

# ZWISCHEN NACHT UND TRAUM



# ZWISCHEN NACHT UND TRAUM



Lektüre für Schlaflose  
und Aufgeweckte

Herausgegeben von Marlene Fritsch

*Vier-Türme-Verlag*

## Inhalt

»Abends, wenn ich schlafen geh« . . . . . 7

### Warum man nachts nicht schlafen kann ...

... und man zählt bis tausendacht

*Wenn man keine Ruhe findet* . . . . . 14

Irgendwas ist immer

*Gefangen im Sorgenkarussell* . . . . . 40

Und nirgends ist ein Tor hinaus

*Wenn Ängste einen bedrängen* . . . . . 60

Da wir an sprühenden Feuern gefroren

*Wenn Einsamkeit und Trauer  
allen Schlaf verjagen* . . . . . 80

Die Liebe sagt nicht »Gute Nacht«

*Wenn man Schmetterlinge im Bauch hat* . . . . . 100

Und plötzlich stehst du überwältigt

*Warum es ein Geschenk sein kann,  
nachts wach zu sein* . . . . . 110

### ... und was man dagegen tun kann

Geschichten und Gedichte

zum Einschlafen . . . . . 128



## »Abends, wenn ich schlafen geh«

Abends, wenn ich schlafen geh,  
vierzehn Engel um mich stehn,  
zwei zu meinen Häupten,  
zwei zu meinen Füßen,  
zwei zu meiner Rechten,  
zwei zu meiner Linken,  
zweie, die mich decken,  
zweie, die mich wecken,  
zweie, die mich weisen  
zu Himmels Paradeisen.

*Adelheit Wette*

Vielleicht kennen einige von Ihnen das Gebet noch, das an so vielen Kinderbetten zur Schlafenszeit gesprochen wurde. Es sollte uns die Angst vor der Nacht nehmen und uns Sicherheit vermitteln, uns zusagen: Du bist behütet, es wird dir nichts geschehen, trotz der Dunkelheit, weil du nicht allein bist. Die Engel sind immer da. Ich weiß noch, dass ich dagegen immer dachte: »Wo sollen die denn alle hin, die Engel? Als wäre es mit all meinen Kuscheltieren hier nicht schon eng genug.« Und heute muss ich oft daran denken, wenn ich mich herrlich müde wohlig in die warme Decke gekuschelt habe und dann nach dreimal umdrehen hellwach an die dunkle Zimmerdecke starre. Die Engel erinnern mich in solchen Momenten an meine Gedanken, die mich

sozusagen in meinem Bett umzingeln und überall zu stehen scheinen, um auf mich einzureden, statt mich zu behüten. Und so »geleiten« sie mich auch weniger »in Paradiesen«, sondern eher, wenn schon nicht in die Hölle, dann zumindest ins Fegefeuer der Schlaflosigkeit.

Unfreiwillige Schlaflosigkeit ist eine echte Plage. Und wenn Sie dieses Buch jetzt in Händen halten, werden Sie höchstwahrscheinlich wissen, wovon die Rede ist. Sie kann einen am Abend oder nachts beinahe in die Verzweiflung treiben. Vor allem dieses furchtbare Gefühl, dass die Stunden und Minuten, die einem noch bleiben, bis der Wecker schellt, unglaublich schnell zusammenschrumpfen, während sich die Zeit, die man wachliegt, unendlich zu dehnen scheint. Nicht weniger die Aussicht darauf, am nächsten Morgen völlig gerädert in den Tag zu starten, nur um am Abend todmüde ins Bett zu fallen – und das gleiche Schauspiel von vorne zu erleben. Ich finde es extrem schwer, aus diesem Teufelskreis auszusteigen. Vielleicht liegt das auch mit daran, dass es heute für beinahe alle Lebensvollzüge so etwas wie ungeschriebene Gesetze gibt – oder nennen wir es »Optimierungsvorschläge«. Einer davon ist, dass es »gesund« sei (das Zauberwort unserer Gesellschaft, das in vielem das Wort »heilig« in gleicher Bedeutung ersetzt hat), mindestens sieben, besser aber noch acht Stunden am Stück zu schlafen, damit man »leistungsfähig« bleibt und »fit bis ins hohe Alter«. Wenn ich mich in meinem Bekanntenkreis

so umschaue, kenne ich keinen einzigen Menschen über vierzig, auf den das in mehr als zwei Nächten hintereinander zutrifft – ganz zu schweigen von Menschen mit kleinen Kindern oder in Berufen, in denen Schicht gearbeitet wird. Manchmal scheint mir dieser Optimierungsvorschlag daher tatsächlich auch vergleichbar mit den moralischen Regeln vieler Religionen, die vielleicht für Heilige einhaltbar sind, an der Realität von »Normalsterblichen« aber völlig vorbeigehen. Doch nicht nur in Bezug auf moralische Vorschriften machen wir uns trotz ihrer Unerreichbarkeit einen Kopf, dass wir »Sünder« sind, sondern eben auch, wenn es um unsere Optimierung geht, und setzen uns daher unter Druck, das als gesund vorgeschriebene Schlafpensum zu erreichen.

Ich habe es als sehr entlastend erfahren, die Luft aus dieser Vorstellung zu lassen. Natürlich gibt es Termine, zu denen man unbedingt einen klaren Kopf und einen ausgeschlafenen Verstand braucht. Und natürlich kann Schlaflosigkeit auch krank machen, wenn sie sehr ausgeprägt und langanhaltend ist. Aber in den allermeisten Fällen ist die Folge einer oder mehrerer schlafloser Nächte zunächst einmal nur, dass man am nächsten Tag müde ist. Vielleicht schafft man auch nicht alles, was erledigt werden muss, in der optimalen Zeit, bekommt es aber trotzdem hin. Vielleicht braucht man auch ein paar Pausen mehr. Dann ist es eben so.

Meistens bin ich es auch nur selbst, der solche perfekten Maßstäbe anlegt. Mir einzugestehen, dass ich nicht funktioniere, sondern lebe und deshalb kein »optimiertes Schlafprogramm« abspielen kann, hilft mir tatsächlich oft, das Wachliegen auszuhalten oder sogar (wieder) einzuschlafen. Das scheint ein Gedanke zu sein, der auch schon die Menschen vor mehr als einhundert Jahren beschäftigt hat. Und Theodor Fontane fand eine, wie ich finde, wunderbare Antwort darauf: »Was machen mit diesem ›angebrochenen Tag‹? Ich tat mein Bestes, was man, sobald diese Frage überhaupt auftaucht, tun kann: Ich warf mich aufs Bett und schlief. Man sollte im Leben, ganz besonders aber auf Reisen, viel häufiger davon Gebrauch machen, als es geschieht. Warum unterbleibt es? Weil die wenigsten unter uns mit dem Philistrismus vollständig gebrochen haben und immer neunhundertneunundneunzig unter tausend wie eine ewige Kükeneierschale die Vorstellung mit sich herumtragen, dass man um zehn oder um elf zu Bett gehen und um sechs oder um sieben aufstehen müsse. Wenige haben den Mut zu essen, wenn sie hungert, noch weniger den Mut zu schlafen, wenn sie müde sind. Alle haben wir eine Neigung, uns zum Sklaven der Stunde und der Überlieferung zu machen.«

Eine andere historische Spur hilft mir ebenfalls heute dabei, das Wachsein in der Nacht auszuhalten: Offensichtlich war es bis zur Elektrifizierung in Städten und Dörfern durchaus normal, eben nicht



acht Stunden am Stück zu schlafen, sondern den Schlaf zweizuteilen. Denn viele gingen mangels Lichtquellen und weil sie von körperlicher Arbeit rechtschaffen müde waren »mit den Hühnern« ins Bett, also kurz nach Einbruch der Dunkelheit. Und weil das beispielsweise im Winter schon recht früh war, schlief man etwa vier bis fünf Stunden, stand dann noch einmal für ein oder zwei Stunden auf und schlief anschließend weiter bis zum Morgen. Diese Zeit zwischen den beiden Schlafzeiten hatte zumindest im angelsächsischen Raum sogar einen Namen, man nannte sie »The Watch«, also das Wachen. Man verbrachte diese Zeit mit Briefeschreiben, Lesen, Handarbeit, dem Abwasch oder ähnlichen kleinen Tätigkeiten. Oder führte lange »Nachtgespräche« mit anderen im Haus, die ebenso wachlagen wie man selbst. Wenn ich manche Nacht wachliege, sage ich mir, dass »The Watch« so etwas ist wie das Pendant zur Mittagspause – das eine unterbricht die Arbeit, das andere den Schlaf. In der Mittagspause mache ich bewusst etwas anderes als arbeiten – und in der »Mitternachtspause« mache ich eben bewusst etwas anderes als schlafen. In beiden Fällen helfen diese Pausen, dass man anschließend umso besser wieder arbeiten oder eben schlafen kann.

Vielleicht muss man einen anderen Aspekt dabei noch mitbedenken: Es gibt verschiedene Gründe, warum man nachts nicht schläft. Dazu zählen sicher so unschöne Dinge wie Sorgen und Ängste, Unruhe und Einsamkeit (und all das soll im Folgenden zur

Sprache kommen). Aber manchmal ist man auch schlaflos, weil man vor Glück oder (Vor-)Freude nicht schlafen kann. Oder weil die Nacht mit ihren vom Mond beschienenen Gärten und dem sternensäten Himmel einen so staunen lässt, dass man gar nicht schlafen will. Manch einer wird auch wachbleiben, weil er in der Nacht endlich einmal Zeit hat für Dinge, die tagsüber zu kurz kommen oder im Gedränge des Alltags keinen Platz finden – und dazu zählt für einige sicher auch das Lesen.

Doch aus welchen Gründen auch immer Sie gerade nicht schlafen können oder wollen: Möge die folgende Auswahl an Lektüre Ihnen helfen, die wachen Stunden in der Nacht zu überstehen, sich verstanden und getröstet zu fühlen oder diese Zeit sogar zu genießen.

*Marlene Fritsch*

Warum man nachts  
nicht schlafen kann ...





**... und man zählt bis tausendacht**  
*Wenn man keine Ruhe findet*

Ein zerzauster Geist  
ist ein unruhiges Kissen.

*Charlotte Brontë*

Laut verschiedener psychologischer Studien ist es wichtig, dass wir mit uns selbst sprechen. Das trägt einerseits zu der Entwicklung von Selbstbewusstsein bei, andererseits kann es dabei helfen, Probleme zu lösen und sich selbst zu motivieren und zu unterstützen. Wichtig scheint jedoch zu sein, wie man das tut. Und genau hier wird es schwierig, wenn es ans Schlafen geht.

Kennen Sie das? Wenn Sie einmal genau hinhören, was Ihre innere Stimme Ihnen so den ganzen Tag erzählt, beginnen die allermeisten Sätze mit »Ich muss noch ...«. Dieses »Credo« im Kopf hört dann leider auch nicht auf, wenn man im Bett liegt. Und es beginnt mit so unglaublich wichtigen Problemen wie dem Leergut, dass man »noch wegbringen muss« und endet beim Anruf bei der Mutter, mit der man endlich darüber reden »muss«, wie sie sich ihr Leben im Alter vorstellt und was dann zu tun ist – alles Dinge, an denen man nachts um zwei rein gar nichts ändern kann. Es ist ja auch nicht so, dass man ernsthaft erwägt, wieder aufzustehen und es sofort zu erledigen. Aber loslassen kann unser Hirn den Gedanken offensichtlich auch nicht und dreht ihn daher weiter und immer wieder in unserem »zerzausten Geist«.

Ein weiterer Nachteil dieser inneren Stimme ist, dass man ihr nicht einfach sagen kann: »Jetzt halt doch mal die Klappe!« Das heißt, man kann das schon tun, sogar laut. Es nützt nur nichts. Sie redet einfach weiter. Wie viele Menschen sich in ihrem Leben wohl schon einmal so etwas wie einen »Notausknopf« für diese Stimme im Kopf gewünscht haben? Einen Schalter, der das »Denkfeuer« einfach ausknipst – und dann ist Stille im Kopf. Leider war dieser Knopf bei den vielen Erfindungen, die Menschen schon gemacht haben, noch immer nicht dabei – sieht man einmal von gewissen Substanzen wie Alkohol oder Tabletten ab, die zwar diese Wirkung haben, aber leider auch genauso viele Nebenwirkungen.

Ein Grund, warum diese Stimme so schwer zum Verstummen zu bringen ist, liegt wohl darin, dass unser Geist an vielen Tagen vom Aufstehen bis zum Schlafengehen auf Hochtouren läuft. So vieles, an das wir denken, das wir manchmal sogar gleichzeitig oder parallel erledigen müssen – da fällt es schwer, eine »geistige Vollbremsung« hinzulegen, wenn wir endlich im Bett liegen und die Augen schließen. Und weil Körper und Geist nun mal eins sind, kommt zur geistigen Zerzaustheit meist noch das Gezappel von Armen und Beinen hinzu, die offensichtlich ebenso wenig mit dem Herumgerenne aufhören können. Man wirft sich von links nach rechts, legt sich quer ins Bett und auf den Bauch, aber irgendwie findet man keine einzige Position,

die so bequem ist, dass man an Einschlafen auch nur denken könnte.

Ich starte dann manchmal den Versuch, sozusagen über das Denken nachzudenken und meinen Geist mit logischen Argumenten zu überzeugen: »Du kannst dieses Problem jetzt nicht lösen. Du kannst jetzt nichts dafür oder dagegen tun. Also kannst du auch aufhören, darüber zu hirnieren.« Leider ist man in dieser Stimmung und zu dieser Uhrzeit logischen Argumenten meist nicht besonders zugänglich.

Was aus Erfahrung besser funktioniert, ist eine echte Unterbrechung, damit der zerzauste Geist sozusagen Zeit hat, sich zu kämmen, die Zähne zu putzen und vielleicht noch ein Glas Wasser zu trinken. Und nichts ist zum geistigen Zähneputzen besser geeignet als Lektüre! Mögen die folgenden Texte Ihnen dabei helfen, dass Ihr Geist zur Ruhe kommt und irgendwann mit einem herzhaften Gähnen in den Off-Modus schalten kann.



**Wenn man nachts  
nicht schlafen kann ...**

Wenn man nachts nicht schlafen kann,  
Hört man von den schiefergrauen  
Dächern junge Katzen miauen,  
Und das hört sich schaurig an.

Brave Menschen – heißt es – beten,  
Dann schickt ihnen Gott den Schlaf. –  
Doch man selbst ist niemals brav ...  
Schlaflos starrt man auf Tapeten,

Zählt die Muster Stück für Stück.  
Plötzlich hört man draußen Schritte,  
Und vom Ausgang kehrt Brigitte  
Wieder mal zu spät zurück.



Von der Straße tönt Gesang:  
Durch die mondbeglänzte Stille  
Wankt ein Mann aus der Destille,  
Glücklich, weil er sich betrank.

Leise bellt ein Hund im Traum,  
Und im Hausflur blüht die Liebe. –  
Still zur Arbeit ziehen Diebe,  
Ihre Schlüssel hört man kaum ...

Endlos lang dehnt sich die Nacht.  
Eine Uhr schlägt Stund' um Stunde.  
Wächter machen ihre Runde,  
Und man zählt bis tausendacht ...

Gähnend schleicht der Tag sich ein.  
Autos rasseln schon und Wagen. –  
Fröstelnd, nachtdurchwacht, zerschlagen,  
Dämmert man am Morgen ein. –

*Mascha Kaléko*

Schlaflosigkeit ist eine schwindelerregende Klarheit, die das Paradies selbst in einen Ort der Folter verwandeln kann.

*Emil Cioran*

Schlaflosigkeit ist ein grober Fresser. Sie ernährt sich von jeder Art von Denken, auch vom Denken über das Nichtdenken.

*Clifton Fadiman*

