

Schlafen

im Spannungsfeld zwischen Öffentlichkeit und Rückzug ins Private

Theoretische Diplomarbeit 2006
Nina Eigenmann
Hochschule für Gestaltung und Kunst Zürich
Studienbereich Industrial Design

Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis	S. 1
Einleitung	S. 2
1 Was ist Schlaf?	S. 2
1.1 Schlafphasen	
1.2 Innere Uhr	
1.3 Die Welt des Schlafes	
2 Zur Kulturgeschichte des Bettes	S. 4
2.1 Vom Polster zum Bettgestell	
2.2 Kinderbetten	
2.3 Bettformen	
2.4 Bettinhalt	
2.5 Das Bett im Zuge der Industrialisierung	
3 Schlafzimmer ganz privat	S. 6
3.1 Vom öffentlichen zum privaten Raum	
3.2 Schamgrenzen	
3.3 Fazit	
4 Schlafen in offenen Wohnstrukturen	S. 8
4.1 Ausweitung des Rückzugsraumes	
4.2 Schlafen im Loft	
4.3 Cocooning	
4.4 Fazit	
5 Die Wiederentdeckung des Mittagsschlafes	S. 10
5.1 Der Mittagsschlaf	
5.2 „Come And Be“	
5.3 „Restpoint“	
5.4 Vergleich	
5.5 Fazit	
Schlusswort	S. 12
Anhang	S. 13
Bibliographie	
Zusätzliche Quellen	
Internetseiten	

Einleitung

In der geschichtlichen Entwicklung des Schlafens wurden das Schlafzimmer und das Bett immer mehr aus dem öffentlichen Leben verdrängt. Neue Lebensformen und Schlafgewohnheiten schlagen wieder eine entgegen gesetzte Richtung ein.

Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Bett. Grund genug um sich der Bedeutung des Schlafens zuzuwenden und sich mit der Umgebung zu beschäftigen, die der Mensch zum Schlafen aufsucht.

Im Verlauf der letzten zweihundert Jahre hat sich das Bett und auch das Schlafzimmer von einem zeitweise öffentlichen oder zumindest von mehreren Personen geteilten Ort zu einer privaten, intimen Stätte gewandelt. In meiner Arbeit möchte ich herausfinden, inwiefern neue Lebensformen und Schlafgewohnheiten einen Einfluss auf diese Entwicklung hatten und noch in Zukunft haben werden. In der heutigen Zeit wird die Wohnung immer häufiger nur zur Schlafstätte. Einen grossen Teil der Freizeit verbringt man nicht mehr zu Hause, und gleichzeitig nimmt auch das Zuhause immer offenere Strukturen an. Ich werde mich mit Fragen zum Umgang mit der Intimität und dem Schlafen in offenen Wohnstrukturen und in öffentlichen Gebäuden auseinandersetzen.

Immer mehr öffentliche Orte bieten Ruhe-, Erholungs- und Schlafmöglichkeiten an. Grenzen zwischen Öffentlichkeit und Privatsphäre, Beruf und Freizeit beginnen zu verschwimmen. Wie sieht diesbezüglich die Zukunft im Schlafbereich aus? Werden sich auch hier öffentlicher und privater Raum vermischen?

Anhand von Literaturstudium, eigenen Recherchen und meiner persönlichen Erfahrung mit dem Schlafen werde ich diesen Fragen nachgehen.

Betrachtet man frühere Schlafumgebungen und -gewohnheiten und vergleicht sie mit den heutigen, wird eine Entwicklung erkennbar. Davon ausgehend versuche ich mir auszumalen, wie sich der Schlafplatz in Zukunft verändern wird.

1 Was ist Schlaf?

Die Schlafgewohnheiten jedes einzelnen Menschen passen sich den kulturellen Gegebenheiten und dem persönlichen Umfeld an.

Vorerst werde ich die biologischen Vorgänge während des Schlafens beschreiben. Ich versuche herauszufinden, wie sich Schlafgewohnheiten kulturellen Gegebenheiten und den persönlichen Lebensumständen anpassen können.

1.1 Schlafphasen

Oberflächlich gesehen entspricht der Schlaf einer Art Ohnmacht. Im Schlaf regenerieren wir unsere körperlichen und geistigen Kräfte für den darauf folgenden Tag. Forscher haben den Schlaf untersucht und bedienten sich dabei unter anderem der Ableitung von Hirnstromkurven und der Beobachtung von Körperfunktionen wie der Atmung, der Augenbewegungen und des Spannungszustandes der Muskulatur. Dabei werden hauptsächlich zwei Funktionszustände des Schlafes unterschieden: ein oberflächlicher und ein Tiefschlaf.

Der oberflächliche Schlaf zeichnet sich aus durch eine unregelmässige Atmung, gelegentliche motorische Unruhe, und schnelle Bewegungen des Augapfels unter dem Lid. Er wird auch als REM-Schlaf bezeichnet, was auf die Augenbewegungen hinweist und als Abkürzung für „Rapid Eye Movement“ steht. Der Tiefschlaf geht mit einer grossen motorischen Ruhe, einer regelmässigen Atmung und dem Fehlen der raschen Augenbewegungen einher, deshalb die Bezeichnung Non-REM-Schlaf. In der Nacht werden diese zwei Stadien des Schlafes sowie des Wachseins mehrmals zyklisch durchlaufen. Der Beginn eines Schlafzyklus kündigt sich mit einem Gefühl von Schläfrigkeit, Juckreiz in den Augen und Gähnen an. Darauf folgt die Tag-Traum-Phase, ein halbwacher Zustand, bei welchem wir manchmal das Gefühl haben, in die Tiefe zu stürzen. Danach kommt eine Phase des Tiefschlafes, und etwa zwei Stunden nach dem Einschlafen werden wir kurz wach, um nachher wieder in den tiefen Schlaf zu sinken. Im Verlauf einer Nacht wiederholt sich dieser Wechsel zwischen den verschiedenen Schlafstadien und dem Wachzustand mehrmals. An das nächtliche Aufwachen können wir uns am nächsten Morgen in der Regel nicht mehr erinnern. In den frühen Morgenstunden herrschen die oberflächlichen Schlafstadien vor. Wir träumen in dieser Zeit sehr viel und sind auch leichter zu wecken. In den tieferen Schlafstadien nehmen wir auch laute Geräusche nicht mehr wahr und lassen uns nur ungern wecken. Werden wir trotzdem geweckt, haben wir Mühe, uns räumlich und

zeitlich zu orientieren.

Wie der Schlaf setzt sich auch das Wachsein aus verschiedenen Funktionszuständen zusammen, die wir während des Tages zyklisch durchlaufen. So ist zum Beispiel unsere Aufmerksamkeit am Morgen besser als am frühen Nachmittag.

1.2 Innere Uhr

Die Schlafzyklen verändern sich im Laufe des Lebens. So muss sich ein Säugling erst an den Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen und schläft erst etwa im Alter von drei Monaten regelmässiger. Die Schlaf-Wach-Zyklen sind von einer inneren Uhr gesteuert und entsprechen in etwa einem 24-Stunden-Rhythmus, wobei dieser von Person zu Person unterschiedlich lang sein kann. Dies entscheidet dann auch, ob wir eher Frühaufsteher oder Langschläfer sind. Die innere Uhr wird von Hell-Dunkel-Zyklen synchronisiert.

Auch der Schlafbedarf ist sehr individuell und verändert sich mit dem Älterwerden.

Wie lässt sich das Phänomen des Jetlags erklären, bei dem sich der Körper nach einer Flugreise einer neuen Zeit mit verschobenem Tag-Nacht-, beziehungsweise Hell-Dunkel-Zyklus nur sehr schwer anpassen kann? Wissenschaftler haben durch Tests herausgefunden, dass ein Teil des Hirnkerns, der den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, sehr schnell auf die neue Zeit reagiert, während ein anderer Teil hinterherhinkt. Man vermutet, dass der vordere Teil dieses Hirnkerns bei einer Zeitumstellung direkt vom Licht zurückgestellt wird, während dies beim hinteren Teil indirekt über gewisse Botenstoffe geschieht. Ein wesentlicher Faktor in diesem Prozess spielt das Schlafhormon Melatonin. Wenn der Pegel sinkt, wacht man auf. Melatonin ist also wie ein Zeiger der inneren Uhr. Für eine Anpassung an Zeitsprünge ist unsere innere Uhr nicht konzipiert. Deshalb gilt es bei einem Jetlag abzuwarten, bis der vordere und der hintere Hirnkern wieder synchron ticken.

Schlaf ist also einerseits dem (etwa) 24-Stunden-Rhythmus, der so genannten inneren Uhr, andererseits dem Wechselspiel von Hell und Dunkel der Natur ausgesetzt.

Das übers Auge aufgenommene Licht löst eine Ausschüttung von Botenstoffen aus, welche den Körper auf „aktiv“ einstellen. So wurden bei einem Experiment mit Nachtarbeitern Müdigkeitsanfälle und Unkonzentriertheit eingedämmt, indem die Fabrikhallen mit sehr hellem Licht ausgestattet wurden. So hat sich mit der Einführung des Kunstlichtes, die Schlafdauer des Menschen im Laufe der Zeit von zehn auf durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht verkürzt.

Im meiner Jugend durchlief ich im Rahmen eines Pfadfinderlagers ein Experiment, das mir sehr imponierte. In einem abgelegenen Dorf wurden uns alle Radios und Uhren abgenommen, so dass wir keinen Bezug zur wirklichen Zeit herstellen konnten. Die Woche wurde in acht 21-Stunden-Tage unterteilt. Im Laufe der Woche kam es vor, dass wir bei Sonnenuntergang frühstückten und uns im Morgengrauen zur Ruhe legten. Das Aufstehen bereitete mir teilweise Mühe, und dies vor allem, weil es zu dieser Zeit meist noch stockdunkel war. So würde ich sagen, dass bei diesem Experiment vor allem der unregelmässige Hell-Dunkel-Wechsel im Körper für Verwirrung gesorgt hat. Ich denke, der 24-Stunden-Rhythmus liesse sich überlisten oder durch Gewöhnung umprogrammieren, wenn die Erde nun plötzlich nur noch 21 Stunden für eine Umdrehung bräuchte.

1.3 Die Welt des Schlafes

Schlaf ist also ein Zustand, dem wir gewissermassen machtlos ausgeliefert sind, in dem wir die reale Welt nicht mehr wahrnehmen. "Der Schlaf ist der kleine Bruder des Todes." (Homer)

Der Wach-Schlaf-Zyklus ist genetisch bedingt und somit sehr individuell. Kultur und Erziehung beziehungsweise Gewohnheiten beeinflussen diesen Zyklus. Änderungen bezüglich der Schlafgewohnheiten sind einer Angewöhnung über einen längeren Zeitraum unterworfen.

Trotz den Kenntnissen über biologische Abläufe fällt es schwer, den Schlaf mit dem Verstand zu begreifen. Er besitzt eine gewisse Leichtigkeit und gleichzeitig eine Schwere. Seit jeher hat der Schlaf für den Menschen eine sehr tiefe oder sogar mystische Bedeutung. Die Träume lassen einen in andere Welten entfliehen, irrational, unberechenbar, phantastisch. So entgleiten wir jede Nacht in die Ungewissheit einer irrealen Welt.

2. Zur Kulturgeschichte des Bettes

Das Bedürfnis nach Intimität und Rückzugsmöglichkeit widerspiegelt sich in Schlafzimmer und Bettform.

Hat sich das Bedürfnis nach Intimität und Rückzugsmöglichkeit im Laufe der Zeit verändert? Wie kommt die Individualisierung im Schlafzimmer zum Ausdruck?

In diesem Teil der Arbeit befasste ich mich einerseits mit der kulturgeschichtlichen Entwicklung der Bettformen und Schlafumgebung, andererseits mit denselben Aspekten in meinem persönlichen Leben.

2.1 Vom Polster zum Bettgestell

Schon zu Urzeiten war es den Menschen ein Bedürfnis, sich während des Schlafens vor Kälte und Nässe zu schützen. Als Unterlage dienten Felle, die jedoch nicht ausreichend vor der Bodenkälte zu schützen vermochten. So wurden den Hüttenwänden entlang Lehm- oder Holzpodeste errichtet, woraus sich später so genannte „Schlafbühnen“, ca. 4-6qm grosse Bretterflächen, entwickelten. Oft wurde auch auf umlaufenden Sitzbänken genächtigt.

So waren die Schlafstätten zu dieser Zeit noch keine Möbel im eigentlichen Sinne. Mobile Betten konnten in archäologischen Funden aus urgeschichtlicher Zeit keine nachgewiesen werden.

Das Wort „Bett“ bedeutete auch ursprünglich weniger „Bettgestell“ als „weiche Unterlage“. Das gotische Wort „badi“ ist verwandt mit dem Finnischen Wort „patja“, was soviel wie „Polster“ heisst.

Allmählich entstanden frei stehende Betten, deren Grundform sich seit dem Altertum nicht wesentlich verändert hat: Holzpfosten, die einen Rahmen aus vier Holzbrettern tragen, in den eine Unterlage für das Bettzeug eingesetzt oder eingespannt wird. Die Herstellungsart variierte jedoch stark. Je nach Wünschen des Auftraggebers orientierte sich die Gestaltung der Einzelstücke an den jeweils vorherrschenden Möbelstilen, an regionalen Sonderformen oder an rein funktionellen Aspekten.

2.2 Kinderbetten

Mein erstes Bett als Säugling war ein weisser „Stubenwagen“ aus Korbgeflecht, den ich nur noch von Inspektionstouren durch den elterlichen Keller kenne. Er stammt aus einem Brockenhaus. Der Vorteil an diesem Wagen waren die Räder. Meine Mutter konnte mich so tagsüber, während ich schlief, überall im Haus in ihrer Nähe haben. Nachts wurde der Wagen dann neben ihr Bett gerollt.

Solche Korbwagen mit Rädern und auch feststehende Kinderbetten verdrängten im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts immer mehr die Wiege. Sie entstanden anfänglich als Alternative zu den schaukelnden Wiegen, deren Funktion des Hin- und Herschaukelns unter Medizinern umstritten war. Doch auch dieses Gefährt liess sich zur Beruhigung des Kindes immer noch sanft in Bewegung versetzen. Aus diesem ursprünglich für den Innenraum gedachten Rollwagen entwickelte sich der Kinderwagen für Ausflüge ins Freie.

Meine nächste Schlafstation war ein rotes Gitterbett, welches sich in einem eigenen Zimmer nahe beim Schlafplatz meiner Eltern befand.

Früher kannten längst nicht alle Kinder den Luxus, in einem Bett schlafen zu können, geschweige denn in einem eigenen. Nur den Kindern des Adels und des gehobenen Bürgertums stand ein Bett zur Verfügung, das selbst sie oft mit Geschwistern, sogar mit Dienstboten teilen mussten. In der Kleinbürgerwelt dagegen waren Betten, die eigens für Kinder konzipiert waren, praktisch unbekannt. „Kinder und Mägde benutzten häufig auch eine Schlafbank, oder es gab Bettfächer in Kommoden und Kastenbetten, die abends unter dem grossen Bett hervorgezogen wurden.“ (*Bettgeschichte(n)*, S. 61)

2.3 Bettformen

Eine Zeit lang teilte ich das Schlafzimmer mit meinem älteren Bruder. Nun schlief ich schon in einem grossen Bett mit hölzernem Bettgestell und Lattenrost, welches noch aus dem Elternhaus meiner Mutter stammte und direkt auf dem Boden auflag. Mein Bruder bekam das alte Bett meines Vaters, bei welchem die Unterkonstruktion aus einem Geflecht aus Metallfedern bestand. Das Gestell war aus Holz und hatte kurze Beine, da meine Eltern in ihrer ersten Wohnung ihre mitgebrachten Einzelbetten zu einem Doppelbett zusammen schoben und die Höhendifferenz durch Absägen der Beine ausnivellierten.

Eine der frühesten Bettformen war das Spannbett, bei welchem der Holzrahmen mit einem Netz aus Seilen, Gurten oder Lederriemen bespannt werden konnte, auf dem dann das Bettzeug zu liegen kam. Seit dem Spätmittelalter hat jede Stilepoche auch immer ihre eigenen Bettformen hervorgebracht. Die Betten des 15. Jahrhunderts (Spätgotik/Renaissance) zeigen eine hohe Rückwand, und an der Zimmerdecke hängt oft ein Betthimmel. Bei den Prunkbetten aus der Barockzeit steht vor allem der textile Bettinhalt im Vordergrund. Eine Fülle von Vorhängen und Querbehängen mit exklusiven Stoffdekorationen verleihen dem Möbel Prunk und Repräsentationscharakter. Immer wieder werden offizielle Schlafzimmerempfänge veranstaltet. Die Empire- und Biedermeierzeit entwickelt schlichere Formen. Bis ins 19. Jahrhundert hinein bleiben die Bettvorhänge ein Bestandteil der Schlafzimmereinrichtungen, verlieren aber an Pomp.

Himmelbetten waren zwischen dem 16. und 19. Jahrhundert neben den einfachen Bettladen die häufigste Form. Der hölzerne Betthimmel und Textilien schützten gegen Kälte und Ungeziefer. In Räumen, welche der Witterung mehr ausgesetzt waren, wie Scheunen, Dachböden oder Gängen, schliefen vor allem Diensthofen und Störhandwerker in so genannten Kastenbetten, welche auf allen vier Seiten durch Wände abgeschlossen waren.

Ähnlich verschlossen ist auch das Wandbett, auch Alkoven genannt, welches fest in einer Wand eingelassen ist und durch Vorhänge oder Schiebetüren vom übrigen Raum abgetrennt werden kann. Das Wandbett sowie das Kastenbett waren oft mit einer dicken Lage Stroh ausgepolstert. Kritisiert wurde an dieser Art von Betten vor allem die schlechte Lüftungsmöglichkeit.

2.4 Bettinhalt

Eine Zeit lang befand sich mein Nachtlager auf einer Matratze mit Fixleintuch in einer Ecke des grossen Dachzimmers, welches auch als Spielzimmer für uns drei Kinder diente. Für alle meine Puppen und Plüschtiere habe ich Betten gebastelt und neben dem meinen in einer Reihe an die Wand gestellt. Zugedeckt wurden sie durch diverse Strickdeckchen, Taschentücher und Kissen. Nur zwei von ihnen hatten die Ehre, in meinem Bett unter der kuscheligen Daunendecke zu schlafen: Christof, eine dunkelhäutige Puppe und der Elefant. Christof schlief von meinem zweiten Geburtstag an bis etwa zur Sekundarschule an meiner Seite und der Elefant tut es heute noch. Später kam als Kopfunterlage noch ein Hirsekissen dazu, welches ich auch heute nicht entbehren möchte.

Dem textilen Inhalt der Betten wurde im Laufe der Geschichte oft mehr Aufmerksamkeit geschenkt als den Formen des Bettgestells. Im Spätmittelalter bestand der Bettinhalt aus einem Laubsack als Unterlager, worauf das Federbett lag, das mit einem Leintuch bedeckt wurde. Ein zweites Leintuch diente als Zudecke und darüber lag noch eine Woll- oder gefütterte Steppdecke, die am Tag als Bettüberwurf zum Einsatz kam. Die Federdecke diente also als Unterlage und wurde nur in kalten Gegenden im Winter zum Zudecken benützt. Auf dem Leintuch beim Kopfteil lag der Pfühl, eine Art Keilkissen, das mit Stroh oder Federn gefüllt war. Darauf lagen dann noch eins bis drei Federkissen, so dass man mit halb erhobenem Oberkörper schlief.

Laubsäcke als Matratze kannte man in ländlichen Gegenden noch bis ins letzte Jahrhundert. Bis dahin wurde in der deutschen Schweiz ein Unter- und ein Oberleintuch verwendet, das mit einer Wolledecke eingebettet wurde. Im Winter kam dann ein Duvet der Standardgrösse 135x170 zum Einsatz. Um 1975 kam das Fixleintuch auf den Markt, welches durch das leichte Überstülpen beim Betten viel Zeit einspart und sehr pflegeleicht war. Zur gleichen Zeit wurde auch das „Nordische Schlafen“ populär. Dabei wurde ein Duvet mit Anzug der Grösse 160x210 verwendet und auf das Oberleintuch und die Wolledecke verzichtet. Der Schlafkomfort wurde durch die gewonnene Beinfreiheit erheblich verbessert. In den 70ern kamen die ersten mit Polyesterfasern gefüllten Decken als Alternative zu den herkömmlichen Daunendecken auf den Markt. Heute sind auch Wolle, Cashmere, Lama, Kamelhaar, Alpaca, Wildseide und Mischungen ebendieser Edelhaare als Deckenfüllung zu haben. Auf jeden Fall legt, wer es sich leisten kann, beim Kauf von Bettzeug und Matratzen grossen Wert auf Qualität.

2.5 Das Bett im Zuge der Industrialisierung

Entscheidend für die Entwicklung der Bettform im 19. Jahrhundert ist der Übergang von handwerklichen Einzelanfertigungen zur Möbelindustrie. Betten wurden nun in Normgrössen hergestellt. Nach dem zweiten Weltkrieg entstand neben der einschlürigen auch die zweischlürige Variante. Eisen- und Messingbetten wurden vorerst in Spitälern und Massenunterkünften und bald auch in Privaträumen populär. Für enge Wohnverhältnisse entstanden dabei diverse Formen von Klapp- und Kajütenbetten.

Dem Bett wird ein anderer Wert zugesprochen als den Möbeln im Wohnzimmer oder der Küche, die

mehr repräsentative Eigenschaften haben. Das Bett wird seltener als jene ersetzt und ist für einen dauerhaften Gebrauch bestimmt. So wird beispielsweise das Ehebett zur Hochzeit angeschafft und bleibt über Jahrzehnte erhalten.

In den Dreissigern waren aneinander geschobene Einzelbetten in den Elternschlafzimmern die Regel. Tagsüber lagen nur Kranke im Bett, wobei in diesem Fall die Einzelbetten auseinander geschoben werden konnten, ansonsten blieb das Schlafzimmer leer.

Die 68er-Bewegung machte das Bett zum einem Ort, an dem man sich auch am Tag vergnügen und herumlümmeln konnte. Unter dem Motto „Make love, not war“ veranstalteten John Lennon und Yoko Ono Bed-in-Events, bei denen sie sich im Bett liegend ablichten liessen. Unter jungen Leuten waren hohe Einzelbetten mit Füßen der Inbegriff von Spiessigkeit und Verklemmung. Möglichst niedrig musste das Bett sein.

In den achtziger Jahren war mit dieser Öko-Ästhetik Schluss. Leder, Stahl und Zebrakissen schmückten nun die Designbetten im Dallas- und Denverstil.

Schon damals wurde versucht, das Bett zum Multifunktionsmöbel aufzuwerten. Beispiel dafür ist das Bett „Wogg3“ von Ubaldo Klug von 1983, welches wie folgt beschrieben wird: „(...)Bett mit Schwenktablets zum Lesen, Schreiben, Frühstücken, Telefonieren und Fernsehen(...) Das wohl perfekte Beispiel für eine Multifunktion ist das Wogg-Bett, bei dem schlicht alles stimmt.“ (20 Jahre Wogg, S.20) Anfangs war das Medieninteresse hoch, doch offenbar war der Markt für dieses Bett zu klein und es wurde wieder aus der Kollektion genommen.

In den 90er Jahren wurde wieder vermehrt einfach und ohne Firlefanz auf dem japanisch inspirierten Futon geschlafen.

1997 spricht Nina Henning von einer Tendenz zur „(...)Öffnung des Schlafzimmers für weitere Aktivitäten und Nutzungen.“ (Bettgeschichte(n), S.14)

Auch das aktuelle Bett der Wogg-Kollektion „Wogg24“ vom Atelier Oi aus dem Jahr 2001 setzt den Fokus wieder auf Multifunktionalität. Doch wie ich in Erfahrung bringen konnte, wird auch dieses Bett nur sehr selten verkauft.

Eine generelle Tendenz zur Öffnung des Schlafzimmers kann ich nicht erkennen. Es wird zwar auch tagsüber genutzt, beispielsweise zum Lesen oder zum Ausruhen. Weitergehende Nutzungen, zum Beispiel als Essplatz oder Büro, sind selten. Also ist das Bett als kühles Multifunktionsmöbel auch heute nicht gefragt.

Während heute im Gegensatz zu dem Reduzierten, Funktionalen der 90er Jahre in anderen Wohnbereichen eher wieder verspieltere Formen auftauchen, herrschen im Bettbereich in heutigen Wohnzeitschriften und Prospekten reduzierte flache Bettgestelle mit recht niedrigen Beinen und aufgelegter Matratze vor. Sie lassen optisch kein Vorne und Hinten erkennen, da Fuss- und Kopfende des Bettes gleich gestaltet sind. Selten besteht am Kopfende eine Abschlussplatte oder angehängte Ablageflächen. Beispiel hierfür ist das 1999 entstandene Bett B11 von Beat Huwyler, im Jahr 2004 der bestverkaufte Artikel im Möbelhaus Zingg - Lamprecht in Zürich. Der Rahmen fügt sich aus waag- und senkrechten Holzwinkeln zusammen, kombiniert mit eloxiertem Aluminium als statisches Element. Das Bett lässt sich mit einem Kopfteil ergänzen.

Ein klarer Trend ist aber das gesteigerte Verlangen nach Wärme. Man mag es wieder weich und gemütlich. Holz und warme Farben werden bevorzugt. Der Wunsch nach einem schlichten Bett bleibt aber bestehen, was wahrscheinlich mit dem selteneren Neukauf dieses Möbels zusammenhängt, man kauft es fürs Leben. So wird dann eher mit Wandfarben, Duvetanzügen und üppigen Kissen experimentiert als mit dem Bettgestell.

3 Schlafzimmer ganz privat

Mein Vater Othmar wuchs mit seinen zwei Geschwistern und seinen Eltern in einer Dreizimmerwohnung an der Scheffelstrasse in Zürich auf. Sein Vater Joseph arbeitete als Briefträger und seine Mutter Martha war für den Haushalt zuständig. Othmar teilte sich ein Zimmer mit seiner 12 Jahre älteren Schwester Margrit. Tagsüber deckte Martha die Betten immer mit einem Überwurf ab und so konnten sie als Sofa oder als Liege benutzt werden. An der Wand über Othmars Bett hing ein Wandbehang zum Schutz der Tapete.

Mein Onkel Hermann nächtigte auf einer Schlafcouch im Wohnzimmer. Meine Grosseltern besaßen ein richtiges „Schlafzimmer“: ein Doppelbett mit hohem Kopf- und Fussteil aus glänzend lackiertem Eichenfurnier und natürlich dem dazu passenden Schrank, Waschtisch und ebensolchen Nachttischchen.

Als die zwei älteren Geschwister die elterliche Wohnung verliessen, zog die Familie in ein anderes Quartier, wo mein Vater sein eigenes Zimmer bekam.

Die Familie meiner Mutter Elisabeth lebte in einer 3-Zimmer Wohnung in Zürich Seebach. Damals arbeitete mein Grossvater Max als Kaufmann. Noch vor der Geburt des dritten Kindes, bezog die Familie ein neu gebautes Haus in Uitikon Waldegg, wo jedes der fünf Kinder sein eigenes Zimmer hatte.

Innerhalb der europäischen Kultur sind Schlafgewohnheiten im Laufe der Zeit etwas sehr Privates geworden. Sie waren immer gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen unterworfen. So hat sich die Schlafsituation in diverser Hinsicht gewandelt. Sie war abhängig von wirtschaftlichen und kulturellen Entwicklungen, sozialen Verschiebungen und von sich ändernden zivilisatorischen und hygienischen Standards.

Die Trennung von Arbeits-, Wohn- und Schlafraum kann nur dann erfolgen, wenn es die wirtschaftliche Lage erlaubt. Im Laufe der Zeitgeschichte ist eine Entwicklung von einem Wohnraum bis zur gängigen Einteilung der Wohnung mit Entree, Küche, Bad, Wohnzimmer und verschiedenen Schlafräumen erkennbar. Es gab jedoch schon immer sowohl einräumige, wie mehrräumige Wohnsituationen.

Im Hinblick auf die Schlafkultur wurden über die Jahrhunderte die Schamgrenzen enger gezogen und die Schwellen zur Peinlichkeit gesenkt.

Vor dem 18. Jahrhundert teilen sich Eheleute, Kinder, Gesinde und Gäste oft eine einzige Lagerstatt. Dies lässt sich aber nicht nur durch beengte und ärmliche Verhältnisse begründen, sondern auch mit einem anderen Empfinden bezüglich Intimität und Privatheit. Ausdünstungen und Körperkontakt hatten vermutlich, was Ekel- beziehungsweise Lustgefühle betrifft, einfach einen anderen Stellenwert als heute.

Bei grosser Kälte gesellten sich alle Mitglieder des Haushaltes mit ihrem Bettzeug in der Stube, dem meist einzigen heizbaren Raum, zu den Eheleuten. Intimsphäre gab es praktisch keine. Die mit Vorhängen versehenen Himmelbetten und verwandte Formen wie Kastenbetten oder Alkoven waren Massnahmen, um in gemeinsam genutzten Wohnräumen wenigstens ein bisschen Intimsphäre zu schaffen.

3.1 Vom öffentlichen zum privaten Raum

Der sich durchsetzende Gebrauch von Geld blieb nicht ohne Auswirkungen auf die Verhaltensweisen und die Auffassung von der persönlichen Habe. Das Zur-Schau-Stellen dessen, was einem gehört, war bislang nicht üblich. Der einzelne Mensch löste sich mehr und mehr aus der Masse heraus und entdeckte den Individualismus. „Das Private, wird zum Gegenteil des Geselligen und bezeichnet schliesslich das Zurückgezogene, eine Bedeutungsverschiebung, die sich praktisch mühelos zum Intimen und Geheimen hin verlagert.“ (*wie man sich bettet*, S.74)

Schon 1476 tritt erstaunlicherweise in einer urkundlichen Eintragung im Hof zu Baden (Aargau) die Forderung nach dem Recht auf ein eigenes Bett für die Bewohner auf.

Martha, meine Grossmutter, wuchs in Süddeutschland mit sieben Geschwistern auf einem Bauernhof auf. Mein Vater vermutet, dass dort kaum jedes Kind ein eigenes Bett hatte und zum Teil nur auf Strohsäcken geschlafen wurde. Genau nachfragen konnte ich leider nicht mehr, da meine Grosseltern väterlicherseits beide schon verstorben sind.

Dass geteilte Betten in bäuerlicher Umgebung auch noch in den darauf folgenden Jahrzehnten keine Seltenheit darstellten, bezeugt eine Kampagne „Jedem Kind sein eigenes Bett“ des Schweizerischen Roten Kreuzes im Jahre 1954. Fünftausend Betten wurden an Kinder aus Bergbauernfamilien verteilt.

Die Vorstellung eines „Schlafzimmers“ als eigens zum Schlafen eingerichteter Raum, den man nach eigenem Geschmack einrichten kann und sich darin wohl und geborgen fühlt, entwickelt sich um die Wende vom 18. ins 19. Jahrhundert. Diese Tatsache spiegelt eine allgemeine Tendenz im Prozess der Veränderung von Wohnverhältnissen wider. „Zusammen mit der Sexualität, der Harn- und Kotentleerung und dem An- und Auskleiden wird auch der Schlaf stärker aus der Öffentlichkeit verdrängt, tabuisiert und in einen privaten, intimen Bereich verlegt.“ (*wie sie sich betten*, S.12)

Eine solche Entwicklung zeigt sich auch mit dem Verschwinden des Nachtopfes, technisch ermöglicht durch die Verbreitung des Wasserklosetts und andererseits mit der Einführung der Bettkleidung. Bis zum 15. Jahrhundert schlief man, abgesehen von der Schlafmütze zum Schutz gegen die Kälte, meistens nackt.

3.2 Schamgrenzen

Die Intimsphäre verlagert sich immer mehr aufs ganze Schlafzimmer und beschränkt sich nicht mehr nur aufs Bett. Betten mit Vorhang und Kastenbetten verschwinden allmählich. Der Aufwand für die Lebenshaltung und den Wohnkomfort steigt und somit auch der Anspruch an den Schlafkomfort. Durch die seriellen Herstellungsprozesse ab 1850 können sich auch Leute in bescheideneren Verhältnissen eine komplette Schlafzimmereinrichtung leisten.

Das Hausmobiliar wird oft auch zu Repräsentationszwecken eingesetzt, wobei das Schlafzimmer hier einen weniger grossen Stellenwert hat. So werden Besucher kaum mehr hineingeführt und schon gar nicht mehr dort empfangen.

Noch bis in die heutige Zeit ist Besuchern das Schlafzimmer nicht ohne weiteres zugänglich. Es besteht eine Peinlichkeitsschwelle, ein fremdes Schlafzimmer zu betreten. Dieses Grenzverhalten hat Margret Tränkle durch Umfragen in ihrer wissenschaftlichen Untersuchung zu „Wohnkultur und Wohnweisen“ (1972) für die siebziger Jahre bestätigt.

Der Soziologe Norbert Elias schreibt der Einführung eines speziellen Schlafzimmers und der Privatisierung des Bettes die Hauptursachen für das Ansteigen der Peinlichkeits- oder Schamschwelle zu.

3.3 Fazit

Eine geschlossene, beziehungsweise offene Gestaltung der Bettform und des Schlafzimmers lassen Rückschlüsse auf das Bedürfnis nach Intimität seiner Benutzer zu, sind aber auch Spiegel einer sozialen und kulturellen Zugehörigkeit. Seit den 70er Jahren haben sich die Türen des Schlafzimmers wieder einen Spalt weit geöffnet und die Hemmung, ein fremdes Schlafzimmer zu betreten, ist kleiner geworden.

Zu jeder Zeit aber hatte der Mensch ein sehr starkes Bedürfnis nach einem Ort des Rückzugs und der Geborgenheit.

4 Schlafen in offenen Wohnstrukturen

Offenere Wohnstrukturen werden in Zukunft die Schlafgewohnheiten verändern.

Schlafen ist sich ausruhen, entspannen. Es ist die Suche nach Bequemlichkeit, Wärme und Geborgenheit. Auch Tiere rollen sich in ein warmes, behagliches Nest.

4.1 Ausweitung des Rückzugsraumes

Ich denke, dass es auch bei den Menschen eine Art Nestverhalten gibt. Im Bett will man sich einrollen, zudecken und es sich gemütlich machen. Im Schweizerdeutschen wird der Bezug zum Tier auch im Sprachgebrauch hergestellt. So bezeichnet man das Bett auch als „Näscht“.

In Massenlagern ist der Schlafplatz an der Wand immer der beliebteste. Auch in Mehrbettzimmern werden die frei stehenden Betten oft verschmäht. Dieses Phänomen lässt sich nicht nur auf das so viel beschriebene Bedürfnis nach Intimsphäre und Privatheit zurückführen, sondern entspricht auch einem urmenschlichen Wunsch nach Schutz und Geborgenheit, der vielleicht noch mit einer kindlichen Angst, aus dem Bett zu fallen, einhergeht. Ursprung dieser Bedürfnisse ist einerseits das Sich-Schützen-Wollen vor Kälte, wilden Tieren, Ungeziefer und anderen Angreifern, denen man nachts, in einem Zustand des Tiefschlafes, hilflos ausgesetzt ist und andererseits die Sehnsucht nach dem Ursprung: „wenn ich in die weichen Kissen falle, fühle ich mich wieder wie im Mutterleib“ (Schlafzimmer, S.7)

Ein weiteres Nachtlager aus meiner Bettgeschichte war ein Bett, bestehend aus einem Lattenrost, der am Kopf- und am Fussende von je einer rund gebogenen Metallstange getragen wird. Unter dem Bett blieb gerade so viel Platz, dass eine zweite Matratze darunter passte, welche dazu noch den Vorteil hatte, Krokodile und andere Ungeheuer zu verdrängen.

Das Bett stand in einer Nische unter dem Dach im offenen Raum, Kopfende und Seite an einer Wand. Für mehr Gemütlichkeit hatte meine Mutter einen transparenten Vorhang an den offenen Seiten des Bettes aufgehängt und diese mit einem Schild bestückt, worauf „Ninas Himmelbett“ stand.

Die Himmelbetten und Alkoven dienten früher nicht nur einer Abgrenzung von anderen im selben Raum schlafenden Personen, sondern waren auch ein Ort der Geborgenheit. Dieser Ort hat sich mit der Zeit ausgedehnt. Nicht allein das Bett, sondern der ganze Schlafrum ist zu einem geschützten Ort geworden. Das Bett konnte, mit der Ausbreitung der Hülle dieses Schutzraumes, offener gestaltet

werden. So fielen viele abschirmende Details am Bettgestell, wie der hohe Kopfteil oder das hohe Fussende, allmählich weg.

Mit zehn Jahren bekam ich dann mein eigenes Zimmer. Bei einem offenen Bereich im Haus wurde eine Wand eingezogen, sodass ein zusätzlicher Raum entstand. Nun hatte ich meine eigenen vier Wände.

Das Bett stand immer in einer Raumecke, im Winter vorzugsweise bei der Heizung, so dass ich oft mit dem Rücken direkt an den Heizkörper gekuschelt einschlief.

Es lässt sich beobachten, dass innerhalb des Schlafzimmers das Bett selten frei im Raum steht. Einzelbetten stehen häufig mit zwei Seiten an einer Wand, Doppelbetten mit mindestens einer und in diesem Fall meistens mit der Kopfseite. Dies geschieht nicht nur aus Gründen der Platzersparnis, sondern auch, um einen geschützten Rahmen für das nächtliche Nest zu schaffen. Die Wand bietet aber auch Orientierung, falls man in der Nacht aus dem Tiefschlaf erwacht und sich in der Dunkelheit versucht zurechtzufinden. Sie ist erster dinglicher Anhaltspunkt der realen Welt beim Erwachen aus dem Traum. Zusätzlich verhindert die Wand das Herunterfallen von Kissen und Decke.

4.2 Schlafen im Loft

Welche Auswirkungen das Bett betreffend sind feststellbar, wenn der Raum um die Schlafstelle grösser wird oder das Bett in neuen Wohnformen, wie beispielsweise in einem Loft, im offenen Raum steht? Wie kann sich ein Gefühl der Geborgenheit einstellen?

Diese Frage habe ich anhand einer ausführlichen Bildrecherche über Lofts und Neubauten der letzten acht Jahre analysiert. Wobei zu sagen ist, dass es sich bei den untersuchten Bildern um Bauten in einem höheren Preissegment handelt.

Erstaunlicherweise geht mit der offeneren Raumgestaltung nicht unbedingt auch eine Öffnung des Schlafbereiches einher. So habe ich nur zwei Bilder gefunden, auf denen das Bett völlig frei im Raum platziert ist, und dies vielleicht auch nur für die Inszenierung des Fotos. Fast alle Betten stehen kopfseitig an einer Wand. Es lassen sich verschiedene Varianten erkennen, deren Ziel es ist, das Bett ein wenig abzuschirmen: Am häufigsten sind architektonische Abtrennungen, Raumelemente, die meistens aus einer halbhohen Mauer bestehen. Das Bett steht dann wieder kopfseitig an dieses Element angrenzend. Fast ebenso oft werden Schlafbereiche durch Raumteiler, Schiebetüren oder Vorhänge etwas separiert. Auf zwei Bildern lässt sich sogar eine Veränderung der Bettform erkennen, welche wieder in Richtung der früheren Himmelbetten geht. Es sind auch einige aussergewöhnliche Formen zu finden: In einzelnen Lofts dient eine Art Raumkörper als Schlafplatz, ähnlich wie es auch Raumeinheiten für das Bad oder die Küche gibt. Ein Loftbewohner stellt als Rückzugsort gar einen Zirkuswagen mitten in seinen Loft.

So kann man sagen, dass der Schlafbereich auch in grossen Räumen und offenen Wohnstrukturen im Gegensatz zum Wohnbereich den Charakter der Abgrenzung und des Rückzugs nicht ganz verliert. Teilweise führe ich dies auf den beschriebenen Nestinstinkt zurück. Zu einem anderen Teil spielen Nacktheit und Sexualität sicherlich wieder eine grössere Rolle, seit viele Neubauten durch grosse Fensterfronten jedem Spaziergänger freien Einblick gewähren.

4.3 Cocooning

Der Rückzug in die eigenen vier Wände wird als Trend bezeichnet. Der Mensch hüllt sich in einen Kokon, er kapselt sich ein und nutzt die eigene Wohnung vermehrt als Lebens-, Einkaufs- und Arbeitswelt. Informationsbeschaffung und Konsum über elektronische Medien werden von diesem Verhalten gefördert. Auch Angst ist ein Aspekt dieses Rückzugsverhaltens. Vor allem in Amerika ist nach dem 11. September 2001 das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit wieder gestiegen. Als Reaktion auf eine immer gestresstere, schneller werdende globalisierte Welt igelt man sich zu Hause ein, was auch als „cocooning“ oder „homing“ bezeichnet wird. Die Folgen von Entfremdung und Geschwindigkeit in der äusseren Lebenswelt werden mit dem Wunsch nach dinglicher Beständigkeit im Wohnumfeld kompensiert.

4.4 Fazit

Geht man der Herkunft des Trends „cocooning“ nach, so stellt sich heraus, dass dieser Begriff von Faith Popcorn schon 1981 erstmals genannt wird. Zuvor haben schon andere Trendforscher ähnliche Tendenzen festgestellt. Sie bezeichneten das gestiegene Bedürfnis, es sich zuhause gemütlich zu machen, mit dem Begriff „Cosy Place“. Aus diesem Grund glaube ich, dass ein Rückzugsbedürfnis nicht als Trend bezeichnet werden kann. Schon seit jeher hat der Mensch gelegentlich den Wunsch, sich zurückzuziehen, in seine heile Welt der eigenen vier Wände. So scheint es mir, dass gerade das Schlafzimmer, das Bett, die Kissen und die Bettdecke diesen Raum des Rückzugs, in welcher Wohnform auch immer, in besonderer Weise verkörpern. Ich vermute deshalb, dass sich die Schlafgewohnheiten auch in Zukunft nicht radikal verändern werden.

5 Die Wiederentdeckung des Mittagsschlafes

Neue Angebote von Ruheräumen machen öffentliches Schlafen gesellschaftsfähig.

Ruheräume im öffentlichen Raum werden immer häufiger, sei dies in Firmen, an Flughäfen oder in öffentlichen Gebäuden. Ich habe mich auf die Spur des öffentlichen Ruhens gemacht, um herauszufinden, ob überhaupt ein Bedürfnis dafür besteht und wie sich solche Räume in Zukunft entwickeln werden. Genauer untersucht habe ich das Phänomen des Nickerchens anhand von zwei Beispielen.

5.1 Der Mittagsschlaf

Die meisten Kinder in der Schweiz halten bis zum 3. bis 4. Lebensjahr einen Mittagsschlaf. Doch lassen sich hier enorme kulturelle Unterschiede feststellen. Während in den skandinavischen Ländern deutlich weniger Kinder im Alter von drei und vier Jahren ein Nickerchen machen als in der Schweiz, legen sich einige Kinder in gewissen Regionen von Frankreich noch im Kindergartenalter über den Mittag zur Ruhe. In den Mittelmeerländern sind es nicht nur die Kinder, sondern auch viele Erwachsene, die während der Mittagshitze Siesta halten. Wie häufig Kinder schlafen, hängt also nicht nur von individuellen Bedürfnissen, sondern mit zunehmendem Alter auch immer mehr von der Erziehung und von kulturellen Faktoren ab. Auch ältere Menschen halten oft einen kurzen Mittagsschlaf ab.

Nicht nur in der Nacht laufen im Körper gewisse biologische Vorgänge ab. So wäre im natürlichen Rhythmus des Menschen eine Ruhephase über Mittag vorgesehen. „Dies bedeutet, dass der Mensch nicht nur nachts, sondern auch mittags mit einem instabileren Kreislauf lebt, während er zu den übrigen Zeiten stabilere Werte aufweist.“ (*Schlafen und Wachen*, S.57)

Eine kurze Schlafphase über Mittag ist gemäss schlafphysiologischen Untersuchungen für Menschen jeden Alters sinnvoll.

Ob jemand einen Mittagsschlaf abhält, hängt auch davon ab, ob äusserliche Bedingungen dies zulassen. Mit den erhöhten Anforderungen im Arbeitsalltag verträgt sich das Mittagsschläfchen beim ersten Hinsehen schlecht. Vor allem in den USA hat sich aber herumgesprochen, dass ein so genannter „Power Nap“ die Konzentration und Motivation steigert und somit auch die Fehlerquote bei der Arbeit gesenkt werden kann. So bieten einige Unternehmen ihren Angestellten Räumlichkeiten für den Kurzschlaf an. Winston Churchill soll über das Schlafen gesagt haben: „You must sleep sometime between lunch and dinner (...) Don't think you will be able to accomplish more. You get two days in one – well, at least one and a half, I'm sure.“ (*Why we Nap*, S.1).

Auch in der Schweiz gibt es einige Firmen, die Ruhemöglichkeiten für ihre Mitarbeiter anbieten. Vereinzelt entstanden auch für jedermann nutzbare, öffentliche Ruheräume.

So wurde letzten Herbst in mehreren „Best Western“ Hotelablegern den dort speisenden Mittagsgästen die Möglichkeit geboten, im selben Haus ein kostenloses Nickerchen zu machen. Im Aussenbereich, wurden die Gäste zusätzlich mit Decken und Wärmeflaschen ausgestattet. Wer das Schlafangebot ohne vorhergehendes Essen benutzte, bezahlte 20 Franken. Dem Mittagsschlaf soll durch solche Aktionen wieder zu einem besseren Image verholfen werden.

Der „Power Nap“ konnte sich offiziell bis jetzt nicht etablieren, er leidet trotz der nachgewiesenen positiven Wirkungen an einem Imageproblem. Tagsüber zu schlafen ist in unserer Arbeitswelt eher negativ behaftet. Oft wird das Schlafen als Zeichen der Schwäche gesehen und mit Faulenzen, Nichtstun und Trägheit in Verbindung gebracht. Trotzdem denke ich, dass sehr viele Leute über Mittag ein Nickerchen abhalten, sei dies im Sommer auf der Wiese im Park oder auf den Bürotisch gelehnt.

5.2 „Come And Be“

Eine der neu entstandenen Ruhezone mitten in der Stadt Zürich ist das „Move and Relax“ im „Come And Be“, kurz CAB, einem Angebot des ASVZ (Akademischer Sportverband Zürich).

Auf der Homepage des ASVZ wird das neue Angebot wie folgt beschrieben: „Musik bis über die Ohren..., und direkt unter die Haut gehend, durch Lichtrythmen in die Tiefe tauchen, mit Meditation pur ins Blaue schweben, übers Auge in die totale Entspannung sinken, Wellen durchtanzen leise den Körper..., von Kopf bis Fuss Entspannung für alle Sinne, for brain body and soul“.

Natürlich habe ich das CAB besucht. Es ist in zwei Bereiche unterteilt: das „Move“, ein Raum, wo Kurse wie Yoga, Tai Chi oder Meditation stattfinden und das „Relax“, ein Raum zur Entspannung. Mich interessierte hier vor allem der Relaxbereich.

In den Socken betrete ich den Raum. In der Mitte befindet sich ein schimmerndes Lichtobjekt. Darum herum sind die Liegen kreisförmig angeordnet und nach den verschiedenen Relaxbereichen durch Raumteiler getrennt. Die Decke ist sternförmig mit Stoff behängt. Eine kleine Treppe direkt neben dem Eingang erschliesst einen in den Raum eingefügten blauen Raum. Die Frau an der Theke lächelt. Im Hintergrund läuft leise Musik. Flüsternd erklärt mir die Dame die Angebote. Da wären einerseits die Liegen mit Kopfhörern und einem wählbaren Musikprogramm, die Musikliegen, bei welchen die Musik spürbar wird, eine Liege mit Lichtprogramm, der blaue Raum, um zu meditieren und ein Entspannungsprogramm, bei dem die Füsse auf einem kleinen Gerät liegen, welches wellenartige Bewegungen ausführt. Ich entscheide mich für letzteres. Schon liege ich auf einer Art Luftmatratze, stelle das Programm auf mittlere Intensität und drücke auf den Startknopf. Das Gerät brummt leise und wiegt meine Füsse hin und her. Die zwei Plätze neben mir sind leer. Mit hohlem Kreuz liege ich da. Langsam wird es unbequem. Das Programm des „Füsseschüttlers“ läuft zwanzig Minuten. Ich fühle mich aufgebläht. Ich harre aus, bis das Ding endlich langsamer wird, was übrigens viel angenehmer ist, und schliesslich ausschaltet. Die Empfehlung der Empfangsdame, noch fünf Minuten liegen zu bleiben, missachtend, stehe ich langsam auf, begeben mich zum Ausgang und trinke noch ein Glas Wasser. Ich verlasse den Raum mit der Hoffnung, bei meinem nächsten Besuch eine bessere Liegenauswahl zu treffen. Vielleicht eine Musikliege?

5.3 „Restpoint“

Anfangs 2001 eröffnete in Zürich der erste öffentliche Ruheraum an der Sumatrastrasse 5 seine Pforten. Der „Restpoint“ soll Managern und anderen gestressten Leuten Raum zur Erholung bieten. Natürlich habe ich auch dieses Angebot ausprobiert.

Ein rotblaues Logo mit einem plumpen Comicmännlein, welches auf dem Wort PAUSE ein Nickerchen hält, an der Wand eines Wohnhauses, bestätigt mir, am richtigen Ort zu sein.

Etwas versteckt liegen die sanft renovierten Räume des „Restpoint“. Ein älterer Mann begrüsst mich im selben Tonfall wie mein Hausarzt. Er erklärt mir den Nutzen dieses Angebots und dass es hier nicht darum gehe zu schlafen, sondern einfach in Ruhe mit geschlossenen Augen auf dem Rücken zu liegen, die Gedanken schweifen zu lassen, aber doch nicht bewusst an etwas zu denken. Darauf führt er mich, ausgerüstet mit einem Frottetuch als Kopfunterlage, zu einer Liege, die, wie er sagt, unter „Anfängern“ die beliebteste sei. Dies erstaunt mich nicht, denn als einzige steht sie nicht frei im Raum und liegt ausserhalb seines Blickfeldes. Ich lege mich auf die dünne, harte Matte, die auf einer einfachen Holzpritsche liegt. Der Raum ist halb dunkel. Es ist so ruhig, das ich sogar das Fliesen des Wassers im Heizkörper höre. Nach den empfohlenen 20 Minuten begeben mich in den Vorraum und bezahle die geschuldeten fünf Franken.

5.4 Vergleich

Beim „Restpoint“ fällt mir auf, dass die in den Zeitungsartikeln von 2001 beschriebene Euphorie nicht mehr durchschlägt. So haben sich die Öffnungszeiten von acht auf zwei Stunden am Tag verkürzt. Die damals geplanten weiteren Standorte gibt es nicht. Der Zulauf pro Mittag beschränkt sich auf drei bis vier Personen. Während meines Besuches blieb ich die ganze Zeit alleine. Das Besucherspektrum beschränkt sich fast ausschliesslich auf ein paar Stammkunden mit einem Arbeitsplatz in der näheren Umgebung.

Das CAB liegt sehr zentral und in unmittelbarer Nähe der Universität und der ETH. Das Angebot wird rege benutzt, den grossen Ansturm aber gibt es nicht.

Das CAB lässt sich eher in den Wellnessbereich einordnen, während der „Restpoint“ mit einer eigenen Philosophie eher unter „Gesundheitsvorsorge“ läuft. Obwohl die Wörter Wellness und Gesundheit, dieselbe Bedeutung zu haben scheinen, ordnet sich jedem eine Welt unter, die gefühlsmässig entsteht

und sich auch wesentlich unterscheidet. Objektiv gesehen gibt es im CAB gegenüber dem Liegen zu Hause oder auf einer Wiese einen Mehrwert in Form von Musik, Licht, Massage, etc. Die Philosophie des „Restpoints“ hingegen ist eben gerade nur das Ruhen und In-Sich-Gehen. Dabei geht es darum, die Alltagshektik zu vergessen und sich nicht schon wieder mit Musik oder anderen ablenkenden Faktoren berieseln zu lassen.

5.5 Fazit

Obwohl beiden Angeboten gute Ideen zu Grunde liegen, denke ich, dass ein Angebot wie der „Restpoint“ in Zukunft nicht überleben wird. Unserer Gesellschaft kämen zwar mehr Ruheangebote zugute, trotzdem lässt sich „nur“ mit dem Schlafen kein Geld verdienen.

Schlafen und auch wohnen heisst, sich fallen lassen können, sich wohl fühlen. Im öffentlichen Raum fällt uns dies sehr schwer. So wird im Wörterbuch der deutschen Sprache das Wort „wohnen“ unter anderem mit „sich ständig aufhalten“ beschrieben. Wenn man den Begriff so betrachtet, wird auch schnell die Schule, der Arbeitsplatz, die Stammbeiz zum Zuhause. Man wohnt überall dort, wo man sich wohl fühlt. Aber zum Schlafen braucht es ein noch tieferes Gefühl des Wohlbefindens.

Wohnen hat auch mit Gewohnheit zu tun. So erklärt es sich leicht, dass der „Restpoint“ vorwiegend von Stammkunden besucht wird. Der Mittagsschlaf kann also überall stattfinden. Um sich aber wirklich fallen lassen zu können, braucht es eine vertraute, gewohnte Umgebung.

Schlusswort

Ich habe mich in meiner Arbeit mit der Bedeutung des Schlafens und mit der Umgebung beschäftigt, die der Mensch zum Schlafen aufsucht.

Die regenerierende Wirkung und damit die Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit des Menschen hat sich seit den Ursprüngen der Menschheitsgeschichte kaum verändert. Schlafgewohnheiten und -umgebungen dagegen sind einem ständigen Wandel unterworfen. Während ursprünglich die Familie, meist in einem Raum, ganz selbstverständlich zusammen schlief, bekam der Rückzug in die Intimität durch die Individualisierung eine immer grössere Bedeutung und widerspiegelt sich auch in den Formen von Bettstatt und Schlafumgebung. In meiner Ausgangsthese vermutete ich, dass dieser Trend durch neue Lebensformen und Schlafgewohnheiten sich wieder umkehren würde. Diese These muss ich relativieren.

Die neu geschaffenen Ruhezoneen im öffentlichen Raum sind deshalb nicht besonders relevant im Bezug auf das Thema Schlafen, da man dort ruht und dabei allenfalls in einen oberflächlichen Schlafzustand fällt, der einem noch erlaubt, auf die Aussenwelt zu reagieren.

Der moderne Mensch verbringt einen grossen Teil seiner Freizeit nicht mehr in seinen eigenen vier Wänden. Für ihn werden verschiedene Umgebungen zu Orten, wo er sich wohl und somit zu Hause fühlt. Dies gilt aber nicht für den Schlafbereich.

So wie eine Anpassung des Schlafes an veränderte äussere Gegebenheiten nur über einen langen Zeitraum möglich ist, verläuft auch die Veränderung des Bettes und des Schlafraumes sehr langsam. Schlafgewohnheiten lassen sich nicht über Nacht ändern.

Auch wenn Wohnbereiche zunehmend grosszügiger gestaltet werden, bleibt der Ort der Träume immer etwas Abgeschirmtes. Die Schutzlosigkeit, mit der wir uns jede Nacht dem Schlaf hingeben, wird immer ein Teil unseres Lebens sein.

So werden in Zukunft rund um die häusliche Schlafstätte schöne Umgebungen zum Wohlfühlen geschaffen. Aber nur, wer sich geborgen und sicher fühlt, überlässt sich ganz der Macht des Schlafs. Nestgefühl, Bequemlichkeit und Liegekomfort sind dann von Bedeutung. Im Schlaf ist der Mensch ganz bei sich. Und möchte nicht gestört werden...

Anhang:

Bibliographie:

Daab, Ralf: *New loftspace design*, Köln, 2004

Daab, Ralf: *New bedroom design*, Köln, 2004

Dobie, Pascal: *Wie man sich bettet, Die Kulturgeschichte des Schlafzimmers*, Stuttgart, 1989,
(Originalausgabe: *Ethnologie de la chambre à coucher*, Paris, 1987, „Lofts“ T. Drexel)

Drexel, Thomas: *Lofts, Wohnen und Arbeiten in umgebauten Fabriketagen*, München, 2002

Eder Matt, Katharina: *Wie sie sich betten, eine Ausstellung zur Kulturgeschichte des Schlafens*, Basel, 1994

Ehret, Markus: *31 Lofts, Wohnen in der alten Spinnerei*, Zürich, 2004

Glaeser, Willi: *20 Jahre Wogg, Der Werkbericht*, Baden-Dättwil, 2003

Henning, Nina/ Mehl, Heinrich: *Bettgeschichte(n), Zur Kulturgeschichte des Bettes und des Schlafens*, Schleswig, 1997

Koebel, Herlinde: *Schlafzimmer*, München, 2002

Largo, Remo H.: *Schlafverhalten*, in: *Babyjahre, Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*, München, 2000

Stampi, Claudio: *Why we nap, evolution, chronobiology, and functions of polyphasic and ultrashort sleep*, Boston, 1992

Zulley, Jürgen: *Schlafen und Wachen, Ein Grundrhythmus des Lebens*, in: *Ökologie der Zeit, Vom Finder der rechten Zeitmasse*, Stuttgart, 1993

Zusätzliche Quellen:

Artikel aus dem Tages Anzeiger Archiv

Artikel aus dem NZZ Archiv

Diverse Aktuelle Wohnzeitschriften

Internetseiten:

http://www.tiloahmels.ch/05_siestahotel.php

<http://www.ruhe-aktivitaet.ch/15.html>

<http://www.asvz.ch/index.cfm>

Dank an:

Othmar Eigenmann fürs kritische Durchlesen und Korrigieren der Arbeit

Elsbeth, Othmar und Lara Eigenmann, Thomas Senn, Elsbeth und Max Greminger für aufschlussreiche Gespräche