

PSYCHOHYGIENE

Zur Psychologie des Alltags

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

Das Bett und sein Umfeld einst und heute

Der Mensch verschläft ein Drittel seiner Lebenszeit: als Baby sogar mehr als 16 Stunden. In den „besten Jahren“ hängt dann der Schlaf-Bedarf bzw. das, was man seinem Körper gönnt oder entzieht, von vielerlei Faktoren ab. Hier ist der individuelle Unterschied am größten. Im Rückbildungsalter verschiebt sich der Schlaf-Bedarf (bzw. seine Möglichkeiten dazu) wieder nach vorne, was sich im höheren Lebensalter dann aber verschlechtert – scheinbar. Denn dort kompensiert man mit den Nickerchen am Tag, deren Erholungswert inzwischen sogar wissenschaftlich bewiesen ist. So gesehen ist das Zeit-Muster „Bett“ allseits bekannt, wenn auch nicht allseits respektiert. Angesichts dieser Dominanz des Ruhe-Teils im Leben eines Menschen liegt auch die Rangordnung der entsprechenden umfeld-bedingten Objekte nahe – sollte man meinen. Doch das Bett ist das Möbel, in dem man zwar die allermeiste Zeit verbringt, es ist aber auch das am meisten unterschätzte Möbelstück. Und dem Schlafzimmer geht es dabei nicht besser.

Nachfolgend deshalb die Kurzfassung eines originellen Beitrags im *Zeitmagazin* über dieses Thema.

Der Schlaf bzw. seine Störungen gehören zu den häufigsten Gesundheits-Themen im Alltag. Und dies, obwohl es sich ja eigentlich um ein sehr privates, wenn nicht gar intimes Phänomen handelt. Einzelheiten dazu siehe in den ausführlichen Beiträgen dieser Serie. Jetzt aber zum eigentlichen Thema.

Als Erstes nochmals: Mit dem besagten Drittel einer ganzen Lebenszeit ist das Bett das am meisten genutzte Möbelstück, mehr, als man an einem Ess- oder Schreibtisch oder in einem Sessel verbringt. Und noch viel wichtiger: „Kein Möbelstück ist intimer, keines hat so viel Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Von einem Stuhl, der unbequem ist, stehen wir auf. Ein unbequemes Bett ist eine Katastrophe“, bestätigt mit Recht Tillmann Prüfer und bietet im *Zeitmagazin* 43 (2012) 17 einen amüsanten Überblick aus der Sicht verschiedener Ex-

perten zum Thema: *Das Bett ist das am meisten unterschätzte Möbelstück. Warum eigentlich?* Im Einzelnen:

- **Das Bett – Stiefkind der Designer?**

Uns geht es gut, wir können uns auf Wünsche konzentrieren, die unseren Vorfahren in schwerer Zeit nicht vergönnt waren (aber wer erinnert sich noch daran). Und so leben wir auch in einer design-bestimmten Welt. Und da in dieser Branche oft nicht der Bedarf das Angebot, sondern das Angebot den Bedarf stimuliert, wäre es naheliegend, dass der Schlaf und sein Umfeld näher ins Blickfeld rückte. Und deshalb vor allem das Bett, von dem anzunehmen wäre, dass Designer und dann Möbelschreiner sich geradezu auf dieses Objekt stürzen.

Doch das Gegenteil ist der Fall: Es werden vor allem abgehobene Stühle, Sessel, Sofas und Tische designt, aber kaum ein Bett. Warum? Offenbar sind Betten gar nicht so leicht zu designen. Und es scheint sowohl für Nutzer als auch Designer keine große Rolle zu spielen. Das Design ist am Bett vollkommen vorbeigegangen, sagen die Experten. Und sie fügen hinzu: „Wir wollen eben leben, nicht pennen...“.

Dabei gibt es durchaus Ruhe-Hilfen, die derzeit eine große Blüte erleben, die Matratze beispielsweise. Sie ist heute ein respektables Geschäft geworden, wenn man in seine Schlafqualität investieren will, soll oder muss. Hier sind finanziellen Aufwendungen keine Grenzen gesetzt, was Federkern, temperaturempfindlicher Kunststoff, geschäumte Unterlagen u. a. anbelangt. Hier konzentrieren sich dann auch jene Wünsche, die man an den Schlaf hat, nämlich Gelerntes und Erlebtes zu verarbeiten, das Immunsystem zu stärken, ja sogar aktives Anti-Aging zu betreiben („Schlaf macht klug und schön“).

Warum erinnern uns deshalb viele Betten nicht an die Quelle der Regeneration, sondern an eine „Matratze, an die man Beine geschraubt hat“? Warum vor allem heute, denn früher war das keinesfalls so?

Früher war das Bett nicht nur ein an sich wert-geschätztes Funktionsmöbel, sondern es war der Mittelpunkt des Lebens. Früher erinnerte man sich eher daran, dass man im Bett geboren wurde und dort auch starb. Und früher wurde sogar vom Bett aus regiert, und dann nicht mit einer Matratze, sondern mit dem gesamten Bett-Möbel geprotzt.

- **Politik vom Bett aus**

Tillmann Prüfer lässt in seinem originellen Beitrag die Historie des Bettes ein wenig Revue passieren: Legendär war beispielsweise das Bett von Alexander dem Großen. Es hatte nicht nur einen goldenen Baldachin, sondern stand auch auf 50 goldenen Pfosten, und das in einem Zelt. Dort ruhte der begabte, er-

folgreiche, dann aber wohl auch seelisch grenzwertige und früh hingeschiedene Heerführer nicht nur, sondern hielt auch militärische Besprechungen ab.

Die Römer, die vieles von den Griechen übernahmen und sogar einiges perfektionierten, machten das Bett endgültig zu ihrem Lebensmittelpunkt. Denn dort wurde nicht nur geruht, sondern auf pompösen Speiseliagen geschlemmt, geschlummert, diskutiert, „geschlafen“ – und zwar ohne Hemmungen und umgeben von Intarsien aus Gold, Silber und Schildpatt. Die Römer, sie wussten zu leben und nutzten also auch tagsüber das Bett, wenigstens ein bevorzugter Teil der Oberschicht...

Frankreichs Könige machten es ihnen nach, zumindest die verschiedenen Ludwigs. Auch sie präsentierten sich vom 14. Jahrhundert ab bei offiziellen Anlässen im „lit de justice“, im „Rechtsprechungs-Bett“, einem Thron in Bett-Form. Dieses „Bett der Gerechtigkeit“, wie es in selbstbewusster Anmaßung genannt wurde, sollte die Souveränität des Staatsoberhauptes unterstreichen. Und seine geistige Größe, die es erlaubte, die heikelsten Staatsgeschäfte lässig aus den Kissen heraus zu entscheiden. Den Gipfel erklomm – wie in so vielem – Frankreichs Sonnenkönig Ludwig XIV. Er nannte sogar über 400 Schlafstätten sein Eigen, davon mehr als ein Drittel in überdimensionierten Ausführungen. Viel Bett bedeutete viel Potenz, im Geistigen, Sexuellen, vor allem aber die Macht des Absolutismus dokumentierend.

- **Nach der Revolution ist alles anders**

Da nimmt es nicht wunder, dass die Französische Revolution das Bett sofort kassierte. Vor allem als Renommier-Objekt wurde es rasch degradiert, war es doch das Sinnbild des nutzlosen Gigantismus. Jetzt ging es darum, Verschwendung und Gefallsucht zurückzustutzen und den Bürger-Fleiß in den Vordergrund zu rücken. Das war insofern nicht schwer, als ohnehin die überwiegende Mehrzahl in wenig komfortable Schlafkisten kriechen musste, was dem Schlaf aber nicht abträglich war, da das Tagwerk des einfachen Mannes hart genug ausfiel. Aber auch aus den repräsentativen Räumen verschwand die pompöse Schlafstatt. Der sinnlose Prunk ging in Deckung, denn jetzt war das Individuum Mittelpunkt des Denkens und damit auch die Privatheit. Wer jetzt repräsentierte, stand aufrecht, so T. Prüfer.

- **Und heute?**

Die Revolution ist nun schon eine Weile vorbei, aber sie hallt offenbar noch nach. Denn sie hat ihre eigene Entwicklung genommen, diese rationale, stil- und arbeitsbezogene Einstellung, wie sie heute nicht nur in Managerkreisen, sondern bald überall herrscht und immer mehr Betroffene (muss man sagen) in ihren gesundheitlich grenzwertigen Bann schlägt.

Denn der Schlaf ist zum Stiefkind in unserer Zeit und Gesellschaft geworden. Natürlich schläft die Mehrzahl noch immer 7 Stunden (und zwar zwischen 23.00 und etwas mehr als 6.00 Uhr). Und es gibt selbstredend naturgegebene Kurzschläfer, die mit weniger als 6 Stunden behaupten auszukommen. Ja, die Kurzschläfer pflegen sich meist als noch aktiver, dynamischer und leistungsfähiger zu fühlen und führen gerne berühmte Beispiele an (um bei den Franzosen zu bleiben: vor allem Napoleon Bonaparte).

Und so gibt es auch ein stillschweigendes Motto, dass da lauten könnte: je weniger, desto effektiver. Das (schon alltägliche?) Bild des allseits wachen Menschen, der stolz darauf ist, durcharbeiten zu können, wenn es sein muss: leistungsbereit, effektiv, dabei auch noch innovativ und wie alle die von der Wirtschaft geforderten Floskeln lauten.

Die moderne Gesellschaft will den arbeits-orientierten Menschen, der kaum schlafen muss. So gibt es immer mehr, die sich in diesen Sog hineinziehen lassen (weil ihnen zum Teil auch Alternativen, vielleicht auch der Mut fehlt, hier ihren eigenen Lebensstil durchzusetzen) – aber immer öfter auch entsprechende Opfer. Burnout lässt grüßen.

Und so häufen sich sogar inzwischen plötzliche Todesfälle junger(!) Unternehmens-Aktivisten. Man denke nur an das Ritual nächtlicher Konferenz-Marathons, was nicht zuletzt demonstrieren soll, wie hart man arbeiten muss, um in dieser Welt erfolgreich bestehen zu können. Politiker machen dies übrigens gerne nach, vor allem wenn sie sich international treffen, die Nacht „durch-beraten“, um am nächsten Morgen – grau im Gesicht – ihre lauen Kompromisse zu verkünden.

Dabei ist doch letztlich allen klar: Ein guter Schlaf ist die Grundlage für Leistung und langes Leben. Und wer das bestreitet, gilt inzwischen nicht mehr als clever, weitsichtig und damit letztlich erfolgreich. Allerdings: Unseren Schlafzimmern, vor allem aber dem Bett ist das nicht anzusehen. Es ist nach wie vor das Stiefkind jeglicher Wohnung. Denn hier dominiert das Wohnzimmer, die Schlafräume rangieren am Ende, kurz vor dem Badezimmer.

• **Das Schlafzimmer im Umbruch?**

Ja, das Schlafzimmer atmet offenbar noch immer ein wenig den „Windhauch der Vergangenheit“, sprich das bürgerliche Schlafgemach. Denn es war seit jeher der Privatheit gewidmet, wurde nie vorgezeigt. Bei Wohnungs-Besichtigungen werden auch heute noch Schlafzimmer (und natürlich Toilette, falls kein dringender Gäste-Bedarf besteht) nicht unbedingt gerne demonstriert; das Bad noch eher, besonders wenn es gerade modernisiert wurde.

Im Schlafzimmer befinden sich auch die entsprechenden Möbel, die eine gewisse verschämte Ungeschütztheit repräsentieren. Dazu gehören beispielsweise die Herrenkommode und der Schminktisch; im Bett möglicherweise sehr

persönliche Zeugen von Geschmack, Gebrauch, vielleicht sogar Beeinträchtigung oder geheimer Behinderung. Hier beunruhigt zumindest der subjektive Verdacht, man könnte auf eine arg strapazierte Bürgerlichkeit schließen.

Allerdings – so T. Prüfer – könnte man auch den Beginn einer Zeitwende erschnuppern, so wie der einstig verpönte Funktionsraum *Bad* sich immer mehr in das Interessen-Zentrum des Designs vorgearbeitet hat. Außerdem liegen Schlafzimmer nicht mehr automatisch in den verschämten Ecken einer Wohnung oder eines Hauses. Man achtet immer häufiger auf Lärm-Beschallung und vielleicht sogar Aufheizungs-Möglichkeiten in schwülen Sommern, die ja zunehmen.

Zudem macht sich ein wachsender Schlafkomfort bemerkbar, sprich teure Matratzen, Nackenstützkissen, atmungsaktive Unterlagen u. a. Auch scheint das Bett wieder höher zu wachsen, zwar nicht ganz so hoch wie die Krone der französischen Ludwigs, aber doch so, dass man seinen zunehmenden orthopädischen Gebrechen etwas entgegenkommt. Darauf liegen dann die teuren Federkern-Matratzen, für die man inzwischen auch einiges hinblättern muss.

Tillmann Prüfer gibt aber zu bedenken, dass beispielsweise 6.000,- Euro pro Bett einerseits viel Geld sind, andererseits auf rund 3.000 Nächte eines Lebens umgerechnet weniger als 1,- Euro pro Nacht betragen. Und um möglichst viele Facetten der modernen Betten- und Schlafzimmer-Entwicklung zu erfassen, bittet er in dem *Zeitmagazin 43* fast zwei Dutzend Experten um ihre Kommentare, Anregungen, kritischen Einlassungen usw. Nachfolgend eine kleine Auswahl davon:

- **Bett und Alter**

– So wird beispielsweise sehr treffend argumentiert, dass Betten durchaus Teil unserer Biographie sind, wie Bücher, Kleider und individuelle Vorlieben und Bedürfnisse (Ilka Piepgras). Und zwar abhängig von der *jeweiligen Lebensphase*.

Es beginnt mit den Gitterbetten des Kleinkindes, gefolgt von solchen, die die Phantasie anregen (jedenfalls bei jenen Schichten, die es sich leisten können), um dann in den Lehr- und Wanderjahren von ihrer Bedeutung her wieder abzustürzen, bis hin zur bloßen Matratze auf dem Boden. Später entscheiden dann Beruf und Karriere (und Rückenschmerzen?) über ggf. teure Betten mit präzise aufeinander abgestimmten Lattenrosten und Federkern-Matratzen.

So ist das Bett nicht nur Ausdruck der eigenen Selbstfindung, sondern auch der jeweiligen seelisch-körperlich-psychosozialen Entwicklung in inzwischen fast 80 Jahren heutiger Lebenserwartung. Deshalb sollte man nur in eines investieren, wenn man sich über seine jeweilige Lebensphase auch wirklich im Klaren ist. Sonst könnte der Bettenkauf zur Projektionsfläche von Sehnsüchten werden und in falschen (und damit kostspieligen) Entscheidungen enden.

- **Kunst im Schlafzimmer**

– Zur *Kunst im Schlafzimmer* gibt es nicht viel zu sagen, weil sie dort eigentlich nicht zu Hause ist. So F. Loock. Im Wohnzimmer hängen die repräsentativen Werke, im Schlafzimmer wird es dann doch privater. Dort findet sich noch am ehesten die so genannte „Schlüsselloch-Kunst“, d. h. Erotisches. Zum einen, weil dies meist Papier- und Fotoarbeiten sind, die im besser verhängbaren Schlafzimmer weniger zerstörerisches Licht einlassen, zum anderen natürlich aus den erhofften stimulierenden Gründen (falls notwendig).

- **...alles außer Schlafen?**

– Von Seiten der befragten Experten wird auch eine Stil-Entwicklung registriert, die an frühere Prunk-Zeiten erinnere, wenngleich jetzt in bürgerlichem Stress-Format. So schreibt Inga Krieger, dass das Bett schon lange nicht mehr das ist, was es einmal war: Auf der Matratze wird geschlafen. Heute hingegen geschieht wieder alles im Bett, *außer Schlafen*: lesen, E-Mails checken, telefonieren, Videofilme anschauen, ja shoppen, essen, natürlich Sex.

Das heißt aber auch: ins Bett gehen bedeutet nicht mehr, dass der Tag zu Ende ist. Hier fängt für viele die schaffensreiche Zeit an. Das hat übrigens durchaus kreative Vorbilder, sprich Roman-Schriftsteller und sogar Komponisten. Und wird sogar psychologisch interpretiert: „Die Welt zwischen Traum und Wirklichkeit scheint unsere Energie zu beflügeln, uns auf berauschte Weise produktiv werden zu lassen“. Das wäre in innovativer Hinsicht durchaus vertretbar, für E-Mails aber wegen seiner riskanten Stress-Nähe dann doch eher bedenklich.

- **Bett-Dimensionen heute**

– Die gleiche Autorin spricht übrigens auch die *Größe* eines modernen Bettes an. Die schmalen Maße von 90 und 120 Zentimetern gibt es heute kaum mehr. Selbst das moderne Single-Bett ist inzwischen bei 1,40 m angekommen, Minimum. Notfalls ist da noch Platz für zwei.

Das deutsche Doppelbett ist inzwischen 1,80 m breit, 90 Zentimeter für jeden. Denn es heißt, der Mensch brauche mindestens 10 bis 20 Zentimeter links und rechts, um im Schlaf seine Ruhe zu haben. Und in der Tat: je freier, desto erholsamer die Nacht.

- **Nachthemden im Vormarsch?**

– Eine originelle und sicher auch nur hinter vorgehaltener Hand diskutierte Frage betrifft die *nächtliche Bekleidung*. Da gilt es zum einen die Frage

der jahreszeitlich vorherrschenden Temperatur zu berücksichtigen, was von schwülen (d. h. feucht-heißen) Sommern bis zu Wintern unter Minus-Graden reicht. Da muss jeder so schlafen, wie er sich am besten fühlt, sagt Isabell Hummel. Denn gute Nachtwäsche sollte man gar nicht spüren.

Manche bevorzugen deshalb (wieder?) Nachthemden, z. B. wegen der Beinfreiheit. Andere fühlen sich nur in Hosen wohl, weil das Hemd immer so hochrutscht. Was die erwähnten Nachthemden anbelangt, die es gar nicht so ohne weiteres und überall zu kaufen gibt, so sind es vor allem Männer, die mehr und mehr danach fragen. Man spricht deshalb von einem Revival des Männer-Nachthemdes.

- **Das Schlafzimmer als Multifunktions-Raum?**

– Dass das Schlafzimmer ein *Schlaf*-Zimmer sein soll, ist eigentlich jedem klar. Ob das immer so machbar ist, eine andere Frage. Es gab und gibt aber seit jeher Menschen, die das Schlafzimmer als *Multifunktions-Zimmer* auszuliegen versuchen, gibt T. Prüfer zu bedenken. So stapeln sich dann im Laufe der Zeit allerlei Kisten und Kartons, zumal sich ja auch im Schlafzimmer in der Regel die Kleiderschränke befinden.

Eigentlich sollte es sich ja um einen Tempel zur innerseelischen und damit relaxierungs-freundlichen Abkehr vom alltäglichen Stress-Bewusstsein handeln. Das aber wird offenbar immer häufiger unterlaufen, also eine Kombination von Schlaf- und Arbeitszimmer. Der Erfolg ist allerdings gefährdet, und zwar für beide Wunsch-Bilder. Am Schluss hat man nämlich ein Zimmer, in dem man weder gut schlafen noch effektiv arbeiten kann. Wie will man in die gewünschte Traum-Welt hinüberdümpeln, wenn man dabei alle die liegengeliebenen Objekte, Projekte und sonstigen unerfreulichen Mahnungen auf dem Schreibtisch im Blick hat. Und sollen sie das Erste sein, was man am Morgen schlaftrunken registrieren muss?

Genauso schwer ist es natürlich auch, konzentriert zu arbeiten, wenn man im Rücken das Bett hat, das ständig nach einem ruft. Da ist es schon besser, man arbeitet am Ess-Tisch, wenn man keinen Schreibtisch hat. Auch wenn ein berühmter Nutzer des Schlaf-Arbeits-Zimmers Friedrich von Schiller war, der ja auch sonst seine Eigenheiten pflegte (nämlich leicht angefaulte Äpfel zur geistigen Stimulation).

- **Handy als Wecker?**

Schließlich war sie zu erwarten, wenn auch nicht zu wünschen, nämlich die Frage: Kann das *Handy* den Wecker ersetzen? Das Mobil-Telefon kann alles, wir wissen es inzwischen. Aber wieweit sollen wir es bis ins Schlafzimmer dringen lassen?

Früher war doch nach T. Prüfer der Wecker der Feind des Menschen, der unbeugsame Anwalt des drohenden Arbeitstages. So wäre auch niemand auf die Idee gekommen, ausgerechnet den Wecker als seinen Freund zu bezeichnen (weshalb es auch kein Wecker zum Kult-Status gebracht haben soll). Und so ist auch sein Verschwinden im Grunde nicht von sentimental Nachrufen begleitet, selbst beim Digitalwecker mit monotonem Piepen.

Nun haben die Romantischeren versucht, den Wecker durch die Imitation von Sonnen-Aufgängen und Vogelgezwitscher zu einer Art morgendlichem Wellness-Erlebnis zu machen. Das hält sich aber offenbar in Grenzen. Eher neigt der moderne Mensch dazu, einfach sein Handy oder Smartphone neben das Kopfkissen zu legen. Dann kann man sich zwar seine Weck-Klänge aussuchen, muss aber ggf. mit nächtlichen Anrufen rechnen, wenn man vergessen hat den Flugmodus einzuschalten.

Und was heißt das letztlich: „Zwar gibt es nun nicht mehr das unfreundliche Gerät, das uns aus unseren Träumen schüttelt. Aber dafür sind wir dem noch viel unfreundlicheren Gerät ausgeliefert, das uns durch den Tag treibt – und nun auch noch nachts. Und sobald wir aufgeweckt wurden, müssen wir dann auch noch gleich unsere E-Mails checken“. So beginnen wir also jeden Morgen gleichsam fremd-gesteuert. Das Handy macht's möglich.

- **Einzel- oder Gemeinschafts-Decken international gesehen**

- Eine offene, sogar international interessante Frage ist auch: *gemeinsame* oder *Einzeldecke*? Für Briten, Amerikaner oder Franzosen ist es tatsächlich unvorstellbar, als Paar nicht unter einem gemeinsamen Federbett zu schlafen, so Friederike Milbradt. Die Deutschen sehen das anders. Sie beharren überwiegend auf ihre eigene Bettdecke. Denn die gemeinsame Bettdecke ist nicht selten Grund für einen nächtlichen Streit, auch in den anderen Nationen. Dafür gibt es schon ohnehin genügend Ursachen, das lässt sich ruhiger (er)kaufen.

- **Tagesdecke?**

- Ein zweiter Problemkreis ist die Frage: *Tagesdecke* oder nicht? Im Hotel leuchtet es M. Stolz noch ein: Der Gast soll wissen, dass da niemand Fremdes in seinem Bett gewühlt hat. Die Tagesdecke als eine Art Hygiene-Siegel. Aber zu Hause, da macht so was doch nur Ärger. Morgens muss sie glattgestrichen und abends wieder verstaut werden. Dazwischen kümmert sich niemand um sie. Nachvollziehbar dort, wo in einer 1½-Zimmer-Wohnung Schlafzimmer und Wohnzimmer eins wären. Aber wenn nicht, wer denkt dann an die Bettwäsche? Sie soll doch schön sein, wird aber tagsüber verhüllt und nachts ist es dunkel. Die Tagesdecke ist die Burka fürs Bett, so M. Stolz.

Einen Wert hat sie aber doch noch nach seiner Meinung: Wenn es nachts plötzlich kalt wird, dann ist die Tagesdecke womöglich exakt die Isolierschicht, die alles erträglicher macht.

- **Was gehört in den Nachttisch?**

- Ein völlig abwegiges Thema, das aber jedem (ein wenig verschämt) einleuchtet, ist die Frage: Was gehört in den *Nachttisch*?

Im Hotelzimmer finden sich die Bibel und ggf. ein Blöckchen mit Kuli. Und privat? Das weiß niemand, nur man selber – und vielleicht nicht mal jeder Nachttisch-Schubladen-Inhaber so ganz genau. Auf jeden Fall darf an ein Nachttischchen niemand Fremdes ungefragt ran, zumindest ohne direkte Erlaubnis. Dabei wäre der unbefangene Blick in die Nachttische von Ehepartnern, Freunden, Eltern und Kindern sicher ganz erfrischend, meint Linda Kantshev. Was man da alles in nächtlicher Greifnähe findet, was bettnah zur Hand sein muss, geht zwar niemand an, ist aber schon ein beredtes Beispiel individueller (Nacht-)Wünsche – so konkret bzw. umfangreich wie das Individuum an sich.

- **Pflanzen im Schlafzimmer?**

- Zuletzt die Frage: Gehören *Pflanzen* ins Schlafzimmer? Die Antwort der Kunstgärtner Claudia Wörner und M. Weimar: Wo ist das Problem? Sicher, Schlafräume überraschen durch ihre speziellen Klimazonen. Die einen bei geschlossenen, die anderen bei offenen Fenstern, auch im Winter. Bei den einen kann es nicht wohligh genug dampfen, bei den anderen ist Frischluft die Voraussetzung für eine erholsame Nacht.

Der Schlafzimmer-Begrüner muss also die richtige Auswahl treffen, sofern er sich für Pflanzen im Schlafzimmer entschieden hat. Vor allem muss er seinen Partner einbeziehen. Dann aber bieten sich folgende Möglichkeiten:

Für den Kaltschläfer die Orchidee aus kühlen Klimazonen mit konkreten Beispielen der Experten, einschließlich anarchistisch wuchernder Luftwurzeln und mit schwülem Blütenduft zweimal im Jahr. Auch für Warmschläfer gibt es Vorschläge (z. B. „Jungle King“, ein riesenblättriger Aronstab mit Blüten und Trieben, entsprechende Räumlichkeiten vorausgesetzt). Und wie die Autoren abschließend bemerken: Pflanzen zum Kuschneln, Träumen und für Sex im Grünen, alles gibt's.

- **Was ist ein Daybed?**

- Manchmal passiert es eben auch, dass ein Möbelstück in Vergessenheit gerät – und nach Jahren der Nichtbeachtung wieder ausgegraben wird. Dieses Schicksal widerfährt gerade dem so genannten *Daybed*, wie Inga Krieger im

Zeitmagazin 43 betont. Auf den ersten Blick wirkt es fast überflüssig. Eine Horizontale auf vier Beinen, ohne Rücken- und Armlehne. Eben eine Tagesliege, die aus der Chaiselongue hervorgeht. Deren Wurzel verrät die ursprüngliche Funktion des „langen Stuhles“ als Sitzmöbel. Im 18. Jahrhundert verbrachte man dort seine Mittagsruhe und legte die müden Beine auf einen davorstehenden Schemel. Mit der Zeit verschmolzen die beiden Möbelstücke. Das Daybed hingegen ging aus der Bank hervor, war also seit jeher einteilig und dem Liegen vorbehalten.

Heute erinnert es in seiner dezenten Erscheinung daran, im vor allem hektischen Alltag wieder eine Pause zu machen, mal wieder mit sich alleine zu sein.

In den 1920er Jahren gehörte es zur Grundausstattung jeder gehobenen Einrichtung. In der klassischen Moderne symbolisiert es wieder nichts anderes als den Luxus des Nichtstuns. Schon in den 1940er und 1950er Jahren fand man die Tagesliegen in vielen Wohn- und Arbeitszimmern. Heute ist so etwas für viele unvorstellbar. Dabei haben wir zwischen 13.00 und 15.00 Uhr (fast) alle ein Leistungstief und damit einen kurzen Schlaf von maximal 30 Minuten nötig. Und so erinnert uns das langsam wieder aktuell werdende Daybed daran, ein paar Minuten dem Erfolgsdruck unserer vernetzten Welt zu entkommen und unsere Gedanken mit niemanden als uns selbst zu teilen.

• **Licht im Schlafzimmer?**

– Zuletzt die Frage: *Licht im Schlafzimmer?* Dafür interessieren sich plötzlich Licht-Designer, eigentlich auf Helligkeit spezialisiert. Andererseits sind unsere Städte immer heller geworden, wir leben unter einer regelrechten Lichtglocke. Dunkelheit macht uns bange, dabei gehört sie zu unserem Lebensrhythmus. Also fangen inzwischen auch Lichtdesigner an, Licht und Atmosphäre auf einen Nenner zu bringen.

Andererseits gilt es aber bestimmter Aspekte zu beachten, so Annabel Wahba im *Zeitmagazin 43* unter Berufung auf den Licht-Designer E. Smida: Heute muss alles hell sein, Sicherheit geht vor. Das nimmt den Licht-Designern die Möglichkeit, Atmosphäre zu schaffen. Auf einem gleichmäßig ausgeleuchteten Platz fühlt sich niemand wohl, wir sehnen uns nach Geborgenheit, d. h. nach abgegrenzten Lichtzonen. Wo also liegen die begrenzten Möglichkeiten, doch noch ein bisschen heimliche Dunkelheit zuzulassen? Im Schlafzimmer, dort scheut niemand die Dunkelheit.

Leider wird dem im Schlafzimmer (wie auch unter anderen Aspekten) bisher keine große Bedeutung zugemessen. Dort empfängt man nur selten Gäste und die meiste Zeit ist das Licht aus, weil man schläft.

Dort wäre aber das Spiel von Helligkeit und Dunkelheit besonders wichtig. Denn dort halten wir uns nicht nur am längsten auf, dort schlafen wir ein und

wachen auf. Und das wird nicht zuletzt von dem Schlafhormon Melatonin gesteuert – eine Art Zeitgeber, licht-abhängig. Und deshalb gilt auch die einfache, allerdings nur selten praktizierte, oft nicht einmal bewusste Lebensregel: Soviel Licht wie möglich tagsüber und so wenig wie möglich nachts. Für die Beleuchtung im Schlafzimmer heißt das: Man kann die Melatonin-Ausschüttung schon vor dem Schlafengehen anregen, in dem man eine dimmbare Beleuchtung wählt und wenig Licht ins Auge lässt. Also nicht im grellen Licht lesen.

Andererseits mag auch nicht jeder nachts in völliger Dunkelheit liegen. Es gilt also nicht nur die Tag-Nacht-Physiologie, sondern auch die individuelle Prägung eines Menschen und seinen Geschmack einzurechnen. Was also wird empfohlen?

Wenn man eine gemütliche Atmosphäre schaffen will, dann sollte man keine Leuchten an die Decke hängen, die den ganzen Raum gleichmäßig erhellen. Das vermittelt den Eindruck, als kleines Individuum in einer riesigen Umgebung, wie in einer Bahnhofshalle zu sitzen. Dabei wünscht jeder einen kleinen privaten Ort für sich, also auch seine persönliche Lichtzone.

Dafür bieten sich im Schlafzimmer drei Variationen an: Zum einen um das Bett, zum anderen um Kleiderschrank und Spiegel (falls vorhanden) und zum Schluss ein Allgemeinlicht, das man beim Betreten des Zimmers anknipsen kann (und im Bett wieder löscht).

Und weiter aus der Empfehlung der Licht-Designer: Ärger im Ehebett geht nicht selten darauf zurück, dass der eine lesen und der andere schlafen will. Deshalb sollte man das ohnehin gerichtete Licht links und rechts vom Bett anbringen, z. B. eine LED, die punktgenau strahlt, vielleicht mit einer Art flexiblen Schnorchel. Das Allgemeinlicht schließlich muss eigentlich gar nichts können außer den Raum mehr oder weniger absichernd zu erhellen, z. B. eine Stehlampe mit weißem Stoffschirm. Oder ein indirektes Licht, das die Decke beleuchtet, z. B. violett, um es etwas träumerischer zu gestalten. Auf jeden Fall gilt es die alte Erfahrung zu berücksichtigen: Nichts, was blendet.

Auch für einen Kleiderschrank wäre ein eigenes Licht denkbar, und für den Spiegel ein schattenfreies, das ebenfalls nicht blenden darf. Grundsätzlich sollte das Schlafzimmerlicht warm, d. h. eher gelblich sein und eine gute Farbwiedergabe-Qualität haben, also die Farben nicht verfälschen. Das können vor allem hochwertige LEDs, Halogen- oder notfalls Entladungslampen.

Neben den Licht-Verhältnisse setzen aber die Lichtdesigner auch auf weitere atmosphärische Gestaltungselemente. Früher waren die deutschen Eltern-Schlafzimmer so emotional unterkühlt und damit abweisend, dass tagsüber keiner rein wollte. Fast wie zum Sterben. Heute sei zwar alles erlaubt, aber es müsse halt doch zueinander passen. Selbst farbige Tapeten, dann aber hinter

dem Bett und nicht zu anregend, also eher kein Rot oder Grün, sondern Blau- oder Violett.

Und zuletzt eine Überlegung, die sogar indirekt mit obigen Aspekten zusammenhängt, nämlich: *Wo sollte das Bett stehen?* Das hat was mit unserer Evolution zu tun, Jahrtausende und mehr zurück. Als der Mensch noch in der Natur lebte, war er allen Gefahren hilflos ausgeliefert. Das wirkt bis heute nach. Deshalb würde man sich auch heute rein instinktiv nicht direkt neben die Tür legen, sondern lieber in eine geschützte Ecke an der Wand, wo man sich geborgen fühlt. Damit hat man den ggf. drohenden Einlass auch besser im Auge. Und die Achse zwischen Tür und Fenster ist besonders Windzug-anfällig, also auch dort möglichst nicht, so E. Smida.

Letzten Endes aber entscheidet der individuelle Geschmack, falls man ihn sich leisten kann, räumlich, finanziell, partnerschaftlich. So ist und bleibt „gutes Design“ letztlich „persönliches Design“.

Schlussfolgerung

Aber eines – so als Fazit am Ende – wird dann schon deutlich: Das Schlafzimmer im Allgemeinen und das Bett im Speziellen mögen in unserer Zeit und Gesellschaft ein unterschätzter Raum und ein vernachlässigtes Möbelstück sein – doch sie sind es nicht. Man achte sorgfältig darauf, ehe man sich „irgendwie nicht wohl fühlt“, ohne zu wissen, an was es mangeln könnte. Hier hilft der originelle Beitrag im *Zeitmagazin Nr. 43* ein gutes Stück weiter.

LITERATUR

Grundlage vorliegender Ausführungen ist der Feuilleton-Beitrag

Prüfer, Tillmann: Das Bett ist das am meisten unterschätzte Möbelstück. Warum eigentlich? (Illustrationen Ramona Ring), *Zeitmagazin* 43 (2012) 17.

Weitere Beiträge zu diesem Themenkreis, z. B. Schlafstörungen
siehe die entsprechenden Kapitel in dieser Internet-Serie

<http://www.volker-faust.de/psychiatrie>