwei verschiedene Stufen unterscheiden, das der Müdigkeit und das des Bewußtseinszerrfalls. Die Müdigkeit äußert sich langerlich in dem Gefühl abnehmender Muskelspannung und einer zunehmenden Müdigkeitswelle, besonders in den Muskeln der Beine und der Rumpfes, schließlich auch der Arme. Sie rufen das Bedürfnis nach Seiten, Anlehnen oder Hinlegen hervor. Soeben zeigt sie sich als Minderung der Reaktionsfähigkeit, d. h. unsere Anteilnahme an den Vorgängen der Außenwelt. Wir werden stumpf und apathisch, allmählich ganz affektlos und gleichgültig gegen alles, was im Wachzustand unser Gemüt zu beeinflussen vermöchte. Der stark Er müdete gleicht so mit seinen herabgesetzten Gefühlsleben gewissermaßen einem Stumpfumming.

Diese durch physiologische Prozesse bedingte Veränderung des Gesamtzustandes unseres Organismus beeinflußt aber auch die Auseinandersetzung unserer Vorstellungen. Denn in diesem Zustande fühlt unser Wahrnehmungsvermögen allmählich infolge des Heraufkommens der Erregbarkeit der Sinneszentren im Gehirn, Vorgänge und Dinge, die sonst unser Aufmerksamkeit erregen, werden nicht mehr wahrgenommen. Wir fühlen uns zu abgespannt dazu. Unsere physische Aufnahmefähigkeit wird immer geringer. Das bewirkt wieder eine Verminderung des Bewußtseinsumfangs. Durch zu wird die Verknüpfung der Vorstellungen erschwert. Ausgedehnt vereinfachen sich die Vorstellungen, und vor allem verengen sich die Assoziationsreihen, die Vorstellungskreise. Ver sucht man z. B. in diesem Einschlafzustand, sich etwas gedächtnismäßig anzueignen oder auch nur zu zählen, so geht das recht schwer, die Vorstellungskette läuft nur langsam ab. Man muß sich länger und häufiger befinden und vieles oft wiederholen.

Zu den Umfangsbeschränkungen des Bewußtseins beim Einschlafen treten nun auch inhaltliche Änderungen. Das zeigt sich vor allem im Verfall unserer Selbstbewußtseins, d. h. jener in sich eng verbundenen Gruppe von Empfindungen und Vorstellungen, die das Fundament des Ich-Erlebnisses abgeben. Mit der Abnahme unserer gefühlsmäßigen Reaktionen setzt dieser Verfallssprozeß ein. Unsere Wahrnehmen und Denken wird in diesem Zustand gewissermaßen unperfekter. Infolgedessen erlangen aber die Reize, die vom eigenen Körper ausgehen, eine größere Deutlichkeit als im Wachzustand. Das ist ein Umstand, der für die Gestaltung unserer Träume in großer Bedeutung besteht. Wir erleben nämlich infolgedessen uns selbst oder Teile von unsrer Leib in diesem Einschlafzustand häufig wie etwas Fremdes, für sich bestehendes, gewissermaßen von uns losgelöstes. Das erweckt dann häufig den Eindruck, als ob wir in dieser dem eigent-

lichen Einschlafen unmittelbar vorhergehenden Schlaephase fähig seien, uns selbst objektiver als sonst zu beobachten. Verstärkt wird dieser Eindruck noch, wenn das alles von gewissen Reizen der Lage begleitet ist. Dadurch entsteht eine Art von dunklem Situationsgefühl, und daraus dann das Bewußtsein davon, daß wir träumen.

Mit dem weiteren Fortschreiten des Einschlafens verschwindet diese Fähigkeit zu einer gewissen Schlaephase. Die Bewußtsein aufklarung dehnt sich weiter aus. Zugtretende Nebelschwaden ähnlichen Verdunstungen des inneren Gesichtsfeldes ein, die dem Übergang zur völligen Bewußtlosigkeit häufig vorausgehen pflegen. Vollzieht sich der Übergang zur Bewußtlosigkeit langsamer als gewöhnlich, so treten — als eine Art Vorstufe des Träumens — allerlei Sinnesausschüsse auf, und zwar meist in Gestalt bunter Figuren, sich fortgesetzten Wandelnden Bildern, fliegenden Scharen von Vogeln, Insekten usw. Es werden also Dinge gehört oder gesehen, die in Wirklichkeit nicht da sind. Man bezeichnet diese beim Einschlafen entstehenden Sinneserscheinungen als hypnagogische Erlebnisse. Betreffen sie Täuschungen des Gesichtsinnens, so sprechen wir von Visionen, betreffen sie den Gehörsinn, so bezeichnen wir sie als Phoneme. Diese lassen sich gut beobachten, wenn man während des Einschlafens irgendein Gedicht in Gedanken zu rezitieren versucht. Plötzlich brechen die Gedanken ab, und ein finaler Satz erscheint. Ein Traumforscher begann z. B. im Einschlafen ein Gedicht von Lenau zu rezitieren. Nach den Worten: „Auf dem Teich, dem regungslosen“ brach die Rezitation plötzlich mit den Worten „laufen die Jäger“ ganz unisoni ab. Oder die Erinnerung an Gilms Gedicht „Allerseelen“ läßt beim Einschlafen auf den Vers „dann las uns wieder von der Wie reden“ die unisoni Zeile „sie wieder farben bei der Polizei“ folgen.

Diese Phoneme haben gar keinen inneren Zusammenhang mehr mit den unmittelbar vorhergehenden Wachgedanken, so sehr ist das Bewußtsein schon in Auflösung begriffen. Höchstens in der äußeren Form, so besonders als Klängassoziation, stehen sie noch mit dem Wachgedanken in Verbindung. Die Bewußtseinsschädigungen beim Einschlafen sind als Folge einer fortwährenden Herauslösung der Fähigkeit, die Vorstellungen miteinander richtig zu verknüpfen, aufzutreten; sie beruhen — hirnphysiologisch betrachtet — darauf, daß die verschiedenen Hirnzentren nicht mehr funktionieren zusammenarbeiten, sondern sich in ihren Betätigungen voneinander trennen. Jedes arbeitet nur noch für sich, wobei einzelne Zentren — wie viele Träume zeigen — eine Selbständigkeit erlangen können, die im Wachzustand niemals zu beobachten ist.

Der Eintritt des Schlafes vollzieht sich also nicht plötzlich, sondern nach und nach. Die verschiedenen seelischen Funktionen hören nicht gleichzeitig auf, sondern in einer bestimmten Reihenfolge, die über unter normalen Verhältnissen sehr rasch abläuft. Wie Schreibversuche, die bei hochgradiger geistiger Ermüdung angestellt worden sind, deutlich erkennbar lassen, hat das assoziative, das verknüpfende Denken eher auf als die motorische Leistung, d. h. die Fähigkeit weiter zu schreiben. Es wurde nämlich eine kleine Weile weitergeschrieben, während die Gedankenverknüpfung schon gestört war.

8000 Zuschauern und in Gegenwart des Reichsstatthalters Rittermann. Nachdem die Dresdner schon mit 4:1 geführt hatten, mußten sie schließlich doch noch die Überlegenheit der Chemnitzer Politzen anerkennen und verloren 5:6.

Berlin schlug Leipzig's Schwimmer. In Berlin wurde ein Schwimmstädtecupf Leipzig-Berlin ausgetragen, den die Berliner Mannschaft sicher gewann. Die Berliner gewannen sämtliche Staffeln.

Einen neuen deutschen Schwimmstaffelrekord stellten beim Schwimmstädtecupf Preußischer SV-Helles-Magdeburg in Bremen die Bremer über 10×100 Meter Kraul mit 10:49,1 Minuten auf. Die Bremer gingen schon am ersten Tage des Kampfes mit 6:0 Punkten in Führung.

Schwarzer Tag für Englands Fußball. In England fand drei Fußballdspieler Olyer ihrer Spielleidenschaft geworden. Auf einem Spielfeld in Brighton ließ der eine Mittelstürmer beim Versuch, einen Ball zu tönen, mit dem Kopf eines Mitspielers zusammen. Er verstarb kurz danach. Auch bei einem anderen Spiel erlitt der Mittelstürmer eine tödliche Kopfschwellung. In London wurde ein Spieler zu Boden geworfen, verlor das Bewußtsein und starb im Krankenhaus.

Kameramur Punktspieler. Zur Buenos Aires trat der riesige Italiener Primo Garnero nach seiner Niederlage gegen Vorweltmeister Voer zum erstenmal wieder im Ring an. Der Italiener sollte den Basler Paolino zum Gegner haben; der Spanier trat aber nicht an, da ihm die Vorteile zu gering waren. So besiegt Garnero den Griechen Campolo nach 10 Punkten.

## Karratsch! hat Pech.

Weltrekordversuch von Garaciola wurde abgebrochen.

Rudolf Garaciola hat bei seinen Weltrekordversuchen auf der Autobahn wirklich ein Pech entdeckt, wie selten einer seiner Kontrahenten. Zuerst mußten die Versuche wegen des ungünstigen Wetters von Tag zu Tag verschoben werden, und als alles auf bester vorbereitet war, mußte die Rekordfahrt nach 140 Kilometer abgebrochen werden, da sich unterhalb einer Schraube gelöst hatte und das Öl ausströmte. Aber mit seinem schnellen Start erreichte der Mercedes-Benz mit seinem schnellen Autourenrennen auf 13:11,2 und über die doppelte Strecke benötigte Garaciola 26:13,6. Die Weltrekordfahrt Hans Störs wurden also nicht ganz erreicht. Zum siebentenmal hatte er bereits die Zeitmarke kontrolliert, wo sich der Start befand, durchfahren und 35:57,4 Minuten waren gelöst, dann feierte der Wagen in langsamstem Tempo zum Erfolgserfolg zurück, und die Versuche wurden aus dem oben angeführten Grunde abgebrochen.

Schon vorher hatte Garaciola Pech mit den Reifen: bei der ersten Probe war der Rektor des rechten Hinterrades stark beschädigt, und dann bei einem nochmaligen Versuch waren es die Vorderräder. Diese für das Gelingen eines derartigen Unternehmens so wertvollen und notwendigen Proben ließen dann die richtige Wahl unter den Reus zu.

## Sport in Kürze.

Ein größerer Boxkampfabend ist am 19. Dezember in Brüssel geplant. Das Hauptrennen wird der belgische und französische Europameister im Schwergewicht, Pierre Charlot liefern. Als sein Gegner war zunächst der kanadische Muhammed Saito ausgesetzt, der jedoch zu diesem Termin nicht frei ist. Als engerer Bewerber steht nunmehr der belgische Australier Georges Corc und der Deutsche Meister Linzenz Horner-Köln zur Wahl. Vorauftaktisch wird der Deutsche einen Vertrag erhalten. In den Rahmenkämpfen wird unter anderem im Leichtgewicht Franz Düppers-Köln gegen den Belgier Felix Wouters antreten.

Tödlich verunglückt ist die bekannte französische Siegerin Helen Vouche gelegentlich eines Abwurflanges bei Verfallen. Als Schülerin des französischen Kunstmalermeisters Terreno hatte sie es schon zu einem beachtlichen Rennen gebracht. Sie ist auch Inhaberin einer Weltrekordleistung im Schnellsteigen.

Das Endspiel der Deutschen Fußballmeisterschaft wird am 16. Juni 1935 zum Ausdruck gebracht. Innerhalb von vier Gruppen, die die sechzehn Gaumeisterschaften bilden, wird eine Doppellunde mit Hin- und Rückspiel ausgetragen, und zwar die erste Runde am 7., 14. und 21. April, die zweite am 5., 19. und 26. Mai. In der Vorschlußrunde stehen sich dann die vier Gruppensieger am 2. Juni gegenüber.

## Fußball-Punktspiele in den Gauen.

Ostpreußen: Ralip. Pr.-Königsberg gegen BVB Danzig 1:4; Gedania-Danzig gegen Polizei-Danzig 2:2; SB.-Insterburg gegen RSV-Rostenburg 1:1; Majowice-Lub. gegen Port-Insterburg 3:3; VfL-Altenstein gegen Zwickau-Altenstein 2:2.

Pommern: Hertha-Schneidemühl gegen Preußen-Kölln 2:2.

Schlesien: SG. Borsig-Wreslau gegen Breslau SG. 0:2; 2:0; SG.-Schlesien-Danzig gegen Breslauer SG. 0:2; 2:2; Beuthen 0:0 gegen Preußen-Hindenburg 7:0.

Sachsen: SVB.-Plauen gegen Dresden SG. 0:4; Fortuna gegen SV. 99-Leipzig 1:2.

Mittelrhein: VfB. Köln gegen Bonner SG. 2:0; Spvg. Sült 07 gegen Westmark-Trier 1:1; Kölner SG. 99 gegen Eifl. Köln 0:2; Eintracht-Trier gegen Mainz 0:2.

Nordhessen: SG. 03-Kassel gegen Germania-Fulda 0:0; Hessen-Hersfeld gegen Korbach-Kassel 3:2; VfB. Friedberg gegen Borussia-Fulda 2:1.

Südwürttemberg: Eintracht-Frankfurt gegen SV. Saarbrücken 2:1; Wormatia-Worms gegen 1. FC. Kaiserlautern 3:1; Karlsruhe SG. gegen Freiburger SG. 0:0; 1. FC. Stuttgart gegen SV. Waldhof 4:1.

Württemberg: SG. Stuttgart gegen Ulmer SG. 2:1; SV. Neuherbach gegen Spvg. Esslingen 4:1; SG. Ulm gegen Stuttgart-Rieders 3:0.

Bayern: Schwaben-Augsburg gegen Bayern-München 1:5; Jahn-Regensburg gegen Wacker-München 0:0; 1. FC. Nürnberg gegen BG. Augsburg 0:0; Spvg. Fürth gegen Spielberg, Weiden 2:0; 1860-München gegen FC. Schwenningen 3:3.

Mitte: 1. Sv. Jena gegen SV. 08-Steinach 1:0; SG. Erfurt gegen Arbeiter-Viktoria-Magdeburg 3:2; Wacker-Hofen gegen BV. Bitterfeld 2:0; Merseburg 99 gegen Sportfreunde-Halle 5:1; Viktoria 96-Magdeburg gegen Spvg. Erfurt 3:3.

Nordmark: Viktoria gegen Polizei-Hamburg 5:2; Gimbsbüttel gegen Hamburger SV. 8:3; FC. St. Pauli gegen Polizei-Lübeck 1:7.

Niedersachsen: Borussia-Harburg gegen Hannover 97 3:1; Arminia-Hannover gegen Hildesheim 0:2; 4:1; Altenkirchen 2:1; BV. 08-Duisburg gegen Abendstern SV. 1:0; VfB. Eintracht-Gladbach gegen Schalke 04 0:8.

Deutscher Rugbystein gegen Holland. In Maastricht traten die Ländemannschaften von Holland und Deutschland in einem Rugbystein zusammen, den die Deutschen sicher mit 21:0 (16:0) gewannen. Am Vormittag war die deutsche Mannschaft im Rathaus vom Bürgermeister empfangen worden.

# Turnen, Sport und Spiel.

## Der Führer Schirmherr der Olympischen Spiele 1936.

Es entspricht dem Herkommen und ist zugleich Ausdruck der hohen Bedeutung, die den Olympiaden im friedlichen Zusammensein der Völker zuvertraut wird, daß das Staatsoberhaupt des jeweils gastgebenden Landes die Schirmherrschaft (Haut-Patronage) der Spiele übernimmt. In London 1908 bekleidete diese Ehrenstellung König Eduard VII., 1912 in Stockholm König Gustav V., 1920 in Antwerpen König Albert von Belgien, 1928 in Amsterdam die Königin der Niederlande, in Paris 1924 der Präsident der französischen Republik, Doumergue, und in Los Angeles 1932 der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, Hoover. Dementsprechend hatte auch der Reichspräsident von Hindenburg im Frühjahr 1933 die Schirmherrschaft über die Spiele der XI. Olympiade übernommen.

Nach seinem Tode hat nun das Organisationskomitee der Spiele an den Führer und Kanzler Adolf Hitler die Bitte gerichtet, in diese Ehrenstellung einzutreten. Der Führer hat der Bitte durch Schreiben vom 13. November an den Präsidenten des Organisationskomitees, Dr. Lewald, entsprochen und dem Komitee seine guten Wünsche für erfolgreiche Weiterarbeit übermittelt.

**Endspiel um den Mutschmann-Pokal**  
Sportfreunde VI. Dresden—Polizei Chemnitz 5:6; SVB. Plauen—Dresdner SC 0:4; VfB. Leipzig—Viktoria 89 Berlin (Selbtspieler) 3:1; Fortuna Leipzig—SV 99 Leipzig 1:2.

## Hamburg gewann das Dreistädte-Turnen.

Zu dem überfüllten Theater des Volkes in Berlin fand zum 28. Male der Dreistädte-Wettkampf im Kunstturnen zwischen Hamburg, Berlin und Leipzig statt. Rund 3000 Zuschauer wohnten dem Wettkampf bei, der zum zwölftenmal mit dem Siege der Hamburger endete. Die Hansestädter erreichten insgesamt 226 Punkte. Die gastgebenden Berliner, die in der Reichshauptstadt ausgetragen wurde, endete mit dem Sieg der Berliner Damen von Berlin und Hamburg, der in der zweiten Runde gewonnen wurde.

**Wieder Opferstag für die Winterhilfe.**  
Der Sonntag stand überall im Zeichen des zweiten Sport-Opferstages für die Winterhilfe. Diesmal waren es die Handballer, Reiter, Hockey- und Tennisplayer, die ihre Kräfte in den Dienst der guten Sache stellten. Das Hauptspiel des Tages war wohl der Städtecupf Berlin

gegen Stettin, der in Stettin mit dem überlegenen Sieg der Berliner mit 15:8 endete. Aber neben diesem Spiel wurde überall im Reich auf den Sportplätzen für die Winterhilfe gekämpft. Kein Verein stand zurück, und selbst das geringste Ergebnis, das dieser Opferstag gebracht hat, ist wertvoll, weil es für die Volksgemeinschaft und den nationalen Sozialismus gebracht wird.

## Kräfhaus Fussballer schlugen Berlin.

Das Berliner Poststadion, das erst fürzlich den großen Kampf der Berliner Gaumannschaft gegen die deutsche Nationalmannschaft gehabt hatte, erlebte bei 20000 Zuschauern eine Niederlage der Berliner Fussballer gegen die Stadtvertretung von Krakau. Die Berliner, deren Stürmer in diesem Spiel versagten, schlugen sich tapfer gegen die polnische Elf, in der allerdings acht Internationale standen. Schon Mitte der ersten Halbzeit mußte ein Berliner Spieler wegen Verletzung erliegen werden. Die Polen, die stark drängten, konnten noch vor der Halbzeit durch Koszol das einzige Tor des Tages erzielen. Nach der Pause wurde das Spiel ausgeregnet, doch konnten die Berliner nicht den Ausgleich schaffen und mußten so den polnischen Gegnern den Sieg 1:0 (1:0) überlassen — Berlin wird erst wieder siegen können, wenn ein geeigneter Sturm aufgestellt wird. Wie wäre es da einmal mit einem geschlossenen Vereinsturm, etwa vom BVB. 99?

Berlins Hochdamen liegten über Hamburg. Der Hochstädtecupf der Damen von Berlin und Hamburg, der in der Reichshauptstadt ausgetragen wurde, endete mit dem Sieg der Berliner Schützengruppe Club wieder besiegt. Das Rückspiel des Berliner Schützengruppe Clubs gegen die „Français Volants“ im Berliner Sportpalast sah die französische Mannschaft, die sich allerdings jumeil aus Kanadiern zusammensetzte, erneut in Front. Die Franzosen, die den ersten Kampf 3:0 gewonnen hatten, siegten jetzt sogar 6:0 und haben damit in den Spielen um den Europapokal ihre führende Stellung befestigt.

Deutschland liegt im Radländercupf gegen Belgien. In Köln wurde ein Radländercupf zwischen Deutschland und Belgien ausgetragen, der mit dem überlegenen Sieg der Deutschen mit 73:46 Punkten endete. Im Kriegskampf zwischen Albert Richter Weltmeister Scherens, und das Berliner Meisterturnier, das Berlinschule-Schulturnen gewannen Richter vor Scherens. Das Studien-Schulturnen gewannen

Weitere Fussballergebnisse. In Berlin wurden noch einige Gesellschaftsspiele ausgetragen, der Hertha VfB. mit Erfolg spielend, verlor gegen Alemannia 1:3, der VfB. 99 schlug mit dem gleichen Ergebnis den SG. Blau-Weiß und Südwesten trennen sich 3:3. Der Berliner Meister Viktoria 99 wurde gegen St. Pauli 3:1 geschlagen.

Einen deutschen Gewichtsmeistersturm stellte in Frankfurt am Main der Federgerichtler Mühlberger auf. Er brachte 190 Pfund zur Hochreise und verbesserte damit seinen eigenen Rekord um vier Pfund.

VfB. Chemnitz gewann den Mutschmann-Pokal. Einen dramatischen Kampf lieferten sich im Spiel um den Mutschmann-Pokal die Fussballmannschaften des Pokalverteidigers Sportfreunde-Dresden und VfB. Ebenso in Dresden vor