

Das kurze Bett im Eichsfeld Museum

Verfasser: Günter Liebergesell



Im Eichsfeld Museum gibt es eine Ausstellung „Das Eichsfeld im 19. Jahrhundert“. Dort werde ich oft, meist von Kindern, gefragt: Warum ist das Bett so kurz? Waren die Menschen früher so viel kleiner als heute?

Was diese zweite Frage betrifft, ist das sicher oft richtig, aber ursächlich für die kurzen Betten ist es eher nicht. Auch nicht, dass sich die Leute keine größeren Betten leisten konnten oder die Räume für größere Betten nicht ausreichten. Die Betten im Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert wiesen erheblich geringere Maße als die der heutigen Betten auf. Forscher waren sich lange Zeit ziemlich sicher, dass dies auf die Körpergröße jener Zeitgenossen zurückzuführen ist. Diese galten von der Statur her kleiner als die Menschen heute. Jedoch handelt es sich um so

auffällig kleine Betten im Mittelalter, dass diese Erklärung einfach nicht plausibel genug erscheint.

Doch unsere Vorfahren wurden nicht kontinuierlich größer. 2004 analysierten Forschende tausende von Skeletten aus dem 9. bis 19. Jahrhundert. Ihr Ergebnis: Im frühen Mittelalter waren Männer mit einer Durchschnittsgröße von 1,73 Meter zeitweise erstaunlich groß. Erst im 13. Jahrhundert ging es wieder deutlich runter, bis auf 1,67 Meter im späten 18. Jahrhundert.

Aufschluss ergab erst die Erkenntnis, dass die damalige Bevölkerung ganz andere Schlafgewohnheiten pflegte. Zur Zeit des Mittelalters war es ganz und gar nicht üblich in komplett horizontaler Lage zu schlafen. Vielmehr begaben sich die Menschen in eine halb aufrechte Sitzposition. Damals wurde dies als gesund betrachtet. Das ging mit der Vermutung einher, dass beim Liegen zu viel Blut in den Kopf strömt, was ungesund wäre und sogar zum Tod führen könnte.

Die Lungen vieler Menschen waren schwer geschädigt. Man arbeitete immer am oder über dem Feuer, inhalierte Rauch und Staub, war der Kälte oft schutzlos ausgeliefert und heizte die Häuser mit Feuer, ohne eine richtige Rauchableitung zu haben. Die Menschen litten an

Lungenkrankheiten und Lungenentzündungen. Im Sitzen ist es der Atemhilfsmuskulatur besser möglich, die Atemarbeit zu unterstützen und so fiel es den Menschen leichter, im Sitzen zu schlafen und so besser Luft holen zu können. Die meisten Menschen starben wie heute in ihren Betten. Sei es an Krankheit oder Alter. Dies trug für einige Zeit dazu bei, dass sich der Aberglaube verbreitete, wer im Sitzen schlief, könne so dem Tod entgehen. „... *Nur eins hat der Schlaf, was vom Übel ist, wie ich habe sagen hören, nämlich dass er dem Tode ähnlich sieht, weil zwischen einem Schlafenden und einem Gestorbenen sehr wenig Unterschied ist. ...*“ („Der sinnreiche Junker Don Quijote von der Mancha“ Miguel de Cervantes Saavedra - Kapitel 68. Von dem borstigen Abenteuer, welches Don Quijote begegnete.)

Zum Schlafen verwendeten die Menschen also mehrere Kissen, welche sie an das Kopfteil des Bettes platzierten und sich dagegen lehnten und so in einer Art halb aufrechter Sitzposition schliefen. Aufgrund dessen ergaben sich die erheblich geringen Abmessungen der Betten im Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert. Und das ging bei der ländlichen Bevölkerung so bis ins 19. Jahrhundert und änderte sich erst, als Herde und Öfen mit Anschluss an einen Kamin aufkamen und so die Wohnräume „rauchfrei“ wurden. Dann wurde wieder im Liegen geschlafen, was längere Betten erforderlich machte.

Übrigens unterschied sich auch der allgemeine Schlafrhythmus zu jener Zeit deutlich vom heutigen. Im Mittelalter wurde häufig zur Dämmerung zu Bett gegangen. Das mag während der Wintermonate besonders früh erscheinen, jedoch war es auch eher unüblich die ganze Nacht durchzuschlafen. Vielmehr war es üblich, nach einigen wenigen Stunden noch einmal eine gewisse Wachphase zu pflegen, um sich anschließend erneut zur Ruhe zu legen.

Spätestens im Mittelalter begannen die Europäer damit, biphasisch zu schlafen: Ihren Nachtschlaf von insgesamt sechs bis acht Stunden unterbrachen sie gegen ein Uhr morgens, um ein paar Stunden nächtliche Freizeit mit Gebeten, Nachdenken oder Sex zu verbringen und danach wieder einzuschlafen. Kleinkriminelle etwa nutzten die Dunkelheit, um Geschäfte, Werften und andere städtische Arbeitsplätze in aller Ruhe auszuplündern. Und auf dem Land stahl man Brennholz oder machte sich über die Obstgärten her.

Dann folgte eine zweite Schlafphase, der sogenannte „Morgenschlaf“. Dieser dauerte meistens bis zum Morgengrauen, wenn die Menschen durch das Tageslicht wach wurden und ihrer Arbeit nachgingen. Aktivitäts- und Ruhezeiten wurden im Mittelalter weitestgehend durch das natürliche Tageslicht bestimmt. Im Winter, wenn es an Licht mangelte, schlief man länger, im Sommer dafür kürzer. Laut dem Mitte des 12. Jahrhundert verfassten „*Liber divinatorum operum*“ der benediktinischen Äbtissin Hildegard von Bingen entsprach dies dem gottgewollten Wechsel zwischen Tätigkeit und Erholung.

Wer heute mitten in der Nacht aufwacht, verfällt schnell in Panik. Schnell geht der Blick zur Uhr, das Kopfrechnen geht los: Wie viele Stunden Schlaf bleiben noch, bis der Wecker klingelt? Je weiter sich das Einschlafen hinauszögert, desto unruhiger wird man. Einerseits ist diese Sorge berechtigt: Die meisten unserer Tage beginnen zu festen Uhrzeiten, der Schlaf ist also begrenzt. Andererseits aber sind Wachphasen in der Nacht etwas völlig Natürliches: Jahrhundertlang war es für die Menschen sehr ungewöhnlich, nachts durchzuschlafen.

Quellen:

Roger Ekirch: In der Stunde der Nacht – eine Geschichte der Dunkelheit

Katarina Fischer: Vom Baum ins Bett: Warum wir heute anders schlafen als früher

