

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 4

Artikel: "Getrenntes oder gemeinsames Schlafzimmer"
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064721>

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

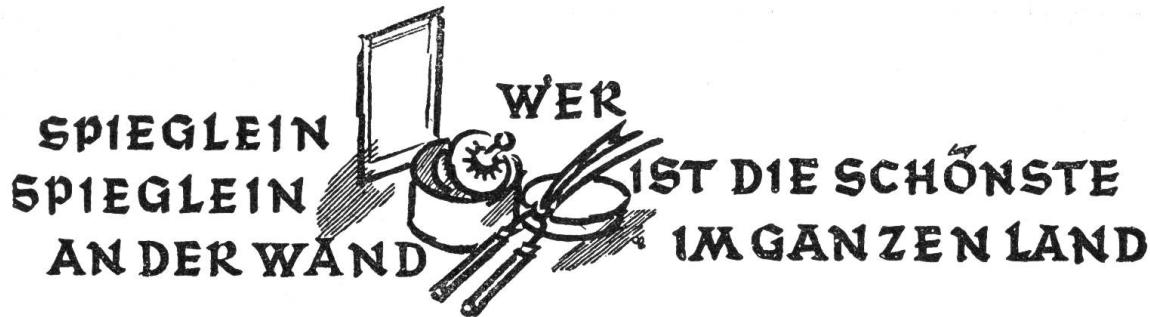
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



„GETRENNTES ODER GEMEINSAMES SCHLAFZIMMER“

Für gewöhnliche Sterbliche scheint es ein Vergehen, eine Entheiligung der Konvention, ja, etwas moralisch Unmögliches, wenn ein Ehepaar nicht sein Ordonnanzschlafzimmer hat. Darunter verstehe ich aber ein gewöhnliches Schlafzimmer mit zwei Betten, natürlich nebeneinander, an jedem Bett ein Nachttischchen mit diversem Inhalt, für moderne Schlafzimmer ein Spiegelschrank und ein Frisiertisch, für altmodische ein Wäscheschrank und eine Waschkommode mit Spiegel und zwei Stühle. Viele Leute denken, es sei nur « den Reichen » « überlassen », oder « gegönnt » (wie man's halt auffasst !), getrennt zu schlafen und verursache grosse Kosten; ich aber behaupte im Gegenteil, gerade für den bessern Mittelstand, der intensiv geistig arbeitet, sind die Doppelschlafzimmer ratsam.

Mein Mann und ich waren von Anfang an derselben Meinung, nämlich: zwei Zimmer ! Nun sind wir aber auch keine Krössse, sondern müssen das Praktische mit dem Angenehmen zu verbinden suchen. Ich finde für meinen Teil ein Schlafzimmer sowie ein Salon höchst überflüssig, ein veralteter Luxus ! So ein Salon z. B., der nur für Gäste geöffnet wird ! Leben wir denn für den Besuch ? Wenn demselben mein Wohnzimmer nicht gefällt, so darf er ruhig wegbleiben. Ein Salon wird ja viel zu wenig benutzt, ähnlich das Schlafzimmer. Mich dünkt, so ein Schlafzimmer ist immer so kalt, fremd, ja unpersönlich; das macht, weil alle Schlafzimmer aufs i-Tüpfelchen gleich eingerichtet sind, eben Ordonnanz. Am Morgen wird so ein Zimmer ge-

macht und den ganzen lieben Tag über hält man sich in den Wohnräumen auf, erst am Abend betritt man es wieder. Viele Leute sind nun auch noch der Ansicht, es sei gesund, in ungeheizten Zimmern zu schlafen, so dass sich das Schlafzimmer stets durch Eiseskälte auszeichnet, und man schlotternd in und aus den Kleidern fährt und so schnell als möglich sucht, den Raum zu verlassen oder unter die Decke zu schlüpfen. Ist das etwa gemütlich ? — Da habe ich es mir anders eingerichtet ! Aus einer Vierzimmerwohnung auf einem Stock habe ich folgendes gemacht: Ein Herrenwohnzimmer, ein Damenwohnzimmer. Zwischen beiden liegt das Esszimmer, und ausserdem ist da noch ein Arbeitszimmer mit Klavier und Bibliothek usw. Wozu ein Schlafzimmer ? Jedes schläft in seinem Wohnzimmer, und doch sind wir ein glückliches, soweit sehr zufriedenes Ehepaar ! — Jedes Zimmer hat einen sehr breiten Diwan, der den Tag über mit einer bunten Decke und Kissen aller Art geziert wird. Des Abends nehme ich alles ab und hole Kopfkissen und Federdecken aus der im oberen Stockwerk gelegenen Mansarde, und in fünf Minuten ist jedes Bett schlafbereit. Ich gebe ja zu, dass es nicht immer angenehm ist, diese kleine Arbeit zu verrichten wenn man recht müde ist; aber es bleibt einem nichts anderes übrig, wenn man ins Bett will, und dann... auch im Doppelschlafzimmer deckt man ja den Tag über eine Spitzendecke über die Betten, und diese muss man dann abends ebenfalls entfernen. — Des Morgens lüfte ich die Kissen

und die Matratze sehr gut und mache mir meinen Diwan wieder salomässig. Dabei ist das kein gewöhnlicher Diwan, sondern ein nach Zeichnung gearbeiteter Bettdiwan mit Sprungfedern und dreiteiliger Obermatratze. In dieses Zimmer kann ich jeden führen, niemand würde erraten, dass es mir als Schlafzimmer dient. Es fehlt aber auch nichts zur Gemütlichkeit, alles ist da, was in ein hübsches Boudoir gehört. Hingegen wird in diesem Zimmer nie geraucht; anders in dem Zimmer meines Mannes, das ganz ähnlich möbliert ist; er pafft, was das Zeug hält und fühlt sich dabei, wie er selbst sagt «sauwohl». Er meint, es erinnere ihn doch ein wenig an die Junggesellenbude, da hätte man auch dürfen tun und lassen, je nach Wunsch.

Selbstverständlich heize ich diese Zimmer ebenso wie die andern, ich liebe es nämlich sehr, es mir abends noch recht behaglich zu machen und in einer leichten Déshabillé zu lesen oder zu schreiben. Will ich dann kalte, frische Luft, so habe ich zwei breite Fenster, die muss ich nur öffnen, und in fünf Minuten fühle ich mich an den Nordpol versetzt. (Ich bin nämlich sehr frostig!)

So habe ich also zwei Schlafzimmer und verliere diese Räume doch nicht als Wohnräume. Ein schönes Badzimmer dient uns zur Toilette. —

Warum bin ich aber die geschworene Feindin des ehelichen Einschlafzimmers? Da wäre mancherlei zu nennen. Eine grosse Rolle spielt vor allem das Aeusserliche, das Aesthetische. Die Toilette beider Geschlechter bietet nicht nur vom ästhetischen Standpunkt aus unschöne Momente und Bewegungen, sie wirkt auch auf zwei Menschen, die sich ein ganzes, langes Leben gehören wollen, höchst abstumpfend. Die Gewohnheit des Sichgehörens stumpft sowieso ab, da muss man alles tun, um das nicht noch gewaltsam zu forcieren. Auch gibt es rein körperliche Situationen und Zustände, die der eine dem andern durchaus nicht als Anblick gönnen möchte, und doch, immer kann sich doch der Mensch nicht beherrschen. Einmal muss er doch die Maske fallen lassen, muss Höflichkeit und Rücksichtnahme und Konvention abwerfen können, muss sich einmal nach Herzenslust gehen lassen dürfen, wo dann, wenn nicht daheim, chez soi? Hingegen ist es für eine Ehe ein Nachteil, wenn man voreinander gar keine Scheu mehr hat und kaum mehr



Birkenblut

Einzig zuverlässiges natürliches Spezialmittel zur Förderung des Haarwuchses, heilt Haarausfall, Schuppen, kahle Stellen und verhindert das Ergrauen. Mehrere tausend lobend. Anerkennungen und Nachbestellungen. Grosses Flasche Fr. 3.75.

Birkenblutcreme

gegen trockenen Haarboden, Fr. 3.— und 5.— per Dose. Birkenshampoo der Beste 30 Cts. Feine Arnikaseife Fr. 1.20 per Stück. Erhältlich in vielen Apotheken, Drogerien, Coiffeurgeschäften oder durch Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido

Der schnellste Weg zu Kraft und Schönheit

oder
Nützliches mit Angenehmem verbunden durch

Knickerbocker-Bürstenbrause

Wasser-Massage ohne fremde Hilfe. Bequem an jeder Leitung anzuschliessen. Drei verschiedene Ausführungen: Fr. 26.50, 29.—, 53.—

Pax A.-G., St. Gallen

Verlangen Sie unsern Gratisprospekt K/2 und die lustige Plauderei „Am Wasserhahn“!

Jedes Gesicht

gewinnt durch einen vollen, wohlgepflegten Haarwuchs. Verwenden Sie zur Haarwäsche nicht ein x-beliebiges Mittel, sondern wählen Sie nur das langerprobte

NESSOL - SHAMPOO

ENKA

braucht jede Hausfrau, welche wirklich saubere, blütenweise Wäsche haben will. Als kleine Zusage zur Lauge von guter Seife wirkt es als Luftbrause bleichend, schmutzlösend und fleckenreinigend, ohne Schaden für die Gewebe. 25 Jahre praktisch bewährt!

In Drogerien und Spezereigeschäften erhältlich.
Generalvertrieb: Zürich, Dreikönigstrasse 10

ENKA

LET US READ ENGLISH!

Apply for free prospect.

Macfadden Publications

P. O. B. 6808

CHAUX-DE-FONDS

Pedolin
Kleiderfärberei u. Chem. Waschanstalt
Chur

I
par-
Boiler
"CUMULUS."
Ipart Strom und Geld
FR. SAUTER A. G. BASEL

Z Y P

**Das bewährte Reinigungsmittel
beim Waschen und Putzen**

Sehr sparsam im Gebrauch und absolut unschädlich
Flasche Fr. 2.50 reicht für 1200 Lt. Wasser
In Drogerien zu haben

Bei GALLENSTEINEN

„CHOLESANOL“ (keine Ölkur) und ohne schädli. Nebenerscheinungen. Ärztlich empfohlen. Dr. med. W. in M.: Bei 20jähr. Leiden mit ausgezeichn. Erfolg angewendet. Hofrat Sch. in D.: Wirkte wie eine Erlösung. Oberpostinsp. D. in N.: In letzter Stunde vor der Operation behütet. Br. schüre. MECO G. m. b. H., München 15, Enhuberstr. 4

aufeinander Rücksicht nimmt, das eben macht eine Ehe so schnell « alltäglich » und langweilig. Mann und Frau sollen sich nicht in jeder Situation sehen! Jede Frau will doch so lange als möglich für ihren Mann anziehend und interessant sein; der Mann soll sie immer wieder enträsent müssen. Da ist es nun durchaus nicht nötig, dass er all ihre Finessen und Toilettentricke kennt. Auch sieht sie nicht immer gleich günstig aus; wenn sie leidend ist bleibt sie lieber allein. — Der Mann wiederum, so gentlemanlike er sonst sein mag, lässt sich so gern einmal gehen, z. B. er gähnt gerne mal so recht herhaft, ohne die Hand vor den Mund zu halten, das kann er sich nicht gut leisten, wenn eine Dame dabei ist. Auch raucht er gern, wie in der Junggesellenzeit, noch im Bett 1—2 Zigaretten und liest die Zeitung; wiederum wird sich eine Frau für solches Rauchen bedanken, sollte sie dann in dem verräucherten Zimmer schlafen müssen. Bei vielen Eheleuten herrscht ein ewiger Kampf ums Fensteröffnen. Er will's offen haben, sie geschlossen. Ich kenne Ehepaare, die schon 20 Jahre verheiratet sind, und immer noch führen sie, wenn auch nunmehr den stillen Krieg ums Fenster. Wenn er schläft, dann schleicht sie hurtig aus dem Bett und schliesst das Fenster, weil sie darauf schwört, dass sie sich erkälten wird. Wacht er dann während der Nacht auf, merkt er die Sache gleich und öffnet das Fenster wieder; das findet kein Ende! Das ist ja auch wirklich wahr: Körperlich ist der eine nicht so stark empfindlich wie der andere; der eine schwört auf kalte Abreibungen, während dieselben des andern Tod wären. Auch wenn der Hausherr ausgeht und spät heimkehrt, wird dadurch meistens die sonst schon geplagte, ermüdete Hausfrau geweckt. Eventuell hat er dann etwas getrunken, und sie muss nun den alkoholgetränkten Atem über sich hinwehen lassen. Oder er schnarcht, vielleicht auch sie, enfin, das sind alles so kleinliche Kleinigkeiten, durch die die Liebe manchen Stoss erhält.

Es gibt aber auch seelische Gründe, die es ratsam scheinen lassen, jedem sein Zimmer zu geben. Jeder Mensch hat einmal das Bedürfnis, allein zu sein, ganz allein! Das ist schwer, wenn man verheiratet ist; und in solchen Momenten, wo man sich brennend die Einsamkeit wünscht und sie nicht findet, da drücken einem die ehelichen Fes-

seln schmerhaft, da wünscht man glühend das Schemen der ehemaligen Freiheit herbei und ist voller Verbitterung gegen den ahnungslosen, schuldlosen «Andern». Für solche Momente, und sie existieren gerade für den gebildeten, geistig arbeitenden Menschen, ist das Einzelzimmer eine Wohltat, eine Illusion freilich und eine kindliche Täuschung; aber doch fühlt man sich freier, ungebundener, weil man sich wieder einmal selbst angehören darf, und ohne den andern durch grundloses Schweigen oder gar Verbitterung zu beleidigen.

Wenn man nun meint, ein Ehepaar werde sich entfremdet und gleichgültig, weil es nicht Nacht für Nacht Seite an Seite schläft, so täuscht man sich. Au contraire, cela n'empêche pas les sentiments. Es hindert beide nicht daran, so viel als möglich beieinander zu sein, wenn sie das Bedürfnis haben; aber es hindert sie daran, beisammen sein zu müssen, wenn sie es nicht haben! Auch ist der Mensch nie so stark Egoist, als wenn er schläft. Es kommt ein Moment im Halbschlaf, da dehnt sich der Körper, und der Mensch wirft sich brüsk von der einen auf die andere Seite, und unbarmherzig stösst er jedes Hindernis zur Seite — — — er weiß es nicht ... oft ist es ihm das Liebste auf der Welt! — — —

*Frau * * *, Winterthur.*

Der andere Standpunkt:

Ich bin für das gemeinsame Schlafzimmer, das am Tage nicht verwandelt wird, das nur dem einen Zwecke dient: Schlafzimmer zu sein. Mir scheint, ein Ehepaar, das z. B. drei Zimmer zur Verfügung hat, darf ruhig eines als Nur-Schlafzimmer verwenden. Es halten sich zwei Personen mindestens acht Stunden täglich darin auf. Man kann also nicht sagen, dass das ein Luxus sei, wie beispielsweise ein selten bewohnter Salon. Es wird nachts benutzt statt am Tage, das ist der ganze Unterschied.

Warum sollte ein richtiges Schlafzimmer banal sein? Weil es zwei Betten, Schrank und Frisiertisch enthält? Aus dem gleichen Grunde könnte ein Esszimmer banal sein, weil darin mit grösster Wahrscheinlichkeit Esstisch, sechs Stühle und ein Büfett stehen.

Ein Schlafzimmer soll eine freundliche Stätte der Ruhe sein. Deshalb gefällt es mir, wenn darin keine Spuren irgendeiner Arbeit zu finden sind, wenn uns darin kein

OXO - Bouillon

erhöht den Nährwert
aller Speisen. Vorzüglich
wie alle LIEBIG
Produkte!



Bevor Sie sich ein Muskinstrument anschaffen verlangen Sie gratis unsern reichhaltigen Katalog über

Violinen, Cellis, C-Bässe, Mandolinen, Lauten, Gitarren, Konzert-, Gitar- und Akkord-Zithern, Piccolos, Flöten, Klarinetten, Oboes, Handorgeln, Mundharmonikas, Trommeln, Jazzband, alle Zubehör-Teile und Saiten, Gramophone, Platten-Musikalien, Schulen usw.

(Garantiert beste Qualitätsinstrumente)
Reparaturen sämtlicher Instrumente

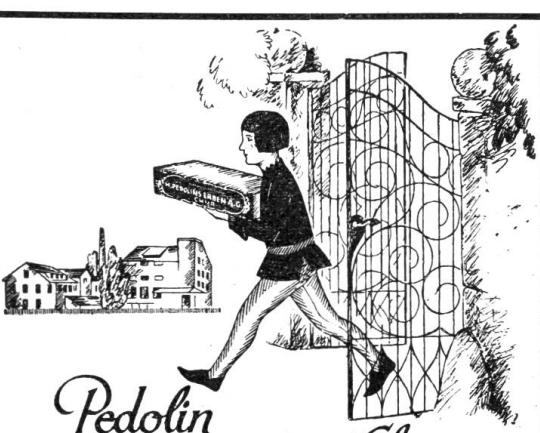
Musikhaus Zirlewagen & Co.

Telephon 8.19

(vorm. Hüni & Co.)

Hirschmattstr. 26

Luzern 18



Pedolin
Kleiderfärberei und Chem. Waschanstalt **Chur**

Möbel, kein Buch, nicht einmal ein Bild an den tätigen Tag erinnert. — Ein oder zwei breite einladende Betten, die wie Betten aussehen, nicht wie Chaiselongues, sollten den Hauptbestandteil bilden. Ich begreife natürlich, dass man in einen Raum, der Schlaf- und Arbeitszimmer zugleich sein muss, ein sogenanntes türkisches Bett stellt; aber in einem eigentlichen Schlafzimmer sind mir Betten, denen man ansieht, dass darauf nicht Mokka getrunken, sondern darin geschlafen wird, sympathisch.

Alle diese Erfindungen, welche der Raummangel unserer Zeit geboren hat: Bibliotheken, aus welchen bei Druck auf einen Buchrücken ein Bett herausschnellt, Schreibpulte, welche sich in komplette Badzimmer verwandeln usw. sind Notbehelfe, die ich nicht aus blossem Sport benützen möchte. Kann in einer Bibliothek der gleiche Geist sein wie in einem Schlafzimmer? ! — Ist es nicht äusserst angenehm, einen Fleck in unserer Wohnung zu haben, der für gar nichts anderes als unsere Erholung da ist, der nur die friedlichsten Assoziationen in uns auslöst? Als Ferienaufenthalt wählt man sich gewöhnlich einen andern Ort als den, wo man das ganze Jahr hindurch arbeitet. Oft ist er keineswegs schöner oder gesünder als unser dauernder Wohnort; aber er ist uns sympathisch, weil wir dort frei sind von unseren täglichen Pflichten und uns nichts an sie erinnert. Aus dem gleichen Grunde liebe ich ein Schlafzimmer, darin nur geschlafen wird!

Warum nun aber ein Doppelschlafzimmer? Nicht etwa aus der praktischen Erwägung heraus, dass nicht alle Leute über soviel Platz verfügen, dass sie zwei Zimmer als Nur-Schlafzimmer einrichten können. Nein, hauptsächlich aus psychologischen Gründen. Am Tage sind Eheleute gewöhnlich getrennt. Auch in den verhältnismässig seltenen Fällen, wo sie eine gemeinsame Tätigkeit ausüben, gehören sie dann eben ihrer Arbeit. Sehr oft sind sie auch am Feierabend nicht allein. Da sind Kinder, Besuche, Vereinssitzungen usw., die mancherlei Ansprüche an sie stellen. Das gemeinsame Schlafzimmer ist deshalb für viele die einzige Möglichkeit, ungestört beisammen sein zu können. Es ist aber nicht nur die einzige, sondern auch die denkbar beste Möglichkeit zur Aussprache. Die meisten Menschen werden nachts mitteilsamer, freier. — Der Tag mit seinen Kleinlichkeiten zerstreut

uns nicht mehr, wir sehen alles aus einer gewissen Distanz, was unserm Urteil die Schärfe nimmt. Wir werden milder, versöhnlicher. Wie manche kleine Differenz löst sich fast von selbst in der friedlichen Atmosphäre eines Schlafzimmers, die sonst vielleicht zum Zerwürfnis anwachsen würde! — Die Beziehungen eines Ehepaars mit getrennten Schlafzimmern laufen auch eher Gefahr, konventionell zu werden. — Denn Posen lassen sich in einem gemeinsamen Schlafraum schwer aufrechterhalten. Aber das heisst nicht, dass wir in dem Sinne «natürlich» werden, dass wir alle Rücksichten fallen lassen. Da könnte man übrigens auch getrennte Mahlzeiten einnehmen und aus den gleichen Gründen getrennte Appartements bewohnen. — Glauben Sie im übrigen nicht, dass Ehepaare, die nachts einen Krieg um das Fenster führen, auch tagsüber um vieles andere streiten? Ich möchte sagen: Da kommt es auf ein bisschen mehr oder weniger nicht mehr an. —

Und das ästhetische Moment? Die beste Lösung bietet ein Badzimmer. Eventuell kann man ja auch einen kleinen Paravent im Schlafzimmer aufstellen.

Versteht eine Frau, die gefallen will, nicht auch mit Grazie Toilette zu machen? — Natürlich: Kein Mensch sieht immer gleich gut aus! Aber haben Sie ernstlich Angst, dass es der Neigung Ihres Gatten Eintrag tun könnte, wenn er Sie an Ihrem Frisiertisch beobachtet? Oder fürchten Sie, «in Pantoffeln» Ihrer Frau etwa weniger zu imponieren?

Seien Sie beide so hübsch und rücksichtsvoll wie Sie können, aber im übrigen bedenken Sie: *L'amour tue le ridicule.* *Frau ****, Paris.*

Wer hat nun recht? Natürlich beide, d. h., es gibt keine allgemein richtige Lösung des «Problems», es muss von Fall zu Fall entschieden werden. Sicher, wir alle sollten die Tradition, sei sie nun so oder so, nicht einfach gedankenlos weiterführen, sondern uns überlegen, was für uns das Richtige ist. Ob wir dann getrennte oder gemeinsame Schlafzimmer einrichten, das hängt ganz von den Umständen ab: Von der Grösse der Wohnung, von der Zeit, welche wir verheiratet sind, von unserem Einkommen usw.

Und auch unser Mann wird ein bescheidenes Wort mitzureden haben.

Helen Guggenbühl.