

Landesmuseum Zürich. SCHWEIZERI
SCHES NATIONALMUSEUM. MUSÉE
NATIONAL SUISSE. MUSEO NAZION
ALE SVIZZERO. MUZIUANA
L SVIZZER.



Schul-
unterlagen

Bettgeschichten

Schlafen in vier Jahrhunderten

Landesmuseum Zürich.

«Bettgeschichten. Schlafen in vier Jahrhunderten.»

Schulunterlagen | Unterstufe, Mittelstufe, Sekundarstufe I und II

Inhalt

Angebote für Schulen	3
Einführung in die Ausstellung	4
Ausstellungsplan	5
Ausstellungsrundgang	6
Didaktische Inputs	8
Bezüge zu den Lehrplänen	11
Medienverzeichnis	15
Übersicht Arbeitsblätter	16
Arbeitsblätter Nr. 1–6	
Lösungen	57
Anhang	

Impressum

Konzept und Inhalt

Landesmuseum Zürich

Team Bildung & Vermittlung: Stefanie Bittmann, Lisa Engi, Maria Iseli, Severin Marty

Ausstellungstexte und Fachlektorat

Christina Sonderegger und Joya Indermühle, Ausstellungskuratorinnen

Lektorat

Miriam Waldvogel

Gestaltung und Illustration

Regula Baumer

Alle Rechte vorbehalten.

© Schweizerisches Nationalmuseum

Einführung für Lehrpersonen

Führung durch die Ausstellung und Inputs zur Arbeit mit Schulklassen aller Stufen.

Mit Christina Sonderegger und Joya Indermühle, Ausstellungskuratorinnen,
und Lisa Engi, Bildung & Vermittlung.

Mi 11.11.2020 | 17.30–19.00

Führungen

Mittelstufe | Sekundarstufe I und II

Bettgeschichten – Überblicksführung

Das Schlafzimmer bleibt unseren Blicken oft verborgen. Eine Reise durch vier Jahrhunderte öffnet Türen und zeigt, dass dies früher anders war. Wie hat sich das Schlafzimmer vom Repräsentations- zum Privatraum gewandelt? Mit welchen Möbeln waren die Schlafzimmer eingerichtet und mit welchen Textilien wurden sie ausgestattet? Die Führung gewährt Einblicke in einen Raum, der viel zu erzählen hat über Lebenswelten, Gewohnheiten und das Zusammenleben.

Führung | 1 Stunde

Unterstufe

Bettgeschichten – von Schlafmützen, Siebenschläfern und Traumfängern

Rund ums Schlafen und Träumen gibt es viel zu erzählen und zu entdecken. Der Rundgang führt in prunkvoll ausgestattete Gemächer und in sagenhafte Traumwelten. Wie schlafen Helden und Prinzensinnen in Märchen und Bilderbüchern? Wer macht einen Winterschlaf? Welche Schlaflieder singen wir? Die Schülerinnen und Schüler begeben sich auf eine Traumreise, die mit dem Vorlesen einer Geschichte abgerundet wird.

Führung | 1 Stunde

Mittelstufe | Sekundarstufe I und II

Bettgeschichten – Schlafen in vier Jahrhunderten

Das Schlafzimmer hat sich in den letzten Jahrhunderten stark gewandelt – vom Repräsentationsraum zum privaten Rückzugsort. Wie haben sich unsere Wohnformen verändert? Wie hat das Zusammenleben früher funktioniert? Die Schülerinnen und Schüler setzen sich vertieft mit einem der ausgestellten Schlafräume auseinander. Ausgerüstet mit Aufgabenkarten erarbeiten sie sich Wissen über verschiedene Lebenswelten und schaffen Bezüge zum eigenen Alltag.

Interaktive Führung | 1.5 Stunden

Selbstständiger Besuch

Die Ausstellung kann auf Anmeldung auch selbstständig besucht werden.

Information & Anmeldung

Mo–Fr 09.00–12.30 | +41 44 218 66 00 | reservationen@nationalmuseum.ch

Die Angebote
für Schulklassen aus
der Schweiz sowie der
vorgängige Besuch
durch die Lehrperson
sind kostenlos.

Einführung in die Ausstellung

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens im Bett. Das wichtigste Möbel der Menschheit hat eine eigene Vergangenheit.

Das Bett ist etwas Privates. Die meisten Menschen schliessen die Schlafzimmertür, wenn sie Gäste empfangen. Das war nicht immer so. Am Hof des französischen Königs Ludwig XIV. war das Schlafzimmer nicht nur ein öffentlicher Ort, sondern eine grosse Bühne für die Machtdemonstrationen des Herrschers. Ludwig XIV. verstand sich als Personifikation der Sonne, die auf- und untergeht. Und wie in der Natur waren seine Untertanen gezwungen, sich diesem Zyklus unterzuordnen. Wenn der Sonnenkönig aufstand, wurde ihm gehuldigt. Wenn er zu Bett ging, wurde ein ausgewähltes Publikum Zeuge des «Sonnenuntergangs».

Das Bett von Ludwig XIV. wurde zum Repräsentationsobjekt und neben dem Thron zum Inbegriff royaler Macht. Viele europäische Fürsten übernahmen die Gepflogenheiten des Sonnenkönigs und hielten in ihren prunkvollen Schlafzimmern Hof.

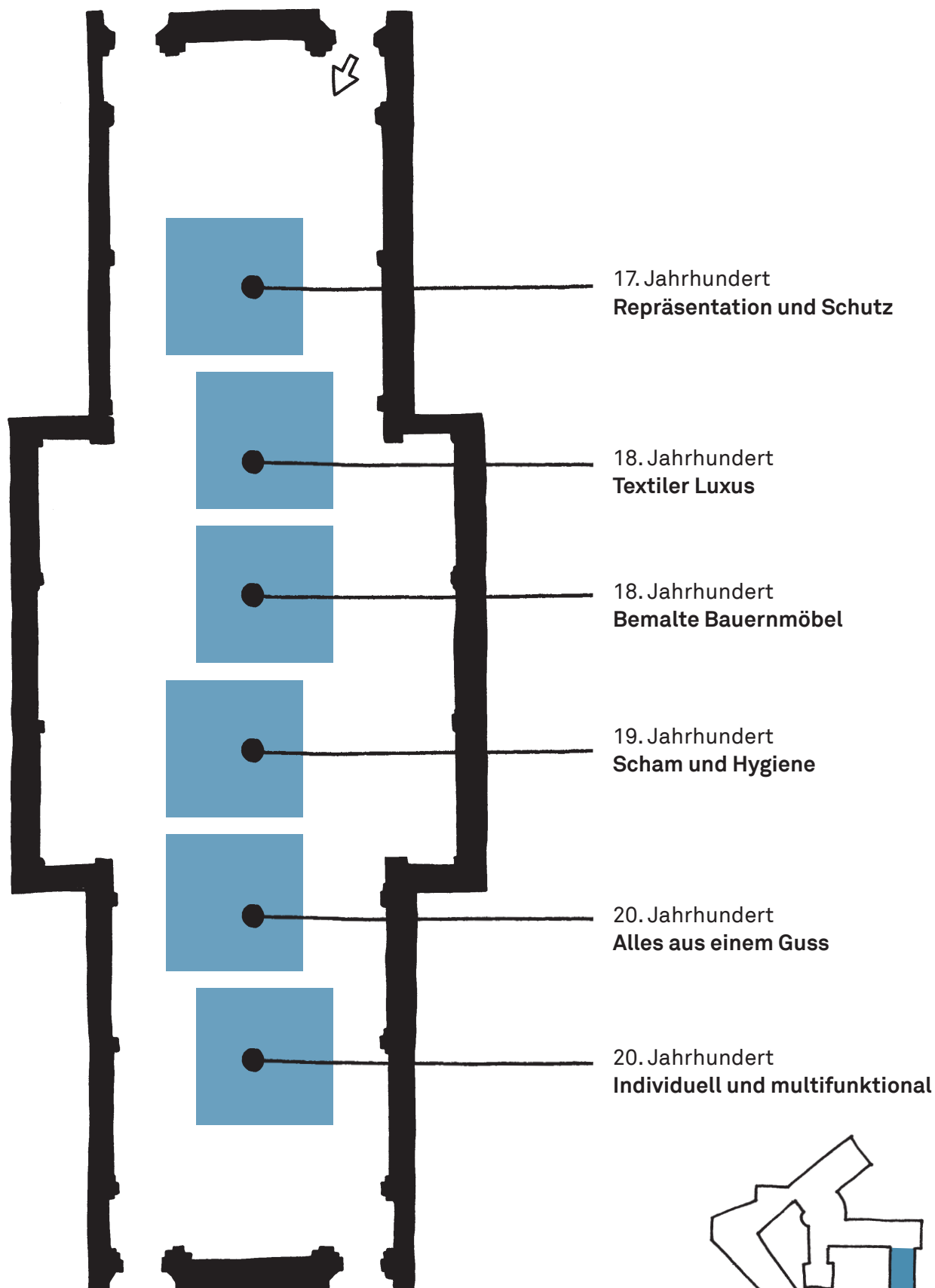
Die Eidgenossenschaft hatte zwar keinen König, der monarchische Prunk und der repräsentative Auftritt im Schlafgemach eroberten aber nach und nach auch die Häuser der reichen Stadtbürger. Um zu beeindrucken, wurde gerne das kunsthandwerkliche Können zur Schau gestellt. Glücklicherweise sind zahlreiche Objekte erhalten geblieben und gehören nun zur Sammlung des Schweizerischen Nationalmuseums.

Auch in der Unterschicht waren die Schlafstätten öffentlich, allerdings aus ganz anderen Gründen. Noch bis ins 18. Jahrhundert war es selbstverständlich, dass viele Menschen – Frauen und Männer, Erwachsene und Kinder, Angestellte und Gäste – gemeinsam nächtigten. Der Grund ist simpel: Neben dem Herd war das Bett die einzige «Wärmequelle» im Haus. Ein Jahrhundert später führte die Industrialisierung zu einem Mangel an Schlafplätzen in grossen Städten. Arme Familien begannen deshalb, ihre Betten zu teilen. Sie vermieteten ihren Schlafplatz tagsüber an sogenannte Schlafgänger, beispielsweise Schichtarbeiter, und verdienten sich damit einen kleinen finanziellen Zustupf. Dies hatte allerdings Folgen. Die Schlafgänger waren einer der Hauptgründe, wieso sich Krankheiten und Ungeziefer wie Läuse oder Milben rasend schnell verbreiten konnten.

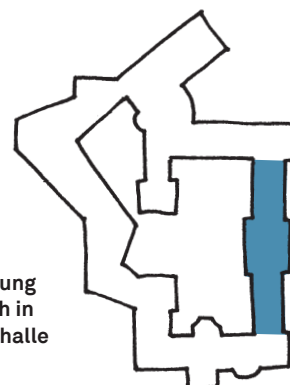
Mit dem wachsenden Bewusstsein für Hygiene im 19. Jahrhundert veränderte sich das Schlafzimmer erneut – weg vom öffentlichen Raum hin zum privaten Ort. Auch die Betten änderten sich zusehends: Einzelbetten kamen auf, die einfacher zu beziehen und zu lüften waren als die grossen «Schlafkähne», sowie Metallbetten, wie sie in Spitälern und Sanatorien aus hygienischen Gründen bevorzugt wurden. Einen weiteren Richtungswechsel brachte die Jugendbewegung in den 1960er-Jahren. Angeführt von John Lennon und Yoko Ono wurde die Schlafstätte erneut öffentlich. Das Paar demonstrierte 1969 im Hotelbett vor Dutzenden von Journalisten gegen den Krieg. Aber das ist eine andere (Bett-)Geschichte ...

Wie wurde bei uns, fern vom Hofzeremoniell des Sonnenkönigs, geschlafen? Ein Gang durch die Schlafzimmer des 17., 18., 19. und 20. Jahrhunderts zeigt nicht nur, wie sich Betten und Nachtwäsche verändert haben, sondern lässt auch erahnen, wie das Zusammenleben funktioniert hat. Mit ausgewählten Exponaten aus der Sammlung des Schweizerischen Nationalmuseums wird das bedeutende Möbel in Szene gesetzt.

Ausstellungsplan

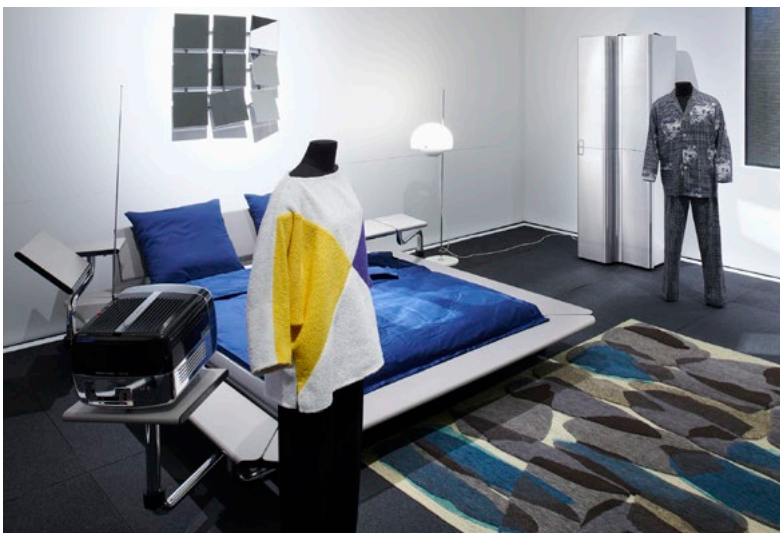


Die Ausstellung befindet sich in der Ruhmeshalle im 1. OG.



Ausstellungsrundgang

Blick in die Ausstellung
in der Ruhmeshalle.



Von allen Möbeln ist das Bett dem Menschen am nächsten, nicht nur im wörtlichen Sinne. Bettstatt sowie Nacht- und Bettwäsche widerspiegeln gesellschaftliche Normen, Prestigevorstellungen, Modeströmungen und Ansprüche an die Hygiene. Seit den antiken Hochkulturen ist das Bett als Möbel fassbar. Die Ausstellung zeigt mit Objekten aus der Sammlung, wie vom 17. bis ins 20. Jahrhundert in gehobenen Kreisen der Schweiz geschlafen wurde.

17. Jahrhundert – Repräsentation und Schutz

Die Aristokratie schläft im Himmelbett. Es ist das wertvollste Möbel des Hausrats. Betthimmel und Vorhänge schützen vor Ungeziefer und Kälte. In diesem Bett schläft der Hausherr. Geschlafen wird erhöht und in Schräglage auf vielen Kissen. Die Nachtwäsche von Mann und Frau ist sehr einfach: ein Hemd und eine wärmende Haube. In den Truhen im Schlafraum wird wertvoller Besitz und Wäsche aufbewahrt. Allgemein ist das Zimmer spärlich möbliert. Die prunkvolle Ledertapete und das Bett jedoch unterstreichen die Bedeutung des Hausherrn.

18. Jahrhundert – Textiler Luxus

Das Himmelbett bleibt für mehrere Jahrhunderte Statussymbol der Reichen und Mächtigen. Bettvorhänge und Bordüren sind dem barocken Zeitgeschmack entsprechend üppig und kostbar. Die Möbel im Schlafzimmer sind in der gleichen Machart mit wertvollem Nussbaumholz furniert. Nach dem Aufstehen trägt der vermögende Hausherr über dem Nachthemd einen Hausmantel und eine reich verzierte Haube. In dieser Kleidung kann er im Schlafzimmer auch Besuch empfangen. Denn der repräsentative Raum ist nicht nur dem Ehepaar vorbehalten.

18. Jahrhundert – Bemalte Bauernmöbel

Der vermögende Bauernstand leistet sich farbig bemaltes Mobiliar. Die Malerei imitiert die reich verzierten Holzmöbel der Bürger und des Adels. Zur Heirat bringt die Frau einen Teil des Mobiliars und die Wäsche mit in die Ehe. Ehebett und Hochzeitsschrank sind gerne mit dem Datum der Vermählung und den Namen der Eheleute versehen. Im grössten Bett des Haushalts schlafen nicht nur die Eheleute, sondern auch Kinder und Gesinde. Die ungeheizten Kammern sind kalt, und die Schamgrenze ist niedrig. Als Nachtgewand dient das Hemd des Tages oder eine ähnlich einfache Bekleidung sowie eine Mütze.

19. Jahrhundert – Scham und Hygiene

Im 19. Jahrhundert setzt sich das Einzelbett allmählich durch. Die höhere Hemmschwelle, medizinischer Fortschritt, aber auch die Auswirkungen der Industrialisierung definieren das Bett in Form und Material neu: Es soll nicht nur warm und bequem, sondern auch sauber und gesund sein. Neben Holzbetten werden aus hygienischen Gründen Ausführungen in Metall sehr empfohlen. Mann und Frau schlafen in zwei getrennten, schmalen Betten. Die Nachtwäsche wird zu einer eigenständigen Gattung der Mode. Die vermögende Bevölkerung trägt nun spezifische Nachthemden.

20. Jahrhundert – Alles aus einem Guss

Das Schlafzimmer ist der privateste Raum der Wohnung. Das Mobiliar besteht aus einem einheitlichen Ensemble: entweder vom Schreiner für die gemeinsame Wohnung angefertigt oder aus dem Warenhauskatalog bestellt. Die Masse der Betten sind genormt. Gesamteinrichtungen – sogenannte Aussteuern – sind beliebt und weit verbreitet. Dieses Schlafzimmer wurde von der Hausherrin selbst entworfen. Das Bett ist niedrig und flach. Holzmöbel sind trotz der Hygienereform immer noch am beliebtesten. Als Nachtgewand trägt der Mann einen Pyjama. Die moderne Frau bevorzugt ebenfalls einen Zweiteiler mit Hosen.

20. Jahrhundert – Individuell und multifunktional

Ab den 1960er-Jahren wird das Bett immer wieder neu erfunden: Von minimalistisch zu raumgreifend ist alles möglich. Das Schlafzimmer kann ein vielfältig genutzter Raum sein, in dem man auch arbeitet und Gäste empfängt. In diesem bodennahen Bett mit seinem beweglichen Teleskop-Tischchen kann man die unterschiedlichsten Tätigkeiten ausüben, wie Essen, Fernsehen, Lesen oder Arbeiten. Man braucht das Bett gar nicht mehr zu verlassen. Wer Nachtwäsche trägt, entscheidet sich mehrheitlich für einen Pyjama oder auch eine leichte Tageskleidung wie ein T-Shirt oder Shorts.

Inputs zur Vor- und Nachbereitung sowie zum selbstständigen Ausstellungsbesuch.

Ideen zur Vorbereitung

Das Thema der Ausstellung kann als Ausdrucksform der Identität thematisiert werden oder auf das kreative Gestalten fokussieren.

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen verschiedene Wohnformen kennen und besprechen Wohnen und Alltag.



Dialogische Einstimmung

Es bietet sich an, vor dem Ausstellungsbesuch mit den SuS über die eigenen Schlafzimmer zu sprechen und diese anhand von mitgebrachten Fotografien zu präsentieren.

Mögliche Fragestellungen:

- Wie ist das Zimmer eingerichtet?
- Wofür wird das Zimmer genutzt?
- Wer darf das Zimmer betreten?
- Wie verändert sich das Zimmer?

Die Fragen lassen sich im Zweiergespräch in Form eines Kugellagers besprechen: In einem Aussenkreis und einem Innenkreis sitzen sich jeweils zwei Teilnehmende gegenüber und tauschen sich aus. Auf Hinweis der Lehrperson rotieren die Kreise gegenläufig, sodass sich nun andere Gesprächspartner gegenüber sitzen.



Objektsammlung

Alltagsgeschichte wird mit Gegenständen beleuchtet und erschlossen. Die SuS können eine Sammlung verschiedener Objekte anlegen und diese im Original oder abgebildet mitbringen (zum Beispiel Bilder von Möbeln, Dekorations- oder Gebrauchsgegenständen, Muster von Tapeten oder Bettbezügen).



Lapbook

Die Sammlung kann in einem Lapbook zusammengefasst werden. Ein Lapbook (auch Falt- oder Klappbuch) ist eine Präsentationsform, mit der die SuS Unterrichtsthemen erarbeiten, festigen und gestalterisch umsetzen. Sie arrangieren dabei die gewonnenen Informationen in einem aufklappbaren Umschlag, der zahlreiche eingeklebte oder eingehaftete Innenteile, wie z. B. Leporelloelemente, Fächer oder Drehscheiben enthält. Das Lapbook ist eine übersichtliche und komprimierte Darstellung des gewählten Themas. Die erstellten Lapbooks können zur Vorbereitung auf den Ausstellungsbesuch im Unterricht besprochen oder ins Museum mitgebracht werden. Dort können die Inhalte der Lapbooks mit den ausgestellten Objekten in Bezug gebracht und verglichen werden.



Weitblick

Weiterführend können die SuS Wohnsituationen in anderen Kulturkreisen kennenlernen. Dazu eignet sich die Publikation «Where Children Sleep» von James Mollison.

Ideen zur Nachbereitung

Die Ausstellungsthematik bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte zur Nachbereitung im gestalterischen Bereich. Inspiriert durch das Gesehene können die SuS eigene gestalterische Konzepte entwickeln.

→ **Bildnerisches Gestalten**

- Das eigene Zimmer umgestalten und neu einrichten. Den Prozess filmisch oder fotografisch festhalten und die Zustände vorher und nachher dokumentieren.
- Einen Blick in die Zukunft wagen und sich ein Wunsch- oder Traumzimmer vorstellen: Wie wird sich das Bett in den nächsten 50 oder 100 Jahren verändern? Wie wird sich die Schlafzimmereinrichtung weiterentwickeln? Mögliche Darstellungsformen: zeichnen, malen, Collagen anfertigen, einfache Modelle bauen.
- Auseinandersetzung mit dem Thema Wohnen und Einrichtung in der Werbung: Werbungen analysieren oder eine eigene Werbung gestalten.
- Die Wirkung von Farben untersuchen.

→ **Textiles Gestalten**

- Kleider entwerfen und nähen (zum Beispiel Pyjama, Jogginghose oder Schlafmütze).
- Stoffmuster entwerfen.
- Bett- und Kissenbezüge entwerfen und nähen.

→ **Technisches Gestalten**

- Modelle eines Zimmers oder einer Wohnung mit einfachen Materialien herstellen.
- Ein Möbel entwerfen und auch selbst herstellen. Dabei soll das Zusammenspiel zwischen Funktion und Konstruktion untersucht und eine Analyse der Materialien gemacht werden. Geeignete Möbel sind zum Beispiel Lampe, Nachttisch oder Regal.

Hinweise zu den Arbeitsblättern

- **AB 1: Blick durchs Schlüsselloch**
Das Arbeitsblatt führt in das Thema ein und ermöglicht einen Austausch unter den SuS. Diese werden für das Thema sensibilisiert, und es kann auf unterschiedliche Sichtweisen eingegangen werden.

- **AB 2: Schlafen im Wandel**
Bei diesem Arbeitsblatt steht die Raum- und Objektbetrachtung im Fokus. Die Entwicklungen und Veränderungen der Schlafräume und dazugehöriger Objekte sollen in der Ausstellung analysiert und mit der eigenen Lebenswelt verknüpft werden.

- **AB 3: Einblicke und Erinnerungen**
Teil 1 des Arbeitsblattes wird von allen SuS bearbeitet. Anschliessend können sich die SuS zwischen den Teilen 2, 3 oder 4 für eine weiterführende Auseinandersetzung entscheiden. Die Ergebnisse können in Kleingruppen ausgetauscht und gegenseitig präsentiert werden.

Die gesammelten Fotografien der SuS aus ihrem privaten Umfeld können zu einer kleinen Ausstellung angeordnet und gemeinsam betrachtet werden.

- **AB 4: Wie man sich bettet**
Das Arbeitsblatt befasst sich mit persönlichen Fragestellungen zum Thema Einrichtung. Die Antworten können in Form eines Lapbooks* (Mittelstufe) oder eines Kugellagers** (Sek I und II) ausgewertet werden.

- **AB 5: Schlaf gut!**
Das Arbeitsblatt befasst sich mit persönlichen Fragestellungen zum Thema Schlafgewohnheiten. Vergleichbar mit dem AB 4 können die Antworten in Form eines Lapbooks* (Mittelstufe) oder eines Kugellagers** (Sek I und II) ausgewertet werden.

- **AB 6: Jedem sein eigenes Bett?**
Das Arbeitsblatt befasst sich mit Wohn- und Schlafsituationen in bescheidenen oder ärmlichen Verhältnissen und bildet somit einen sozialhistorischen Aspekt ab, der ergänzend zu den ausgestellten Schlafräumen besprochen werden kann. Die Aufgaben sollen die SuS für verschiedene Lebenswelten sensibilisieren und Einblicke in die Alltagsgeschichte gewähren.

* siehe Hinweis auf S. 8 («Lapbook»)

** siehe Hinweis auf S. 8 («Dialogische Einstimmung»)

Bezüge zu den Lehrplänen

Lehrplan 21

Fachbereich	Zyklen	Auswahl an Kompetenzen/Teilkompetenzen
NMG.9. Zeit, Dauer und Wandel verstehen – Geschichte und Geschichten unterscheiden	1./2. Zyklus (1.–6. Klasse)	Die SuS können ... <ul style="list-style-type: none">- die eigene Entwicklung als Kind und die Entwicklung ihrer Familie über drei Generationen erzählen (z.B. mit einer Fotoreihe).- historische Bilder aus der Umgebung mit der heutigen Situation vergleichen. Was ist gleich? Was ist anders? (z.B. Häuser, Strassen in der eigenen Umgebung).- früher und heute vergleichen. Was ist gleich geblieben? Was hat sich geändert?
RZG.5. Die Schweiz in Tradition und Wandel verstehen	3. Zyklus (7.–9. Klasse)	Die SuS können ... <ul style="list-style-type: none">- das Alltagsleben von Menschen in der Schweiz in verschiedenen Jahrhunderten vergleichen.- einzelne Aspekte des Alltagslebens aus verschiedenen Zeiten vergleichen und Ursachen von Veränderungen benennen (z.B. Wohnen, Ernährung, Freizeit).- eine Quelle oder eine Darstellung zum Alltag eines Menschen in der Schweiz in einer Bibliothek oder einem Archiv finden, lesen und analysieren (z.B. zu Familie, Gesundheit, Mobilität).
BG.1. Wahrnehmung und Kommunikation	1./2./3. Zyklus (1.–9. Klasse)	Die SuS können ... <ul style="list-style-type: none">- Bilder wahrnehmen, beobachten und darüber reflektieren.- Lebewesen, Situationen, Gegenstände beobachten, Bilder betrachten und bedeutsame Merkmale sowie Empfindungen aufzeigen.
BG.2. Prozesse und Produkte		Die SuS können ... <ul style="list-style-type: none">- eigenständige Bildideen zu unterschiedlichen Situationen und Themen alleine oder in Gruppen entwickeln.
BG.2.A Bildnerischer Prozess	1. Zyklus (1.–3. Klasse)	<ul style="list-style-type: none">- eigene Bildideen zu Themen aus ihrer Fantasie- und Lebenswelt entwickeln (z.B. Familie, Tier, Figuren und Fantasiewesen).
	2. Zyklus (4.–6. Klasse)	<ul style="list-style-type: none">- eigene Bildideen und Fragestellungen aus ihrer Fantasie- und Lebenswelt zu Natur, Kultur und Alltag entwickeln (z.B. Mensch, Tier- und Pflanzenwelt, Geschichten, Erfindungen, Schriften).
	3. Zyklus (7.–9. Klasse)	<ul style="list-style-type: none">- eigene Bildideen und Fragestellungen aus ihrem Interessensbereich und gesellschaftlichen Umfeld entwickeln (z.B. Werbung, Selbstdarstellung, Schönheit, Lifestyle, virtuelle Welten, Streetart).

Bezüge zu den Lehrplänen

BG.3. Kontexte und Orientierung		Die SuS können ...
		<ul style="list-style-type: none">- Kunstwerke aus verschiedenen Kulturen und Zeiten sowie Bilder aus dem Alltag lesen, einordnen und vergleichen.
BG.3.A. Kultur und Geschichte	1. Zyklus (1.–3. Klasse)	<ul style="list-style-type: none">- Zeichnen, Farben, Formen und Materialien in Kunstwerken aus verschiedenen Kulturen und Zeiten sowie in Bildern aus dem Alltag untersuchen und beschreiben.
	2. Zyklus (4.–6. Klasse)	<ul style="list-style-type: none">- Symbole, Komposition und Ausdruck in Kunstwerken aus verschiedenen Kulturen und Zeiten sowie in Bildern aus dem Alltag untersuchen und beschreiben.
	3. Zyklus (7.–9. Klasse)	<ul style="list-style-type: none">- Bildsprache und Stilmittel in Kunstwerken aus verschiedenen Kulturen und Zeiten sowie in Bildern aus dem Alltag beschreiben und analysieren.

Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht an Berufsschulen

Lernbereich Gesellschaft

Bildungsziele
«Aspekt Kultur»

Themenschwerpunkte
«Aspekt Kultur»

Bildungsziele
«Identität und Sozialisation»

Themenschwerpunkte
«Identität und Sozialisation»

Auswahl an Fertigkeiten und Themen

- Die Lernenden entwickeln ein Bewusstsein für die gestaltete und ästhetische Welt und verstehen verschiedene kulturelle Ausdrucksmittel. [...]
- Die Lernenden nehmen in der Beschäftigung mit Kultur grundlegende Themen des Lebens wahr und setzen sich mit diesen auseinander. Sie setzen sich mit der eigenen und mit fremden Kulturen auseinander.
- Die Lernenden reflektieren im Umgang mit Werken der Kunst eigene Wahrnehmungen, finden dafür Ausdrucksmöglichkeiten und erweitern im Dialog mit anderen ihre Vorstellungen von Wirklichkeit.

Alltagskultur, Kunstgeschichte, Bildende Künste, Wahrnehmung, Symbolsprache

Die Lernenden erkennen andere kulturelle Realitäten in einem Umfeld an, in dem jeder und jede das Recht auf Andersartigkeit und die Wahrung der Grundrechte berücksichtigen muss. [...]

Kulturelle Vielfalt, familiärer und sozialer Rahmen, Individualismus, Lebensstile, persönliche Entfaltung

Berufsmaturität, Lehrplan Kanton Zürich

4.2. Gestaltung, Kunst, Kultur

Gestalten ist eine der grundlegenden Tätigkeiten des Menschen. In Gestaltung, Kunst, Kultur geht es um das Wahrnehmen, Sichtbarmachen und Kommunizieren gestalterischer Phänomene und um ein umfassendes Verständnis ihres kulturellen und gesellschaftlichen Kontextes. Dabei setzen sich die Lernenden mit ihrer unmittelbaren Lebenswelt, mit verschiedenen Kulturen und mit Globalisierungsphänomenen auseinander.

Lerngebiete und Teilgebiete

1. Grundlagen der Gestaltung
- 1.4. Körper (dreidimensionales Gestalten)
2. Gestalterische Anwendungsbereiche
- 2.3. Bildsprache und Illustration
2. Gestalterische Anwendungsbereiche
- 2.6. Architektur, Innenarchitektur und Szenografie
3. Kultur
- 3.1. Kunst- und Kulturgeschichte

Auswahl an Kompetenzen

- Die Lernenden können ...
- verschiedene Gattungen der dreidimensionalen Gestaltung (Relief, Skulptur, Plastik, Objekt, Installation) beschreiben
- Die Lernenden können ...
- Bildmaterial in seinen verschiedenen Ausprägungen (z.B. Fotografie, Film, Zeichnung, Malerei, Logo) erfassen und die jeweilige Anwendung kritisch beurteilen
- Die Lernenden können ...
- ein Objekt in seinem Kontext (Innenraumkonstellation, Aussenraum, Umgebung, Standortfaktoren) analysieren und die Erkenntnisse zeichnerisch bzw. schriftlich festhalten
 - die Wechselbeziehung zwischen Konstruktion und Gestalt erkennen
 - einen Baukörper (Raumkörper) unter Berücksichtigung der Dimension und Proportion, der räumlichen Übergänge, des natürlichen und künstlichen Lichtes sowie der Materialien und Oberflächen entwerfen
- Die Lernenden können ...
- repräsentative Kunstwerke zeitlich sowie stilistisch einordnen (unter besonderer Berücksichtigung von Malerei, Skulptur oder Architektur)
 - ausgewählte künstlerische Werke (vor allem: Bilder/Malerei/Objekte) anhand von formalen und inhaltlichen Kriterien vorwiegend vergleichend analysieren und interpretieren
 - dabei insbesondere den Zusammenhang zwischen Gestaltungsmittel und Aussage erläutern
 - Themen aus Kunst, Design oder Architektur selbstständig erarbeiten und vortragen
 - die Gegenüberstellung der Werke und künstlerischen Positionen mittels Recherche, Analyse und Kontextualisierung vertiefen

Bezüge zu den Lehrplänen

Rahmenlehrplan für Fachmittelschulen

Berufsfeld	Bildungsziele
Gestaltung und Kunst	<ul style="list-style-type: none">- Zwei- und dreidimensionales Gestalten als Kommunikationsform kennen lernen und als Prozessarbeit erleben, in der Wahrnehmen, Fühlen, Denken und praktisches Handeln zusammenwirken- Einblicke in das Kunstgeschehen und die Kunstgeschichte bekommen und fächerübergreifende Zusammenhänge erkennen
Kommunikation und Information	<ul style="list-style-type: none">- Mitteilungen und Bilder historisch, sozial und kulturell und ästhetisch einordnen

Rahmenlehrplan für Maturitätsschulen

Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, historisch zu denken und zu arbeiten. Dieser Anspruch umfasst die folgenden Fähigkeiten:

Fächer	Auswahl an Fertigkeiten
Geschichte	<ul style="list-style-type: none">- Die historischen Dimensionen der Gegenwart begreifen- Historische Quellen und Literatur kritisch und sachgerecht verarbeiten und in ihrem Kontext verstehen- Historische und aktuelle Phänomene adäquat in Worte fassen und miteinander verknüpfen
Bildnerisches Gestalten	<ul style="list-style-type: none">- Ganzheitlich sehen und anschaulich denken- Farbe, Form und Raum differenziert wahrnehmen- Bildende Kunst in geistesgeschichtlichen Zusammenhängen und als Abbild gesellschaftlicher Strukturen (kulturell, wirtschaftlich, politisch, ethnologisch) wahrnehmen, einordnen und beurteilen

Literatur

Katharina Eder Matt
wie sie sich betten
Kat. Ausstellung Schweizerisches Museum
für Volkskunde, Basel, 1994

Pascal Dibie
**Wie man sich bettet. Die Kulturgeschichte
des Schlafzimmers**
Stuttgart: Klett-Cotta, 1994

Herlinde Koelbl
Schlafzimmer
München: Knesebeck, 2002

Sylvia Plath
Das Bett-Buch
Berlin: Insel Verlag, 2016

Nina Henning
**Bettgeschichte(n). Zur Kulturgeschichte des
Bettes und des Schlafens**
Heide: Westholsteinische Verlagsanstalt und
Verlagsdruckerei Boyens, 1997

Birgit Brunner-Littmann, Annemarie Seiler-
Baldinger
**Stoffe und Räume. Eine textile Wohngeschichte
der Schweiz**
Kat. Ausstellung Schloss Thunstetten, 1986

Vögele Kultur Bulletin
Schlaf gut
Ausgabe 106, 2018

Daniela Tenger, Karin Frick
Die Zukunft des Schlafens
Rüschlikon/Zürich: GDI Gottlieb Duttweiler
Institute, 2014

James Mollison
Where Children Sleep
London: Thames & Hudson, 2010

Michelle Perrot
The Bedroom: An Intimate History
New Haven: Yale University Press, 2018

Links

77 Fragen zum Schlaf
<https://interaktiv.tagesanzeiger.ch/2019/77-fragen-zum-schlaf/?nosome>





Bettenaktion Schweizerisches Rotes Kreuz
<https://geschichte.redcross.ch/ereignisse/ereignis/patenschaften-jedem-kind-sein-eigenes-bett.html>



Weitere
Schulunterlagen unter:
[www.landesmuseum.ch/
schulen](http://www.landesmuseum.ch/schulen)

Übersicht Arbeitsblätter

Die stufenspezifische Zuordnung ist eine Empfehlung. Die Arbeitsblätter (AB) können dem Stand der Klasse entsprechend eingesetzt werden.

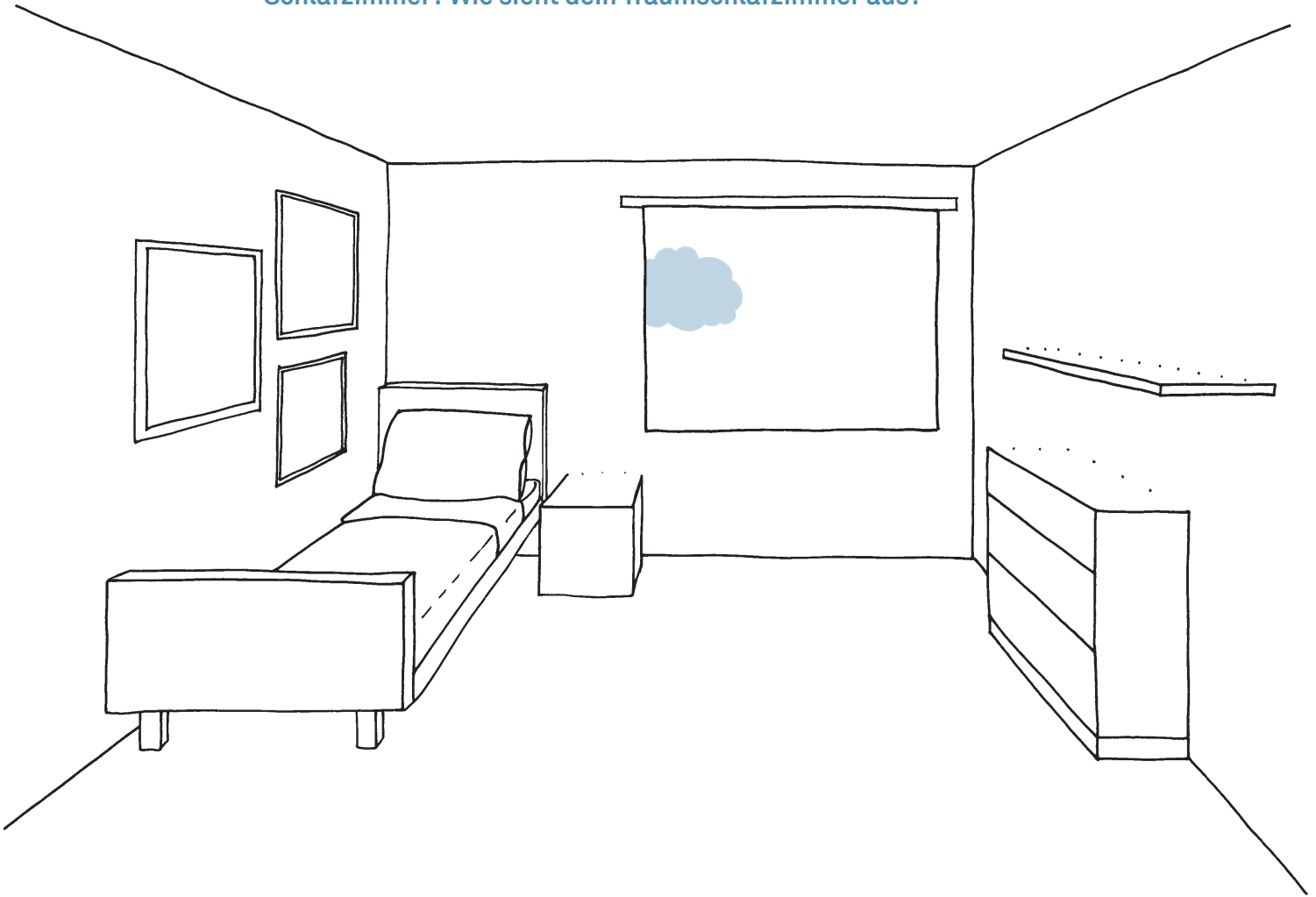
AB	Titel	V/N*	A/S*	 US	 MS	 Sek I	 Sek II
1	Blick durchs Schlüsselloch	V	S	X			
2	Schlafen im Wandel		A		X	X	
3	Einblicke und Erinnerungen	V	S		X	X	X
4	Wie man sich bettet	V	S		X	X	X
5	Schlaf gut!	V	S		X	X	X
6	Jedem sein eigenes Bett?	N	S			X	X

* V zur Vorbereitung A in der Ausstellung lösen
 N zur Nachbereitung S in der Schule lösen

1 Blick durchs Schlüsselloch



>> Schlafzimmer können ganz verschieden eingerichtet sein. Was gehört in ein Schlafzimmer? Wie sieht dein Traumschlafzimmer aus?



① Wem soll dieses Schlafzimmer gehören? Wähle eine Person aus und kreuze sie an.

Prinzessin
oder Prinz

Grossmutter
oder Grossvater

Zauberin
oder Zauberer

Sportlerin
oder Sportler

Zeichne nun direkt ins Bild:

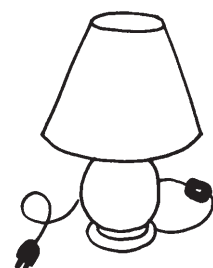
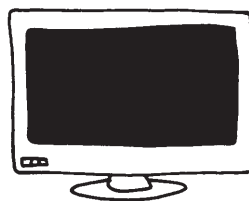
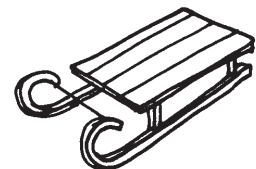
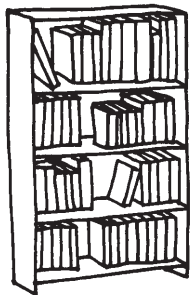
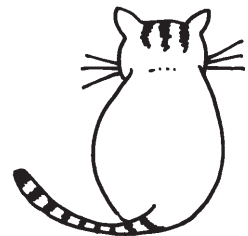
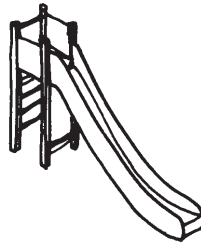
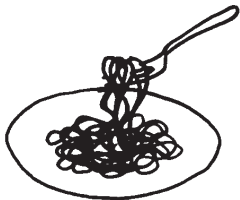
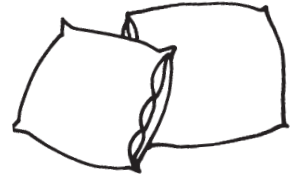
- Welche Farbe haben die Wände?
- Was ist auf den Bildern zu sehen?
- Was sieht man vor dem Fenster?
- Welches Muster hat der Bettbezug?
- Welches Kuscheltier schläft im Bett?
- Was liegt auf dem Nachttisch?
- Was liegt auf dem Boden?

Du kannst
noch mehr passende
Sachen ins Bild
zeichnen.

1 Blick durchs Schlüsselloch

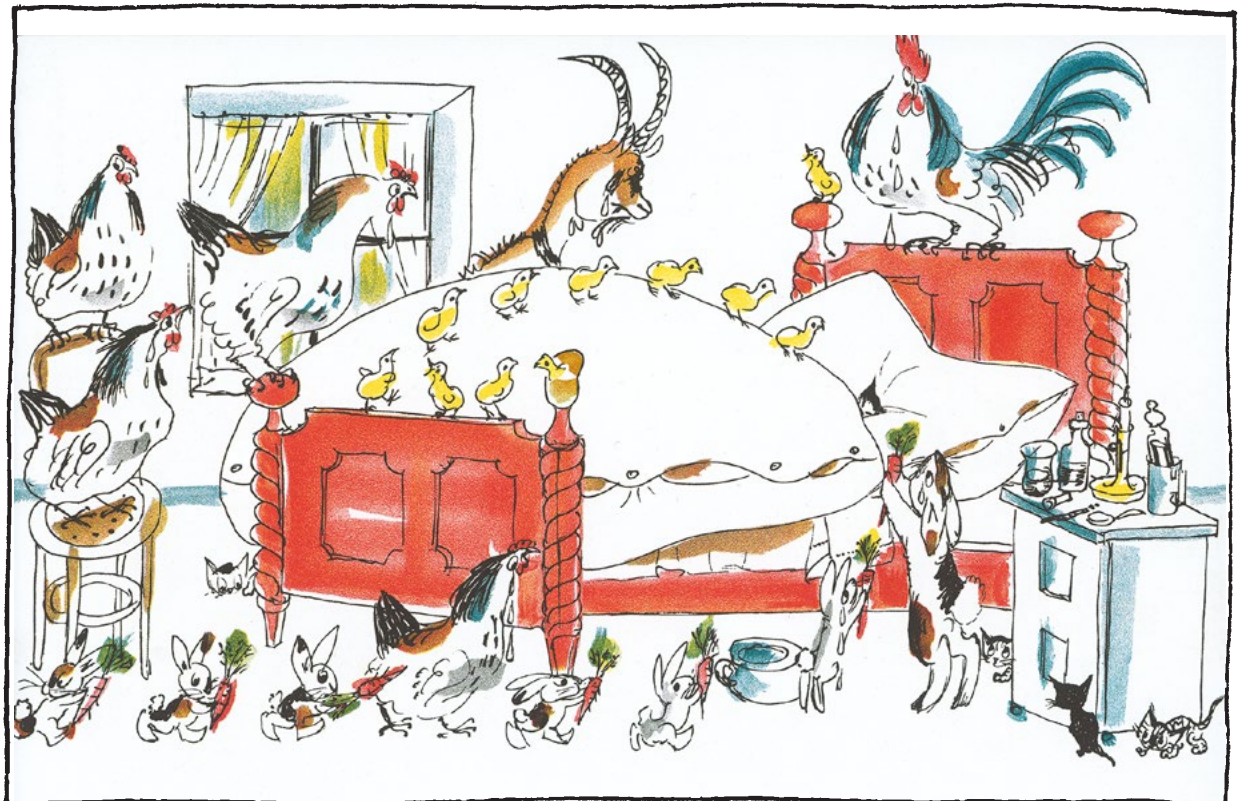


② Welche Gegenstände gehören nicht ins Schlafzimmer? Kreuze an.



- ③ Das ist das Schlafzimmer des kleinen Kätzchens Pitschi. Das Arme liegt krank im Bett, und alle seine Freunde kommen es besuchen.

Finde die zehn Unterschiede und kreuze sie auf dem unteren Bild an.



Hans Fischer, Pitschi. Das Kätzchen, das immer anderes wollte, 1948. NordSüd Verlag, Zürich.



- ④ Wie sieht dein Traumschlafzimmer aus? Ist dein Bett riesengross und weich wie eine Wolke? Kannst du vom Bett aus den Sternenhimmel sehen? Gibt es einen Schrank, der immer mit Süssigkeiten gefüllt ist?

Mache eine Zeichnung oder beschreibe.

Stellt euch
anschliessend eure
Traumschlafzimmer
gegenseitig vor.

>> Im Lauf der Zeit haben sich unsere Schlafräume verändert. Die Schlafgewohnheiten haben sich gewandelt, und die Einrichtungsgegenstände wurden den Bedürfnissen angepasst. Welche Entwicklungen lassen sich erkennen? Was vermitteln uns die Objekte in den Schlafräumen? Und was verraten die Schlafräume über ihre Bewohnerinnen und Bewohner?

- ① a) Gehe durch die Ausstellung und notiere dir zu jedem der sechs Schlafräume zwei bis drei passende Adjektive.



Raum 1
17. Jahrhundert: Repräsentation und Schutz



Raum 2
18. Jahrhundert: Textiler Luxus



Raum 3
18. Jahrhundert: Bemalte Bauernmöbel



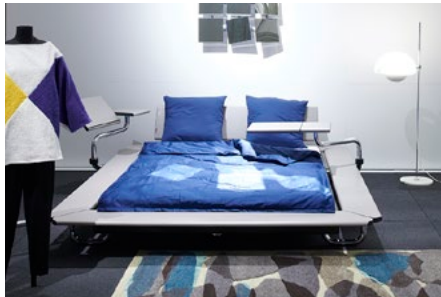
Raum 4
19. Jahrhundert: Scham und Hygiene





Raum 5

20. Jahrhundert: Alles aus einem Guss



Raum 6

20. Jahrhundert: Individuell und multifunktional

b) Wähle einen der sechs Schlafräume aus. Überlege dir, in welchem Gebäude sich dieser Schlafrum befinden oder befunden haben könnte. Kreuze an oder ergänze. Begründe deine Wahl.

- Burg Krankenhaus Schloss
- Bauernhaus Wohnblock
- Berghütte Einfamilienhaus
- Hotel _____

d) Überlege dir nun, wer im gewählten Schlafrum gelebt haben könnte. Schreibe einen Steckbrief zu dieser Person.

Steckbrief von _____

Name: _____

Alter: _____

Beruf: _____

Hobby: _____

e) Beschreibe die Person in vier bis fünf Sätzen. Welche Charaktereigenschaften kannst du anhand des Zimmers vermuten?

2 Schlafen im Wandel



- ② a) Wähle drei der untenstehenden Objekte aus. Gehe durch die Ausstellung und beschreibe, wie sich diese Objekte im Lauf der Zeit gewandelt haben. Skizziere oder beschreibe die entsprechenden Gegenstände aus deinem Schlafzimmer.

Objekt

Veränderungen

Und so sieht es bei mir aus



Bett



Nachtwäsche / Pyjama



Beleuchtung

- Himmelbett aus Schloss Bürglen TG, David Friedrich (1637–1695), 1691, Nussbaum geschnitzt.
- Pyjama für die Frau, um 1930, Seide gewebt und Ätzenspitze.
- Stehleuchte, Rosmarie (1927–2020) und Rico (1920–1987) Baltensweiler, Baltensweiler AG Ebikon, 1969, Stahl, Kunststoff.
- Kleiderschrank, Kurt Thut (1931–2011), Thut AG Möriken, 1986, Aluminiumblech, Plattenwerkstoff beschichtet.
- Kissenbezug, 18. Jh., Leinen, Wollstickerei.
- Gemälde, François Sablet (dit le Romain) (1745–1819), Öl auf Leinwand.



2 Schlafen im Wandel



Objekt

Veränderungen

Und so sieht es bei mir aus



Schrank



Kissen / Bettwäsche




Gemälde / Dekoration

b) Und wenn du dürftest: In welchem Schlafzimmer würdest du am liebsten eine Nacht verbringen? Begründe.



- >> Bilder erzählen Geschichten. Sie wecken Assoziationen oder Erinnerungen in uns. Ein Bild aufmerksam zu betrachten und es genau zu beschreiben, lässt uns in eine andere Welt eintauchen. Wovon berichten die Bilder? Was kannst du durch diese Bilder über die Zeit herausfinden, in der sie entstanden sind?

Teil 1: Historische Fotografien von Schlafräumen und Schlafplätzen

- ① Wähle aus dem Bildmaterial im Anhang eine beliebige Fotografie aus, die dich anspricht. Schneide die gewählte Fotografie aus und klebe sie hier auf. 
- ② Beantworte die folgenden Fragen:
 - a) Was ist auf dem Bild zu sehen? Beschreibe.



b) Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf, wenn du das Bild betrachtest?

c) Wo und in welcher Situation könnte das Bild entstanden sein?

d) Wer könnte das Bild gemacht haben und aus welchem Grund?

e) Welche Stimmung vermittelt dieses Bild?

f) Falls Personen abgebildet sind: Wer könnten diese Personen sein?



g) Was kannst du anhand dieses Bildes über diese Zeit herausfinden?

③ Denke dir eine Geschichte zum gewählten Bild aus. Suche Ort, Personen und Zeit frei aus. Notiere dir deine Überlegungen.

3 Einblicke und Erinnerungen



- ④ Entscheide dich für ein zweites Bild aus der Bildersammlung. Schreibe Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf.

Gemeinsamkeiten:

Unterschiede:





Teil 2: Unsere Lebenswelten

Schlafzimmer haben sich im Lauf der Zeit sehr verändert. Suche eine Fotografie vom Schlafzimmer deiner Grosseltern oder vom Jugendzimmer deiner Mutter/ deines Vaters. Ergänze die Bildersammlung mit einem Foto deines eigenen Schlafzimmers. Schreibe jeweils auf, an welchem Ort und in welchem Jahr die Aufnahme gemacht wurde.



Falls du in den privaten Fotoalben nicht fündig wirst, kannst du im Internet recherchieren und ein Bild eines Schlafzimmers aus dem entsprechenden Jahrzehnt auswählen und ausdrucken.

- ① Lege die Bilder in eine zeitliche Reihenfolge.
- ② Vergleiche deine Bilder und beantworte die folgenden Fragen:
 - a) Was stimmt überein? Was ist anders?

Gemeinsamkeiten:

Unterschiede:

b) Notiere besondere Auffälligkeiten. Welche Details überraschen dich?

3 Einblicke und Erinnerungen



c) Welches Schlafzimmer gefällt dir am besten? Begründe.

d) Was kannst du durch die Bilder über die Zeit ihrer Entstehung herausfinden? Erkläre anhand eines Beispiels.

e) Frage deine Eltern oder Grosseltern: Welche persönlichen Erinnerungen, Assoziationen oder Stimmungen lösen die Bilder bei ihnen aus? Welche Geschichten können sie dir zu den Bildern erzählen? Notiere ihre Gedanken.



Teil 3: Fotografie als Medium der Erinnerung

Eine Nacht im Schlafwagen im Zug, im Wohnwagen auf dem Campingplatz oder im Hotelzimmer mit Meerblick – in den Ferien erleben wir Abenteuer und haben die Möglichkeit, unsere gewohnte Umgebung zu wechseln. Durchforste die Fotoalben deiner Familie auf der Suche nach verschiedenen Ferienbildern mit Schlafplätzen.

① Wähle drei Bilder aus.

a) Welche Erinnerungen fallen dir dazu ein oder können dir deine Eltern oder Grosseltern erzählen? Notiere.



b) Welche Gefühle oder Stimmungen lösen die Bilder bei dir aus? Welche Gerüche und Geräusche verbindest du mit den Bildern?

② Welches war der aussergewöhnlichste Ort, an dem du eine Nacht verbracht hast? Hast du ein Foto davon oder kannst du den Ort aus deiner Erinnerung zeichnen?



Teil 4: Der perfekte Raum?

Heute ist unser Schlafzimmer ein Rückzugsort. Wir richten es so ein, dass wir uns darin wohlfühlen können, und finden dazu Tipps in Werbungen und zahlreichen Blogs. Suche im Internet und in der Werbung nach Bildern von Schlafzimmern.

① Wähle ein Bild aus, das dich neugierig macht.

a) Klebe das Bild hier auf.

b) Vergleiche dieses Bild mit deinem Schlafzimmer. Notiere Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Gemeinsamkeiten:

Unterschiede:

4 Wie man sich bettet



>> Unser Schlafzimmer ist ein Rückzugsort. Wir möchten uns darin sicher und geborgen fühlen. Welche Faktoren und Aspekte tragen dazu bei? Wie soll das Schlafzimmer eingerichtet sein?

① Mit welchen Worten würdest du dein Schlafzimmer beschreiben? Kreuze an und ergänze.

<input type="checkbox"/> Ordentlich	<input type="checkbox"/> Kühl	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Farbig	<input type="checkbox"/> Klein	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chaotisch	<input type="checkbox"/> Muffig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Gemütlich	<input type="checkbox"/> Aufgeräumt	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Langweilig	<input type="checkbox"/> Spiessig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Stylish	<input type="checkbox"/> Gross	<input type="checkbox"/>

② Zeichne einen Grundrissplan deines Schlafzimmers.



③ Was befindet sich alles in deinem Schlafzimmer? Zähle auf.

Möbel:

Dekoration:

Weiteres:

④ Vergleiche die Einrichtung deines Schlafzimmers mit der Einrichtung des Schlafzimmers deiner Eltern. Was ist gleich? Was ist anders?

Gemeinsamkeiten:

Unterschiede:

⑤ Hast du dein Schlafzimmer selbst eingerichtet?

Ja → Worauf hast du besonderen Wert gelegt?

Nein → Was würdest du an deinem Schlafzimmer gerne verändern?

⑥ Bildet Zweiergruppen und tauscht euch zu folgenden Fragen aus:

- Was machst du alles in deinem Schlafzimmer?
- Wer darf dein Schlafzimmer betreten?
- Wie häufig räumst du dein Schlafzimmer auf?
- Wie häufig stellst du dein Schlafzimmer um?
- Was fehlt dir in deinem Schlafzimmer?

4 Wie man sich bettet



- ⑦ a) Lies die folgenden Zitate zum Thema Schlafzimmer und Schlafgewohnheiten.
- b) Wähle ein Zitat aus. Kannst du die Aussage nachvollziehen oder unterscheidet sie sich sehr von deiner Sichtweise? Nimm Stellung dazu.
- c) Schreibe einen eigenen kurzen Text zu deinem Schlafzimmer oder deinen Schlafgewohnheiten.

Das Schlafzimmer ist nicht mein Lieblingszimmer. Ich denke da an zu viele Dinge. Ich mag die Dunkelheit nicht. Die Vorhänge lasse ich immer offen, um morgens Licht zu haben und die Bäume zu sehen. Ich beschäftige mich mit tausend Sachen.

Dorin Londonderry, Ballerina

Seit vier Jahren haben wir Zentralheizung. Davor stapelten wir alles, was greifbar war, auf dem Bett. Felle, Teppiche, alte Mäntel. Und wir waren dick angezogen. Beim Aufstehen war es sehr, sehr kalt. Selbst wenn im ganzen Haus eine Eiseskälte herrschte, so war es im Bett noch gemütlich.

Kate Boxer, Malerin

Das Schlafzimmer ist mein Rückzugsort von der Familie und der Welt. Ich fühle mich wohl im Bett, lese oder sehe fern. Ginge es nach mir, würde ich auch im Bett essen. Schlaf ist für mein Wohlbefinden äusserst wichtig. Wenn mich keine Ängste plagen, habe ich auch keine Probleme, schnell einzuschlafen. Beim Aufwachen fällt mein Blick auf die Bäume vor dem Fenster, die den Wechsel der Jahreszeiten widerspiegeln.

Catherine Pawson, Innenarchitektin

Wenn ich ins Bett gehe, möchte ich durch nichts abgelenkt werden. Deshalb ist dieser Raum so leer.

Elisabeth Dodard, Lehrerin

Mein Mann hat keine Türen in seinem Schlafzimmer, ich schon. Der Tag muss draussen bleiben. Ich brauche meinen Raum für mich. Auch zum Träumen, Lesen, Grübeln, Konzentrieren und um neue Ideen vorzubereiten.

Johanne Nalbach, Architektin

Ich bin im Zirkus geboren und habe mein ganzes Leben dort verbracht. Als Kind schlief ich im Koffer. Achtzig Prozent meines Lebens bin ich unterwegs.

Eduard Bernardskij, Zirkusartist

Ich mag kühle Schlafzimmer und schlafe immer bei offenem Fenster, auch wenn es draussen sehr kalt ist. Tagsüber bleibe ich nur im Bett, wenn ich krank bin.

Tatjana Emson, Designerin

Mein Hund und meine Katze sind meine Babys, meine Familie. Alles, was mir wichtig ist, umgibt mich beim Schlafen: meine Tiere, meine Bücher, Fotos meiner Freunde und Dinge, die ich im Laufe der dreissig Jahre, die ich hier wohne, gesammelt habe.

Patricia Fieldsteel, Schriftstellerin

Ich gehe gerne schlafen, ich geniesse die Weite des Raumes hier oben. Mein Arbeitsplatz steht nah beim Bett. Vor dem Schlafen rufe ich ein letztes Mal meine Mails ab und dann sofort nach dem Aufwachen. Um mit den Menschen, mit denen ich weltweit zusammenarbeite, in Kontakt zu sein. Hier im Bett fühle ich mich sicher, geborgen und weitab von der Hektik der Stadt.

Bennett Egeth, Banker

Ich schlafe lange und tief. Nicht, weil ich so hart arbeite, das war schon immer so. Ich kann auch im Sitzen und an lauten Orten schlafen.

Nancy Li, Geschäftsfrau

Die Nacht inspiriert mich, da ich weniger von der Aussenwelt abgelenkt werde. Zeitweise litt ich unter Schlaflosigkeit. Je älter ich werde, desto mehr Schlaf brauche ich. Wenn ich aufwache, bin ich gut gelaunt und kann es kaum erwarten loszulegen.

Louise Bourgeois, Künstlerin

Ich wuchs in einem Haushalt auf, in dem ich darauf achten musste, nichts zu zerbrechen. Mein Zimmer war und ist für mich ein Ort der Freiheit und Entdeckungen, in dem ich Unterstützung und Halt finde. Er ist eine Art Heiligtum, meine eigene Welt.

Jade Netanya Ullmann, Friedensaktivistin

Das Schlafzimmer und die Küche sind für mich die wichtigsten Räume. Im Wohnzimmer halten wir uns selten auf. Wenn wir nach Hause kommen, sind wir beide so erschöpft, dass wir uns vor den Fernseher setzen. Das ist so geistlos, dass man an nichts denken muss. Ich schlafe nie mehr als vier oder fünf Stunden.

Jerry Della Femina, Werbefachmann

Ich halte mich gern inmitten meiner Bücher auf. Sie sind meine Freunde. Aber ich lese nie im Bett, und ich frühstücke hier auch nicht, denn mich stören die Krümel. Und für ein Nickerchen lege ich mich aufs Sofa. Morgens wenn ich aufwache, geniesse ich als Erstes den Blick über die Dächer der Stadthäuser. Hier oben habe ich sowohl die vertrauliche Stimmung des Hofes als auch meine Privatsphäre, ich kann beobachten, werde aber nicht gesehen. Wie in dem Hitchcock-Film «Fenster zum Hof».

Robert A. M. Stern, Architekt

Meine Arbeit ist sehr anstrengend, ich habe ständig mit Menschen zu tun. Das Schlafzimmer ist für mich deshalb ein abgeschiedener Ort, zu dem die Welt keinen Zugang hat. Es ist voller Freuden. Keine Kinder, kein Lärm, kein Zigarettenrauch, kein Fernseher. Hier komme ich zur Ruhe.

Bruno Bardèche, Anwalt

Quelle: Herlinde Koelbl. Schlafzimmer. München: Knesebeck, 2002

4 Wie man sich bettet



- 8 a) Auch Einrichtungen und Möbel werden von Modeströmungen beeinflusst. Wie sehen aktuelle Einrichtungstrends aus? Recherchiere im Internet.



Es gibt zahlreiche Einrichtungsblogs, zum Beispiel «Sweet Home»: <https://blog.tagesanzeiger.ch/sweethome/>

- b) Wähle einen aktuellen Einrichtungstrend aus. Erkläre in Stichworten, was man darunter versteht und was diesen Trend ausmacht. Finde ein Bild, das den Trend veranschaulicht.

Klebe dein Bild hier auf.

Name des Trends:

Beschreibung:



- 9 a) Lies den folgenden Text. Er stammt aus dem Jahr 1968 und beschreibt, wie man sich vor rund 50 Jahren die Einrichtung eines Jugendzimmers vorgestellt hat.

Die Junioren

Der heranwachsende Jugendliche verlangt instinktiv nach dem eigenen abgeschlossenen Raum. Jede Wohnung muss daraufhin betrachtet werden, ob sie diese Möglichkeit bietet, und sei es in der Mansarde. Mit zehn Jahren spätestens soll man Jungen und Mädchen voneinander trennen, sie sollen zumindest nicht mehr im gleichen Zimmer schlafen. Das eigene Zimmer kann klein sein, es kann sogar winzig sein, aber die Tür, die der junge Mensch hinter sich zumachen kann, dient ebenso seiner eigenen zeitweise so komplizierten Seelenstimmung wie dem Familienfrieden.

Ob auch der junge Mensch einen bequemen Sessel in seinem Zimmer haben soll, muss überlegt werden. Weder das auf dem Fussboden sich lesend Herumfläzen noch das tagsüber Auf-den-Betten-Liegen ist in Ordnung und beides sollte aus psychologischen Gründen unterbunden werden.

(...)

Auch die gemütliche Lampe ist sozusagen eine Anschaffung fürs Leben, wenn man beim Einkauf weder spart, noch sich von modischen Extravaganzen verführen lässt. Am besten wählt man ein Modell, dessen Zweckmässigkeit und solide Konstruktion eine lange Lebensdauer garantieren und das auch nicht unmodern wird, so dass es deshalb eines Tages ersetzt werden müsste. Was für die ganze Wohnung gilt – dass sie der Persönlichkeit, dem ganz besonderen Lebensstil, den Liebhabereien der Bewohner am Feierabend entsprechen –, gilt ebenso für das eigene Zimmer: Die Leseratte wird sich anders einrichten als der Musikfan, der junge Mann mit technischen Interessen anders als der künftige Kauffmann und die kleine Modedame anders als das junge Mädchen, das Schwimmpreise gewinnt und von den Olympischen Spielen träumt.

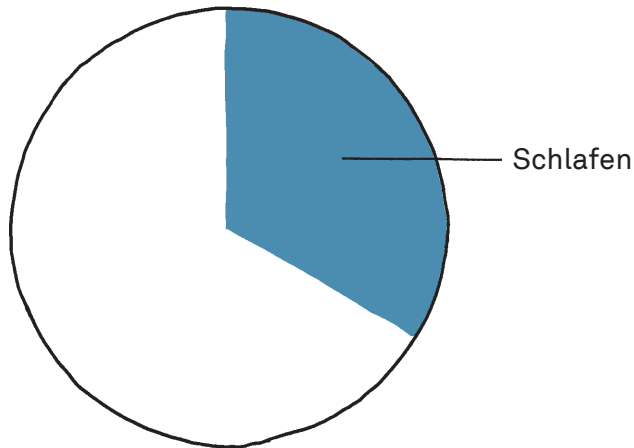
(...)

Wo die Kinder und Jugendlichen ihrer Bastelleidenschaft frönen können, sollte ebenfalls überlegt sein. Vielfach sind Kinder nur deshalb manuell ungeschickt, weil dauernde Verbote, im Kinderzimmer oder in der Küche Unordnung und Schmutz zu machen, ihnen das eigene Werken verleiden.

Quelle: «Unsere Wohnung» von Eva M. J. Schmid aus dem Jahr 1968.

>> Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb wird der Schlaf erforscht, getrackt und analysiert. Welche Faktoren beeinflussen den Schlaf? Wie sehen unsere persönlichen Schlafgewohnheiten aus?

① Wir schlafen rund ein Drittel des Tages. Womit verbringst du die übrige Zeit? Ergänze die Grafik.



② Wann gehst du ins Bett? Kreuze an oder ergänze.

- Wenn ich müde bin.
- Wenn es dunkel wird.
- Wenn meine Eltern mich ins Bett schicken.
- Wenn ich eine bestimmte Sendung im Fernsehen gesehen habe.
- Wenn die Hausaufgaben gemacht sind.
- Zu spät!
- _____
- _____
- _____
- _____



- ③ Unterscheidet sich dein Schlafrhythmus an Schultagen von jenem am Wochenende oder in den Ferien? Beschreibe und begründe.

- ④ Wo hast du schon geschlafen? Kreuze an und ergänze.

- Hotel
- Wohnwagen
- Zelt
- Hängematte
- Krankenhaus
- Gefängnis
- Jugendherberge
- Draussen unter freiem Himmel
- Schlafwagen im Zug
- Kabine auf dem Schiff
- Alphütte
- Iglu
- Im Stroh auf dem Bauernhof
- _____
- _____



⑤ a) Lies den folgenden Text von André Breton.

Ich kenne, wie er, wie Sie, den leichten Schlaf sternflimmernder Nächte, kenne das ständige Aufschrecken beim Schlafen in öffentlichen Verkehrsmitteln, den melodischen Schlaf von Internatsschlafsälen, den bleischweren Schlaf nach der Rückkehr vom Feld, den unruhigen Schlaf hektischer Städte, den klebrigfeuchten Schlaf des Regenwaldes am Amazonas, den drangvollen Schlaf nach der Rückkehr von Münchner Biergärten, den mückenzerstochenen Schlaf der Tundra Lapplands und den noch qualvolleren der Indianerreservate...

André Breton in «Strasse nach San Romano» (Pascal Dibie, Wie man sich bettet. Die Kulturgeschichte des Schlafzimmers. Stuttgart: Klett-Cotta, 1994, S. 214.

b) Welchen Schlaf kennst du? Ergänze die Aufzählung Bretons mit deinen eigenen Erfahrungen und Erlebnissen und verfasse einen kurzen Text. Sei kreativ und benutze deine Fantasie!



⑥ Die Corona-Krise im Frühling 2020 hat einige unserer vertrauten Strukturen ins Wanken gebracht und unsere gewohnten Tagesabläufe verändert. Wir mussten nicht mehr jeden Morgen in die Schule oder ins Büro fahren und konnten uns die Arbeit etwas freier einteilen. Zudem blieben kulturelle Institutionen, Sportanlagen oder Restaurants geschlossen, was die Freizeitgestaltung beeinflusste.

a) Welche Erfahrungen hast du gemacht? Beschreibe Veränderungen, die du in deinem täglichen Rhythmus festgestellt hast. Nimm auch zu deinem Schlafverhalten Stellung.



«Der soziale Jetlag fällt jetzt weg»

In der Corona-Krise kommt eine übermüdete Gesellschaft zur Ruhe. Jeder könne wieder mehr nach seinem Rhythmus leben, sagt der Schlafforscher Christian Baumann im Gespräch mit Birgit Schmid.

Es ist neun Uhr morgens. Herr Baumann, haben Sie gut geschlafen? Ja. Und Sie?

Sehr gut! Seit ich im Home-Office arbeite und abends nichts los ist, schlafe ich mehr und besser, ich fühle mich ausgeruhter. Das höre ich auch von anderen. Erholt sich die chronisch übermüdete Gesellschaft gerade?

Viele sind nun tatsächlich vom Stress entbunden. Sie nähern sich durch den veränderten beruflichen und sozialen Alltag ihrem natürlichen Schlafbedürfnis an. Wir sehen diese Leute auch in unserer Schlafsprechstunde. Sie erzählen, schon lange nicht mehr so gut geschlafen zu haben, sie treiben vermehrt

«Sobald wir wieder im Hamsterrad sind, werden wir auch wieder weniger schlafen.»



Für Christian Baumann ist der Schlaf dann am besten, wenn man morgens ohne Wecker erwacht.

Die nächsten Aufgaben beziehen sich auf dieses Interview.

MARTIN RUETSCHI / KEYSTONE

Sport und essen viel Gemüse. Allerdings gibt es auch diejenigen, die durch die jetzige Situation sehr gestresst sind.

Und nicht mehr gut schlafen können? Ich beriet letzte Woche einen Hotelier, dessen Hotels leer sind. Er weiss nicht, ob er die Krise geschäftlich überlebt. Seine Gedanken kreisen ständig um seine Hotels und seine Mitarbeiter und hindern ihn am Ein- und Durchschlafen. Die Kombination aus Stress und schlechtem Schlaf macht ihn müde und dünnhäutig.

Noch eine Selbstbeobachtung: Ich wache auf und erinnere mich an lebhaftere Träume. In der Selbstisolation scheint man intensiv zu träumen. Womit könnte das zu tun haben?

Bei Aussagen über das Träumen bewegen wir uns wissenschaftlich auf dünnem Eis. Man versteht vieles nicht, da Träume, ihre Inhalte und die biologischen Grundlagen schwierig zu untersuchen sind. Man kann also nur spekulieren, was Ihr lebhaftes Träumen mit der derzeitigen Situation zu tun hat.

Könnte es nicht sein, dass das innere Universum mehr angeregt wird, wenn man sich den ganzen Tag in den privaten Räumen aufhält? Anders gesagt: Wird die Reise nach Innen gefördert, wenn die äussere Welt stillsteht?

Als Laie kann ich das gut nachvollziehen. Man kann zudem annehmen, dass das Träumen unseren Zustand während des Tages reflektiert. Aus neurobiologischer Sicht gibt es Hinweise, dass Tagträumen, also Gedankenwandern während der Wachheit, über gleiche Mechanismen im Gehirn vermittelt wird wie Träumen in der Nacht. Es gibt inhaltliche Übereinstimmungen wie unzusammenhängende und phantasievolle Narrative, die sich auf reale Sorgen oder schöne Vorkommnisse beziehen.

Da der Arbeitsweg vom Bett in die Küche unter die Dusche und ans Pult so kurz ist, bleibt man morgens länger

liegen. Hat auch der Schlummer etwas Erholendes?

Der Schlaf ist dann am besten, wenn man morgens erfrischt und ohne Wecker erwacht. Wenn jemand im Home-Office länger döst, ist die Chance gross, dass er am Abend später zu Bett geht und sich der ganze Rhythmus nach hinten verschiebt. Dieser Mensch wird Mühe haben, sobald er um acht Uhr wieder im Büro antreten muss.

Das heisst, Nachtmenschen laufen im Home-Office zu Hochform auf?

Man kann Menschen in Lerchen und Eulen aufteilen: Die einen haben vom Chronotyp her einen frühen Rhythmus, die andern sind späte Chronotypen, gehen im Extremfall erst gegen Morgen ins Bett und stehen erst am Mittag auf. Der Rhythmus der inneren Uhr ist grundsätzlich genetisch bedingt, verändert sich aber häufig mit dem Alter. Da man nun in der Corona-Pandemie eine gewisse Regelmässigkeit von aussen verliert, findet man eher wieder zum eigenen Chronotyp. Das heisst, man kann wieder als Lerche oder Eule leben, falls es das soziale Umfeld erlaubt. Insofern hat diese Zeit der sozialen Isolation aus schlafmedizinischer Sicht durchaus etwas Gutes.

Die Vertrauensarbeitszeit, die nun viele haben, kommt dem je eigenen Biorhythmus also entgegen?

Absolut.

Zeitforscher reden von sozialem Jetlag, wenn Körper-Zeit und Gesellschafts-Zeit auseinanderklaffen. Wird auch der soziale Jetlag gerade abgeschafft?

Der fällt jetzt tatsächlich etwas weg. Vor allem junge Leute leiden am sozialen Jetlag, stürzen sich am Wochenende ins Nachtleben oder in digitale Vergnügungen. Sie gehen erst um fünf Uhr morgens ins Bett und schlafen Samstag und Sonntag bis am Nachmittag. Gehen sie in der Nacht auf Montag wieder um zehn ins Bett, können sie nicht schlafen. Trotzdem müssen sie um sechs Uhr früh aufstehen.



Christian Baumann
Neurologe und Schlafforscher,
Universitäts-
spital Zürich

Das ist sehr individuell. Südliche Kulturen, die Siesta in der unproduktiven Mittagshitze machen, schwören darauf. Ein Mittagsschlaf sollte aber nicht zu lang sein: Zehn, zwanzig, dreissig Minuten reichen. Und wenn als Folge davon der Nachtschlaf leidet, sollte man eher darauf verzichten.

Um wie viel hat die durchschnittliche Schlafdauer in den letzten Jahren abgenommen?

Laut Studien schlafen wir ungefähr dreissig bis vierzig Minuten weniger als noch vor dreissig Jahren, da sich die Einschlafzeit nach hinten verschoben hat. Das ist erheblich. Einem älteren Erwachsenen mögen sieben, acht Stunden Schlaf genügen. Junge Menschen können dadurch bereits unter einem Schlafmangel leiden.

Wer wenig schläft, gilt als leistungsbereit. Er arbeitet bis zum Umfallen und riskiert sogar seine Gesundheit. «Sleep is for wimps», hat Margaret Thatcher gesagt. Schlafmangel ist quasi ein Statussymbol. Könnte sich das jetzt ändern?

Ich wäre vorsichtig damit, in dieser Krise schon einen Kulturwandel zu sehen, der auch unsere SchlafEinstellung revolutioniert. Wenn es jetzt heisst, dass die Corona-Krise die Welt verändere und nichts mehr so sein werde wie vorher, bin ich skeptisch. Vielmehr wird man schnell wieder zum Courant normal zurückkehren: Sobald wir wieder im Hamsterrad sind, werden wir auch wieder weniger schlafen.

Hat ein Manager, der mit wenig Schlaf auskommt, nicht ein gewisses Ansehen?

Das mag lange so gewesen sein, die Unternehmenskulturen verändern sich aber gerade. Wenn heute einer damit prahlt, dass er trotz vier, fünf Stunden Schlaf pro Nacht hochleistungsfähig sei, treibt das seine Karriere nicht mehr unbedingt voran. Das Bewusstsein ist gewachsen, wie wichtig der Schlaf ist. Wer zu wenig schläft, macht mehr Fehler. Er ist langsamer, dünnhäutiger und risikofreudiger.

Wie wirkt sich zu wenig Schlaf auf die Gesundheit aus?

Längerfristig macht Schlafmangel krank. Ungenügender Schlaf ist klar assoziiert mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, mit Übergewicht oder Hirnerkrankungen wie Alzheimer.

Heute gibt es auch eine Gegenbewegung: Der Schlaf wird fetischisiert. Eine ganze Lifestyle-Industrie versucht nun unser Schlafimmerdasein zu optimieren.

Es kippt ins Gegenteil. Doch der Schlaf ist ein fragiles Gefäss. Beschäftigt man sich zu sehr mit dem eigenen Schlaf, kann sich das kontraproduktiv auswirken. Nehme ich mir fest vor, heute Nacht gut und viel zu schlafen, weil ich morgen unbedingt fit sein muss, ist das Scheitern nah. Die vielen Apps, die das Schlafverhalten tracken sollen, können nervös machen.

Warum ist es keine gute Idee, im Zimmer zu schlafen, in dem man arbeitet?

Das Schlafzimmer sollte etwas Besonderes bleiben. Man sollte weder darin arbeiten noch es in ein Heimkino umwandeln. Das Bett ist nur zum Schlafen gedacht und für sexuelle Aktivitäten.

Hat der Schlaf, in den man sich flüchten kann und der einem zu vergessen hilft, nicht gerade in dieser Zeit auch etwas Heilsames?

Auf jeden Fall. Und das ist grossartig. Das bedeutet zum einen, dass der Schlaf gewissermassen der Hausmeister des Gehirns ist und dieses von chemischen Abbauprodukten, die ständig anfallen, reinigt und Verbindungen zwischen Nervenzellen reorganisiert. Das hat mit chemischen Prozessen zu tun. Zum anderen wird im Schlaf das Gedächtnis konsolidiert, also gefestigt. Erinnerungen, die man vergessen darf, werden abgeführt. So kann sich das Gehirn erholen und ist am andern Tag wieder leistungsfähiger.

Sie selbst – schlafen Sie gern? Und wie!

Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 18.04.2020



b) In der Corona-Krise komme eine übermüdete Gesellschaft zur Ruhe, sagt der Schlafforscher Christian Baumann. Jeder könne wieder mehr nach seinem Rhythmus leben. Lies den folgenden Ausschnitt aus dem Interview mit ihm.

Frage: Seit ich im Home-Office arbeite und abends nichts los ist, schlafe ich mehr und besser, ich fühle mich ausgeruhter. Das höre ich auch von anderen. Erholt sich die chronisch übermüdete Gesellschaft gerade?

Antwort: Viele sind nun tatsächlich von Stress entbunden. Sie nähern sich durch den veränderten beruflichen und sozialen Alltag ihrem natürlichen Schlafbedürfnis an. Wir sehen diese Leute auch in unserer Schlafsprechstunde. Sie erzählen, schon lange nicht mehr so gut geschlafen zu haben, sie treiben vermehrt Sport und essen viel Gemüse. Allerdings gibt es auch diejenigen, die durch die jetzige Situation gestresst sind.

F: Und nicht mehr gut schlafen können?

A: Ich beriet letzte Woche einen Hotelier, dessen Hotels leer sind. Er weiss nicht, ob er die Krise geschäftlich überlebt. Seine Gedanken kreisen ständig um seine Hotels und seine Mitarbeiter und hindern ihn am Ein- und Durchschlafen. Die Kombination aus Stress und schlechtem Schlaf macht ihn müde und dünnhäutig.

(...)

F: Zeitforscher reden von sozialem Jetlag, wenn Körper-Zeit und Gesellschafts-Zeit auseinanderklaffen. Wird auch der soziale Jetlag gerade abgeschafft?

A: Der fällt tatsächlich etwas weg. Vor allem junge Leute leiden am sozialen Jetlag, stürzen sich am Wochenende ins Nachtleben oder in digitale Vergnügungen. Sie gehen erst um fünf Uhr morgens ins Bett und schlafen Samstag und Sonntag bis am Nachmittag. Gehen sie in der Nacht auf Montag wieder um zehn ins Bett, können sie nicht schlafen. Trotzdem müssen sie um sechs Uhr früh aufstehen.

F: Mit der Industrialisierung wurde die Nachtruhe besiegt. Die Elektrizität verkürzte die Nachtruhe und prägt seither unsere Schlafgewohnheiten. Durch den Lockdown stehen plötzlich Teile des öffentlichen Lebens still. Es ist ruhiger, vielleicht sogar dunkler in der Nacht. Erobert sich der Schlaf Raum zurück?

A: Das ist eine spannende Frage. Man diskutiert unter Wissenschaftlern, ob der Rhythmus, nur einmal innerhalb von 24 Stunden am Block zu schlafen und tagsüber wach zu bleiben, wirklich optimal ist. Es gibt nämlich auch Hinweise, dass es früher und in gewissen Kulturen vermehrt eine Art polyphasischen Schlaf gab: Schlaf- und Wachphasen wechselten sich mehrmals innerhalb von 24 Stunden ab. Dieses Schlafverhalten ist nie ganz verschwunden.

Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 18.04.2020

c) Im Interview wird die Gesellschaft als «chronisch übermüdet» beschrieben. Welche Faktoren tragen dazu bei?



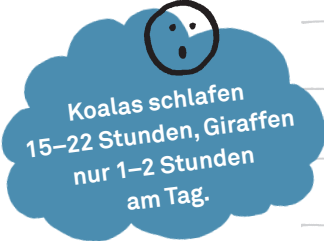
d) Im Text ist vom sozialen Jetlag die Rede. Dieser ist gleichbedeutend mit dem Leben gegen die innere Uhr. Beschreibe in eigenen Worten, was du unter der inneren Uhr verstehst.

e) Im Text fällt die folgende Aussage: Mit der Industrialisierung wurde die Nachtruhe besiegt. Die Elektrizität verkürzte die Nachtruhe und prägt seither unsere Schlafgewohnheiten. Überlege, welche Auswirkungen das hat.



- ⑦ Schlafen gilt in gewissen Kreisen als Zeichen von Schwäche, wird mit Faulenzen, Trägheit und Nichtstun in Verbindung gebracht. Hingegen erscheint eine Person als leistungsbereit, wenn sie wenig schläft, denn sie arbeitet quasi bis zum Umfallen. Von der früheren englischen Premierministerin Margaret Thatcher stammt der Spruch «Sleep is for wimps!» – Schlafen ist für Weicheier!

Wie sieht deine persönliche Haltung zu diesen Aussagen aus? Nimm Stellung und notiere deine Gedanken.



- ⑧ Träumst du oft? Beschreibe einen Traum, an den du dich erinnern kannst.

- » Ein eigenes Bett zu haben, empfinden wir heute als selbstverständlich. Aber bis ins 18. Jahrhundert war es normal, dass viele Menschen – Frauen und Männer, Erwachsene und Kinder, Angestellte und Gäste – gemeinsam nächtigten. Und auch später mussten Betten unter Umständen geteilt werden. Was waren die Gründe dafür? Welche Auswirkungen hatten diese Lebensbedingungen auf die Bevölkerung?

Teil 1: Leben und Schlafen auf engstem Raum

Während der Industrialisierung strömten viele Menschen vom Land in die Stadt, um dort in einer Fabrik zu arbeiten. Der Zuzug der Menschen in die Stadt führte zu einem Mangel an Schlafplätzen. Arme Familien begannen deshalb, ihre Betten zu teilen, indem sie diese vermieteten. Die Betten wurden im Wechsel tagsüber oder nachts ausschliesslich zum Schlafen an sogenannte Schlafgänger vermietet. Zwei oder sogar drei Arbeiter, die in verschiedenen Schichten tätig waren, mieteten gemeinsam ein Bett und benutzten es abwechselnd.

- ① a) Lies den folgenden Text.

Das Traurige an dem ganzen Wohnungswesen dieser Leute war vielmehr ein andres, schon oft beklagtes: das Missverhältnis zwischen der Enge der Räume und der Zahl ihrer Bewohner. Solche Wohnräume genügten wohl jungen, erst verheirateten Leuten mit ein oder zwei Kindern zu einem halbwegs gesunden, zufriedenen Wohnen: wo sich aber eins, zwei, drei Kinder mehr einstellten, und wo man um des bessern Auskommens willen noch gar Fremde in Kost und Logis zu nehmen gezwungen war, gab es dann Zustände, die sich leicht nachfühlen, aber schwer beschreiben lassen. Das aber war selbstverständlich die Regel. Weitaus die meisten Familien hatten eine Schar Kinder, hatten Schlafleute und Kostgänger. [...]

Es kommt noch schlimmer. Wieder ein Handarbeiter meiner Kolonne, bei dem ich am häufigsten war, der eine energische, fleissige Frau, ehemalige Köchin, zwei von ihm und ihr herzlich geliebte und sorgsam gehütete Kinder, ein Mädchen von etwa neun und einen Jungen von sechs Jahren hatte, bewohnte in einem mit Menschen vollgestopften Hintergebäude mit drei jungen Schlossergesellen aus unsrer Fabrik ebenfalls nur ein enges zweifenstriges Zimmer, einen Alkoven und eine Bodenkammer. Auch hier schiefen Eltern und Kinder je in einem Bette zusammen, und zwar so, dass diese zwei Betten fast den ganzen Raum einnahmen, die drei Burschen in der etwas geräumigeren Bodenkammer ebenfalls nur in zwei Betten, also zwei einander Fremde zusammen in einem Bette, und nur einer allein, wofür er natürlich entsprechend mehr zu bezahlen hatte. Wie verbreitet diese Sitte war, beweist die geringfügige Tatsache, dass ich, wenn ich auf meinen Wohnungssuchen meinen Wunsch zu erkennen gab, ich möchte gern «für mich», wie ich meinte, in einem Zimmer allein, schlafen, wohl fast immer dahin verstanden wurde, allein in einem Bette.

Quelle: Paul Göhre, Drei Monate Fabrikarbeiter und Handwerksbursche. Leipzig: Grunow, 1891, S. 20–26.

- b) Wie stellst du dir einen Abend der beschriebenen Familie in ihrer Wohnung vor? Formuliere eine kurze fiktive Szene in Stichwortsätzen.
- c) Überlege, welche Probleme und Schwierigkeiten diese Wohnsituation mit sich bringen konnte.

6 Jedem sein eigenes Bett?



Die Wohnverhältnisse waren früher schlecht bis katastrophal. Die Wohnungen waren überfüllt, zu viele Menschen wohnten auf engstem Raum zusammen. Es hat gestunken, denn es gab keine Badezimmer. Die Toiletten waren meist auf dem Flur. Zudem fehlten die Durchlüftungsmöglichkeiten.

- ② a) Lies dazu den folgenden Text aus dem Historischen Lexikon.

Die 2. Hälfte des 19. Jh. war geprägt von der Angst vor Epidemien (Cholera, Typhus), die sporadisch die Städte heimsuchten. Die neue Wissenschaft der Hygiene weckte die Furcht vor üblen Gerüchen, Staub und schädlichen Keimen und eröffnete einen säkularen Feldzug gegen häusliche Unreinlichkeit. Die öffentliche Wasserversorgung und Kanalisation (Abwasser) verbesserten ab 1860 die sanitären Bedingungen in den Städten. Geruchlose Wasserklosetts ermöglichten es, den Abtritt vom Hof oder von der Laube ins Innere des Hauses (Treppe) und schliesslich in die Wohnung zu verlegen. Badezimmer blieben dagegen bis zur Jahrhundertwende eine Seltenheit. Erst nach 1920 erlangten sie, ebenso wie Zentralheizungen (Heizung) und Warmwasserapparate, allg. Verbreitung.

Quelle: Historisches Lexikon der Schweiz

- b) Welche Massnahmen konnten zu einer Verbesserung dieser Bedingungen führen?

Teil 2: Die Bettenaktion

Aber nicht nur in Städten musste man sich Schlafplätze teilen. Auch in ländlichen Gebieten führte die Armut dazu, dass nicht jeder und jede sein eigenes Bett besass. Das Schweizerische Rote Kreuz startete deshalb 1947 eine Bettenaktion. Die Initiative entsprach einem dringenden Bedürfnis der Bevölkerung. Unter dem Slogan «Jedem sein eigenes Bett» wurden während Jahrzehnten Einzelbetten verteilt. Das 5000. Bett wurde im Januar 1965 einer Familie im Wallis abgegeben. Die Bettenaktion lief bis 1989.

- ① a) Lies den folgenden Text.

Die Bettenaktion. Zur Maisammlung des Schweizerischen Roten Kreuzes

In unserer zivilisierten Welt scheint es selbstverständlich, dass jedermann seine zwei Quadratmeter Fläche habe, wo er sich zum Schlafen niederlegen kann, aber es ist doch nicht ganz selbstverständlich. Wer hat nicht schon einmal auf einer Bergwanderung oder Reise erlebt, dass keine Unterkunft zu finden war? Erinnern wir uns des Gefühls der Verlassenheit, des Ausgestossenseins, der Enttäuschung, des Zorns, vielleicht auch der Angst, das da auftaucht? Der Besitz eines Schlafplatzes ist mit urchältesten Trieben und Bedürfnissen verbunden. Man kann sich gut vorstellen, dass das Fehlen einer dauernden und anständigen Lagerstadt dieses kleinsten Stückchens «Heimat» bei Vagabunden, bei Kindern, die von einem Heim ins andere geschoben werden, bei Flüchtlingen in überfüllten Lagern eine Änderung der Persönlichkeit zur Folge haben kann.

Jedermann, der sich vergegenwärtigt, was sein Bett ihm bedeutet, wird die Forderung erheben, dass alle Erwachsenen und heranwachsenden Kinder ein eigenes Bett haben sollten. Menschliche und hygienische Erwägungen führen dazu. Deshalb begegnet die Bettenaktion des Schweizerischen Roten Kreuzes grosser Sympathie. Es handelt sich um eine Patenschaftsaktion, die folgendermassen organisiert ist: Das Schweizerische Rote Kreuz erhält meist durch die Fürsorgerin, den Pfarrer oder die Gemeindeschwester Mitteilung, dass in einer Familie dringend ein Bett benötigt wird. Mittels eines ausführlichen Fragebogens muss daraufhin abgeklärt werden, ob die Hilfe gerechtfertigt ist. Wenn das zutrifft, so erfolgt der Versand eines Bettes samt Inhalt, manchmal ergänzt durch ein Paket Zusatzbettwäsche.

Die Kosten gehen zu Lasten des Kontos «Patenschaften für Schweizer Familien», auf das Zahlungen von Spendern, die besonders bedürftigen Familien im eigenen Lande beistehen möchten, gebucht werden. Jedermann kann Patin oder Pate werden, indem er sich beim Zentralsekretariat des Schweizerischen Roten Kreuzes, Taubenstrasse 8, 3001 Bern, oder bei der regionalen Rotkreuzsektion anmeldet und monatlich während eines halben Jahres mindestens 10 Franken auf das Postcheckkonto einzahlt. Auf Wunsch kann der Pate durch Vermittlung der Sektion mit der begünstigten Familie in Briefwechsel treten. Zweimal im Jahr werden die Spender durch ein Mitteilungsblatt über die Verwendung der eingegangenen Mittel orientiert.

Die Hilfe des Schweizerischen Roten Kreuzes im Rahmen der Patenschaftsaktion für Schweizer Familien erstreckt sich aber nicht nur auf Betten und auch nicht nur auf Kinder. Zum Beispiel bedeutet es manchmal für alte Leute und die sie pflegenden Angehörigen eine grosse Erleichterung, ein besonders konstruiertes Bett zu erhalten. Andernorts ist nicht ein Bett





das Nötigste, sondern vielleicht ein Schrank, um Kleider und Wäsche zu versorgen und vor frühzeitigem Verderb zu bewahren. Diese Schränke werden in einem Berufsbildungsheim für körperlich und geistig Behinderte hergestellt. Sie können in Einzelteile zerlegt und an Ort und Stelle mit wenigen Handgriffen zusammengebaut werden. In einzelnen Fällen wird an behinderte oder kränkliche Mütter eine einfache Waschmaschine abgegeben.

Das Schweizerische Rote Kreuz bemüht sich, jeder Familie die wirksamste Hilfe zuteil werden zu lassen, die ihm möglich ist. Zuweilen steuert die Familie selbst etwas an die Kosten einer Neuanschaffung bei. Im Jahre 1965 konnten 267 komplette Betten, 57 Schränke und Kommoden und 23 Waschmaschinen, dazu 11 gebrauchte Nähmaschinen und zahlreiche Pakete mit Kleidern, Unterwäsche und Schuhen abgegeben werden.

Es gibt immer wieder Familien, die wegen kleinen Einkommens, Krankheit, Unglücksfalls oder anderer besonderer Umstände sich trotz aller Anstrengung nicht aus der Armut herauszuarbeiten vermögen. Manches Mal kann ihnen mit verhältnismässig geringen Mitteln grosse Erleichterung verschafft werden. Solche Hilfe bewirkt dann nicht nur eine sichtbare Verbesserung im Hause, sondern findet auch unsichtbaren Widerschein in den Herzen, indem sie Freude bereitet, neuen Mut gibt und das Bewusstsein stärkt, dass wir alle zusammengehören und füreinander da sind.

Die Mitarbeiter und Vertrauensleute des Schweizerischen Roten Kreuzes kennen die versteckte Not, die auch in unserem Lande vorhanden ist, und sie wissen, dass viele Mitbürger spontan helfen würden, wenn sie Kenntnis von solchen Notlagen hätten. Das Schweizerische Rote Kreuz ist die Vermittlungsstelle des guten Willens der Einzelnen. Deshalb gelangt es jedes Jahr im Mai an die Öffentlichkeit, um diesen guten Willen zu wecken und in die Tat umzusetzen. Es zählt weiterhin auf die grossherzige Hilfsbereitschaft des Schweizervolkes.

Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 14.05.1966

- b) Ein Schlafplatz wird als «das kleinste Stückchen Heimat» beschrieben. Erkläre diesen Ausdruck in deinen eigenen Worten.

6 Jedem sein eigenes Bett?



c) Wähle eines der beiden Bilder aus und beschreibe es. Welche Situation ist abgebildet und für wen könnte die Bettstatt sein?



Bettenverteilung durch das SRK bis in die abgeschiedensten Bergdörfer, Foto Fernand Reusser (Archiv SRK)



Bettenverteilung durch das SRK in Poschiavo, Graubünden, Foto Fred Mayer, Zürich (Archiv SRK)

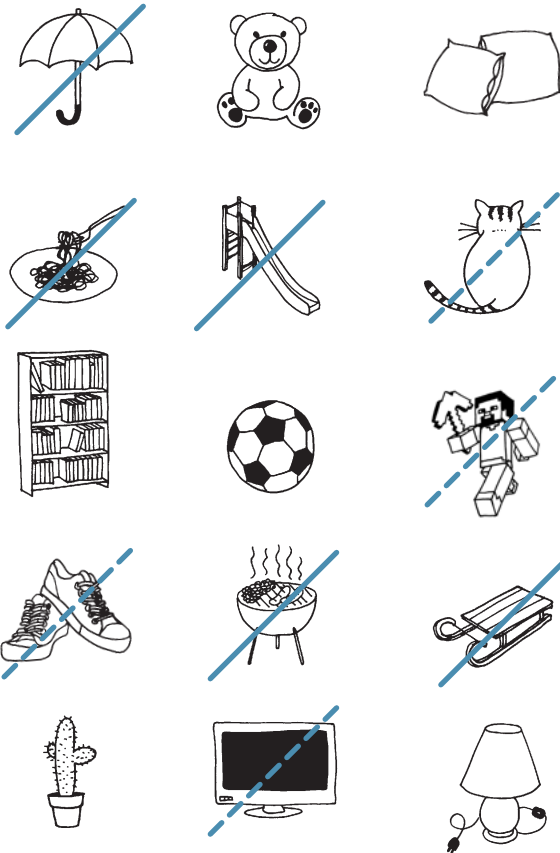
d) Wie ist die Situation heute: Besitzt jeder Mensch sein eigenes Bett? Notiere deine Gedanken.

- ② Finde Synonyme zum Wort «Bett». In welchen Situationen oder von wem werden die entsprechenden Wörter verwendet?

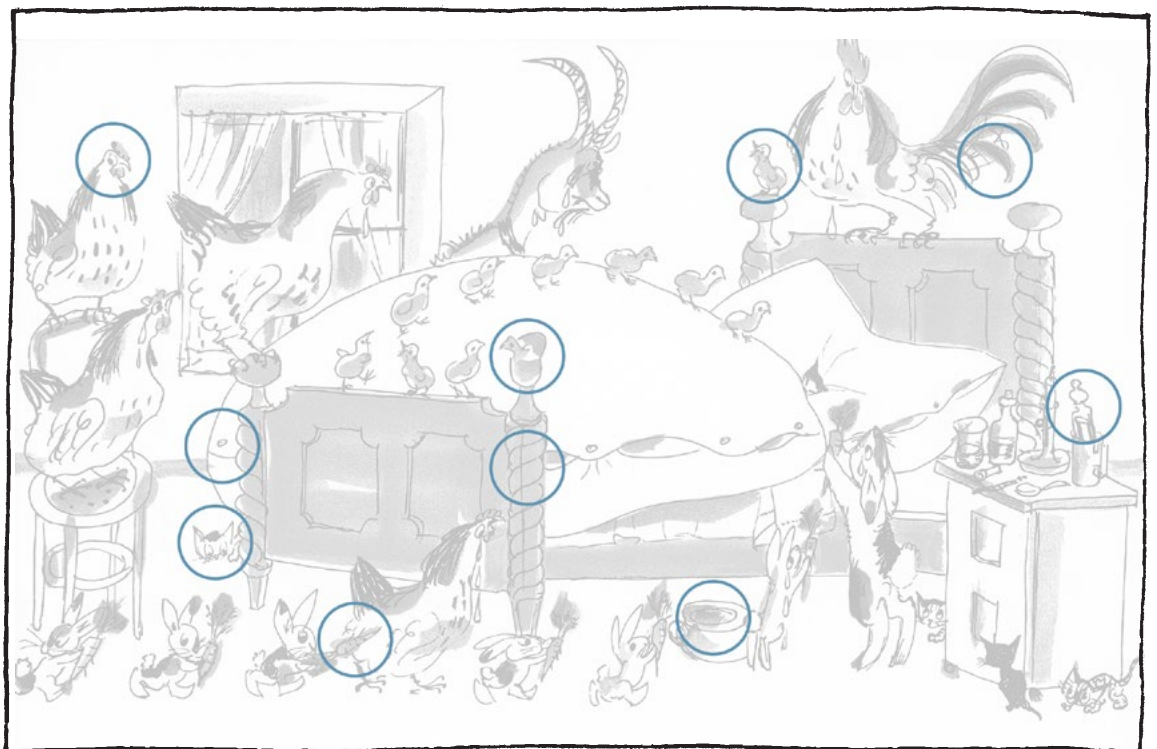
AB 1: Blick durchs Schlüsselloch



2



3



AB 2: Schlafen im Wandel



- ① b) Bei den Schlafräumen in der Ausstellung handelt es sich nicht um Ensembles, die als solche in einem Gebäude existiert haben. Die Einrichtungen wurden auf der Grundlage historischer Quellen so zusammengestellt, deshalb kann man nur vermuten, in welchen Gebäuden sie sich befunden haben. Eindeutig sind die Zuordnungen bei den folgenden drei Schlafräumen:

- 17. Jahrhundert, «Repräsentation und Schutz»: Schloss
- 18. Jahrhundert, «Bemalte Bauernmöbel»: Bauernhaus
- 20. Jahrhundert, «Alles aus einem Guss»: Einfamilienhaus

AB 3: Einblicke und Erinnerungen



Legenden zum Bildmaterial im Anhang



Schlafzimmer mit Himmelbett. Fotoamateur Rudolf Zinggeler-Danioth (1864–1954), Kilchberg.



S/W-Abzug. «Im Kantonement». Grenzbesetzung 1914–1918.



Knabe im Bett liegend und lesend. Herstellung: Fotoamateur Rudolf Zinggeler-Danioth (1864–1954), Kilchberg. Um 1890–1936.



S/W-Glasplatten-Dia. Schlafzimmer mit geschnitzten Betten. Um 1890–1936.



S/W-Abzug. Turnhalle im Klingenthal. Massenlager. Album 1. Weltkrieg. 1915–1918.



S/W-Glasplatten-Negativ. Grossmutter mit Enkel Marie Elisabeth Stückelberg-Brüstlein. Um 1918.



Frau arbeitet an Nähmaschine. Strohflecherei, Mosogno. ASL. Juni 1941.



Schlafsaal Thorberg. Schlafsaal mit Betten.



Kinderfrau. Reportage über eine Babysitterin. ASL. Datiert nach Inschrift April 1948.



S/W-Glasplatten-Dia. Frau auf Truhe in Schlafzimmer mit Bett, Spinnrad, Saas-Tam. 1923.



S/W-Glasplatten-Dia. Zelle des Bezirksgefängnisses. Tessin. Fotoamateur Rudolf Zinggeler-Danioth (1864–1954), Kilchberg. Um 1931.



S/W-Abzug. Fotoalbum von Heidi Lechner. Im Kajütenbett. 1940–1963.



S/W-Glasplatten-Dia. Les Haudères: Hochbett mit Kommode davor im Schlafzimmer von Jean Maître. Fotoamateur Rudolf Zinggeler-Danioth (1864–1954), Kilchberg. 1923.



S/W-Abzug. Krankenschwester bei Patienten im Spital. wohl Basel. 1907.



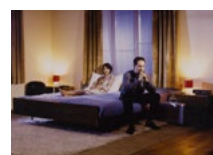
S/W-Glasplatten-Dia. Fotonachlass von Paul Knechtli, Eisenwarenhändler, Zürich. Herstellung: Fotoamateur Paul Knechtli (1887–1941).



S/W-Glasplatten-Dia. Schlafzimmer mit Bett und Kachelofen, Chur. Fotoamateur Rudolf Zinggeler-Danioth (1864–1954), Kilchberg. Um 1926.



S/W-Abzug. Jugendherberge Faulensee. Frau beim Wischen im Schlafsaal. 1944.



Hedinger mit Agentin im Hotelzimmer. Com & Com (Johannes M. Hedinger / Marcus Gossolt) / C-Files: Tell Saga / «The Making Of», 2000.

AB 4: Wie man sich bettet



- ⑩ Mit der Frage will IKEA zeigen, «dass ein Zuhause weit mehr als eine Wohnung ist. Es ist ein Ort zum Wohlfühlen für die ganze Familie, zum Freunde treffen, Spielen, Toben – Leben eben», so die offizielle Erklärung. Denn für immer mehr Menschen sei die Wohnung zum Rückzugsort aus einer hektischen Welt geworden und zum individuellen Ausdruck ihrer Persönlichkeit.

Quelle: www.moebelkultur.de/news/neuer-slogan/ (08.10.2020)

AB 5: Schlaf gut!



- ⑥ c) Stress, längere Arbeitszeiten, die nächtliche Vergnügungsindustrie, Aktivitäten in sozialen Netzwerken und ständige Erreichbarkeit führen zu Schlafmangel und Schlafstörungen.
- d) Die innere Uhr bestimmt unseren Schlafrhythmus. Wann sind wir müde? Wann haben wir Hunger? Taktgeber unserer biologischen Uhr ist das Sonnenlicht. In der Nacht wird geschlafen, der Körper regeneriert sich, um am Tag wieder aktiv sein zu können.
- Ein Beispiel für das Leben gegen die innere Uhr ist die Zeitumstellung im Frühling und im Herbst, die vielen Leuten zu schaffen macht.
- e) Durch das künstliche Licht gehen die Menschen später zu Bett. Dafür schläft man morgens länger. Ein Grossteil der gesellschaftlichen Aktivitäten (Ausgang, Sport usw.) wurde in die Abend- oder Nachtstunden verlegt. Besonders bei Jugendlichen gilt es oft als ein Zeichen persönlicher Freiheit, lange und bis spätnachts aufbleiben zu können oder zu dürfen.
- ⑦ Bis vor wenigen Jahren galt bei vielen erfolgreichen, vor allem männlichen Managern aus Politik und Wirtschaft die Devise: Mache die Nacht zum Tag und lobe dich am besten öffentlich, mit wie wenig Schlaf du auskommst. Die Wissenschaft hat jedoch schon längst erkannt, dass ein länger andauernder Schlafmangel weder kreativ noch leistungsfähig macht, sondern krank und in manchen Fällen sogar depressiv. Es braucht den regelmässigen Rückzug und die Erholung, um bei Kräften zu bleiben.

Quelle: <https://interaktiv.tagesanzeiger.ch/2019/77-fragen-zum-schlaf/?nosome#myths> (08.10.2020)

AB6: Jedem sein eigenes Bett?



Teil 1: Leben und Schlafen auf engstem Raum

- ① c) Die erzwungenen Wohngemeinschaften mit Fremden führten zur Aufhebung der Privatsphäre und zu fehlender Intimität. Man sprach auch von «halboffenen Familien». Familiäre Beziehungen konnten dadurch gestört werden.
- Zudem lebten die Leute dicht zusammengedrängt unter prekären sanitären Bedingungen, welche hygienische Probleme zur Folge hatten.
- ② b) Die Arbeiterschicht wohnt dicht zusammengedrängt unter prekären sanitären Bedingungen. Als Folge breiten sich Krankheiten und Epidemien aus. Auch Ungeziefer wie Läuse oder Milben nisteten sich ein. Bauliche und hygienische Massnahmen wie der Bau der Kanalisation oder das Einhalten von Gebäudeabständen führen gegen Ende des Jahrhunderts zur Eindämmung der Missstände.
- Im Zuge der Hygienebewegung verändert sich auch die Schlafkultur massgeblich. Das Bett soll nicht mehr Herd von Ungeziefer und Krankheiten sein, sondern gut belüftet und frei zugänglich. Anstelle von Holzbetten und vielen Textilien werden nüchterne Eisenbetten propagiert, wie sie in Spitälern und Sanatorien verwendet werden.

Teil 2: Die Bettenaktion

- ① b) Weiterführende Informationen zur Bettenaktion:
- 3000 Betten!**
Beitrag der Schweizer Filmwochenschau vom 22.04.1960
<https://youtu.be/WHMhYVY6aTc>
- Das 5000. Rotkreuz-Bett**
Beitrag der Schweizer Filmwochenschau vom 29.01.1965
<https://youtu.be/D2g-NK2PJdl>
- d) Auch heute noch gibt es Menschen, die kein eigenes Bett besitzen. Menschen auf der Flucht haben kein Zuhause und auch kein eigenes Bett. In Flüchtlingsunterkünften müssen sie sich oft einen Raum mit vielen anderen Menschen teilen. Auch Obdachlose oder Menschen in Slums schlafen oft nicht in Betten, sondern auf dem Boden.

Historische Fotografien von Schlafräumen und Schlafplätzen aus der Sammlung des Schweizerischen Nationalmuseums

Bildmaterial zu AB 3, Teil 1

