

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1962)

Artikel: Wie man sich Bettet, so liegt man : Über Schlaf und Bett von gestern und heute
Autor: H.H.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988046>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Der von Christus geheilte Aussätzige trägt seine Bettstelle davon. Mosaik in Ravenna aus dem 6. Jahrhundert.

WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN

Über Schlaf und Bett von gestern und heute

Etwas mehr als ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch schlafend; seit den ältesten Zeiten hat man deshalb der Ruhestätte besondere Sorgfalt gewidmet. Solange das Wohngemach auch als Schlafräum dienen musste, bildete das Bett das Haupt-



Nackenstütze in Afrika.

stück des gesamten Mobiliars. Selbst in Zeiten, als es dem öffentlichen Anblick entzogen wurde, büsste es kaum an Ausstattung ein. Mit der Schlafstätte hat sich aber auch der Schlaf gewandelt. Betrachten wir die verschiedenen Epochen, so gewahren wir, dass es solche gab, da der Mensch länger in die Nacht hineinlebte und am Morgen spät aufstand; dann gab es wieder Zeiten, in



König Salomo schläft, von 60 Recken bewacht, auf einem Prunkbett, dessen Matratze auf gespannten Seilen liegt. Am Baldachin hängt ein Nachtlcht. Aus Hortus deliciarum der Äbtissin Herrad v. Landsberg (1167–1195). Elsässische Handschrift.

denen er Frühaufsteher war; das zwanzigste Jahrhundert gar erfand die Nachtarbeit.

An ältesten Ruhestätten fällt deren Flachheit auf, zugleich der geringe Abstand vom Boden; sie entsprechen einer Schlafhaltung in gerader Linie und dem Verharren in der einmal eingenommenen Stellung. Filmaufnahmen von Schlafenden des zwanzigsten Jahrhunderts, bei beliebig ausgewählten Versuchspersonen vorgenommen, zeigen im Durchschnitt achtzig Umdrehungen und Wendungen während einer Nacht. Die hölzernen, gabelförmigen Kopfstützen an Stelle der Kopfkissen im alten Afrika, China und Japan deuten auf das andere Extrem hin, den beinahe bewegungslosen Schlaf. Ursprünglich scheint bei indogermanischen Völkern die Ruhestatt über dem Herd eine Art Hängeboden gewesen zu sein, Einrichtungen, wie man sie ähnlich heute noch auf dem Lande antreffen kann. In der warmen Jahreszeit wurde das Lager auf dem Fussboden des Wohngemaches hergerichtet. Die eigentliche Heimat der Betten dürften die Nillegenden sein; jedenfalls besaßen die kunstfertigen und kultivierten Ägypter die ersten hochbeinigen Betten, die man mit Hilfe eines Trittes bestieg und



Holländische Wohnstube im 17. Jahrhundert. (Nach Gemälde von Jan Steen.

die mit Polstern belegt, ringsum sogar durch ein Moskitonetz geschützt waren. Zur Schonung des Kopfputzes – aber auch wegen des Ungeziefers – wurden hölzerne Nackenstützen gebraucht. Die Griechen und Römer benutzten ihre Ruhelager nicht nur nachts, sondern – wie wir heute den Couch – auch tagsüber als Sitz- und Liegegelegenheit.

Im Mittelalter benutzte man ein härteres Lager, die Wandbank, zum Teil sogar gemauert, oder man breitete auf dem Boden Decken und Felle aus. Man kannte indessen auch schon eine Art Pritschen, die wie unser Couch auf vier niederen Beinen standen und einen Holzrost aufwiesen. Vor dem eigentlichen Bett stand noch das Niederbett, eine Art Ottomane, mitunter auch nur eine hölzerne Bank, auf welche man sich zum Entkleiden hinsetzte. Gesonderte Schlafräume entstanden erst in den Burgen, wo aber das Gefolge noch lange Zeit keine Betten zur Ver-



Luxusbett zur
Rokokozeit
(18. Jh.) in
Frankreich.

fügung hatte, sondern nur auf dem am Boden aufgeschütteten Stroh schlief.

In der Epoche des romanischen Baustils, mehr noch in der Gotik, begann man die Ruhelager wieder künstlerisch zu gestalten. Es entstand der Bettbaldachin, von welchem ringsum Vorhänge niederfielen. Im 15. Jahrhundert ruhte dieser Betthimmel bereits auf vier Säulen, war jedoch von Vorhängen umschlossen und bildete sozusagen ein Gemach im Gemach. Bettstellen in adeligen Häusern und bei reichen Kaufleuten waren mit Schnitzerei verziert und standen beinahe in jedem Raum. Im Bettkasten versorgte



Barockes
Bauernbett
aus San Mu-
rezzan, im
Engadiner
Museum in
St. Moritz.

man auch die Wertsachen – und wer keinen besass, legte sein Geld in einem Strumpf unters Kopfkissen.

Der grösste Bettenluxus aller Zeiten wurde dann im Barock und Rokoko an französischen Höfen getrieben. Die Revolution brachte diese Luxusbetten nur vorübergehend zum Verschwinden, und das spartanischere Ruhelager kam auf, das Militärbett. Fürst Metternich gab 80000 Francs für ein einziges Bett aus; dann siegte die bürgerliche Holzbettlade, und vor allen Dingen im Kampfe gegen das immer noch in Betten nistende Ungeziefer verfiel man auf die Idee der metallenen Bettstellen. Als 1881 der künftige Kaiser Wilhelm II. heiratete, bildeten die Messingbettstellen des kronprinzlichen Paares den Traum jeder bürgerlichen Braut.

1826 waren erstmals Sprungfedermatratten für Betten verwendet worden. Nach dem Ersten Weltkrieg kam wegen der Raumnot in den Städten der türkische Diwan auf. Tagsüber war er Sitzgelegenheit, nachts Bett. So schliesst sich der Ring der Entwicklung: nachdem wir uns lange Zeit den Luxus der Schlafzimmer leisten konnten, kehren wir wieder zu uralten Einrichtungen zurück, dem Wohnschlafzimmer mit der Kochnische.

H.H.B.