

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>

AB AUF DIE PRITSCHEN!

von Corinne Riedener



Wir sind ja alle immer so gestresst vom Stress. Den ganzen Tag malochen, meeten und greeten, Kinder, Kunden und Kolleginnen höfeln, dann noch schnell posten, bitz Bewegung und nächstens 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! Gönnst euch ein Schläfchen, einen Dös, einen Dämmer, einen Schlummer. Eine kleine Auszeit zमितzt 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 Klirren des Aufpralls. 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, Heimplieferinnen und Detailhandelsfachangestellte, die ihr so fleissig schuftet, um das Land auf den Beinen zu halten: Wenn ihr schon nicht streiken könnt, so legt wenigstens eine halbe Stunde pro Tag die Arbeit nieder! Eure Köpfe auf die Fließbänder und die Beine hoch. Gönnst euch eine Auszeit im Logistikzentrum, dem Gemüselager, 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

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

Weitere Informationen: www.lg-stiftung.ch

Bewerbungsfrist: Freitag, 29. Januar 2021

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

FÜR JEDEN DAS PASSENDE BUCH!

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren.



Rösslitor Bücher
Marktgasse / Spitalgasse 4, 9004 St. Gallen

**orell.
füssli**
Rösslitor

sgsw

St.Galler Stadtwerke

Wir unterstützen Saiten auf dem Weg zur CO₂-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