

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 27 (2020)  
**Heft:** 306

**Artikel:** Ab auf die Pritschen!  
**Autor:** Riedener, Corinne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-954353>

### 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

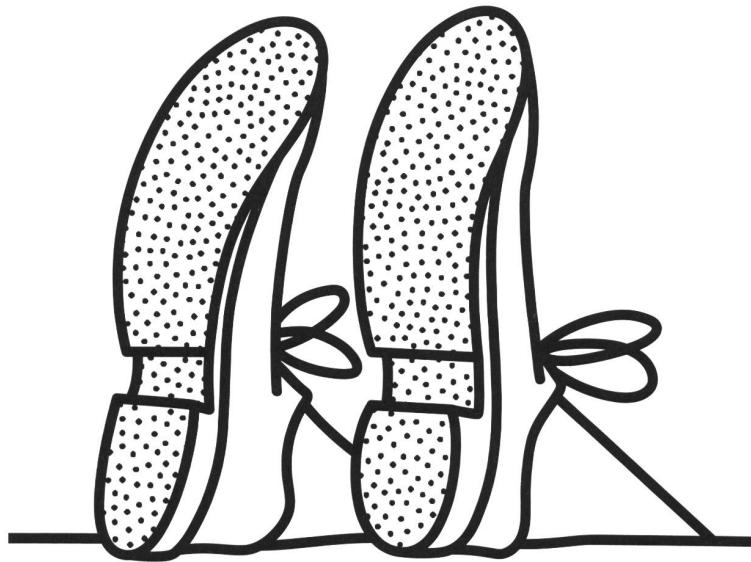
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.01.2026

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



Wir sind ja alle immer so gestresst vom Stress. Den ganzen Tag malochen, meeten und greeten, Kinder, Kunden und Kolleginnen höfelen, dann noch schnell posten, bitz Bewegung und nächtens eine fancy Serie gucken, über die wir uns dann am andern Tag austauschen sollen. In Coronazeiten bleibt uns ja auch nicht viel ausser Schmüselen, Schmökern und Streamen, denn das live-kulturelle Angebot ist eher trostlos bzw. derzeit den 50 Schnellsten und/oder Besservernetzten vorbehalten.

Dieses ständige Gehetze ist ungesund. Es macht uns noch unruhiger, als wir in diesen Zeiten ohnehin schon sind. Es führt zu Fressattacken, Beziehungskrach, Saufgelagen, Beautyorgien und anderen Auswüchsen der abträglichen Art. Schadet dem Immunsystem.

Drum: ab auf die Pritschen! Gönnt euch ein Schläfchen, einen Dös, einen Dämmer, einen Schlummer. Eine kleine Auszeit zmitzt am Tag, es muss ja nicht mittags sein. Ob ihr dabei meditiert, masturbiert, sinniert oder wirklich kurz pennt, geht niemanden was an. Es ist eure halbe Stunde. Zeit zum Runterkommen. Zeit, die Brille geradezurücken. Zeit für ein kleines Stelldichein mit dem Stammhirn. Oder ein Zwiegespräch mit dem Alter Ego.

Die wohltuende Wirkung des bewussten Ausspannens ist nämlich ausreichend belegt. Auch Salvador Dalí wusste um das Glück des Mittagsschlafs. Die Legende sagt, er habe jeweils einen Löffel in die Hand genommen, um nicht zu lange zu pennen. Beim Wegdösen fiel dieser zu Boden, Dalí erwachte vom Klinnen des Aufspralls. Und wusste: Das war genau die benötigte Menge an Schlaf, die er gebraucht hatte.

Elitäres Geschwafel, könnte man jetzt einwenden, schliesslich gibt es unzählige Leute ohne Bürojob, Homeoffice oder vergleichbare Gelegenheiten zum Powernappen. Stimmt. Und genau die sollen sich erst recht eine tägliche Dosis Dös gönnen.

Ja genau, ihr systemrelevanten Mindestlöhnerinnen, Pflegefachleute, Heimlieferinnen und Detailhandelsfachangestellte, die ihr so fleissig schuftet, um das Land auf den Beinen zu halten: Wenn ihr schon nicht streiken könntt, so legt wenigstens eine halbe Stunde pro Tag die Arbeit nieder! Eure Köpfe auf die Fliessbänder und die Beine hoch. Gönnt euch eine Auszeit im Logistikzentrum, dem Gemüselaager, der Bettenstation oder der Wäscherei. Macht eurem Immunsystem zuliebe ein Nickerchen, auf dass der Rest dieses verwöhnten Landes erwache.

LANDIS & GYR STIFTUNG

Recherche- und Produktionsbeiträge

RECHERCHE- UND PRODUKTIONSBETRÄGE  
Die Landis & Gyr Stiftung vergibt als ausserordentliche  
Corona-Massnahme Recherche- und Produktionsbeiträge  
an freie Kultur-Ensembles verschiedener Sparten.

oduktiv  
on Pec  
herche  
Pro

50  
JAHRE

LANDIS & GYR STIFTUNG  
Chamerstrasse 10  
Postfach 7838, CH-6302 Zug  
+41 (0)41 725 23 50  
produktion@lg-stiftung.ch  
[www.lg-stiftung.ch](http://www.lg-stiftung.ch)

## FÜR JEDEN DAS PASSENDE BUCH!

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren.



orell.  
füssli  
Rösslitor

Rösslitor Bücher  
Marktgasse / Spitalgasse 4, 9004 St. Gallen

sgsw

St.Galler Stadtwerke

Wir unterstützen Saiten auf  
dem Weg zur CO<sub>2</sub>-Neutralität.

Die Saiten-Redaktion nutzt St.Galler Strom Öko Plus.  
Wechseln auch Sie Ihr Gas- oder Stromprodukt.  
Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag an den ökologischen  
Umbau der Energieversorgung in der Stadt St.Gallen.



[sgsw.ch](http://sgsw.ch)