

# MAGISTERARBEITEN

Christina Dorn

## DER SCHLAF – EINE NATÜRLICHE KONSTANTE IM KULTURELLEN WANDEL?<sup>1</sup>

Der Schlaf ist ein natürliches Phänomen und stellt eine Konstante menschlichen Lebens dar. Er erfährt, wie jedes menschliche Attribut, besondere kulturelle Ausgestaltungen und ist auch aufgrund seiner Alltäglichkeit für die kulturanthropologische Forschung von Interesse.

Durch seine Alltäglichkeit und biologische Bedingtheit haftet dem Schlaf eine Vorstellung von Natürlichkeit an, die es zu hinterfragen gilt. Menschliches Verhalten – auch bezüglich des Schlafs – ist nämlich von Deutungen und Standardisierungen geprägt: „Meist stellt sich schnell heraus, daß es wirkliche Natürlichkeit nicht gibt, sondern nur kulturelle Übereinkünfte.“<sup>2</sup> So ist es nicht zufällig oder natürlich, wie geschlafen wird, sondern unterliegt allgemeinen Vorstellungen, sozialen Gegebenheiten und historischen Prozessen. Diese reichen weit in das Körperliche<sup>3</sup> hinein. Äußere gesellschaftliche Veränderungen beeinflussen das Innere des Einzelnen und seinen alltäglichen Lebensvollzug. Norbert Elias spricht in diesem Zusammenhang von Persönlichkeitsstrukturen, die sich sozialen Prozessen anpassen.<sup>4</sup>

Seit der Aufklärung hat die europäische Kultur Veränderungen von Sichtweisen und Deutungen der Wirklichkeit erfahren, die sich auch am Thema des Schlafs nachvollziehen lassen. Einige dieser Deutungsmuster (zum Beispiel die Hygienepraktik des Schlafens in gut gelüfteten Räumen) sind bis heute erhalten geblieben, andere haben sich gewandelt.

Der Schwerpunkt der durchgeführten Untersuchungen lag im Bereich des Bürgertums. Mit der Untersuchung von schriftlichen Quellen – Doktorbüchern, Autobiographien und Lexika – wurden Zeitdokumente<sup>5</sup> verwendet, die einem gebildeten, bürgerlichen Milieu entstammen und von diesem auch rezipiert wurden.

Der Schlaf wurde unter verschiedenen Aspekten betrachtet, die von kulturanthropologischem Interesse sind. Es sind dies die Bereiche Medizin, Kör-

---

1 Vorliegende Ausführungen beziehen sich auf meine gleichnamige Magisterarbeit, die im Sommersemester 2002 im Fach Kulturanthropologie/ Volkskunde der Johannes Gutenberg-Universität Mainz vorgelegt wurde.

2 Bausinger, Hermann: Alltag und Utopie. In: Alltagskultur im Umbruch. Hrsg. von: Kaschuba, Wolfgang; Scholze, Thomas; Scholze-Irrlitz, Leonore. Weimar, Köln und Wien 1996, S.36.

3 Damit ist Verhalten und Empfinden gleichermaßen gemeint.

4 Elias, Norbert: Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Bd. 1 Frankfurt am Main 1997, S. 10.

5 Die ältesten verwendeten Texte stammen aus dem späten 18. Jahrhundert, die neuesten von 2002.

perlichkeit, Raum, Zeit und Übergang. Allen Aspekten ist gemeinsam, dass ihnen bestimmte Deutungsmuster von Verhalten und Empfinden zu Grunde liegen, die kulturell tradiert sind. Deutungsmuster sind „die Organisation der Wahrnehmung von sozialer und natürlicher Umwelt in der Lebenswelt des Alltags.“<sup>6</sup> Es geht dabei also um Strukturen, die hinter dem alltäglichen Handeln stehen. Verhalten hängt von der Wahrnehmung und Deutung von Wirklichkeit ab.<sup>7</sup> Diese Prämisse stellte eine Basis der Untersuchung dar. Geschlafen wurde und wird demnach, wie es einer kulturellen Deutung von Wirklichkeit entspricht.

## Der Schlaf aus medizinischer Sicht

Wesentliche Verhaltensweisen und Vorstellungen bezüglich des Schlafs hängen von dem jeweiligen medizinischen Stand einer Epoche ab und werden durch dieses medizinische Wissen entscheidend geprägt. Es waren Mediziner der Aufklärung, deren Forschungen und Empfehlungen in publizierter Form auf das Verhalten des Bürgertums Einfluss nahmen.<sup>8</sup> So entstand beispielsweise in jener Zeit das noch heute gültige Deutungsmuster, dass der Schlaf ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens ist. Damit verbunden war und ist die Vorstellung der Selbstverantwortung des Einzelnen für sein körperliches Wohlergehen. Vor allem die „lindernde Funktion“ des Schlafs stand hierbei im Vordergrund. Der Schlaf sei „eine der weisesten Veranstaltungen der Natur, den beständigen reißenden Strom der Lebensconsumtion zu bestimmten Zeiten aufzuhalten und zu mäßigen.“<sup>9</sup>

Den Schlaf bewusst aufzuschieben bzw. aus freien Stücken wenig zu schlafen, wurde als unnatürlich und ungesund gewertet. Auch galt der Schlaf vor Mitternacht als besonders erholsam und die frühen Morgenstunden wurden als „schicklichste zur Arbeit“ angesehen und somit das frühe Aufstehen präferiert.<sup>10</sup> In den Doktorbüchern kamen nicht nur medizinisches Wissen,

---

6 Lüders, Christian; Meuser, Michael: Deutungsmusteranalyse. In: Sozialwissenschaftliche Hermeneutik. Eine Einführung. Hrsg. von Ronald Hitzler und Anne Honer. Opladen 1997, S. 58.

7 Wehler, Hans-Ulrich: Die Herausforderung der Kulturgeschichte. München 1998, S. 141.

8 Dies geschah durch ärztliche Publikationen für den Hausgebrauch, z.B.: Hufeland, Christoph Wilhelm: Der Schlaf und das Schlafzimmer in Beziehung auf die Gesundheit. Enthaltend eine ausführliche Belehrung für diejenigen, welche einen erquickenden und gesunden Schlaf zu haben und durch diesen ihr Leben zu verlängern wünschen. Ein nöthiger Anhang zur Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Weimar und Wien 1803; oder: Rouvière, Audin: Die Arzneikunde ohne Arzt oder Handbuch der Gesundheit zur Selbstbelehrung, wie man körperliche Gebrechen erleichtern, heftigen Krankheiten vorbeugen, und langwiedrige Krankheiten ohne Fremde Beihülfe heilen kann, für Jedermann, insbesondere für Leute von sitzender Lebensart, und für solche, welche von hartnäckigen chronischen Leiden geplagt sind. Übersetzt und mit Zusätzen versehen von Dr. F. G. Weber. Stuttgart 1825.

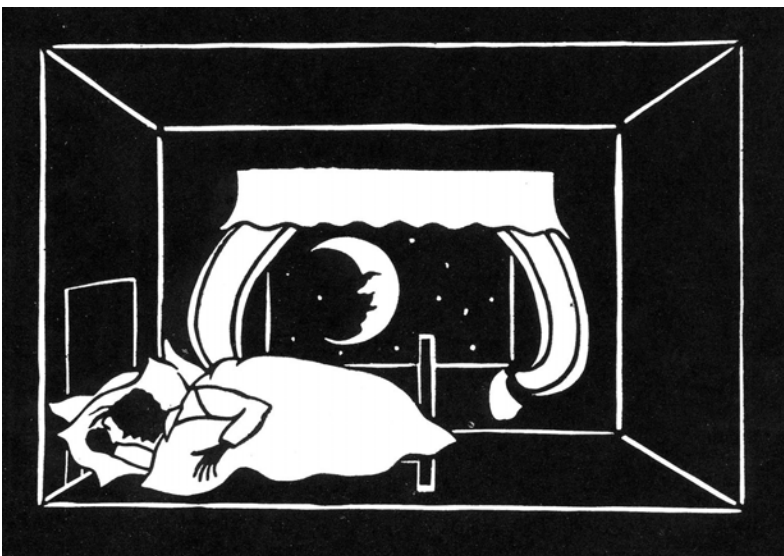
9 Hufeland, Christoph Wilhelm: Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. 8. Auflage, Berlin 1860 [1798], S. 317.

10 C. W. Hufeland: Der Schlaf und das Schlafzimmer, 1803, S. 48.

sondern ebenso bürgerliche Normen zum Ausdruck. Es gilt heute noch als besonders tugendhaft früh aufzustehen, dies ist aber ein Beispiel für kulturell gelerntes und tradiertes Verhalten und nicht Ausdruck des Natürlichen.

Die heutige Schlafmedizin unterscheidet bewußt zwischen Langschläfern und Frühaufstehern. Obwohl sie keine Erklärung für diese unterschiedlichen Schlaftypen zur Hand hat (es sei denn Schichtarbeit), so verurteilt sie doch das späte Aufstehen nicht, sondern befürwortet es sogar als besonders gesundheitsförderlich.<sup>11</sup>

Forderungen des frühen 19. Jahrhunderts über die Beschaffenheit des Schlafzimmers sind heute längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Das Schlafzimmer sollte still, dunkel und gut gelüftet, das heißt frei von Gerüchen sein. Des Weiteren war ein geräumiger, hoher, unbeheizter, trockener Zustand erwünscht.<sup>12</sup> Keine ungesunden Nachtgeschirre oder duftenden Blumen sollten den Schlaf stören.<sup>13</sup> So beschäftigt sich die heutige Schlafforschung auch nicht mehr mit Hygienepraktiken, sondern untersucht pathologische Störungen des Schlafes wie Apnoe und Narkolepsie.<sup>14</sup>



Bildpostkarte des Deutschen Hygiene-Museums, Dresden o.J., zur Gesundheitserziehung mit rückseitigem Merkspruch: „Erfrischung bringt der Schlaf nur dann, wenn der Ozon durchs Fenster kann.“ (Sammlung Niggemann-Simon)

11 Der Schlafforscher Jürgen Zulley im Interview, Allegra Nr.10/ 2001, S. 178.

12 C. W. Hufeland: Makrobiotik, 1860 [1798], S. 319.

13 Davidson, Wolf: Versuch über den Schlaf, 1799, S. 234f., zit. nach: K. Schöpf: Der Schlaf aus medizinischer Sicht, 1987, S. 33.

14 Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden in Deutschland 80.000 Menschen an Apnoe (nächtliche Atemnot) und 25.000 an Narkolepsie (Schlafanfällen). Vgl. <http://www.mediko.de/info/news/010619111140.kmhwebs8.html>, vom 18.02.2002.

## Der Schlaf und die Körperlichkeit

Das Körperliche hat eine Geschichte. Der Umgang mit dem Körper wird gelernt und ist kulturell tradiert. Er verdeutlicht die Eingebundenheit des Einzelnen in kulturelle Standards: „Als Schnittstelle zwischen Individuum und Gesellschaft, als etwas kulturell Geformtes gebührt dem Körper, immer wieder neu, auch die Aufmerksamkeit der Kulturwissenschaften.“<sup>15</sup>

Wie geschlafen wird, lässt sich als Körpertechnik nach Marcel Mauss verstehen.<sup>16</sup> Die Eingebundenheit selbst natürlicher Prozesse in einen kulturellen Kontext wird zum Beispiel daran deutlich, dass das Schlafen in der Waagerechten nicht so selbstverständlich ist, wie wir das heute annehmen. Am Ende des 18. Jahrhundert war die bevorzugte Schlafposition halb sitzend im Bett. Man wollte damals dem Inkubus, dem Nachtmahr, keine Aufliegefläche auf der Brust bieten. Erst der Mediziner Christian Wilhelm Hufeland erkannte, dass dies schädlich für den Körper sein könnte, und empfahl eine horizontale Lage, bei der lediglich der Kopf leicht erhöht sein sollte.<sup>17</sup>

Im Bereich der Körperlichkeit lässt sich ferner ein Wandel in Bezug auf Intimität und Scham feststellen, wie ihn Norbert Elias als Bestandteil des Zivilisationsprozesses beschrieben hat. Es haben sich „Wandlungen in der Einstellung zu den natürlichen Bedürfnissen“<sup>18</sup> vollzogen. Schlafen ist ein intimer Vorgang, der sich idealtypisch in einer besonderen – privaten – Atmosphäre vollzieht. Gefühle wie Scham und Peinlichkeit unterliegen gesellschaftlichen Prozessen und Deutungen. Mit der Aufklärung und der zunehmenden Bedeutung des Bürgertums wurden höfische Normen der Sittlichkeit von breiteren Bevölkerungsschichten übernommen. Scham und Peinlichkeit wurden zu normalen Gefühlen im Umgang mit natürlichen, körperlichen Funktionen. Das generelle Deutungsmuster, das körperliche Vorgänge mit Scham belegt, hat heute noch Bestand. Das Schlafen bedarf also eines abgeschlossenen Raumes.

---

15 Matter, Max: Blicke auf den Körper. In: Körper – Verständnis – Erfahrung. Hessische Blätter für Volkskunde und Kulturforschung. Neue Folge Bd. 31. Marburg 1996, S. 31.

16 „Die Vorstellung, daß das Sich-schlafen-Legen etwas Natürliches sei, ist vollkommen falsch. [...] Einfach ist nur, daß man zwischen Gesellschaften unterscheiden kann, die zum Schlafen nichts als die ‚harte Erde‘ haben und andere, die sich dazu eines Instrumentes bedienen.“ Vgl. hierzu: Mauss, Marcel: Soziologie und Anthropologie, Bd. 2. Gabentausch, Soziologie und Psychologie, Todesvorstellungen, Körpertechniken, Begriff der Person. (Originalausgabe Paris 1950) Frankfurt 1997, S. 212.

17 C. W. Hufeland: Makrobiotik, 1860 [1798], S. 319.

18 Elias, Norbert: Über den Prozeß der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen. Bd. 1, Frankfurt am Main 1997, S. 266.

## Der Schlaf und der Raum

Der Rahmen, wo und wie geschlafen wird beziehungsweise was als angemessen gilt, ist gesellschaftlich vorgegeben und durch Selbstkontrolle – dem Schamgefühl – geregelt: „Das peinlich Gewordene wird hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens verlegt.“<sup>19</sup> Somit auch der Schlaf. Das bürgerliche Schlafzimmer entstand mit dem Prozess der Privatisierung und der Intimisierung während des 19. Jahrhunderts.<sup>20</sup>

Das Deutungsmuster, dass Räume der Intimität wie Toilette, Bad und Schlafzimmer abgeschlossene Bereiche sein sollen, ist heute selbstverständlich und zählt zu den architektonischen Standards. Es entspricht dem historisch tradierten Gefühl von Geborgenheit und ermöglicht die Sicherung von Privatsphäre. Schlafzimmer sind Räume des alltäglichen Erlebens von Rückzug und Intimität. Dies gilt ebenso für die kleinste räumliche Einheit des Schlafes: dem Bett. Das Bett und seine Beschaffenheit sind ein Symbol für sehr persönliche Vorlieben, wobei der Umstand, dass man das Bett – trotz einer großen Varianz der Beschaffenheit – zum Schlafen vorzieht, ein kollektives kulturelles Muster darstellt.<sup>21</sup>

## Der Schlaf und seine Dauer

Mit der Aufklärung gewannen neue Vorstellungen von der sinnvollen Nutzung von Zeit an Bedeutung.<sup>22</sup> Dieses Deutungsmuster hat dazu geführt, Zeit nach Arbeit und Freizeit einzuteilen – ein nach wie vor wichtiges Kriterium der Zeitstrukturierung. Auf den Schlaf bezogen führte dieses Deutungsmuster zu einer sukzessiven Verkürzung der täglichen Schlafdauer, die aber ihre natürlichen, biologischen Grenzen hat.<sup>23</sup>

Allerdings waren es nicht nur Erfordernisse der Arbeitswelt, die den Schlaf verkürzten, sondern auch steigende Erwartungen an das Freizeitverhalten: „Wir machen den Tag zur Nacht, weil wir noch mehr vom Leben haben wollen, wir vertreiben den Schlaf mit aufputschenden Drogen – Kaffee, Tee, Cola etc. –, weil wir noch mehr leisten wollen, wir brechen ihn morgens brutal mit dem Wecker ab, weil unser Arbeitsrhythmus dies verlangt. [...] Statt – wie es

---

19 N. Elias: Über den Prozeß der Zivilisation, Bd. 1, 1997, S. 254.

20 Blok, Anton: Hinter Kulissen. In: Materialien zu Norbert Elias Zivilisationstheorie. Hrsg. von Peter Gleichmann, Johan Goudsblom und Hermann Korte. Frankfurt 1979, S. 175 und Gleichmann, Peter Reinhart: Einige soziale Wandlungen des Schlafens. In: Zeitschrift für Soziologie, 9, 1980, S. 236.

21 Jeggle, Utz: Schlaf und Ordnung. Unfertige Beobachtung eines nächtlichen Kontinents. In: Netzwerk Volkskunde. Ideen und Wege. Festgabe für Klaus Beitz zum siebzigsten Geburtstag. Hrsg. von Franz Griehofer und Margot Schindler. Wien 1999, S. 498.

22 Garhammer, Manfred: Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung. Bamberg 1999, S. 66.

23 Ebd., S. 379.

natürlich wäre – unseren Tagesrhythmus dem Zustand unseres Körpers anzupassen, zwingen wir diesen, nach den Bedingungen unseres Arbeits- und Gesellschaftslebens zu funktionieren.“<sup>24</sup> Mit anderen Worten, das gesundheitsstiftende Attribut des Schlafes ist in der heutigen Zeit aufgrund von gesellschaftlichen und persönlichen Bedürfnissen (neuen Deutungsmustern) in den Hintergrund getreten.

## Der Schlaf: ein Übergang

Das Einschlafen als Übergang, als Schwelle zur Nachtruhe wird durch sakrale und profane Handlungen inszeniert. Eine wichtige Komponente im späten 18. Jahrhundert war in diesem Zusammenhang die Furcht vor dem Tod oder nächtlichen Überfällen durch konkrete oder mystische Mächte. Noch weit in das 19. Jahrhundert hinein bestand zum Beispiel die Furcht vor dem Nachtalp, dem Auflieger.<sup>25</sup>

Heute steht bei der Inszenierung von Schlaf die Furcht vor seinem Ausbleiben im Vordergrund. Weiterhin ist ein Wandel dahingehend auszumachen, dass religiöse Praktiken wie Abendgebet und -lied im alltäglichen Gebrauch seltener geworden sind und an deren Stelle Routinehandlungen (z.B. die Einnahme von Schlaftabletten) und Selbsthilfepraktiken der Entspannung getreten sind. Der Schlaf als Übergang braucht „ein ungeheures Sicherheitssystem, das ihm [dem Menschen, Erg. d. Autorin] die Zuversicht gibt, ins Bewußtsein zurückkehren zu können, zu überleben. Dazu braucht es Rituale des Einschlafens, ein Bett, eine gute Matratze, einen Wecker, der mich wieder zu mir bringt [...] der Schlaf schafft Ordnung, die das Morgen braucht, um am Heute anknüpfen zu können.“<sup>26</sup> Das Deutungsmuster, dass man sich nächtlich einer höheren Macht anzuvertrauen habe, wurde somit durch individuelle Maßnahmen abgelöst, die heute den Schlaf ermöglichen sollen.

## Schluss

Der Schlaf ist ein natürliches und ein kulturelles Phänomen. Das Wesen des Schlafes ist nicht allein durch seine Natürlichkeit bestimmt, sondern bedarf in hohem Maße einer kulturellen Gestaltung. Die Aspekte der Schlafkultur: Medizin, Körperlichkeit, Raum, Zeit und Übergang haben verdeutlicht, inwiefern

---

24 [http://www.dr.-blome.de/Dr.\\_med.Gotz\\_Blome/Publika.../gesundheitststip\\_3schlaf.htm](http://www.dr.-blome.de/Dr._med.Gotz_Blome/Publika.../gesundheitststip_3schlaf.htm), S. 1, vom 02.08.02001.

25 Hovorka, O. v.; Kronfeld, A.: Vergleichende Volksmedizin. Eine Darstellung volksmedizinischer Sitten und Gebräuche, Anschauungen und Heilfaktoren, des Aberglaubens und der Zaubermedizin, Bd. 2, Stuttgart 1909, S. 252.

26 Jeggle, Utz: Schlaf und Ordnung. Unfertige Beobachtung eines nächtlichen Kontinents. In: Netzwerk Volkskunde. Ideen und Wege. Festgabe für Klaus Beitz zum siebzigsten Geburtstag. Hrsg. von Franz Griehofer und Margot Schindler. Wien 1999, S. 510.

Standards menschlichen Verhaltens in einen historischen Kontext eingebunden sind und das private Leben des Einzelnen mitbestimmen.

Das Themenfeld Schlaf im kulturellen Wandel kann aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln betrachtet werden. Das hier entworfene allgemeine Bild des Wandels der bürgerlichen Schlafkultur wäre weiterhin durch gesonderte Studien zu ergänzen. Friedrich Nietzsche sagte einst: „Der Schlaf ist kein geringes Kunststück, denn man muß den ganzen Tag dafür wachen.“<sup>27</sup> Die kulturanthropologische Untersuchung des Schlafs ist ebenfalls kein geringes Kunststück, denn der Schlaf weist sehr viele Facetten auf, die einer wachsaamen Erforschung bedürfen.

---

27 Nietzsche, Friedrich: Fröhliche Wissenschaft. Werke. Berlin 1972, Bd. 2, S. 427.