Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 8 (2001)
Heft: 88

Artikel: Ein Plädoyer für den Mittagsschlaf
Autor: Hanimann, Beda
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-885128

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: 19.02.2026

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

EIN PLÄDOYER FÜR DEN MITTAGSSCHLAF

von Beda Hanimann

Ich schreibe barfuss. Nackte Füsse, mehr nicht, das ziemt dem Mittagsschlaf. Nur selten, in ganz heissen Sommern – zuletzt war das 1994, als die Schweizer Fussballer an der WM in Amerika unentschieden spielten oder gar gewannen, und wir spätabends, noch erhitzt vom Fussballerfolg drüben und der Sommersonne hier, auf die Plätze strömten – nur in ganz heissen Sommern wie jenem von 1994 also lege ich die Kleider ab, um Mittagsschlaf zu halten: Ausgestreckt dann auf das Bett, rücklings im schattenseitigen Zimmer liegend, tauche ich ab. Sonst aber gehört zum Mittagsschlag das Sofa, der Diwan. Das Wohnzimmer, die Stube, die Kleider: Denn eine derart radikale Abwendung ist der Mittagsschlaf nicht. Er ist der Aggregatszustand der Nacht, zugehörig aber dem Tag.

Schlafen am helllichten Tag, das ist hierzulande ein Ausdruck von Schwäche, weitgehend. Etwas für Kinder und Kranke. Schwächlich und bleich liegt der Kranke in seinem Kissenlager. Wenn er nur endlich wieder zu Kräften kommt und in die Tüchtigkeit des Alltags zurückfindet, wünschen wir uns, glücklich, nach dem Krankenbesuch das Spitalzimmer und den Kränkelnden hinter uns lassen zu können. Und das Kind, wenn es eines Tages nicht mehr ins Bett gebracht wird nach dem Mittagessen, alt genug ist, um mit den Erwachsenen am Tisch sitzen bleiben zu dürfen: Es freut sich, ist stolz, denn nun gehört es dazu, zur Welt der Erwachsenen, in der die Untätigkeit ein Makel ist. Welch fehlgerichteter Initiationsritus!

HINTER VERSCHLOSSENEN STUBENTÜREN

Dabei gäbe es genug gegenläufige Vorbilder. Churchill war ein Verfechter des Mittagsschlafs, die Präsidenten der USA, die doch als die mächtigsten Männer der Welt gelten und galten, sollen sich nach dem Mittag dem Schlaf hingegeben haben: John F. Kennedy, Ronald Reagan, Bill Clinton. Aber das ists ja nicht, den Prominenten nachzueifern, für gut zu halten, was die tun. Nein. Mein Bild des Mittagsschlafs ist mein Vater, seit den frühesten Tagen meiner Erinnerung zog er sich nach dem Essen, mit dem ‹Fürstenländer› unter dem Arm, zurück in die Stube. Die ersten zehn Minuten seines täglichen Timeout gehörten der Zeitungslektüre, die zweite Hälfte dem erholsamen Kurzschlaf. Uns Kindern wars etwas Rätselhaftes und Geheimnisvolles, was sich hinter verschlossenen Stubentüren in den zwanzig Minuten abspielte, aber Papa beteuerte auf unser neugieriges Fragen, doch, doch, er schlafe richtig, und manchmal hörten wir, nachdem das Geräusch von raschelndem Zeitungspapier verstummt war, tatsächlich ein dezentes Schnarchen.

Das Geheimnis des Mittagsschlafs liegt in der richtigen Dauer. Auch deshalb gehört der Mittagsschlaf nicht ins Schlafzimmer. Der Raum darf nicht dunkel sein, höchstens durch leichte Vorhänge oder schräg gestellte Lamellenstoren in diffuses Licht getaucht. Eine Viertelstunde, nach meiner Erfahrung, ist ideal. Man erwacht aus kurzen Träumen und Stimmungsbildern, kommt wohl von weit her, ist aber sogleich wieder da: Erhebt sich, erholt, unternehmensfreudig. Das ist die Ambivalenz des Mittagsschlafs. Wer die Limite überschreitet, ist gerädert, kommt kaum noch hoch, findet kaum noch zurück in den Tag, ins Leben. Eine Anstrengung schon der Gang zur Toilette, schwer drückt einem der Schlaf auf die Schulter.

Das Wegtauchen, für eine Viertelstunde, hat in unseren Breitengraden etwas Subversives. Denn rund um uns, die Mittagsschläfer, geht das Leben mit seiner Geschäftigkeit weiter. Es ist nicht das offizielle, kollektive Sich-Anheimgeben der allgemeinen Nachtruhe, in der alles zum Erliegen kommt. Sondern ein individuelles Sich-Wegstehlen. Das Lachen, die Stimmen und Schritte der Menschen draussen begleiten uns auf unserer Reise ins Unbewusste. Einmal verbrachte ich ein paar Tage in Tanger, nachmittags döste ich auf meinem Hotelbett, und draussen, zwei, drei Meter neben meinem Lager, ging das Geschrei von spielenden Kindern, das Geschepper des nachmittäglichen Treibens weiter. Zwischen drinnen und draussen ein Gitter, ein Vorhang, mehr nicht.

Sich am Mittag hinzulegen, abzumelden von der Welt, hat etwas mit Loslassen zu tun. Wer ständig dem Gang der Welt hinterherrennt, um ihr ja auf den Fersen zu bleiben, wer Angst hat, er verpasse im Vakuum des Mittagsschlafs den Fortgang des Lebens, der wird nie die erquickende Wirkung des Tagesschlafs entdecken. Der Mittagsschläfer ist nicht der Schwächling, der den Durchstieg zum Abend nicht ohne Zwischenhalt meisterte, sondern ein starker, selbstbewusster Mensch: Die Welt kann warten, die Arbeit hat Zeit, signalisiert er, indem er sich hinlegt. In unserer Welt, die sich Effizienz und Optimierung auf die Fahnen geschrieben hat, hat solches Verhalten keinen Platz, das ist naheliegend. Doch es besteht Hoffnung, eine zwiespältige allerdings. In den USA und Japan hat

DIE WELT KANN WARTEN.

man erkannt, dass Mittagsschläfer noch effizienter sind: Also wird der Mittagsschlaf institutionalisiert und in die Maschinerie der Arbeitswelt eingeplant. Ein Instrument der Strategen unserer Arbeitsleistung.

SIESTA ALS WIDERSTAND

Noch sind wir hierzulande nicht so weit. In unserem Alltag der von der Gesellschaft diktierten Zeiten, schreibt Thierry Paqout in seinem Buch ‹Siesta – Die Kunst des Mittagsschlafs›, sei der typische Mittagsschläfer kein Vollzeit-Angestellter, «sondern im Allgemeinen ein Student, ein selbständig arbeitender Mensch (eine Kategorie, die vom Geschäftsmann bis zu den diversen freien Berufen reicht), eine Lehrkraft, ein Forscher, ein Künstler oder ein Rentner.»

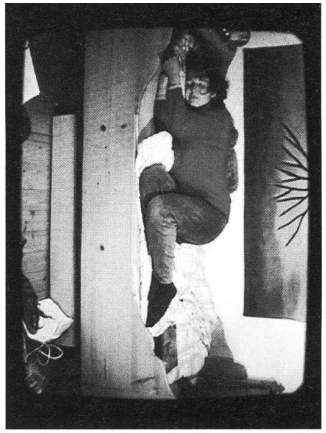
Es gab eine Zeit, in der ich regelmässig Mittagsschlaf hielt, nicht weil ich zu einer der oben genannten Kategorien gehörte, also genügend Zeit hatte, mich tagsüber wegzustehlen. Das Gegenteil war der Fall. Ich hatte ohnehin zu wenig Zeit und ein überfrachtetes Pensum, ständig, und sagte mir: Es wird ohnehin spät werden am Abend, also kommt es auf diese Viertelstunde auch nicht mehr an. Aber eigentlich könnte man sich das immer sagen. Müsste man sich das immer sagen. Paqout spricht von der Siesta als Widerstand. Durch den Mittagsschlaf erobere man sich einen Teil seiner eigenen Zeit zurück, jenseits aller zeitlichen Kontrollen. Die Siesta, sagt Paqout, sei emanzipatorisch.

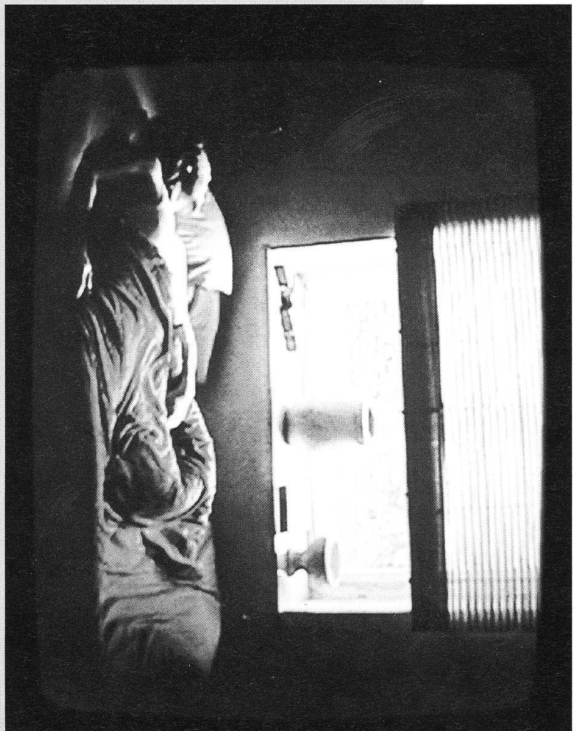
Churchill nimmt man das irgendwie ab. Kennedy? Reagan und Clinton sicher nicht. In der Tat sind es vor allem die Künstler, die Berufssubversiven und Individualisten, die das Hohelied

des Mittagsschlafs singen. Notizen von André Gide, Thomas Mann oder Leo Tolstoi mögen Zeugnisse unter vielen sein. Robert Walser beschrieb in einer Geschichte mit dem Titel «Mittagspause», wie er eines Tages unter einem Apfelbaum im Gras lag, schlafend und träumend in «eine Welt von lichter Seligkeit» schaute und danach, ungern zwar, hinunter in sein trockenes Büro sprang, wo er «hübsch fleissig bis an den Feierabend» weiterarbeitete. Wunderschön hat auch Hermann Burger in seinen ‹Kirchberger Idyllen› das Ritual des Mittagsschlafs getroffen: «Nachsommer: längs auf der Bank, so lieg ich, ein Teil der Fassade,/Träume als Architrav Klingsors tropischen Traum».

LICHTE SELIGKEIT

An manchen Tagen habe ich Klingsors tropischen Traum geträumt oder einfach nur in eine Welt von lichter Seligkeit geschaut. An manchen Orten. Wenn der Mittagsschlaf an Arbeitstagen Erquickung ist, eine geraubte Viertelstunde, so ist er an freien Tagen, in den Ferien: Noch viel mehr. In Rom durch die Gassen flanieren, vom Morgenkaffee gradewegs zur Morgenzigarre und zum Weisswein kommen, am Campo dei fiori ein leichtes Mittagessen. Und dann? Ins Pantheon? Über den Tiber zum Petersdom? In die Galleria Borghese? Die Nationalgalerie? Den Borromini-Kirchen hinterher? Ist alles nicht so dringend. Jetzt ist die Zeit des Mittagsschlafs. Zurück also ins Hotel, unscheinbares Zwei-Stern-Etablissement an der Via Rasella. Und wegdösen. Rundherum die Millionen Menschen mit ihren Zielen und Aufträgen. Dann wieder Tage in Turin, die Ruhe im Hotelzimmer, mitten in der Stadt, die Türe zum Balkon und zum Innenhof geöffnet, Vogelgezwitscher am Nachmittag (domestizierte Tiere auf Terrassen im Käfig?), hin und wieder Autohupen, fern nur, oder die Sirene der vorbeibrausenden Ambulanz. Der Mittagsschlaf als touristischer Programmpunkt. Da darfs dann auch mehr als eine Viertelstunde sein.





Das ruhige Liegen am hellichten Tag ist Kontrapunkt zur Geschäftigkeit. Und es ist Kontrapunkt zum Stadtleben. Ein Hauch ländlichen Erlebens und Fühlens inmitten der Urbanität. Raum und Zeit sind auf dem Land anders als in der Stadt, und eigentlich gehört der Tagesschlaf aufs Land. Unter freiem Himmel die Augen zuzudrücken ist nochmals eine Kühnheit mehr, als sich im geschützten Wohnzimmer davonzustehlen. Wer schläft, liefert sich aus, wer sich in freier Natur dem Schlaf überlässt, gibt zu verstehen: Ich habe Vertrauen. Mir kann nichts passieren. Unlängst, an einem dieser sommerlichen Maitage, fuhr ich eines Mittags auf der Vespa hinaus aus der Stadt. Ich querte Einfallstrassen und Autobahnzubringer, kreuzte Lastzüge und Personenwagen, deren getönte Scheiben wie Panzerglas anmuten und die Menschen dahinter nicht mehr erkennen lassen. Auf der Anhöhe zwischen Engelburg und Waldkirch sah ich, ein kurzer Moment wars, ein knappes Bild im rechten Augenwinkel: Wie einer im Schatten einer Scheune auf einem Liegestuhl lag, flach ausgestreckt, auf dem Rücken. Schlief. Döste. In einer andern Welt war, und doch hier. Das vollkommene Bild, ich werde es in meinem Kopf drin rahmen lassen, wenn ich dazu komme: ‹Der Mittagsschlaf›. Die Füsse des Schläfers ragten über den Rand der Liege. Sie waren nackt.

Beda Hanimann, 1958, Germanist und Journalist in St.Gallen

Bilder: Videostills aus ‹Eine Stunde Lebenszeit›, Atelier für Sonderaufgaben, 1999/2000

bregenzer festspiele

KAZ

Kunst aus der Zeit

Schauspiel
Musical
Nach(t)klänge
Film

Werkstattbühne, Kunsthaus Bregenz
18. Juli – 21. August

Das Programm der Bregenzer Festspiele beinhaltet außerdem das Spiel auf dem See, die Oper im Festspielhaus, Orchesterkonzerte sowie Schauspiel und Musik am Martinsplatz. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: Telefon +43 5574 407-6, Bregenzer Festspiele, Postfach 311, A-6901 Bregenz, **www.bregenzerfestspiele.com**

Natürliche

Täglich wechselndes Angebot

Frischmarkt-

Fisch- und Fleischspezialitäten

küche.

Vegetarische Gerichte.

BIO

GILDE Restaurants

Idyll Hotels

Idyllhotel
Appenzellerhof

Schlafen • Geniessen • Entspannen

Laure und Herbert Sidler, CH-9042 Speicher AR
Telefon 071 344 13 21, Telefax 071 344 10 38
info@appenzellerhof.ch, www.appenzellerhof.ch

siesta...

MÖBEL MÜLLER

MÖBEL MÜLLER AG
9000 ST.GALLEN, TEL. 071 228 80 70