

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Institut für Materielle Kultur

WiSe 2022/23

Projekt: 3.11.061 Durchführung Projekt:

Müde bin ich, geh' zur Ruh': Bettgeschichten

Lehrende: Dr. Stefanie Samida

Unterprojekt

Routinen und Atmosphäre

beim Zu-Bett-Gehen

eine Beobachtung von Raum, Dingen und Mensch

vorgelegt von

Katja Rüttger

Inhalt

1 Einleitung	1
2 Begriffe und Konzepte.....	1
2.1 Routinen.....	1
2.2 Raum.....	1
2.3 Atmosphäre	3
3 Forschung	3
3.1 Forschungsstand.....	3
3.2 Methode	4
3.3 Forschungsfeld.....	4
3.4 Forschungsergebnisse	5
3.4.1 Routinen beim Zu-Bett-Gehen	5
3.4.2 Zusammenspiel von Raum, Dingen und Mensch.....	10
4 Fazit	14
5 Ausblick.....	15
Literaturverzeichnis	16

1 Einleitung

Nach Utz Jeggles sind Rituale wesentlicher Bestandteil des Einschlafens (2014: 216). Daher möchte ich unter Berücksichtigung des Ritual-Begriffs Menschen beim Zu-Bett-Gehen beobachten, um unter anderem die Behauptung Jeggles zu prüfen, aber gleichzeitig auch zu erfahren, wie der menschliche Körper sich auf den Vollzug des Schlafens vorbereitet und ob es bestimmte Rahmenbedingungen gibt, die das Zu-Bett-Gehen beeinflussen. Neben den Routinen ist das Zusammenspiel von Raum, Dingen und Mensch in dieser Forschung von Bedeutung. Daher gilt es herauszufinden, inwiefern sich Routinen und Atmosphäre beim Zu-Bett-Gehen einander bedingen. Ziel meiner Einzelforschung ist es, zu verdeutlichen, dass der Prozess des Zu-Bett-Gehens viel komplexer ist, als die meisten Menschen wahrscheinlich annehmen.

2 Begriffe und Konzepte

In diesem Kapitel werde ich Begriffe und Konzepte vorstellen, dessen Verständnis für die Durchführung meines Einzelprojektes obligatorisch ist.

2.1 Routinen

Während nach Mirko Uhlig Rituale im außeralltäglichen Raum stattfinden, stellen im Gegensatz dazu „Routinen Handlungen dar, die im Alltag vollzogen werden und den Alltag strukturieren, ihm einen Rhythmus geben“ (2020: 439). Dabei erzeugen Wiederholungen und Wiederkehr Orientierung und erleichtern Planbarkeit. „Im Gegensatz zu Ritualen liegen die Zweckabsichten von Routinen auf der Hand und können meist direkt beobachtet werden“ (ebd. 440). Allerdings ist die Abgrenzung von Routinen und Ritualen nicht so einfach wie es scheint. Bei näherer Betrachtung von Routinen können sich rituelle Züge erweisen, wie beispielsweise bei der „Dingbedeutsamkeit“, die aufweist, „dass Menschen mitunter eine fast schon persönliche Beziehung zu ihren Arbeitsgeräten pflegen, die für sie mehr als bloße Produktionsmittel sind und ihnen gar ein Eigenleben zuschreiben“ (ebd. 440). Der Einbezug ritualtheoretischer Ansätze ist daher nicht außer Acht zu lassen, wenn es um die Analyse von Routinen geht.

2.2 Raum

Der gebaute Raum nach Johanna Rolshoven „wird als Medium und Bildfläche des Sozialraumes verstanden und meint den vermessbaren, architektonisch geschaffenen Raum“ (vgl. 2012: 165). In Bezug auf das Innere eines Hauses, lässt sich ihrer Meinung nach „ein Raumgefüge erkennen, das nach mehr oder weniger spezialisierten funktiona-

len Gesichtspunkten angeordnet zu sein scheint (Rolshoven, 2013: 48). [...] Der größte Raum ist in der Regel als Wohnzimmer vorgesehen – es ist das repräsentativste Zimmer und meist West/Süd- West ausgerichtet. Der zweitgrößte Raum lässt sich leicht als Elternschlafzimmer erkennen, weil er über zwei Steckdosen verfügt, die zu den Nachttischlampen rechts und links des Ehebettes passen“ (ebd. 49). Weiterhin geht Rolshoven von einem „weiten“ Raumverständnis aus und behauptet, dass Raumbedeutungen sich mit der Bewegung im Raum ändern und der Mensch den Raum konstituiert (2012: 163). Martina Löw zufolge sind es neben Menschen auch die „sozialen Güter“, die maßgeblich bei der Konstitution eines Raumes eine Rolle spielen (2015: 153). Mit sozialen Gütern sind materielle Güter, wie z.B. „Tische, Stühle oder Häuser“, und symbolische Güter, wie „Lieder, Werte oder Vorschriften“, gemeint (ebd. 153). „Angeordnet werden [...] Güter in ihrer materiellen Eigenschaft, verstanden können diese Anordnungen jedoch nur werden, wenn die symbolischen Eigenschaften oder sozialen Güter entziffert werden“ (ebd. 153). Weiterhin ist ihre These, dass die „relationale (An)Ordnung“ eines Raumes durch die Konstitution von „Lebewesen und sozialen Gütern“ nur „durch zwei analytisch zu unterscheidende Prozesse, das Spacing und die Sytheseleistung“ möglich ist (ebd. 160). Mit Spacing meint Löw „das Platzieren von sozialen Gütern und Menschen bzw. das Positionieren primär symbolischer Markierungen, um Ensembles von Gütern und Menschen als solche kenntlich zu machen (zum Beispiels Ortseingangs- und ausgangsschilder)“ (ebd. 158). Hinzu kommt, dass Spacing ein „Positionieren in Relation zu anderen Platzierungen“ ist. Es „bezeichnet bei beweglichen Gütern oder bei Menschen sowohl den Moment der Platzierung als auch die Bewegung zur nächsten Platzierung“ (ebd. 159-159). Neben dem Spacing ist die Sytheseleistung ein unabdingbarer Prozess bei der Raumkonstitution. Damit sind „Wahrnehmungs-, Vorstellungs- und Erinnerungsprozesse“ gemeint, die Güter und Menschen zu Räumen zusammenfassen (ebd. 159). Das Spacing und die Syntheseleistung findet immer gleichzeitig statt, „da Handeln immer prozesshaft ist“ (ebd. 159). Löw erweitert ihre Definition von Raum mit dem „repetitiven Charakter von Raumkonstruktionen“ (ebd. 162). Hierbei geht sie auf das alltägliche Handeln, welches wiederholt wird, ein. „Räume werden in Routinen immer wieder auf die gleiche Weise hergestellt. Viele Routinen werden von Kind an gelernt, sodass Menschen ein praktisches Bewusstsein über die Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Konstitution haben“ (ebd. 166).

Neben dem dynamischen Raum ist auch der Zwischenraum interessant. Zwischenräumliche Bewegungspraktiken, also nicht nur Raum und Ort, sondern mehr die Bewegung von Ort zu Ort stellen den Raum Uwe Wirth zufolge erst her (2012: 8). Er geht von der

Hypothese aus, dass „Räumlichkeit durch Bewegungen im Raum konstituiert und [...] durch Zwischenräumlichkeit definiert wird“ (ebd. 7).

2.3 Atmosphäre

Nach Gernot Böhme ist die Atmosphäre „die gemeinsame Wirklichkeit des Wahrnehmenden und des Wahrgenommenen. Sie ist die Wirklichkeit des Wahrgenommenen als Sphäre seiner Anwesenheit und die Wirklichkeit des Wahrnehmenden, insofern er, die Atmosphäre spürend, in bestimmter Weise leiblich anwesend ist“ (2014: 34). Sie sind nicht greifbar und wirken auf den ersten Blick diffus. Wenn es nach der Philosophie von Hermann Schmitz geht, sind Atmosphären immer räumlich. Sie sind „ergreifende Gefühlsmächte und räumliche Träger von Stimmungen“ (ebd. 29). Auch Martina Löw deutet auf den Zusammenhang von Atmosphäre und Raum. So beschreibt sie Atmosphären als „*die in der Wahrnehmung realisierte Außenwirkung sozialer Güter und Menschen in ihrer räumlichen (An)Ordnung*. Das bedeutet, Atmosphären entstehen durch die Wahrnehmung von Wechselwirkungen zwischen Menschen oder/und aus der Außenwirkung sozialer Güter im Arrangement“ (Löw, 2015: 205).

3 Forschung

Im Folgenden gehe ich näher auf meine Forschung ein. Ich gebe einen Überblick auf den Forschungsstand, stelle das Forschungsfeld vor, gehe auf die Forschungsmethode ein, lege meine Ergebnisse dar und analysiere sie mit Hilfe der o.g. Konzepte und Begriffe.

3.1 Forschungsstand

Der deutsche Volkskundler Utz Jeggle hat sich unter anderem mit dem Prozess des Einschlafens beschäftigt. Dabei betont er den rituellen Prozess zu diesem Stadium. Er geht darauf ein, dass es Elemente gibt, die obligatorisch dafür sind, in die nächtliche Ruhe zu finden (2014: 210). Ob es das Lesen vor dem Schlafen ist, die Vorbereitung durch das Stellen des Weckers für den nächsten Tag oder das Wäsche herauslegen, wir alle üben vor dem Schlafengehen Praktiken aus, die Teil des Einschlafens sind. In seinen Beobachtungen geht Jeggle zudem auf „Abhängigkeiten von Beziehungen“ ein (ebd. 204). Ich möchte an Jeggles Arbeit anknüpfen und ebenfalls untersuchen, was es ist, das Menschen zum Einschlafen unbedingt benötigen oder vor dem tatsächlichen Vollzug des Schlafens tun müssen.

3.2 Methode

Die Herangehensweise meiner Forschung ist die Feldforschung. Sie ist „die zentrale Prämisse des methodischen Zuschnitts der Ethnografie“ bei der „man die Beobachtungsgestände in ihrer >natürlichen Umwelt< beobachten muss, um angemessene Daten über deren authentisches Verhalten zu gewinnen“ (Breidenstein 2015: 37). Charakteristisch für eine solche Feldforschung ist, dass die „Gewinnung empirischen Wissens einen enormen zeitlichen Aufwand“ benötigt. Eine Forschung läuft in der Regel über mehrere Monate bis über Jahre hinweg (ebd. 38). Die Feldphase in dieser Forschung setzt sich aus Beobachtungen über einen Zeitraum von fünf Monaten zusammen. Eine Ethnografie besteht in der Regel aus einer „Kombination unterschiedlicher Datentypen“ (ebd. 39). Für die Datengewinnung plante ich zum einen eine teilnehmende Beobachtung, und zum anderen machte ich Feldnotizen. Die verwendete Auswertungsmethode entstammt aus der Grounded Theory. Dabei bildet die Grundidee des Forschungsansatzes die Erhebung, die Verarbeitung und die Auswertung. Meine Wahl fiel auf die Methode, da bei dieser unter anderem ein Methodenmix angewendet werden darf (Mey & Mruck, 2020: 523). Daher setzt sich meine Forschung aus den folgenden Methoden zusammen: einer teilnehmenden Beobachtung mit Beobachtungsprotokollen und einer Fotodokumentation.¹ Bei meiner Forschung folgte ich Kathy Charmaz Verständnis von der konstruktivistischen Grounded Theory Methodologie, bei der sie davon ausgeht, dass nicht nur die beforschten Personen, sondern auch die forschenden Menschen einen wesentlichen Teil bei der Datenerhebung und Datenanalyse ausmachen. Sie ist der Meinung, dass die forschenden Personen ihre begründeten Theorien durch ihre vergangenen und gegenwärtigen Beteiligungen und Interaktionen konstruieren (Charmaz [2014], Mey & Mruck, 2020: 518).

Mit Hilfe von MAXQDA habe ich die Aufzeichnungen der Beobachtungsprotokolle codiert. Dabei habe ich das Prinzip des offenen Codierens angewendet. „Hier werden Zeile für Zeile alle möglichen Kategorien, Themen und vielversprechenden Ideen auf einen oder mehrere Begriffe gebracht, die ein Protokoll anbietet“ (Breidenstein, 2020: 145).

3.3 Forschungsfeld

Bei der beobachtenden Person handelte es sich um eine mir nahstehende weiblich gelesene Person, dreißig Jahre alt, verheiratet mit einer männlich gelesenen Person, Mutter eines Kleinkindes, teilzeit beschäftigt im Büro, die in einer ländlichen Gegend in einem

¹ Aus Gründen der Privatsphäre befinden sich die Fotos nicht im Anhang dieser Untersuchung

Haus lebt. Diese Person nenne ich in dieser Forschung „W“. W beobachtete ich über einen längeren Zeitraum über mehrere Abende beim Zu-Bett-Gehen. Nur durch mehrfache Beobachtungen konnte ich erst Routinen erkennen und zusätzlich feststellen, was dieser Person besonders wichtig beim Prozess des Zu-Bett-Gehens ist. Um dem Konzept der Grounded Theory zu folgen, setzte ich die Beobachtungen, die ich bei W gemacht hatte in Kontrast. Hierzu beobachtete ich eine weitere Person am Abend beim Zu-Bett-Gehen. Dabei handelte es um R. R ist eine weiblich gelesene Person, Mitte Vierzig Jahre alt und lebt mit ihrem pflegebedürftigen Ehemann, ebenfalls in einer ländlichen Gegend, in einem Einfamilienhaus.

Der Zugang in das Forschungsfeld ist mir leicht gelungen. Beide Personen stehen mir nahe, daher war die Erlangung der Akzeptanz bezüglich des Eintritts in das Feld kein Hindernis. Ich bin mir bewusst, dass das nicht die Norm ist und eher ein Ausnahmefall (Breidenstein, 2020: 60). Lediglich die Zustimmung dieser Personen, mit denen ich eine persönliche Beziehung pflege, ist für die Forschung obligatorisch gewesen. Darüber hinaus bin ich mir bewusst, dass die enge Bindung zu den beforschten Personen auch ein Hindernis darstellen kann. So war es möglich, dass durch die gegebene Vertrautheit zu den Personen Beobachtungen ausgelassen wurden, da sie für mich selbstverständlich erschienen und nicht als forschungsrelevant interpretiert wurden.

3.4 Forschungsergebnisse

Der Beobachtungszeitraum bei W erstreckte sich von Juli bis November 2022. In drei aufeinanderfolgenden Wochen im Juli befand ich mich jeweils einen gesamten Abend bei ihr. Im August beobachtete ich sie zwei Abende und im September einen Abend. Im Oktober, während eines gemeinsamen Urlaubes, machte ich mir ein paar Notizen, welche im Erinnerungsprotokoll festgehalten sind, und im November beobachtete ich sie ein letztes Mal. Circa achtzehn Stunden habe ich für die reine Beobachtung bei W verbracht. Die Beobachtungsdauer bei R betrug an dem einen Beobachtungsabend fünf Stunden. Anmerken möchte ich, dass ich R lediglich für den Vergleich beobachtet habe. Die folglich aufgeführten Ergebnisse beziehen sich unter Berücksichtigung der Kontrastierung ausschließlich auf W.

3.4.1 Routinen beim Zu-Bett-Gehen

Bemerkenswert bei den Beobachtungen ist die Struktur, die sich in der Praktik des Zu-Bett-Gehens bei W herausstellt. Sie folgt demnach einer Routine, die sich egal wie die äußeren Umstände auch sind, immer wieder zeigt. Es ist nebensächlich, ob sie im Ur-

laub ist oder zu Hause, der Ablauf am Abend ähnelt sich stark. Ich betrachte den Körper von W als „ein Medium sozialen Handelns“ (Gugutzer, 2006: 19), welcher als Produzent von Gesellschaft agiert. Dabei kann die Körperpraxis auf Körperroutinen zurückgeführt werden, bei denen der Körper als Medium für Routine- und Gewohnheitshandlungen analysiert werden kann (ebd. 20). Unter Berücksichtigung der aufgezeichneten Beobachtungsprotokolle wird deutlich, dass das Zu-Bett-Gehen sich anhand der Routinen als Phasenmodell herausstellt. Bestimmte Situationen leiten das Zu-Bett-Gehen ein. Dabei gehe ich von drei Phasen aus:

1. *Prep-Phase*
2. *Me time-Phase*
3. *Go-to-bed-Phase*

Die *Prep-Phase* ist die Phase des Vorbereitens. Sie beginnt bei W i.d.R. früh am Abend. Während meine Annahme war, dass der Prozess des Zu-Bett-Gehens bei W erst beginnt, wenn Sie ihr Kind ins Bett gebracht hat, stellte sich mit der Zeit heraus, dass der Prozess schon eher beginnt. Denn oft traf ich W schon in ihrer Schlafkleidung und geduscht vor, wenn ich sie am Abend besuchte. Während unseres gemeinsamenurlaubes im Oktober 2022 konnte sich meine zweite Vermutung, dass das Zu-Bett-Gehen schon eher am Abend beginnt, bestätigen. Nachdem ihr Kind Abendbrot gegessen hatte, durfte es noch eine kurze Weile fernsehen. Oft ging W in dieser Zeit duschen oder zog sich ihren Schlafanzug an.

Die zweite Phase (*Me time-Phase*) beginnt, wenn das Kind von W schläft. Nach dem Oxford English Dictionary wird der Begriff *Me time* wie folgt definiert: „time devoted to doing what one wants, typically on one's own, as opposed to working or doing things for others, considered as important in reducing stress or restoring energy“ (o.D.). In dieser Phase werden W's eigene Bedürfnisse befriedigt und die Rückbesinnung auf sich selbst steht im Vordergrund. Bei W ist die *Me time-Phase* vor allem durch materielle Güter wie süßes oder auch deftiges Essen, Cola, Zigaretten und der Konsum von technischen Endgeräten, wie Fernseher oder das Handy, geprägt. Allerdings kann diese Phase jederzeit unvorhergesehen unterbrochen werden. Beispielsweise wenn ihr Kind wach wird und nach ihr verlangt:

Sie dreht sich die letzte Zigarette des Tages am Esstisch und dann ertönt lautes Geweine aus dem Babyphone. Die Türe von der Küche zum Flur ist auch geöffnet und das Geschrei hört sich real an. W geht hoch, ich setze mich im Dunkeln auf den Esszimmerstuhl und spiele auf meinem Handy rum. Es vergeht eine vier-

tel Stunde. [...]ich [...] höre [...] die Treppe wieder knarzen. Es ist W. Sie kommt in die spärlich beleuchtete Küche hinein. Auf ihrem Arm ist ihr Kind.²

Eine solche Situation zeigt auf, dass Routinen nicht statisch sind, sondern durch äußere Einflüsse unterbrochen werden können.

Die Go-to-bed-Phase ist die letzte Phase des Abends. Diese Phase ist wortwörtlich zu verstehen. Denn auf dem Weg zum Bett hat W aufgeräumt, die Arbeitstasche gepackt, sich die Zähne geputzt und dann erst ins Schlafzimmer begeben, um sich ins Bett zu legen. Sie läuft täglich eine ähnliche Route ab. Interessant hierbei ist, dass sie das nicht nur bei sich zu Hause macht, sondern auch wenn sie woanders schläft. Der repetitive Charakter dieser alltäglichen und vorhersehbaren Handlungen ist typisch für Routinen. In allen Phasen ist der Aspekt der Interaktion wesentlicher Bestandteil beim Zu-Bett-Gehen. So ist es in der Prep-Phase bei W das Zu-Bett-Bringen ihres Kindes. Mit dem Kind liegt sie zusammen im Bett. Beide reden miteinander und schauen sich Videos an:

Ich höre ein Kinderkichern aus dem Schlafzimmer. W's Kind ruft „Nochmal“! und W spielt das Video ein weiteres Mal ab. Wieder ist ein lautes Lachen von beiden zu Hören. W hat heute ein Video auf dem Spielplatz beim Trampolinspringen von mir und ihrem Kind gemacht. Es ist sehr lustig und beide schauen es sich nun in Dauerschleife an. Es dauert aber nicht lang, da ist es ganz ruhig. Ich denke W's Kind ist nun eingeschlafen.³

In der Me time-Phase äußert sich die Interaktion durch den Austausch mit mir oder ihrem Mann. Aber auch mit Familienmitgliedern am Telefon. Im Nachhinein ist mir beim Codieren aufgefallen, dass Verwandte anriefen und sich erkundigten, wie W's Tag war. Diese späte Erinnerung an solche Situationen verdeutlicht, wie schon in Kapitel „3.3 Forschungsfeld“ erwähnt, die Gefahr, dass durch die vorhandene Vertrautheit mit der Beobachtungsperson wichtige Beobachtungen ohne Absicht ausgelassen werden können.

Auch der Second-Screen ist wesentlicher Bestandteil von Interaktion. In allen Protokollen ist das Handy von W präsent. Die Tatsache, dass W parallel zum Fernsehen ihr Handy in der Hand hat, WhatsApp Nachrichten checkt oder auf Instagram scrollt ist mir schon am ersten Beobachtungstag ins Auge gefallen. Ich fragte mich oft, ob W Angst hat, etwas zu verpassen. Sie hat sich schließlich bewusst für die Serien entschieden, die

² Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 6

³ Auszug Erinnerungsprotokoll Oktober 2022

sie im TV oder auf ihrem Tablet eingeschaltet hatte. Dennoch scheint die Freude über das Fernsehprogramm nicht stärker als ihr Interesse über den Austausch mit Freund*innen über WhatsApp zu sein. Vielleicht liegt es auch daran, dass das Fernsehprogramm inhaltlich nicht so anspruchsvoll ist und sie schnell gelangweilt ist. Allerdings ist ihre Aufmerksamkeit ihrem Handy auch gewidmet, wenn sie mit mir zusammen auf der Terrasse sitzt. Ihr scheint die Interaktion über ihr Handy in vielen Momenten wichtiger zu sein, als mit mir, einer Person die physisch ihr gegenüber sitzt. Sowieso sind die Medienrolle und der damit verbundene Einfluss von Technologie tragend beim Prozess des Zu-Bett-Gehens. Kein Abend bei W vergeht ohne die Nutzung des Fernsehers oder des Handys. Diese Dinge scheinen nicht nur elementar für ihre abendliche Routine zu sein, sondern tragen mehr Bedeutung in sich als man denkt. So ist ihr Handy nicht nur ein materielles Gut, mit dem sie telefonieren oder schreiben kann, sie stellt sich auch den Wecker darauf, nutzt es zur Unterhaltung und nimmt es sogar mit ins Bett. Es ist quasi ihr ständiger Begleiter und ich schlussfolgere, dass dieser Gegenstand als Erweiterung ihres Körpers dient.

Neben der Kommunikation, die W beim Zu-Bett-Gehen sehr wichtig zu sein scheint, ist es ihr Gemütszustand, der durch den Konsum der digitalen Inhalte mit dem Ziel einer entspannenden Wirkung, beeinflusst wird. Ich deute den Beobachtungen zufolge auch, dass die Wahl der Genres, die W im Fernsehen oder auch auf Instagram auswählt, sich inhaltlich sehr ähneln und meistens komödiantischer Art sind. Sie schaut sich Inhalte an, die sie zum Lachen bringen und daher vermute ich, dass eine positive Gemütslage für das Zu-Bett-Gehen elementar für W ist. Diese Annahme lässt sich darauf begründen, da sie aktiv negativen Emotionen aus dem Weg zu gehen scheint:

Ihr Handy hat W auch dabei. Sie schaut ab und zu drauf. Kontinuierlich ertönen Nachrichtentöne. Bei der Masse an Nachrichten hätte ich schon längst den Ton ausgemacht, aber W scheint der Ton an sich nicht zu stören. Sie stöhnt einmal genervt auf und sagt mir, dass sie in einer WhatsApp-Gruppe sei, in der es gerade eine unangenehme Diskussion gäbe. Dann legt sie das Smartphone wieder neben sich auf die Couch. Wir essen, schauen TV und reden über die vergangenen Tage [...].⁴

Die Reaktion auf die "nervige" Nachricht zeigt, dass sie nicht emotionslos die Nachricht liest oder abhört. Sie scheint in ihrer Me time-Phase gestört worden zu sein und reagiert daraufhin mit der Praktik, das Handy beiseitezulegen. Es wird deutlich, dass es ihr

⁴ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 6

in der zweiten Phase des Zu-Bett-Gehens um ihr Wohlergehen geht und das wird durch negative Einflüsse, wie in diesem Beispiel einer unschönen Nachricht, beeinträchtigt.

Letztendlich gibt es auch Interaktion in der dritten Phase:

Sie krabbelt [...] über das Bettende ins Bett, um sich dann, wie immer, auf ihre Seite zu legen. Das Bett ist wieder mit ihrer Lieblings IKEA-Bettwäsche bezogen und W kuschelt sich in die Bettdecke ein. Wie gewohnt schläft ihr Kind in der Mitte. W schließt ihr Handy an und wendet sich zur Mitte zu ihrem Kind, um dann kurz darauf einzuschlafen.⁵

Hier steht die nonverbale Interaktion mit dem Kind im Vordergrund. An jedem Beobachtungsabend ist die Einschlafposition von W die gleiche; Zudeckelt legt sie sich auf die linke Seite des Bettes, mit dem Kopf zur Mitte gerichtet hin. Dort hat sie ihr Kind, welches in der Mitte des Bettes liegt, im Blick. Manchmal konnte ich beobachten, wie sie es anlächelte und es beobachtete. Das leise, regelmäßige Atmen des Kindes füllte dann die Akustik in dem mehr oder weniger dunklen Raum und die Reaktion von W durch ihre Mimik schaffte eine Atmosphäre, in der die Zuneigung zu ihrem Kind und die daraus resultierende Stimmung von Intimität als außenstehende Person fast schon greifbar wurde.

Weiterhin ist es interessant zu beobachten, dass W viele Aktivitäten ausübt, die in der gesellschaftlichen Norm nicht als schlaffördernd angesehen sind, wie zum Beispiel die lange Bildschirmzeit oder auch der Cola- und Süßigkeitenkonsum. Dieses Verhalten ist, wenn man den Leitfaden einer gesunden Schlafhygiene betrachtet, alles andere als schlaffördernd. Bei der Schlafhygiene geht es um „Methoden, den Schlaf herbeizuführen oder zu verbessern“ (Holzinger/Klösch, 2017: 171). Dass beispielsweise Bildschirme einen hohen Anteil an blauem Lichtspektrum haben, ist kein Geheimnis. Studien zufolge „unterdrücken v. a. LED-Bildschirme die Melatoninausschüttung und können so das Einschlafen verzögern“ (ebd. 170). Zudem ist ein ruhiger Schlafplatz förderlich (ebd. 172). Diese Voraussetzungen sind bei W nicht gegeben. So ertönt beispielsweise am ersten Beobachtungsabend andauernd der Nachrichtenklingelton von ihrem Ehemann im Bett, weshalb W wahrscheinlich auch wach bleibt. Der Konsum aufputschender Getränke und das Verzehren von Süßspeisen am späten Abend entspricht ebenfalls nicht den Schlafhygieneregeln Holzingers und Klöschs (ebd. 173). W allerdings konsumiert an allen Beobachtungsabenden Cola und Süßigkeiten oder schwere Malzeiten. Auch das Zigarettenrauchen vor dem Zu-Bett-Gehen soll sich negativ auf den Schlaf

⁵ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 5

auswirken (ebd. 175). Dennoch scheinen all diese Konsumgüter zu ihrer Routine beim Zu-Bett-Gehen dazuzugehören und offensichtlich hat sie wenig bis keine Schlafprobleme, die auf ihre individuelle Schlafhygiene zurückzuführen sind.

3.4.2 Zusammenspiel von Raum, Dingen und Mensch

Johanna Rolshoven zufolge „stellt sich das konkrete Haus [...] als ein hochdynamisches Feld heraus. Es ist stets ein «Gebäude-in-Bewegung» (Latour, Yaneva [2008], Rolshoven 2013: 55 zufolge).“ Das Zu-Bett-Gehen ist demnach geprägt durch Bewegungsabläufe. Dabei ist nicht nur die Bewegung des Subjektes gemeint, auch Dinge werden bewegt. Die Bewegungen finden zudem nicht nur in einem physischen Raum statt, sondern an mehreren Orten. Bei W sind das die Küche, das Esszimmer, die Terrasse, das Wohnzimmer, das Badezimmer und ihr Schlafzimmer. Interessant dabei ist, dass alle Räume in W's Haus gesellschaftlich normierte Funktionen erfüllen. So entspricht ihr zu Hause architektonisch gesehen bestimmten „funktionalen Gesichtspunkten“, die nach Rolshoven ein Haus ausmachen. Hierzu verweise ich auf Kapitel „2.2 Raum“, in dem näher beschrieben ist, welche Räume im Haus welche Raumgrößen haben und wie die Aufteilung vom physischen Raum im Haus auszusehen hat. Dinge, die W beim Zu-Bett-Gehen wiederholt (be)nutzt scheinen auf den ersten Blick banale Gegenstände zu sein, die wahrscheinlich die meisten Menschen mit dem Zu-Bett-Gehen verbinden, wie zum Beispiel die Zahnbürste, die Toilette oder die Bettwäsche. Allerdings gibt es auch Gegenstände, wie Zigaretten oder den Gartenstuhl und den Terrassentisch, die nicht sofort mit dem Zu-Bett-Gehen assoziiert werden. Ich gewinne bei den Beobachtungen den Eindruck, dass es gewisse Bedingungen gibt, welche die Orte/Räume beim Zu-Bett-Gehen erfüllen müssen. Da ist zum einen die Ordnung, die W im Übergang von der Me time-Phase zur Go-to-bed Phase ausübt. Sie räumt dreckiges Geschirr in die Spülmaschine, wischt Tische ab, legt Süßigkeitenverpackungen zurück in die Süßigkeiten-schublade und verwandelt einen Ort, der eben noch Gemütlichkeit ausgestrahlt hat, in eine Art sterile Umgebung. Von dem wohligen Gefühl, welches noch Minuten zuvor herrschte ist nach ihrer Aufräumaktion nichts mehr zu spüren. Im Folgenden möchte ich auf ebendieses Gefühl näher eingehen und die Atmosphäre in der Me time-Phase beschreiben:

Unter anderem sind es Lichtverhältnisse, die retrospektiv betrachtet, sich an allen Abenden ähnelten. Interessant hierbei ist, dass sich der Beobachtungszeitraum vom Hochsommer bis in den späten Herbst zog. So sind naturgegebene Licht- und Luftver-

hältnisse ebenfalls Faktoren, die W's Zu-Bett-Gehen und letztendlich auch den Einschlafprozess beeinflussen:

Es ist Anfang November, dunkel und sehr kalt. Die überdachte Terrasse wirkt aber dennoch einladend und gemütlich. Das mag an der Lichterkette und den Weintraubenblättern liegen, die sich um die Pfosten der Pergola ranken. Mir fällt das erste Mal auf, dass an jedem Beobachtungstag bei W mir die Terrasse [...] als ein einladender, gemütlicher Ort in Erinnerung geblieben ist.⁶

Diese Eindrücke aus dem Beobachtungsprotokoll sind Ergebnis einer Konstituierung. Um genauer zu sein handelt es sich um eine Konstitution von Körpern, womit nicht nur der Mensch, also in diesem Fall W und auch ich gemeint sind, sondern auch Dinge, die in Wechselbeziehung zueinander einen Raum erzeugen, in dem wiederum Sets entstehen, die zur Atmosphäre führen. Durch die Wahrnehmung von Wechselwirkungen zwischen mir, W und der Terrasse, der Anordnung der Gegenstände, wie der türkisfarbene, lange Gartentisch, die dazu passenden Gartenstühle mit Armlehnen, der eichfarbenen überdachten Pergola, der ordentlich gepflegte Rasen mit Kinderspielzeug, dem Sternenhimmel und der kalten Luft, entsteht durch meine subjektive Wahrnehmung eine Atmosphäre, die ein räumlicher Träger von Stimmung ist. Diese Stimmung ist nicht nur draußen in der Natur spürbar, sondern sie zieht sich den gesamten Abend durch das Erdgeschoss des Hauses. Das liegt unter anderem an den Lichtverhältnissen. Dabei ist anzumerken, dass das Deckenlicht während des Beobachtungszeitraumes in keinem Raum angeschaltet war. Lediglich die rustikale Hängelampe im Esszimmer, an der vier große vintage Glühbirnen montiert sind, die sehr wenig Licht abgeben und ihr Einsatz meiner Ansicht nach nicht praktischer, sondern eher dekorativer und stimmungsbildender Absicht ist, ist immer angeschaltet gewesen. Die Lichtquelle im Wohnzimmer war neben dem Fernseher manchmal eine kleine Tischlampe auf der Kommode, die ein warmes Licht abgab. In der Landhausstilküche war es die reduzierte Wandschrankbeleuchtung die als Lichtquelle diente. Die Einrichtung in W's Haus ist aus vielen hölzernen Elementen, die eine Schwere transportieren, gleichzeitig aber auch ein heimisches Gefühl ausdrücken. Zudem sind die drei Orte Küche, Esszimmer und Wohnzimmer miteinander verbunden und wirken architektonisch, sowie vom Design und der Beschaffenheit der Möbel stimmig miteinander. Der Aspekt der Gemütlichkeit ist aber nicht nur durch die Möbel gegeben auch W's Handlungen produzieren eine solche Atmosphäre. So spielt nicht nur sie als Mensch eine Rolle, sondern auch das, was sie trägt oder prakti-

⁶ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 6

ziert. An den meisten Abenden traf ich W in bequemer Kleidung vor. Entweder war es die Jogginghose und ein Shirt oder sie trug schon den Schlafanzug:

W, die mir erzählt, dass sie gerade ihr Kind zu Bett gebracht hat, trägt eine kurze gelbe Jersey Hose und ein fliederfarbenes T-Shirt. Sie merkt, dass ich mir notiere, was sie anhat und sagt, dass das ihr Schlafanzug sei.⁷

Während W tagsüber leger, sportiv bekleidet ist, ist die Wahl ihrer Nachtwäsche auf dem ersten Blick der Praktikabilität geschuldet. Diese Vermutung lässt sich unter anderem darauf schließen, da sie Farbkombinationen und Muster auf den Stoffen trägt, die in der Regel nicht in ihrer Alltagskleidung wieder zu finden sind. Zudem hat sie meine Beobachtung gemerkt und scheint das Gefühl gehabt zu haben, ihre Outfitwahl erklären zu müssen. Die für sie unkonventionelle Art der Bekleidung bekommt i.d.R. nur ihre Familie zu sehen, weshalb ich deute, dass es ihr zu Beginn meiner Forschung etwas unangenehm war, dass ich sie in diesem Dress sehe. Ihre Kleidung sitzt aufgrund ihrer Beschaffenheit weit und locker auf ihrem Körper und bietet ihr viel Bewegungsfreiheit. Diese ist ein Aspekt, der auch für die Herstellung von Gemütlichkeit von Bedeutung ist. Auch die Wolldecke, mit der W sich viele Abende auf dem Sofa zudeckt, ist ein Indikator für die Herstellung einer gemütlichen Atmosphäre:

Dann greift sie zur grauen Wolldecke, die sich ebenfalls in greifbarer Nähe auf dem Sofa befindet und deckt sich zu. Anzumerken ist, dass es ein warmer Sommertag ist. Ohne dass ich nachfragen muss, sagt sie grinsend „Ich liege hier jeden Abend mit Decke. Das ist so gemütlich. Auch im Sommer.“⁸

Jahreszeitenunabhängig hat W in der Me time-Phase also das Bedürfnis nach Wärme. Meine Annahme ist, dass die Wärme schon eine Einleitung in den Einschlafprozess ist. Neben den textilen Bestandteilen ist ein weiterer Träger von Atmosphäre der Geruch (Löw, 2015: 195). Es riecht an den meisten Beobachtungsabenden nach Essen im Haus. Dass nach dem Essen der Körper schwer und träge ist und sich diese Trägheit durch den Geruch des Essens ausdrückt, welcher sich wiederum in Wechselbeziehungen zwischen W, mir als Wahrnehmende Person, und den Möbeln im Wohnzimmer positioniert, ist ausschlaggebend für die Konstitution dieser gemütlichen Atmosphäre. Deutlich wird, wie in Kapitel „2.3 Atmosphäre“ schon erwähnt, dass Subjekt und Objekt nicht klar voneinander trennbar bei der Herstellung von Atmosphäre sind. In den eben aufgeführten Auszügen aus den Beobachtungsprotokollen wird ersichtlich, dass viele einzelne

⁷ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 4

⁸ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 1

Faktoren für die Herstellung einer Atmosphäre eine Rolle spielen. Wichtig hierbei ist die Syntheseleistung, bei der die Atmosphäre je nach wahrnehmender Person, wahrgenommen werden kann oder auch nicht. Auch in der Go-to-bed-Phase sind Atmosphären deutlich in meinen Beobachtungen wahrzunehmen.

Und während ich da so am Ende des dunklen Raumes, mein Blick gerichtet auf das Fußende des Bettes, stehe, und die Akustik des Raumes mit dem lauten Schnarchen des Mannes und des Nuckelns des Kindes wahrnehme, werde ich mir meiner komischen Situation bewusst und muss mich stark zusammenreißen nicht laut loszulachen. Auch W scheint ähnliches zu denken, denn sie kichert auch leise und lacht fast laut.⁹

Die interaktive Lachsituation am ersten Beobachtungstag ist hinsichtlich meines Verhältnisses zum Thema aber auch zu W spannend. Denn Grenzen zwischen Hemmungen und Privatheit haben sich im Laufe der Zeit durch gewisse Normen in der europäischen Schlafkultur verändert. Gesellschaftliche Konventionen haben sich verschoben. War es im 18. Jahrhundert noch so, dass sich Hausangestellte eine Schlafstelle teilen mussten (Korff, 1981: 8), schließe ich daraus, dass sich inzwischen die Deutung von Intimisierung stark gewandelt hat und ich eher störte. Im späteren Verlauf der Beobachtungstage scheint sich allerdings diese anfänglich gehemmte Situation zu wenden und W scheint sich an meiner Anwesenheit im Schlafzimmer gewöhnt zu haben:

Sie macht ein wenig das Plissee des Dachfensters neben ihr hoch, damit Luft reinkommt. Die Luft ist stickig im Raum. Ich weiß von ihren Erzählungen, dass es vor allem im Sommer im Schlafzimmer immer sehr heiß ist. Sie bittet mich, das Fenster am Ende des Raumes auf Kipp zu machen.¹⁰

So wird ersichtlich, wie durch routinierte Besuche bei W sich eine andere Atmosphäre in ihrem Schlafzimmer im Laufe der Beobachtungszeit entwickelt hat. W ist sich bewusst, dass ich im Raum bin, und nutzt es sogar zu ihrem Vorteil. Ich bin kein Fremdkörper mehr und werde Teil ihrer Praktik des Zu-Bett-Gehens. Interessant dabei ist auch, dass W nach einer längeren Beobachtungspause auf mich zukam und fragte, wann ich wieder zu ihr käme, um Aufzeichnungen zu machen.

Um auf das Raumkonzept an sich noch einmal zurückzukommen, möchte ich noch auf die Zwischenräumliche Bewegungspraktiken eingehen, die den Übergang von der Me Time-Phase in die Go-to-bed-Phase einleiten. So ist der Zeitpunkt ab dem W vom Sofa aufsteht und mit dem Aufräumen des Wohnzimmers beginnt der Übergang von der zweiten in die dritte Phase. Meistens gibt der Abspann der Serie, die W im Fernsehen

⁹ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 1

¹⁰ Auszug Beobachtungsprotokoll Tag 2

geschaut hat, die Zeit vor, dass sie ins Bett gehen sollte. So wird eine Umbruchstimung spürbar und wie schon erwähnt erlischt das Gemütlichkeitsgefühl. Neben der Ordnung, für die W im Erdgeschoss sorgt, ist die letzte Zigarette des Abends ausschlaggebend für das Zu-Bett-Gehen. Diese Zigarette wird schnell geraucht, sie wird zitternd geraucht, weil es zu so später Stunde meistens schon kühl geworden ist, und sie wirkt genüsslicher als all die Zigaretten, die zuvor am Abend geraucht wurden. Irgendwie scheint sie etwas Endgültiges zu haben, was ich sehr spannend finde, denn W befindet sich schließlich noch nicht im Bett und hat sich auch noch nicht die Zähne geputzt oder ihre Arbeitstasche gepackt. Diese kurze, aber symbolhafte Zigarettenlänge ordne ich als liminale Phase ein. Diese „umschreibt eine temporäre Existenz im Dazwischen, ein Status zwischen zwei sozialen Positionen und ein Zustand der Ustrukturiertheit und undefinierbarkeit“ (vgl. Nimführ, 2020: 274). Zudem ist der Zigarette eine Dingbedeutsamkeit zuzuschreiben. Man könnte meinen, diese letzte Zigarette am Abend gehört zu W's Routine, allerdings kann man dieser Praktik auch einen rituellen Gesichtspunkt zuordnen, indem in das Rauchen der Zigarette mehr hineininterpretiert werden kann, als es auf dem ersten Blick erwartbar ist. Sie ist symbolisch betrachtet der Abschluss des Tages und der Startschuss für die Nacht.

4 Fazit

Trotz dem W mir seit 20 Jahren nahe steht, ist zu Beginn der Forschung die Situation im Schlafzimmer sehr ungewohnt für mich gewesen. Ich denke diese ungewohnte Situation ist der Tatsache geschuldet, dass uns beiden bewusst war, dass ich aufgrund einer wissenschaftlichen Forschung inmitten von W's Schlafzimmers stehe und sie beim Einschlafen beobachten möchte. Diese Situation ist für uns nicht alltäglich. Wenn ich meinen Bekannten oder Arbeitskolleg*innen von meinem für sie unkonventionellen Forschungsvorhaben erzählte, reagierten alle irritiert und belustigend darauf. Manchmal stellte ich selbst das Forschungsthema in Frage und dachte kurz daran, dass ich die Praktik eines Stalkers ausübte. Beobachten hat etwas sehr Intimes an sich und eine Situation, in einem dunklen Schlafzimmer, in dem mehrere Menschen schlafen, rief zuerst Unbehagen in mir aus. Interessant dabei ist, dass die Besuche bei W schon fast zur Routine wurden und sich das anfänglich unbehagliche Gefühl veränderte. Dennoch muss ich zugeben, dass dieses Gefühl, fehl am Platz zu sein, nie ganz verschwand. Auch wenn ich W schon so lange kenne.

Auffällig ist, dass W in allen drei Phasen immer in Bewegung ist. Sie wäscht sich, zieht sich um, bringt ihr Kind ins Bett, kocht, raucht auf der Terrasse, sitzt auf dem Sofa im

Wohnzimmer, geht wieder hinaus zum Rauchen, legt sich wieder auf das Sofa, räumt das Wohnzimmer auf, putzt sich die Zähne im Badezimmer und geht schließlich nach oben ins Schlafzimmer, um sich ins Bett zu begeben. Für die Herstellung von Atmosphären ist nicht nur W's Körper der ständig in Bewegung ist, sondern die Wechselwirkung zwischen diesem und den Dingen, die im Raum positioniert sind, elementar. Nur durch die Verschmelzung von Subjekt und Objekt kann erst ein Raum und somit eine Atmosphäre konstituiert werden. Routinen und Atmosphäre sind daher miteinander verbunden und fundamental für die Praktik des Zu-Bett-Gehens. Zudem wird deutlich, dass es keine Dichotomie zwischen Subjekt und Objekt beim Zu-Bett-Gehen geben kann. Beides ist voneinander abhängig.

5 Ausblick

Im Ausblick ist die Frage nach dem *wer wacht über welchen Schlaf* interessant. Beispielsweise bringt am ersten Beobachtungstag W's Ehemann das gemeinsame Kind ins Bett und wacht darüber, dass es einschläft, ehe er auch einschläft. Später erscheint W im Schlafzimmer, und wacht über ihre Familie und dann bin da noch ich, die auf die W schaut, während sie einschläft. Zudem folgt W nur Routinen, die einen erholsamen Schlaf verhindern (Holzinger/Klösch, 2017: 175). Alle Tätigkeiten die W ausübt, könnten den Schlafhygieneregeln zum Trotze ein Prozess sein, um etwas zu tun, um müder und ruhiger zu werden. Interessant wäre es, zu beobachten, ob W einen besseren Schlaf hat, wenn sie ihre Schlafhygiene ändern würde. Auch die Weiterführung dieser Forschung unter Berücksichtigung genderspezifischer Aspekte kann ich mir gut vorstellen: Können Unterschiede unter non-binären, männlich und weiblich gelesenen Personen beim Zu-Bett-Gehen gemacht werden?

Literaturverzeichnis

Breidenstein, G./Hirschauer, S./Kalthoff, H./Nieswand, B., 2020 (3. überarb. Aufl.), Ethnografie Die Praxis der Feldforschung. München: UVK Verlag.

Böhme, Gernot, 2014 (2. Aufl.), Atmosphäre Essays zur neuen Ästhetik. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Gugutzer, Robert, 2006, Der body turn in der Soziologie. Eine programmatische Einführung. In: Gugutzer, Robert (Hg.) body turn Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: transcript Verlag: 9-56.

Holzinger, Brigitte/Klösch, Gerhard, 2017, Schlafstörungen Psychologische Beratung und Schlafcoaching. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Jeggle, Utz, 2014, Schlaf und Ordnung. In: Tschofen, Bernhard/Johler, Reinhard/Scheer, Monique/Thiemeyer, Thomas (Hg.), Das Fremde im Eigenen Beiträge zur Anthropologie des Alltags. Tübingen: Tübinger Vereinigung für Volkskunde e.V: Seiten: 201-217.

Korff, Gottfried, 1981, Einige Bemerkungen zum Wandel des Bettes. In: Bausinger, Hermann/Sauermann, Dietmar (Hg.), Zeitschrift für Volkskunde. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz: Verlag W. Kohlhammer: 1-16.

Löw, Martina, 2015 (8. Aufl.), Raumsoziologie. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Mey, Günter/Mruck, Katja, 2020, Grounded-Theory-Methodologie. In: Mey, Günter/Mruck, Katja (Hg.), 2020 (2. Aufl.), Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie, Band 2: Designs und Verfahren. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH: 513-535.

Nimführ, Sarah, 2020, Liminalität. In: Heimerdinger, Timo/Tauschek, Markus (Hg.), Kulturtheoretisch argumentieren Ein Arbeitsbuch. Münster/New York: Waxmann Verlag GmbH: 270-293.

Oxford English Dictionary OED Online, o.D., Me time, siehe <https://www-oed-com.proxy02a.bis.uni-oldenburg.de/view/Entry/115378?redirectedFrom=me+time#eid1221747680> (abgerufen 07.12.2022).

Rolshoven, Johanna, 2012, Zwischen den Dingen: der Raum. Das dynamische Raumverständnis der Empirischen Kulturwissenschaft. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 108: 156–169.

Rolshoven, Johanna, 2013, Das mobile Haus: zur Beweglichkeit von Räumen, Dingen und Vorstellungen. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde = Archives suisses des traditions populaires 109: 47-57.

Uhlig, Mirko, 2020, Ritual. In: Heimerdinger, T. /Tauschek, M. (Hg.), Kulturtheoretisch argumentieren. Ein Arbeitsbuch. Münster/New York: Waxmann Verlag GmbH: 433-466.

Wirth, Uwe, 2012, Zwischenräumliche Bewegungspraktiken. In: Wirth, Uwe/Paganini, Julia, *Bewegen im Zwischenraum*. Berlin: Kulturverlag Kadmos: 7-34.