

SEAN COUGHLAN
Das kleine Buch vom Schlafen



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Erquickender Schlaf ist eine Wohltat. Aber was wissen wir schon über diese menschliche Universalerfahrung? Und warum sehnen wir uns in unserem hektischen Leben nach nichts mehr als nach Schlaf und behandeln ihn doch so schäbig, indem wir an ihm sparen, wo wir nur können? Sean Coughlan nimmt uns mit auf eine Reise durch das Reich des Schlafens. Er rekapituliert die Geschichte des Bettes, spricht über unmännliche Kissen, das Schnarchen, Alpträume und andere nächtliche Begleiter. Eine Umfrage in Hotels ergab übrigens, dass schlafwandelnde Gäste mit Vorliebe nackt an der Rezeption erscheinen. Wer hätte das gedacht? Dies ist eine Gutenachtgeschichte für die Schlafmütze in jedem von uns.

Autor

Sean Coughlan, geboren 1963, ist Journalist bei der BBC. Seit Kindheitstagen hegt er eine tiefe Abneigung dagegen, früh aufzustehen. Als Vater von drei Kindern hat er mehr denn je Interesse daran, genügend Schlaf zu bekommen. Sean Coughlan lebt mit seiner Familie in London.

Sean Coughlan

Das kleine Buch
vom Schlafen

Von Bettgeflüster
bis Schäfchenzählen

Aus dem Englischen
von Susanne Kuhlmann-Krieg

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
»The Sleepyhead's Bedside Companion«
bei Preface Publishing, einem Imprint
von The Random House Group Limited, London.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* für dieses Buch
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage
Taschenbuchausgabe Februar 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © Sean Coughlan 2009
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2010
by Deutsche Verlags-Anstalt, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Anne Nordmann, Berlin
Copyright © für die Abbildungen im Innenteil
by Interfoto / Mary Evans Picture Library
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung © by Corbis / Images.com (George Schill)
Typographie und Satz: DVA / Brigitte Müller
JS · Herstellung: Str.
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-15701-3

www.goldmann-verlag.de

Für meine Mutter und meinen Vater – voll Dankbarkeit
für die Erfindung des Achtuhrmanns, mit dem sie mich am
Abend zum Schlafen brachten



Inhalt

Einleitung 11

Zum Lob des Schlafes ...

... und des Bettes

Bedeckte Ermittlung: eine kurze Geschichte des Bettes 17 ↪
Schlafrezepte für Genießer 26 ↪ Wo hast du den Pyjama
her? 30 ↪ Schlafwagen: Mörder auf roten Teppichen 31 ↪
Das unmännliche Kissen 33 ↪ Wie man ein Bett bezieht 36
↪ Morpheus als Filmstar: die besten Filme zum Thema
Schlaf 38 ↪ Strubbelköpfe – Out-of-bed 43 ↪ Eine
kleine Schlafmusik – Schlafkonzerte 44 ↪ Bettentester,
Spezialisten im Probeliegen 45 ↪ Wochenend-Jetlag 47
↪ Wiegenlieder 48 ↪ Pepys erotische Träume 52 ↪ Andy
Warhols Fünf-Stunden-Film *Schlaf* 56 ↪ Wo liegt das
Land Nod? 58 ↪ Und wenn sie nicht gestorben sind ... 60
↪ Der beste Witz zum Thema Schlaf 63 ↪ Besinger des
Schlafes 64 ↪ Futons: Schlafmöbel des Grauens 68 ↪
Wasserbetten 69 ↪ Warum mögen Kinder gruselige Gute-
nachtgeschichten? 71

Der Reichtum des kleinen Mannes

Tollkühne Schläfer 75 ↪ Nestwärme: die elektrische Heiz-
decke 82 ↪ Warum gähnen Hunde dauernd, wo sie doch so

viel schlafen? 84 ↪ Verschlafen! 86 ↪ Zwei alte Feinde: Arbeit und Schlaf 88 ↪ Einstein und die Langschläfer 93 ↪ Wahrhaft wohlverdienter Schlaf 96 ↪ Protest im Bett 99 ↪ Zutaten und Beiwerk für den vollkommenen Schlaf 100 ↪ Zusammen schlafen 103 ↪ Warum schlief sogar Don Juan danach ein? 107 ↪ Traumhaftes Ausschlafendürfen 109

Nächtliche Reise

Was geschieht mit uns, wenn wir einschlafen? 113 ↪ Wie lange hat ein Kind zu Beginn des 20. Jahrhunderts geschlafen? 118 ↪ Wie unsere Vorfahren schliefen 120 ↪ Blauer Montag 127 ↪ Mensch und Winterschlaf 129 ↪ »Morgenstund hat Gold im Mund« – stimmt das wirklich? 131 ↪ Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 132 ↪ Einfach eingnickt ... 137 ↪ Der Tempel des Heilschlafes 140 ↪ Wann schläft die einsame Weltumseglerin? 142 ↪ Winterschlaf 144 ↪ Wie schlafen Astronauten in der Schwerelosigkeit? 146 ↪ Das Vergnügen, sich querzulegen 148 ↪ Bekommt man von Käse Alpträume? 149 ↪ Ist zu viel Schlaf schädlich? 150 ↪ Der Vierstundentag der Fledermaus 152 ↪ Flugzeuge: Lärmbelästigung im Schlaf 157 ↪ Schlaflose Städte 158 ↪ Warum Delphine im Schlaf nicht ertrinken 159 ↪ Kaffee contra Schlaf 161 ↪ Kann ein Schlafender ein Verbrechen begehen? 163

Schlafhölle

Schlafmangel und Schlafentzug 167 ↪ Schlaflosigkeit 173 ↪ Siebenschläferfett und Cannabis 177 ↪ Schuldbewusste Raucherträume 179 ↪ Schäfchen zählen 180 ↪ Die Top-Ten-Tipps für eine unruhige Nacht 181 ↪ Mutterleid 183

↳ Tödlicher Schlafmangel 185 ↳ Wie Dickens seine Schlaflosigkeit mit einem Kompass bekämpfte 187 ↳ Ein schlafloser Premierminister, der zurücktreten musste 189
 ↳ Sex, Drogen und zu viel davon 191 ↳ Hilft Schnaps zum Schlafen oder ist er eher hinderlich? 195 ↳ Schlafschulden: eine moderne Form des Kontoüberziehens 196
 ↳ Der Schichtarbeiter und der Wattekopf 201 ↳ Lichtverschmutzung 205 ↳ Alternative Therapien gegen Schlaflosigkeit 207 ↳ Mikroschlaf und Narkolepsie 209
 ↳ Magere Zeiten für den Schlaf 212 ↳ Schlafapnoe 214 ↳ Jetlag 217 ↳ Restless-Legs-Syndrom 220 ↳ Schnarchen 221
 ↳ Frisch gebackene Eltern: An ihren Augen sollt ihr sie erkennen 225 ↳ Schlaftraining: Vorsicht, Quacksalber! 228 ↳ Gibt es einen schlimmeren Ort, um aufzuwachen? 232

Geheimnisvolle Reise

Wozu ist Schlaf gut? 235 ↳ Was ist ein Nachtmahr? 239 ↳ Traumland 240 ↳ REM-Schlaf 244 ↳ Freud und Jung 247 ↳ Wiederkehrende Träume 251 ↳ Schlummernde Helden 255 ↳ Surrealismus und Träume 257 ↳ Traumdichtung 260 ↳ Träume aus den Dreißigern 262 ↳ Traumgläubige 264 ↳ Zirkadiane Rhythmen 268 ↳ Schlafwandeln 271 ↳ Im Schlaf lernen 273 ↳ Schlaf und Tod 276

Dank 281

Über den Autor 283



EINLEITUNG

Zum Lob des Schlafes ...

Schlaf ist für den modernen Menschen zu einer Obsession geworden. In unserer überbevölkerten, permanent gehetzten Welt gibt es wenig, wonach wir uns mehr sehnen als nach Schlaf. Wenn uns die Zeit davonläuft, kommt unser Schlaf zu kurz, dann werden Müdigkeit und Schlafmangel zu täglicher Selbstkasteiung.

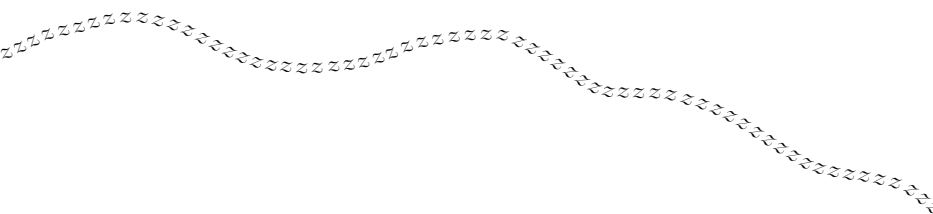
Größer noch wird die Narretei dadurch, dass Schlaf uns doch eigentlich einen so ungeheuren Genuss verschaffen kann. Er ist das schönste und geheimnisvollste Geschenk der Natur; eine unerschöpfliche Quelle der Ruhe und Erholung, selige Verschnaufpause in dem hektischen Getriebe und Gestrampel allerorten. Statt am Schlaf zu sparen, sollten wir ihn in vollen Zügen genießen.

In einer ausgebrannten Rund-um-die-Uhr-Kultur ist Schlaf das letzte kühle Fleckchen weichen, saftig-grünen Grases, ein Ort, an dem man verschnaufen und den Blick zum Himmel richten kann. Schlaf ist ein essenzieller Teil des menschlichen Lebens. Er scheint das einzig verbliebene Daseinsstadium, in dem niemand von Ihnen erwartet, dass Sie arbeiten oder einkaufen.

Warum behandeln wir den Schlaf so schäbig? Warum kosten wir ihn nicht aus, genießen seine Annehmlichkeiten, machen uns kundig über seine Geschichte, Kultur und Bedeutung? Wenn Schlaf zu Restaurantpreisen gehandelt würde, hätten wir womöglich Schlafgourmets und Schlaf-

rezepte, die unseren nächtlichen Schlummer zu einem epikureischen Großereignis machten. Stattdessen stutzen wir am Schlaf herum, knapsen ihn uns ab, versuchen, ohne auszukommen.

Es ist nicht so, als hätten wir keine Ahnung von den Folgen. Welche Gefahren es mit sich bringt, wenn man nicht genug schläft, ist kein Geheimnis. Kaum ein Monat vergeht, ohne dass irgendeine medizinische Studie den körperlichen Schaden aufzeigt, der uns durch zu wenig Schlaf entsteht. Schlafmangel macht uns ängstlich und reizbar, und er beeinträchtigt unsere Konzentrationsfähigkeit. Weniger als

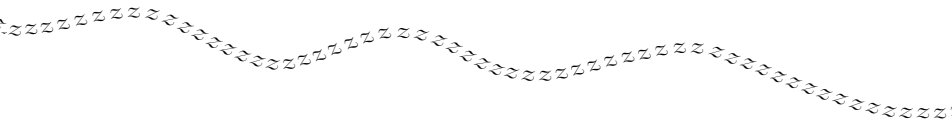


fünf Stunden Schlaf lassen einen bei der Durchführung einfacher Aufgaben aussehen, als wäre man volltrunken. Nicht genügend Schlaf über einen längeren Zeitraum erhöht das Risiko für Herzerkrankungen dramatisch; außerdem besteht ein Zusammenhang mit dem vermehrten Auftreten von Übergewicht und Diabetes. Schlafmangel erschwert Lernen und Erinnern.

Warum also gehen wir, wenn wir doch all das wissen, mit unserem Schlaf derart nachlässig um? Wie kriegen wir es fertig, ein solches Katastrophengebiet daraus zu machen – so viele Menschen klagen über Schlafmangel oder Schlaflosigkeit und zunehmend auch über das Problem der Schlafapnoe. Jeder schläft. Vielleicht nicht immer so viel, wie er gerne würde, aber es handelt sich um eine menschliche Grund-

erfahrung, so instinktgesteuert wie das Atmen. Doch wir haben es hinbekommen, etwas, das uns so selbstverständlich zu Gebote stehen sollte, in ein Problem zu verkehren.

Wir sind mit unserem Schlafverhalten in eine Zwickmühle geraten. Es gibt in unser aller ruhelosem Breitbandleben derart viele Anforderungen und Zerstreuungen, dass wir viel zu spät zu Bett gehen, viel zu früh aufstehen und nie zu dem Mittagsschlaf kommen, den unser Körper als Ausgleich nötig hätte. Als wäre das nicht schon genug, gibt es gegenwärtig die irreführende Tendenz, den Schlaf in Verfall zu bringen und seine Verdienste zu leugnen, indem man ihn als Zeitverschwendung, den Feind harter Arbeit und aller Zielstrebigkeit hinstellt. Die Tatsache, dass ausreichend Schlaf eine physische Notwendigkeit ist, und wir an Schlafmangel eher sterben würden als an einem Mangel an Nahrung, scheint niemand zur Kenntnis nehmen zu wollen.



Es ist nicht so, dass wir allzu viel Rechtfertigendes vorbringen könnten, um unseren Verzicht auf Schlaf zu entschuldigen. Man mag Regenwasser privatisiert und die Luft verpestet haben, aber Schlaf gibt es noch immer kostenlos in Hülle und Fülle. Keine Gebühr fürs Auftanken. Schlaf ist ein Gesundbrunnen, der ohne Unterlass sprudelt. Er ist durch und durch egalitär. Der Dichter Samuel Johnson nannte ihn einmal einen »unparteiischen Wohltäter«, ohne Ansehen der Person bereit zur Rettung von Heiden und Heiligen, Königen und Knastbrüdern. Beim Schlaf gibt es keine VIPs. Trotzdem schaffen wir es, ihn uns gründlich

zu vermasseln, sparen daran und ernten einen scheußlichen Tag mit dem, was die Ärzte als chronische Tagesmüdigkeit bezeichnen.

Wir allen waren schon einmal an dem Punkt, da uns ein Stündchen Schlaf mehr bedeutet hätte als alles andere. Wenn Sie völlig erschöpft in irgendeiner lausigen Abflughalle sitzen und Ihr Flug gerade gestrichen wurde, kann sich Ihr Schlafmangel kratziger anfühlen als die Teppichfliesen unter Ihren Füßen. Oder die Erschöpfung nach einer langen Winternacht, wenn Sie unermüdlich ein weinendes Kind zu beruhigen versucht haben und nun das erste Morgenrot über die Nachbardächer strahlt. Oder das hirnweiche Gefühl im Kopf, wenn Sie nach einer so kurzen Nachtruhe zur Arbeit gehen müssen, dass der Schlafmangel Ihnen geradezu physisch wehtut. Das Einzige, wonach wir uns in solchen Situationen sehnen, ist, dass der Schlaf uns zu Hilfe eilt, uns Mühselige und Beladene rettet, uns in seinen schwarzen Mantel hüllt.

Dieses Buch handelt von der Wiederherstellung des Gleichgewichts, es rühmt den so lange vernachlässigten erholsamen Nachtschlaf in seiner ganzen Pracht. Statt uns sorgenvolle Gedanken über unser Schlafbedürfnis zu machen oder Schlaf als vergeudete Zeit abzutun, sollten wir ihn als erlesene Delikatesse behandeln, ein exquisites Vergnügen, dessen wir uns wieder und wieder erfreuen können, ein magisches Gefährt, das uns Träumen und Abenteuern entgegenchauffiert, uns eine Gratistour durch unser Unterbewusstsein ermöglicht – einen Ort mit einer ganz eigenen Geschichte und längst vergessenen Kultur. Wir sollten uns eingestehen, dass es für ein menschliches Wesen kaum einen erleseneren Genuss gibt als den Augenblick, an dem wir unserem Verlangen nach Schlaf nachgeben.

Schlaf verbindet uns mit etwas, das in der Natur zutiefst verwurzelt ist, er ist der Moment, in dem wir loslassen, uns zusammen mit allen anderen lebenden Kreaturen dem Rhythmus von Schlafen und Wachen unterwerfen und von den lauten Anforderungen des Tages zurücktreten. Für weniger zu Bett zu gehen lohnt nicht.

Dies ist eine Gutenachtgeschichte für die Schlafmütze in jedem von uns.



... und des Bettes

Bedeckte Ermittlung: eine kurze Geschichte des Bettes

Gibt es eine bessere Erfindung als das Bett? Es ist eine Einrichtung sondergleichen. Es benötigt wenig Wartung und liefert phantastische Ergebnisse. Es ist der einzig wahre vierbeinige Freund. Und wir? Ehren wir seine Geschichte? Steht etwa in jeder Stadt eine Statue zu seinem Gedenken?

Wo immer es Menschen gab, hat es auch Betten gegeben. In der Jungsteinzeit schliefen die Menschen unter Häuten und Fellen auf Lagern aus Gras und Heidekraut. Auf den steinigen Orkneys finden sich an einer archäologischen Fundstätte, der 5000 Jahre alten Siedlung Skara Brae, kastenförmige steinerne Betten, die vermutlich mit Fellen und Farnkraut ausgepolstert wurden.

Die Geschichte eines Gegenstands liefert in der Regel einen chronologischen Abriss seiner Entwicklung, zeigt, wie sehr sich seine Gestalt und Funktion im Laufe der Jahrhunderte verändert haben. Die wundersame Vollkommenheit des Bettes lässt sich jedoch gerade daran ablesen, dass es sich so gut wie gar nicht verändert hat. Alle möglichen Formen hätte es annehmen können, aber schauen Sie einmal in ein altes ägyptisches Grab – wie sieht das Bett darin aus? Ein rechteckiger hölzerner Rahmen auf vier kurzen Beinen. Etwas Ähnliches können Sie heute in jedem Möbelhaus erstehen. Freilich hatten die Pharaonen ein Faible für

Verzierungen, sodass ihre Betten wesentlich prunkvoller, mit allen möglichen Tierfiguren dekoriert waren. Das Grunddesign aber ist unverändert geblieben.

Das römische Schlafzimmer hieß Cubiculum und war meist ein schlicht-funktionaler, würfelförmiger Raum. Die Betten, die die Römer bei ihrer Eroberung Britanniens mitbrachten, waren flach und praktisch – nicht unähnlich jenen, die sehr viel später von skandinavischen Eroberern eingeführt wurden, einem Stamm namens Ikea. Das römische Bett bestand aus einem rechtwinkligen Holz- oder Metallrahmen mit Metallbändern, Seilen oder Stoffstreifen an beiden Enden, die weiches, mit Federn oder Stroh gefülltes Bettzeug an seinem Platz hielten.

Das Wort »Bett«, so schlicht und einfach, wie der Gegenstand, den es beschreibt, wurde von den Angelsachsen eingeführt. In alten angelsächsischen Schriften finden sich Beschreibungen von Bettvorhängen, die darauf schließen lassen, dass man diese um das Bett herum angebracht hat, um die Wärme drinnen zu halten. Kissen wurden mit Stroh gefüllt, Bettdecken bestanden aus Ziegen- oder Bärenfell. Für eine Person von Macht und Einfluss muss das Bett ein wichtiger Besitz gewesen sein. Bei der Ausgrabung einer Begräbnisstätte in Yorkshire fand man kürzlich den Leichnam einer Frau, der mit Juwelen geschmückt auf einem Bett aufgebahrt war. Dieses eigens für den ewigen Schlaf angefertigte Totenlager war aus Holz und wurde mit Eisen in Form gehalten.

Das Bett Eduards des Bekennerers ist auf dem Teppich von Bayeux verewigt. Die Stickerei aus dem 11. Jahrhundert zeigt ihn auf einem Polster liegend; das hölzerne Bett ist mit geschnitzten Tierköpfen verziert, die große Ähnlichkeit haben mit denen, die man an den Betten der

Wikinger in Norwegen gefunden hat. Diese Schnitzereien sind den Galionsfiguren am Bug großer Boote nachempfunden.

Die Normannen, mehr auf Kettenpanzer denn auf Komfort geeicht, führten zunächst die Tradition spartanisch einfacher Schlafstätten fort. Doch wie Touristen, die plötzlich von etwas Exotischem inspiriert werden und dies in der Heimat verbreiten, sind sie für einen der ganz großen Fortschritte im Bettenbauen zuständig. Die an ihre zugigen Schlafzimmer in ungeheizten Burgen und Schlössern gewöhnten Kreuzfahrer trafen im Nahen Osten nämlich auf ihnen völlig fremde Schlafgewohnheiten. Dort schliefen die Menschen in Zelten und sonnendurchfluteten Häusern auf weichen Kissen, umgeben von Seide und schmeichelnden Stoffen. Es gab sogar ein neues Wort, mit dem sich das komfortable Etwas, auf dem sie ruhten, jene bequemen, auf den Fußboden verteilten Kissen, beschreiben ließ, ein Wort, das sich von dem arabischen Wort *matrab* für »etwas auf den Boden Geworfenes« herleitet. Das geheimnisvolle neue Wort lautete »Matratze«.

Im 14. Jahrhundert trat dann das Himmelbett auf den Plan, ein vierpfostiges, von einem Baldachin überdachtes Paradebett, ein Möbelstück, das als handfestes Symbol für Macht und Wohlstand galt. Noch bequemer wurden diese Betten durch mit Federn gefüllte Matratzen, die man aus dem eleganten Frankreich importierte. Wenn sich die Monarchen des Mittelalters auf Reisen begaben, führten sie diese mächtigen Betten zerlegt mit sich und ließen sie wieder aufbauen, wo immer sie zu nächtigen gedachten. Der hölzerne Rahmen war von bestickten Vorhängen umgeben, mit Edelsteinen besetzt und mit Textilien geschmückt, die sich die Monarchen von den äußersten Enden der ihnen

bekannten Welt hatten bringen lassen. König und Königin ruhten inmitten all dieser Pracht wie zwei kleine Perlen in einer kostbar verzierten Schale.

Doch wenn der Monarch plötzlich seine Beliebtheit oder gar sein Haupt einbüßte, war das Bett eines der ersten Dinge, die Plünderern und Dieben zum Opfer fielen, und wurde bis auf die blanken Bretter ausgenommen. Im *Gentleman's Magazine*, einer Monatsschrift aus der Blütezeit des Viktorianischen Zeitalters, findet sich eine prachtvoll ausgeschmückte Darstellung dessen, was mit dem Bett König Richards III. nach dessen Niederlage in der Schlacht von Bosworth 1485 geschah. Das Bett des besiegten Königs wurde von Räubern und Soldaten geplündert, die alles von Wert an sich nahmen, was irgend transportabel war. Mit Edelsteinen und feinen Stoffen machten sie sich auf und davon. Der hölzerne Rahmen des Bettes aber war zu groß und zu schwer, als dass man ihn hätte stehlen können, und so endete er im Besitz eines Gastwirts in Leicester – eines stolzen Kneipiers, der in diesem protzigen Bett von nun an selbst nächtigte.

Das nächste Jahrhundert hindurch blieb das Bett in seinem Pub und wurde von Pächter zu Pächter weitergegeben, bis schließlich einer der Wirte herausfand, warum es so schwer war: Es verfügte über ein Geheimfach voller Goldmünzen aus dem Besitz des Königs. Dieser unverhoffte Geldsegen verhalf dem Finder zu einem raschen sozialen Aufstieg, an dessen Ende dieser Mann aus kleinen Verhältnissen zum örtlichen Friedensrichter erhoben wurde. Wie unschwer abzusehen, fiel nach seinem Tod alle Welt über das Geld her. Seine Witwe wurde ermordet, die Münzen gestohlen, sieben Menschen wurden gehenkt, und einer landete auf dem Scheiterhaufen. Solcherart war das bittere

Erbe dieser, der Legende nach »letzten erhaltenen Liegestatt des letzten Königs im Mittelalter«.

Eine Erzählung beschreibt besagtes Bett folgendermaßen:

Reich und eigentümlich verziert, aus Eichenholz geschnitzt und über und über mit königlichen Lilien versehen, die Holzverkleidungen mit Intarsien in Schwarz, Braun und Weiß geschmückt, die Pfosten mit Hochreliefs von Sarazenen-Figuren, belegt die Einzigartigkeit seiner Konstruktion den eigentlichen Zweck, für den es gebaut worden war. Jedes Teil daran mit Ausnahme des Korpus war so gemacht, dass es sich nach Belieben in Einzelteile zerlegen und rasch wieder zusammenbauen ließ, so dass man es für die Reise in eine riesige Truhe umwandeln konnte.

Die viktorianischen Gentleman, die sich diese Geschichte in ihren ledernen Lehnstühlen zu Gemüte führten, konnten sich noch an etlichen weiteren Details ergötzen, die ihre Phantasie heftig beflügelt haben dürften. Richards Totenwache hatte noch in aller Pracht stattgefunden, am Ende des Tages aber wurde sein Bett vom Landvolk auseinandergenommen und sein Leichnam »so nackt, wie er geboren worden war«, in einer Kirche aufgebahrt. Die Tatsache, dass die Legende möglicherweise aus nicht ganz zuverlässiger Quelle stammt, wird der Geschichte nicht sonderlich abträglich gewesen sein.

Diese kunstvoll verzierten, mit üppigen Baldachinen und Vorhängen versehenen Betten waren in den ansonsten ungeheizten Häusern Oasen der Wärme. In der Malerei, in der Betten gerne als Requisiten für sich lasziv räkelnde Göttinnen oder ergreifende Totenbettszenen fungierten,

können Sie Exemplare mit schweren Bettdecken, langen Vorhängen und Brokatbaldachinen bewundern. Die kalte Luft blieb draußen, das Innere bildete einen wärmenden Kokon. In weniger zugigen Ländern wie Italien fehlen den im Hintergrund vieler Gemälde vorhandenen Betten die Vorhänge. Ein um 1320 entstandenes religiöses Gemälde von Lorenzetti zeigt Bett, Decke, Laken und Kissen, wie sie in jedem modernen Haus zu finden sein könnten; auf einem hundert Jahre später entstandenen Gemälde von Sano di Pietro sieht man Ähnliches.

Für Arme bestand ein Schlaflager unterdessen nicht selten aus einem Strohhäuflein in einer Ecke, auf dem sie sich zusammenzurollen und mit ein paar Woldecken oder was immer sie hatten, warm zu halten bemühten. Die Armen auf dem Lande, die sich ihren Lebensunterhalt durch die Ernte zu verdienen suchten, verbrachten die Nächte meist in Scheunen oder Heuhaufen. Berichte aus der Zeit erzählen von solchen armen Wanderarbeitern, die zum Schlafen nebeneinander im Stroh, aufgereiht wie Vogelscheuchen, lagen.

Aber dann begann die Mittelklasse sich für Betten zu erwärmen. Das Schöner-Wohnen-Gen machte sich bemerkbar, und die elisabethanische Mittelklasse wollte »mehr Bett«. Die robusten Kleinbauern hatten Jahrhunderte hindurch schlichte nüchterne Holzbetten besessen, jetzt stieg das Verlangen nach etwas Luxuriöserem. Im Haus eines wohlhabenden Kaufmanns konnte man zumeist mehrere Himmelbetten mit bestickten Vorhängen finden. Die Matratzen waren mit Federn oder Wolle gestopft.

Auch Betten mit lächerlichen Dimensionen kamen in Mode. Das Große Bett von Ware, vermutlich um 1590 für einen Gasthof im gleichnamigen Städtchen der Grafschaft

Hertfordshire gebaut, war groß genug, um einem Dutzend Menschen Platz zum Schlafen zu bieten. Es wurde zu einer Touristenattraktion und findet sogar in Shakespeares *Was ihr wollt* Erwähnung. Um von ihren Untertanen nicht ausgestochen zu werden, verlangte Königin Elisabeth I. ein Bett, das ebenso prunkvoll wie riesig, dazu mit Gold, Silber und Straußenfedern verziert sein sollte. Dennoch vermochte dieses grandiose Stück Handwerkskunst Elizabeth auf ihre letzten Tage leider nur wenig Trost zu spenden. Zeitgenössischen Berichten von ihrem Ableben zufolge weigerte sie sich, ihr Bett aufzusuchen, sondern zog es vor, gestützt von ein paar Kissen, auf dem Fußboden zu ruhen.

Der französischen König Ludwig XIV. blieb von solcherlei Unbill verschont, seine Schlafstatt in Versailles kündet davon, in was für einer guldernen Pracht der Sonnenkönig ruhte. Das Prunkbett seiner Majestät war das Zentrum einer königlichen Zeremonie, bei der der König seine Untertanen empfing. Es gab fünf verschiedene Kategorien von Betten, säuberlich unterschieden danach, inwieweit sie der Präsentation in der Öffentlichkeit und inwieweit sie privaten Zwecken dienten. Es wird behauptet, der Sonnenkönig habe insgesamt um die vierhundert Betten besessen.

Trotzdem gab es genug Menschen, die solchen Luxus nicht kannten. Dienstmoten zum Beispiel ruhten vielleicht nicht mehr auf Stroh, aber mehr als ein bescheidenes Rollbett oder Truhennbett, das für die Nacht hervorgeholt oder umfunktioniert wurde, stand ihnen nicht zu.

Es gab andere, praktische Erwägungen. Die Werbung eines Londoner Bettenschreiners aus der letzten Dekade des 18. Jahrhunderts kündigte eine »neue und verbesserte Bauart für Himmelbetten« an, die versprach, »der Ungezieferplage wahrhaft Herr zu werden«. In derselben Anzeige für



Sean Coughlan

Das kleine Buch vom Schlafen

Von Bettgeflüster bis Schäfchenzählen

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-15701-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2012

Die perfekte Bettlektüre – auch zum Verschenken

Wo kommt der Pyjama her? Warum mögen Kinder gruselige Gutenachtgeschichten? Bekommt man von Käse Alpträume? Und „Morgenstund hat Gold im Mund“ ... aber stimmt das wirklich? Sean Coughlan ist ein Meister des Schlafens und erzählt uns alles, was wir über diese menschliche Universalerfahrung schon immer wissen wollten: Er verrät die wichtigsten Zutaten für den vollkommenen Schlaf, warnt vor den Tücken des Schäfchenzählens und erläutert das Vergnügen, sich quertzulegen. Eine Umfrage in Hotels ergab übrigens, dass schlafwandelnde Gäste mit Vorliebe nackt an der Rezeption erscheinen. Wer hätte das gedacht? Eine kluge, lustige und lehrreiche Reise durch das alles andere als verschnarchte Reich des Schlafens.