

# Exposé Unterprojekt: Produktives Zu-Bett-Geh-Verhalten?

Studierende Person: K. Böhm

Dozierende Person: Dr. Stefanie Samida

Carl-von-Ossizietzky Universität Oldenburg

## Inhalt

1. Einleitung.....	2
2. Methoden sowie Selbstpositionierung .....	3
3. Hauptteil.....	4
3.1. Warum ist die Auseinandersetzung mit Schlafhygiene wichtig? .....	4
3.2. Einfluss von Materielle Kultur, Personen und Haustieren .....	6
3.3. Schlafen und Konsum .....	7
3.4. Einschlaffördernde Handlungen und das Zusammenspiel von Körper & Psyche .....	8
3.5. De Schlaf-Raum und seine Eigenheiten.....	10
4.Fazit .....	12
I. Anhang.....	14
I.I. Quellen .....	14

## 1. Einleitung

Die meisten Soziolog\*innen betrachten Schlaf im Zuge materieller Kultur und Schlafumgebung im rituellen Kontext. (Stephan 1992) Selbst Schlafforscher\*innen ist noch zu wenig über das Thema bekannt. (Holzinger, Klösch 2013) Trotzdem fordert unsere leistungsorientierte Gesellschaft noch bis ins hohe Alter ein großes Leistungspotential, was allerdings nur durch ausreichende Erholungsphasen möglich ist. Deshalb gibt es auch hier Optimierungspotenzial und Literatur, wie man seinen Schlaf am effizientesten gestaltet. Gibt es demnach effizientes und produktives Schlafen? Schließt sich das nicht gegenseitig aus? Keinesfalls - eine Optimierung des Schlafverhaltens dient dazu, die Ruhezeit möglichst „ruhevoll“ zu gestalten und somit bessere mentale und körperliche Kapazitäten während der Wach-Phase zu erhalten. Vorschläge gibt es jedoch viele, aber wie umsetzbar sind diese und wie sieht eigentlich eine realistische Schlafhygiene aus, die unter realen Bedingungen ausgeübt wird?

*„[...] Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen erholsamen Schlaf fördern. [...] Sie betreffen [...] die Gestaltung der Schlafumgebung und des Tagesablaufs, die Berücksichtigung des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und geben Verhaltensempfehlungen.“ (Zit. Peter et.al., 2007:1090)*

Warum halte ich mich (nicht) an eine perfekte Schlafhygiene und warum andere sich (nicht)? Die Beschäftigung mit alltäglichen Dingen ermöglicht es Erklärungen für die kulturelle Lebenswelt herzustellen. (Samida et. al. 2014) Das zu Bett gehen wird als Ritual der Abgrenzung verstanden, hier vom Alltäglichen. (Jeggle 2014) Dabei kann jedes (rituelle) Handlungselement eine Bedeutung zugemessen werden und jedes Handlung hat rituelle Aspekte, entsprechend hat (fast) jedes Handeln eine Bedeutung. (Stollberg-Rilinger 2013)

## 2. Methoden sowie Selbstpositionierung

Es wurde nach der Grounded Theory Methode (GTM) gearbeitet und auf verschiedenen Weisen Daten erhoben. Mein Körper dient als Fallbeispiel der empirischen ethnografischen Forschung. Während ich eine autoethnografische Forschung betreibe, schaue ich im Nachhinein als teilnehmende Beobachterin zurück auf meine Daten. Meine Feldforschung dokumentiere ich dabei über ein Feldtagebuch. (Mohr, Vetter 2014) Es wurde zudem ein Fragebogen anhand von Angaben aus Ratgeberliteratur herausgearbeitet und es wurden 49 verwertbare Datensätze erhalten.

Ratgeberliteratur und wissenschaftliche Abhandlungen über das Thema Schlaf dienten im Zuge der Literatur- und Diskursanalyse als unterstützendes Material. Wie auch Nimführ, kann ich mich als Wissenschaftler\*in nicht von meinem Forschungsstand abgrenzen (2020). Dies ermöglicht es mir, ein tiefes in der Raum-Zeit zu bekommen. Es würde meine Arbeit verfälschen, würde ich mich ausschließlich auf die Angaben anderer verlassen, aber auch sie ist nicht unfehlbar. Ich kann zwar meine Umgebung und mein Inneres betrachten, aber da ich Teil dieser Systeme bin, ignoriere ich möglicherweise Dinge, die ein\*e teilnehmende\*r Beobachter\*in beziehungsweise eine unbeteiligte Person wahrnehmen würde. Da ich mich in meinem Feld selbst positionieren muss (Bönisch-Brednich, 2012) verabschiede ich mich der Vorstellung eine neutrale analytische Datenerhebung und Auswertung zu betreiben, fokussiere mich aber zunehmend auf die Reflexion dessen und gewinne durch die zusätzlichen Methodenerhebungen Abstand. Ziel ist es, einen realistischeren Eindruck über die liminale Phase anhand meines autoethnografischen Fallbeispiels des Zu-Bett-Gehens zu erhalten und diesen mit wissenschaftliche Abhandlungen und Ratgeberliteratur-Empfehlungen einerseits und andererseits mit Fragebogen-Partizipant\*innen zu vergleichen, einzuordnen und dabei den Zusammenhang von der Dichotomie der Utopie und Realität zu generieren.

### 3. Hauptteil

#### 3.1. Warum ist die Auseinandersetzung mit Schlafhygiene wichtig?

Warum ist es wichtig, sich mal mit der eigenen Schlafhygiene auseinander zu setzen? Schon früher gab es Richtlinien zum Schlaf, welche auch aus gesundheitlichen Gründen veranlasst wurden. (Hennig, Mehl 1997, Korff 1981) Gesundheit und Tipps für Entspannung sind auch heute in den Print-Medien und im Internet omnipräsent und das Ausmaß des Interesses an Gesundheit wächst als Symbolwert mit der unmittelbaren Reproduktion der Arbeitskraft. (Boltanski 1976 In: Brunnett 2016) „Schlafen ist Arbeit“, so lautet eine Überschrift in Lemoines Schlaf-Ratgeber. Der französische Psychologe Piéron hat fünf Kriterien für Schlaf beschrieben, dabei sei der Schlaf ortsbestimmt, in einer bestimmten Körperhaltung und in einer bestimmten psychischen/mentalenen Haltung. Außerdem ist dieser liminal da eine Schwelle das Einschlafen und eine Schwelle das Aufwachen vorhanden sei und demnach der Schlaf ein Prozess und Arbeit. (Lemoine 2019) Eine schlechte Schlafhygiene kann zu Schlafstörungen und Aggressionen und Depressionen führen sowie die Arbeitseffizienz beeinflussen, indem sie das Erinnerungs- und Urteilsvermögen trübt und zu Fehlern führt. Die Schlafqualität kann dabei einerseits durch psychischen Ursachen negativ beeinflusst werden wie (chronischer) Stress und „Gedankenkreisen“ und zum anderen durch Physisches. Wo Sport, vor dem zu Bett gehen, empfohlen wird (Dr. Rubin 2018), können Alkohol und Medikamente den Schlaf rauben, genauso wie unregelmäßige Schlaf- und Wach-Phasen. Bewegungen der Selbstoptimierung gibt es zum Beispiel durch Technik. Quantified Self (QS) vermessen ihre körperlichen Daten und sind so fähig, beispielsweise ihren Chronotyp, also ob man ein Morgen- oder ein Abendmensch ist, zu überprüfen und somit ihre Schlafhygiene optimal an sich anzupassen. In der heutigen Arbeits- und Schulkultur wird der Morgenmensch deutlich priorisiert, was für Abendmenschen zu einem Arbeiten gegen die Natur führt. (Holzinger, Klösch 2013) Die QS-Daten werden der Wissenschaft zur Verfügung gestellt, könnten aber auch zur weiteren Ökonomisierung genutzt werden. (Meißner 2016) Man sollte nicht unbeachtet lassen, dass es diese Methode nur gibt, da es nach Foucault den Zwang des gesellschaftlichen Optimierungsanspruchs gibt. (2005 In: Meißner 2016) Das Körperkonzept der Vergesellschaftung des Körpers nach Elias, Foucault und Bourdieu kann hier angewendet werden. (Gugutzer 2015) Die „Organisationsgesellschaft“, welcher hauptsächlich wirtschaftlichen ‚Irrationalismen‘ unterstehen (Stephan 1992), präsentiert sich ambivalent. Einerseits ist es erwünscht, produktiv zu sein und wenig zu schlafen, aber zu arbeiten, oder gut zu schlafen und im Schlafen selbst produktiv zu sein.

Paradoxerweise kann man am besten arbeiten, wenn man ausreichend geschlafen hat, welches ein Dilemma der kapitalistischen Denkmuster erzeugt. (Pohl 2015) Mehr als 80% aller Arbeitnehmer\*innen gehen fast täglich unausgeschlafen zur Arbeit und darunter leidet die Arbeitsqualität und die Wirtschaft und kostet jährlich ca. 57 Milliarden Euro. Auch medizinisch sei dies schädlich. Haushalts- und Verkehrsunfälle resultieren daraus. (Prof. Dr. Fietze 2018) Gestörter oder zu wenig Schlaf kann also Leben zerstören. (Ahlheim 2013) Im kultur-geschichtlich-soziologischen Rahmen der westliche Welt unterliegt man einem enormen Stressfaktor, der durch geforderte Steigerung der eigenen Produktivität und generelle Anpassung an die Wirtschaft entstanden ist. Arbeits- und Schulzeiten sind nicht an den biologischen Rhythmus angepasst, Ruhephasen können und werden kaum eingehalten. Der soziale und psychische Druck steigt, nicht nur zu funktionieren, sondern sich stetig zu verbessern; über sich hinaus zu wachsen. Viele Menschen können (/erlauben sich) sich erst erholen, wenn sie ihre Aufgaben erledigt haben, jedoch ist nie alles erledigt, sodass immer ein Druck aufgebaut wird und eine Distanzierung nicht möglich erscheint. (Holzinger, Klösch 2013) Beim Schlafnachholen am Wochenende scheinen sich die Ratgeber-Autor\*innen uneinig zu sein, was aber auch unerheblich scheint, da immer mehr Menschen auch am Wochenende arbeiten müssen. Außerdem wird immer mehr Flexibilität erwartet, sodass Freizeit und Arbeit miteinander verschwimmen. (Jahn et. al. 2014, Young, Feld 2017) Schlaf haben wir dringend nötig, aber immer mehr Probleme ihn auch zu bekommen. (Prof. Dr. Fietze 201) Wir schlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. (Holzinger, Klösch 2013) Genau wie bei jeder anderen Lebensäußerung sollten Informationen und Wissen vorhanden sein, um sich gesund zu halten. (Jahn et.al. 2014) Schlaf ist ein Statussymbol, denn gerade in den Industrieländern herrscht der Glaube, dass Schlaf selbstverständlich sei und natürlich komme, dabei ist sich die Historikerin Ahlheim nicht sicher, „*ob es den natürlichen Schlaf jemals gegeben hat*“. (Zit./Vgl. In: Herber 2022:68, Prof. Dr. Fietze 2018) Schlaf wird immer noch als Zeitverschwendung verstanden. Negative Konnotationen wie „Träumer“ tragen zu einem schlechten Image des Schlafens bei. Durch protestantische Arbeitsmoral und die Maximen der Aufklärung gilt man heute als faul oder unproduktiv, wenn man viel schläft und Menschen, die wenig schlafen, als besonders leistungsfähig. (Villachica 2018/19, Prof. Dr. Fietze 2018) Schlaf gilt als notwendiges Übel und wird genauso wie der Körper selbst, optimiert, nur um an den darauffolgenden Tagen noch fitter und noch produktiver zu sein. (Feld, Young 2017) Andererseits zeigt in Japan der „Inemuri“, ein Wachschlaf am Tag, besonders große Leistung. (Villachica 2018/19) Wer schläft, kann also mitunter auch produktiv sein, zum Beispiel festigen sich Vokabeln während des Schlafens. (Dr. Rubin 2018, Holzinger, Klösch 2013).

### 3.2. Einfluss von Materielle Kultur, Personen und Haustieren

Werden Habitus und Praktiken von Menschen untersucht, müssen unweigerlich Materialien und Dinge miteinbezogen werden, da diese auch die Handlungsspielräume begrenzen. (Poehls 2020) Dinge sind ein wesentlicher Teil unseres Selbst. (Samida et.al. 2014) Die materielle Schlafkultur kann also einen Einfluss auf die Schlafqualität haben. Bei einer Decke zum Beispiel muss der Wärmeaustausch möglich sein. (Stephan 1992) Dinge, die beim Einschlafen helfen (könnten) sind laut Partizipant\*innen Kissen, schwere und warme (Bett-)Decken und kuscheligen Betten, was auch bei mir zutrifft. (Anhg.) In Abb. 8 sehen wir außerdem, dass der Großteil der Teilnehmer\*innen Sachen um und im Bett liegen lassen. Dies führt dazu, dass eine unordentliche Raum-Atmosphäre gebildet wird und es keine ruhige und angenehme Schlafumgebung gibt. (Holzinger, Klösch 2013) Das steht im Kontrast zu den Angaben, dass mehr als die Hälfte täglich ihr Bett machen (Abb.12), deckt sich aber mit einer Studie von 2017 von Proband\*innen im Alter zwischen 25 und 55 Jahren in Ländern wie unter anderem Deutschland, dass von 79% der Befragten täglich ihr Bett gemacht wird, 22% wechseln ihren Bettbezug mindestens einmal die Woche, aber 79% wesentlich seltener. (Prof. Dr. Fietze 2018) Ich mache mein Bett selten, lasse oft Dinge um und im Bett liegen, wechsle aber den Bettbezug ein Mal die Woche. Das Bettenmachen und Waschen dient einer besseren Schlafqualität, da sie bei falscher Anwendung Milben ein ideales zu Hause bieten. (Dr. Rubin 2018) Die meiste Ratgeberliteratur greift auf, dass die richtige Matratze einiges an Schlafqualität geben kann. Dabei gilt, dass je größer diese ist, desto besser. Aber auch Bettrahmen und Lattenrost können die Schlafqualität beeinflussen. Auch die Materialien, die das Mikroklima des Bettes bestimmen, sind genau zu wählen. (Holzinger, Klösch 2013, ebd.) In den Ratgebern wurde die Wärme kaum behandelt, dabei haben mehr als 1/5 der Beteiligten Wärmflaschen und dicke Socken als förderlich angegeben, wobei ich mich dazu zähle. Warme Füße sollen beim Einschlafen helfen, weshalb viele auch Schlafsocken verwenden. (Jeggle 2014, Feld, Young 2017, Prof. Dr. Fietze 2018) Dinge, die beim (Ein-)Schlafen helfen könnten, seien zudem Melatonin (Tabletten/Spray), Schlaftabletten und (Sonnen-)Lichtwecker nach Angaben der Fragebogenteilnehmer\*innen. (Anhg.) Wichtig war mir eine gute Matratze, eine schwere Decke besitze ich aus monetären Gründen jedoch nicht. Es wurde außerdem angegeben, dass es schlafförderlich sei, wenn man mehr Platz habe. Die meisten der befragten Personen, inklusive mir selbst, schlafen bereits in einem großen beziehungsweise Doppelbett (allein). (Abb. 9,4) Ratgeber bestätigen, dass Haustiere und Menschen sowohl Schlaf verhindern als auch begünstigen können. (Anhg., Jahn et. al. 2014) Kinder und Haustiere sollten ebenfalls nicht mit im Bett schlafen. (Hauschild 2015)

### 3.3. Schlafen und Konsum

Dinge, die beim Einschlafen helfen sind den Angaben der Befragung zufolge Marihuana, Schlaftabletten und Magnesium. Chemische und pflanzliche Substanzen haben auch Einfluss auf den Schlaf. (Holzinger, Klösch 2013) Einerseits helfe Alkohol zwar beim Einschlafen, mindere aber die Schlafqualität, da sich die Tiefschlafphasen, die die eigentliche Erholung ausmachen, verkürzt würden. (Prof. Dr. Fietze 2018) Diese betreffen mich eher nicht. (Anhg.) Interessant ist, dass Handlungen, die helfen könnten wie angegeben rechtzeitig zu Essen und ab 18 Uhr darauf ganz zu verzichten und keine Cola mehr abends zu trinken, von den Beteiligten wahrgenommen und auch zum Großteil umgesetzt wird. Schlaftabletten werden so gut wie nie eingenommen und geraucht wird ebenso wenig. Dafür wird vergleichsweise häufig fettig gegessen (ebd., Abb. 7). Der beste Zeitpunkt für das Abendessen liege zwischen 18 und 19 Uhr und sollte bestenfalls die Anforderungen fettarm, alkohol- und koffeinfrei, reizarm, nicht aufblähend noch stopfend und schnell den Magen passierbar, erfüllen aber trotzdem den Nährstoffbedarf decken. Die alte Weisheit „morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ nicht nur eine Binsenweisheit, sondern wurde von verschiedenen Expert\*innen bereits bestätigt. Man sollte die leichte Mahlzeit möglichst ein paar Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen zu sich nehmen. Auch aufblähende Hülsenfrüchte, gasenthaltende Nahrungsmittel wie Schlagsahne oder Kohlensäurehaltige Getränke und Vitamin-C-haltige Getränke sollten nicht mehr zu sich genommen werden. Beruhigende Kräutertees können hingegen, wenn diese nicht zu spät getrunken werden, schlaffördernd wirken. (Jahn et. all. 2014, Dr. Rubin 2018, Holzinger, Klösch 2013, Zulley, Knab 2016) Außerdem sollte man langsam essen und sich bewusst ernähren. Fertiggerichte und süße Speisen, die zumeist auch noch in Plastik verpackt sind, sollte man auf Grund der Insulin- und Hormon-Auswirkungen vermeiden. Scharfes Essen hingegen kann den Körper auf den Schlaf vorbereiten. Tryptophan haltige Lebensmittel wie Nüsse können ebenfalls dazu beitragen erholsam zu Schlafen. (Dr. Rubin 2018, Holzinger, Klösch 2013) Kohlenhydrate sollen hingegen wieder den Schlaf mindern, da sie in Zucker aufgespalten werden und so der Insulinspiegel wie bei Süßigkeiten steigt. (Dr. Strunz 2018) Zulley und Knab sprechen sich jedoch gegen Kohlenhydrate aus (2016). Gemüse, Obst, gesunde Fette und Kräuter hingegen seien jedoch wünschenswert für einen gesunden Schlaf. (Dr. Strunz 2018) Der Blutzucker hängt von der Nahrungsaufnahme ab und demnach beeinflussen unregelmäßige Essenszeiten und die Ernährung den Schlaf negativ und das wiederum beeinflusst die Produktivität am Tag. (Schuh 2022)



Interessanterweise geben die Partizipant\*innen meines Fragebogens an, dass ihnen beim Einschlafen Fernsehen schauen oder Streamen helfe. Das Handy weglegen gaben hingegen einige an, also entsprechend gegenteilig zum Fernsehen, dies aber nicht getan werde, weil dabei nicht mehr gegrübelt werde, was noch mehr dem Schlaf entgegenwirke als das Handy. Gleichzeitig wurde aber auch angegeben, dass es einigen helfe, würde auf beides zu verzichten oder die Zeit am Bildschirm herunterzuschrauben, beziehungsweise eine Zeitlang vorher nicht mehr zu nutzen. Die Beteiligten gaben an, dass die Abhängigkeit und Interesse, also psychische Faktoren sie davon abhalte, ihrem Bewusstsein nach zu folgen. (Anhg.)

### 3.4. Einschlaffördernde Handlungen und das Zusammenspiel von Körper & Psyche

Eine Stunde vor dem Schlafengehen schauen 86% aller Deutschen fern, 47% essen oder trinken, 44% lesen ein Buch oder Zeitschrift, 43% nutzen Smartphone, Tablet, PC oder Laptop. (Villachica 2018/19, Holzinger, Klösch 2013, Prof. Dr. Fietze 2018) Beim Einschlafen sollen laut Teilnehmer\*innen sportliche Betätigung wie zum Beispiel Yoga helfen, werden aber nicht immer ausgeführt. (Anhg.) Dies bestätigen auch Holzinger, Klösch (2013) und Hauschild (2015). Ich mache zwei Mal die Woche Sport. Anstrengung vor dem Zubettgehen machen nicht zwangsläufig müde. Physische Anstrengung tagsüber kann zwar zu besserem Einschlafen führen, jedoch vor dem zu Bett gehen kann der Körper sich auf Höchstanstrengungen einstellen und möglicherweise Adrenalin ausschütten. Beim Lesen wird ebenfalls von den Teilnehmer\*innen angegeben, dass es schlaffördernd sei und wie bei mir, aber nicht oft genug gemacht werde. (Anhg.) Krimis und Thriller sollten jedoch vermieden werden. (Zulley, Knab 2016) Auch bei Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, autogenes Training und Meditation verhält es sich so. (Zulley, Knab 2016, Anhg.) Zeichnen und Tagebuch schreiben sollen ebenfalls beim Einschlafen helfen, was ich nicht mache. (Jeggle 2014, Anhg) Lernen und Arbeiten vorm Zubettgehen kann das Gehirn vom Abschalten abhalten. (Pohl 2015)

Routinen und Rituale, wie Gesichtspflege werden ebenfalls als schlaffördernd bewertet und von Ratgebern empfohlen. (Anhg., Holzinger, Klösch 2013) In fast allen Ratgebern wird über eine positive Wirkung durch (Ein-)Schlafrituale beziehungsweise Abendrituale geschrieben. Alle haben gemeinsam, dass sie keine körperliche oder geistige Anstrengungen beinhalten. ((z.B.) Dr. Rubin 2018, Jahn et. al. 2014,) Regelmäßige Zubettgehzeiten halte ich im Regelfall ein, die Aufstehzeiten sind jedoch unregelmäßig. Regelmäßige Schlafzeiten werden kaum von den Teilnehmer\*innen eingehalten. (Abb. 6)

Sich den Wecker zu stellen und grundsätzlich, auch am Wochenende zur gleichen Zeit aufstehen, soll ebenfalls helfen. (Holzinger, Klösch 2013) Mittagsschlaf wird von den Teilnehmer\*innen als nicht schlaffördernd beschrieben. (Anhg.) Im erforschten Alter (ca. 18-35 Jahre) ist der Anteil der Personen die Mittagsschlaf halten gering. (ebd., Abb. 6) Der „Powernap“ am Arbeitsplatz kann ein Leistungsbeschleuniger sein. (Prof. Dr. Fietze 2018) Interessanterweise sind sich verschiedene Ratgeber bezüglich des tagsüber Schlafens uneinig. Jahn, Mathis und Roth (2014) sind dafür, Holzinger und Klösch (2013) raten jedoch davon ab. Rubin meint, dass nur die westliche Arbeitskultur dagegenspricht. (2018)

Auch das Finden und Einnehmen einer geeigneten Liegeposition wird als schlafförderlich genannt, (Anhg.) was ich bestätige aber in den Ratgebern nicht thematisiert wird. Im Gegensatz zur Mehrzahl der Teilnehmerinnen, leide ich unter körperlichen Beschwerden, wenn ich zu Bett gehe. (Abb. 5, Anhg.) Außerdem wurde angegeben das Sex, einschläffördernd wirke, was Pohl bestätigt. (2015, Jeggle 2014, Anhg.) Psychische Faktoren wie tiefe Traurigkeit, Angst, Anspannung und Ärger können zu einer Verschiebung der Schlafenszeit führen aber auch große psychische oder körperliche Anstrengungen können je nach Dosis zu weniger Schlaf oder zu vermehrtem Schlafbedürfnis führen. (Stephan 1992). Für eine gute Nacht bedarf es der Enddramatisierung, der Anpassung der Schlaf-Stundenzahl, einem regelmäßigen Rhythmus, einer Eingrenzung der Zeit im Bett bzw. dem Schlafen, der schrittweise Herbeiführung, einer angepassten Umgebung. (Lemoine 2019) Partizipant\*innen gaben an, dass Fantasiereisen ihnen dabei helfen, einzuschlafen, genauso wie über unverfängliche Situationen nachzudenken. (Anhg.) Knapp ein Drittel der Befragten gaben an, unter psychischen Problemen wie Nervosität und Aufregung zu leiden. Unter sozialen Problemen hingegen litten weniger als 1/5. (Abb. 5) Ärger, also ein Stressfaktor wirkt schlafverzögernd und führt, je nach Menge, auch zu unruhigem, also wenig erholsamen Schlaf sowie zu nächtlichem Aufwachen. (Stephan 1992) Ich gehöre der Minderheit an, da ich unregelmäßig unter psychischen und sozialen Problemen sowie unter Nervosität und Aufregung leide. (Anhg.) Ähnlich wie bei mir, halten auch Wissensdurst und Neugier vom Schlafen ab. (ebd.) Stress und Grübeln wurde auch als Gründe genannt, die das Einschlafen verhinderten/verzögerten, was auch auf mich zutrifft. (ebd.) Grübeln über Probleme kann zur Gewohnheit werden und einen Teufelskreis von Druck aufbauen, nicht ausreichend produktiv für den nächsten Tag zu sein, was wiederum ein Problem zum Grübeln darstellt. (Holzinger, Klösch 2013, Dr. Rubin 2018) Als Gründe, warum die Handlungen außerdem trotz Bewusstsein, nicht ausgeführt würden, wurde oft angegeben, dass die Motivation fehle oder Organisation bedürfe und man prokrastiniere.

Außerdem sei eine klare Abgrenzung vom Alltag schwierig. (Anhg.) Auch mir geht es wie die Teilnehmer\*innen. (ebd.) Einigen war auch nicht klar, warum sie diese Handlungen nicht durchführen. Manche stellten nochmals sicher, dass sie jedoch gut schliefen und keine Verbesserung nötig sei. Obwohl viele Faktoren genannt wurden, die eine Einschlafverbesserung erwirken könnten, gaben die meisten an, mit ihrem Schlaf zufrieden zu sein. (Abb. 5, ebd.) Mich überrascht dieses Ergebnis, da die meisten Mitstudierenden sich im persönlichen Gespräch, wie ich auch, über Müdigkeit, wenig Schlaf und zu viel Stress beklagten. Jedoch spiegelt wird dieses Ergebnis von der Schlafstudie aus 2017 in Niedersachsen Deutschland unterstützt. Die Schlafzufriedenheit liegt im Mittelfeld von den deutschen Bundesländern. (Feld, Young 2017) Was guter beziehungsweise erholsamer Schlaf für den einzelnen Menschen bedeutet, kann jedoch variieren. (Holzinger, Klösch 2013)

### 3.5. De Schlaf-Raum und seine Eigenheiten

Einen Schlafplatz zu haben ist eine recht junge Entwicklung. Familien mussten zusammen in einem Bett schlafen. (Holzinger, Klösch 2013, Ahlheim 2013) Der Schlafplatz sollte heutzutage eine schlaffördernde Atmosphäre haben, also ruhig sein und sich abdunkeln lassen. (ebd.) Außerdem sollte er nicht zu warm sein. (Jahn et. al. 2014) In der Realität können sich nur wenige Menschen den Raum und die Umgebung so schaffen, sodass das Schlafzimmer eher zweckgebunden ist. (Holzinger, Klösch 2013) Der (Schlaf-)Raum ist sowohl ein ‚dreidimensionaler Ding- und Vorstellungsraum‘ als auch ein ‚handlungsrelevanter und relationaler Orientierungsraum‘, der als ‚Gefäß‘ für (Un-)Ruhe und (Nicht-)Handlungen betrachtet werden kann. (Rolshoven 2012) Oft ist auch nicht genügend Raum für ein Schlaf-Zimmer vorhanden, sodass oftmals auch Fernseher und Computer darin Platz finden. (ebd.) Einflüsse auf den Schlaf durch elektromagnetische Strahlung ist jedoch umstritten. (Holzinger, Klösch 2013) Allerdings machen diese Geräte in der Regel subtile Geräusche und blaue Licht, sodass sie möglichst weit entfernt sein sollten beziehungsweise gar nicht genutzt vor dem Schlafen. (Jahn et. al. 2014, ebd.) Wichtig für einen geregelten Schlafrhythmus und guten Schlaf ist genügend Tageslicht. Helles Licht morgens und generell tagsüber seien hilfreich den Schlaf-Wach-Rhythmus zu festigen, da dieser die Melatonin-Bildung beeinflusst. (Prof. Dr. Fietze 2018, Schuh 2022) Dunkelheit zeigt dem Körper in der Regel Schlaf an. (Stephan 1992) Der Druck früh aufstehen zu müssen, um beispielsweise zur Arbeit zu gehen, führt dazu, dass viele Menschen auch früher ins Bett gehen, was zu einer Verschiebung des körpereigenen Rhythmus führt. Verhindert werden könnte dies durch angepasste Arbeits- und Schulzeiten sowie vermehrte Remote Arbeit. (Schuh 2022)

(Sonnen-)Lichtwecker könnten laut Teilnehmer\*innen helfen, jedoch besitzen meiner Erfahrung nach die wenigsten einen solchen. Aus persönlicher Erfahrung würde ich hier den monetären Aspekt als Grund für das Nicht-Besitzen anführen. Handlungen, welche beim (Ein-)Schlafen helfen sind nach Angaben der Teilnehmer\*innen außerdem das Licht auszuschalten. Ihren Angaben zufolge, leiden jedoch auch die wenigstens unter Licht (Abb. 1) Ich hingegen leide unter Licht, da ich in einer Mietwohnung lebe, wo das Anbringen von Vorhängen erschwert wird. (Anhg.) Auch hier ist wieder der monetäre Aspekt zu erwähnen.

Auch durch Lärmbelästigung kann der Schlaf gestört werden. Dabei kommt es auf die Lautstärke, Dauer, Rhythmus, Modulationsschleife, Geräuschtyp, Zeitpunkt, an dem dieser Lärm auftritt, Häufigkeit wann dieser auftritt, sowie der Informationsgehalt an. (Stephan 1992) Dagegen bewährt haben sich Ohrstöpsel die vorschriftsmäßig mindestens zehn Dezibel abmindern, also der Hälfte des Durchschnittslärms, welche auch die Teilnehmer\*innen verwenden (würden). (Abb.11, Anhg., Dr. Rubin 2018) Geräusche wie Entspannungsmusik oder eine leise Geräuschkulisse helfen den befragten Personen, genauso wie leise Musik, ASMR Videos, Hörbücher und Podcasts. Es wurde aber auch angegeben, dass dies den gegenteiligen Effekt habe und deshalb die Abwesenheit von Geräuschen bevorzugt werde. (Anhg.)

Der menschliche Körper braucht ein Gleichgewicht zwischen Umgebungs- und eigener Körperwärme auch bei unterschiedlicher Stoffwechselleistung, welche unterschiedlich ausfallen kann. Dabei müssen Wärmebildung – und Abgabe etwa gleich sein. Wenn die Schlafzimmertemperatur und/oder die Luftfeuchtigkeit im Raum zu hoch ist, wird die Wärmeabgabe, die normalerweise durch Schweiß hervorgerufen wird, verhindert. (Abb. 2,3,10, Schuh 2022) Die optimale Schlafzimmertemperatur liegt zwischen 17 und 21°C. (Prof. Dr. Fietze 2018) Eine Verzögerung des Schlafengehens und Unterdrückung des Schlafdrucks kann sich negativ auswirken, da der Körper selbst vorgibt, wann es Zeit ist zu Schlafen und so die Körperkerntemperatur ggf. schon wieder ansteigt, während man sich schlafen legt. Das Schlafzimmer wird von Prof. Dr. Fietze aufgeführter Studie mindestens ein Mal die Woche gelüftet. (2018, Stephan 1992) Dass sich das Lüften positiv auf den Schlaf auswirkt, wird auch von den Partizipant\*innen genannt. (Anhg.)

## 4.Fazit

Der Lebensstil ist maßgeblich daran beteiligt, ob jemand unter Schlafstörungen leidet, oder nicht (Schuh 2022) ganz nach Alkemeyer:

*„Der Körper als Subjekt wird in der Praxis gemacht, und er macht die Praxis.“* (Zit. Alkemeyer 2015: 476)

Die Liminalität lässt sich anhand Schiffauers Model in zwei Kategorien einordnen. Zum einen in den der räumlichen Liminalität, da das Bett abgegrenzt von alltäglichen Gegenständen steht und auch nur abgegrenzt verwendet wird (Nimführ, 2020 aus Thomassen 2009) und zum anderen zeitlich, da das Zu-Bett-Gehen als liminale Phase nicht tagsüber, sondern in der Regel abends stattfindet und in unterschiedlichen zeitlichen Phasen verläuft. (Nimführ, 2020 aus Schiffauer u.a. 2014; Thomassen 2009)

*„Rituale sind geformt und wiederholen sich [...]. Dies heißt [...nicht], dass Rituale vollkommen starr und unveränderlich wären.“* (Zit. Stollberg-Rilinger, 2013:9-10) *„Das Ritual selbst kann nicht erzwingen, dass die Beteiligten sich an die von ihm gestifteten Verbindlichkeiten halten.“* (Zit. Stollberg-Rilinger, 2013:12)

Er geht davon aus, dass bei ritualtypischem Charakter eine Veränderung der Person Teil des Prozesses ist. (ebd.) Das von Rolshoven vorgestellte Konzept der räumlichen Triade von Dingen, Handlungen und Repräsentationen kann gut auf die gesammelten Daten angewendet werden. So wird deutlich, dass unter den Handlungen Körpertechniken und Kommunikationstechniken eine Rolle spielen. Bei Dingen werden Bücher, Geräte, Lebensmittel, Kleidung und Möbel thematisiert. Im weitesten Sinne auch Bilder, sofern die im Kopf erstellten Bilder zum Beispiel beim Schafezählen, dazu zählen. Bei der Repräsentation von Schlaf werden Wünsche, Träume, Ängste, Vorstellungen und Meinungen in unterschiedlicher Weise aufgegriffen. (Rolshoven 2013) Eine Rationalisierung der Lebens- bzw. Schlafumgebungsgestaltung wie Weber (1976) thematisierte kann auch in meiner Forschung wiedergefunden werden (Stephan 1992:100), allerdings nicht nur. Emotionale Faktoren wie Genuss und Spaß spielen ebenfalls eine Rolle. Das Bewusstsein darüber, dass die Handlungen, wie Sport und Lesen, zu regelmäßigen Zeiten zu Bett zu gehen und aufzustehen oder Abendritualen nachzugehen, guttäten, ist da, wird aber nicht immer ausgeführt. Auf die Produktivität bezogen ist das Wissen also da, die Umsetzung fehlt jedoch, somit ist es weder ökonomisch noch individuell produktiv.

Gefühle und Empfindungen sind hier bewiesen als Hemmung von planmäßigem Handeln des vernünftigen planenden Geistes zu betrachten. (Alkemeyer 2015) Auch das Spannungsverhältnis von normierenden-normalisierenden Wissenssystemen wie Ratgeberliteratur und biographisch geprägtem Körperempfinden wie von meiner Autoethnographie und die Fragebogen-Teilnehmer\*innen wird deutlich. (Alkemeyer 2015) Weitere Gründe gegen eine gute Schlafhygiene sind die fehlenden sozioökonomischen Mittel. Ein Sonnenlichtwecker kann nicht bezahlt werden, mehr Schlaf kann nicht ausgeübt werden da man um 8 Uhr in der Universität sein muss oder zu unregelmäßigen Zeiten, auch an Wochenenden und ggf. bis spät abends arbeiten muss. Schlaf kann ganz eindeutig als Luxus deklariert werden, den sich die wenigsten leisten können und wenn, sich nicht leisten wollen.

Schlafmangel ist auch ein geschlechtliches Thema, so werden in cis-heteronormativen binären Familienmodellen, den Frauen eher Schlafprobleme zugeordnet. (Young, Feld 2017) Frauen haben generell ein ausgeprägteres Schlafbedürfnis. (Stephan 1992) Da ich selbst jedoch ledig bin, habe ich auch dieses Thema nicht weiter beleuchtet. Eine Verbindung mit den Themen Atmosphäre, welche im Raum und der materiellen Kultur sowie beim Unterprojekt von Katja eine Rolle spielt, und dem Body (Turn) der bei der Wahrnehmung von guten Schlaf eine Rolle spielt, und demnach im Zusammenhang von allen anderen Unterprojekten mit der Wahrnehmung von Realität sowie der Körperwahrnehmung steht, wären sinnvoll.

## I. Anhang

### I.1. Quellen

- **Ahlheim, H.** (2013) *Vermessung des Schlafs und die Optimierung des Menschen – Eine deutsch-amerikanische Geschichte, 1930-1960* In: Zeithistorische Forschungen 10 (2013), Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, S. 13-37.
- **Alkemeyer, T.** (2015) *Verkörperte Soziologie – Soziologie der Verkörperung. Ordnungsbildung als Körper-Praxis.* In: Soziologische Revue, 38(4), De Gruyter, Oldenburg, S. 470-502.
- **Bönisch-Brednich, B.** (2012) *Autoethnografie* In: Zeitschrift für Volkskunde, Waxmann Verlag, 108(1), S. 47-63.
- **Brunnett, R.** (2016): *Gesundheit als Kapital- Zur Produktivität symbolischer Gesundheit im flexiblen Kapitalismus* In: Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit, Perspektiven kritischer Sozialer Arbeit, 23, Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 207-223.
- Dr. med. **Feld, M.** / Prof. Dr. med. **Young, P.** (2017) *beurer Schlafatlas 2017*, Höfermedia und Südwest Verlag, München
- **Gugutzer, R.** (2015) *Der body turn in der Soziologie*, In: body turn, Transkript Verlag, S. 9-54.
- **Hauschild, J.** (2015) *Endlich schlafen*, Stiftung Warentest, Berlin
- **Hennig, N., Mehl, H.** (1997) *Bettgeschichte(n)*, Verlag Boyens GmbH & Co. KG., Heide i. Holstein
- **Herber, B.** (2022) *Und wenn ich einfach wach bleibe?*, DIE ZEIT, 48, S. 68.
- **Holzinger, B./ Klösch, G.** (2013) *Schlafcoaching*, Goldegg Verlag, Berlin
- **Jahn, R.** et. al. (2014) *Schluss mit Schlafproblemen!*, Der Schweizer Beobachter (Hrsg.), Axel Springer Schweiz AG, Zürich
- **Jeggle, U.** (2014) *Das Fremde im Eigenen – Beiträge zur Anthropologie des Alltags*, TVV-Verlag, S. 201-217.

- **Knab, B. / Zulley, J.** (2016) *Die kleine Schlafschule*, Mabuse-Verlag GmbH, Frankfurt am Main
- **Korff, G.** (1981) *Zeitschrift für Volkskunde*, Verlag W. Kohlhammer, Berlin, S. 1-16.
- **Lemoine, P.** (2019) *Gut schlafen besser leben*, frechverlag GmbH, Stuttgart
- **Meißner, S.** (2016): *Selbstoptimierung durch Quantified Self?*. In: *Lifeloggung*, Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 217-236.
- **Nimführ, S.** (2020) *Liminalität*, In: Heimerdinger/ Tauschek: *Kulturtheoretisch argumentieren*, Waxmann Verlag GmbH
- **Peter, H. et. al.** (2007): *Enzyklopädie der Schlafmedizin*. Springer-Verlag, S. 1090.
- **Poehls, K.** (2020) *Materialität*, In: *Kulturtheoretisch argumentieren*, Hrsg. Heimerdinger, Tauschek, Waxmann Verlag GmbH, S. 292-322.
- **Pohl, E.** (2015) *Karrierefaktor guter Schlaf*, Springer Gabler Verlag GmbH, Wiesbaden
- Prof. Dr. **Fietze, I.** (2018) *Die übermüdete Gesellschaft*, Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
- Dr. med. **Rubin, F.** (2018) *Medizin für einen guten Schlaf*, ZS Verlag GmbH, München
- **Rolshoven, J.** (2012) *Zwischen den Dingen: der Raum*, Schweizerisches Archiv für Volkskunde, 108, S.156-169.
- **Rolshoven, J.** (2013) *Das mobile Haus*, Schweizerisches Archiv für Volkskunde, 109(1), S. 47-57.
- **Samida, S., et.al.** (2014) *Handbuch Materielle Kultur*, Springer Verlag GmbH
- **Schuh, A.** (2022) *Gesunder Schlaf und die innere Uhr*, Springer Nature
- **Stephan, K.** (1992) *Schlaf und Zivilisation*, Walter de Gruyter & Co, Berlin
- **Stollberg-Rilinger, B.** (2013) *Rituale*, Campus Verlag GmbH
- Dr. med. **Strunz, U.** (2018) *das schlafgutbuch*, Wilhelm Heyne Verlag, München
- **Turner, V.** (1967) *The Forest of Symbols*, Cornell University Press, S. 93-111



- **Vetter, A. / Mohr, S.** (2014) *Körpererfahrung in der Feldforschung*, In: Methoden der Kulturanthropologie, Haupt Verlag, Bern, S. 101-116.
- **Villachica, J.** (2018/19) *Ab ins Bett* In: enorm, 06/2018/19, S. 69-71.
- Dr. med. **Zieschang, M.** (2017) *Traumhaft schlafen durch Selbsthypnose*, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München