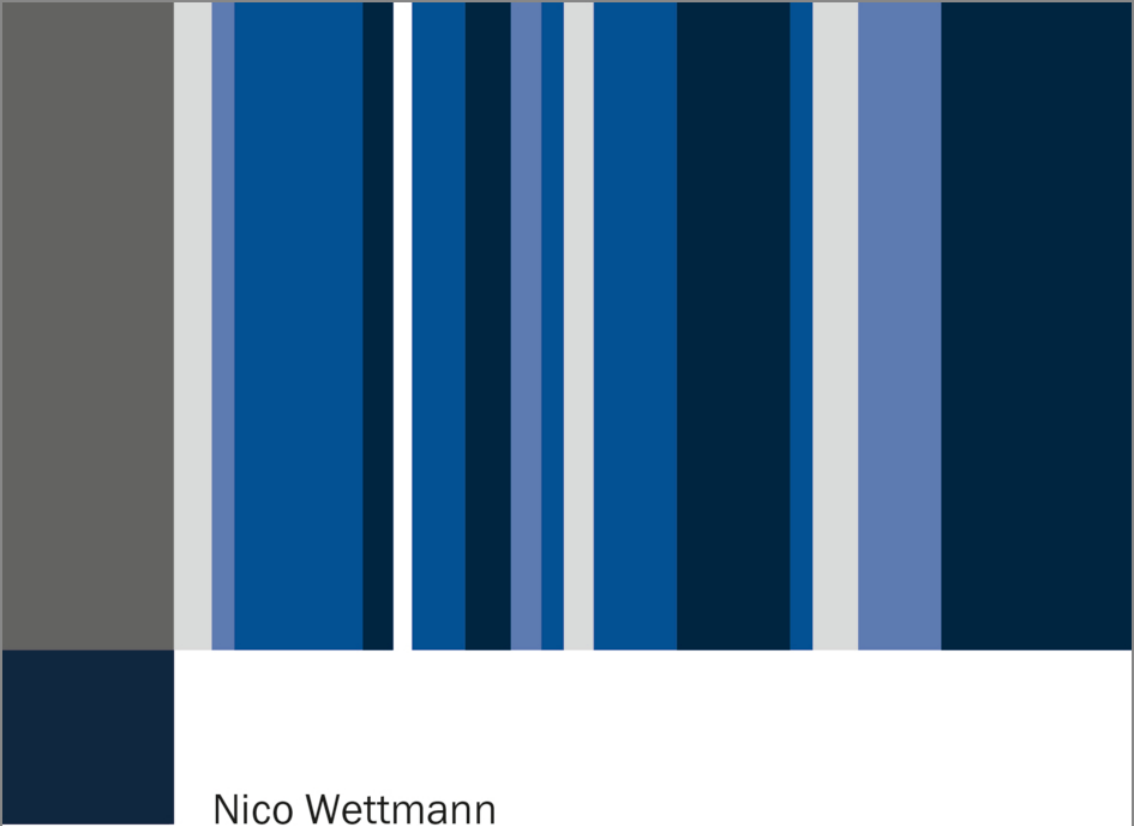




Nico Wettmann

Sleep Tracking

Zur Genese des ›guten‹ Schlafs

BELTZ JUVENTA

Der Autor

Dr. Nico Wettmann ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachgebiet Sozialstrukturanalyse und Konfliktsoziologie des Instituts für Soziologie der Philipps-Universität Marburg. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Medien-, Kultur- und Wissenssoziologie, Science & Technology Studies sowie in der Methodologie und den Methoden der qualitativen Sozialforschung.

Diese Dissertation wurde vom Fachbereich 1: Bildungswissenschaften der Universität Koblenz zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie angenommen.
Datum der Annahme: 26.02.2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-9319-3 Print
ISBN 978-3-7799-9320-9 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-7799-9321-6 E-Book (ePub)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Juventa
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Satz: Datagrafix GSP GmbH, Berlin
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Danksagung	9
1 Einleitung oder: „How did you wake up this morning?“	11
2 Vom Verschlafen der Soziologie zur Soziologie des Schlafs	18
2.1 Erste Spuren des Schlafs bei Goffman, Elias und Schütz	21
2.2 Schlaf als soziologisches Forschungsprogramm	34
2.2.1 Soziale Strukturierung: Temporalität und Spatialität	42
2.2.2 Normative Anforderungen und situative Aushandlungen	57
2.2.3 Bedeutungen, Empfindungen und Wahrnehmungen	70
2.3 Digitale Selbstvermessung und Schlaf	76
2.4 Reflexion und Desiderat	87
3 Theorie-Methoden-Paket: Pragmatistische Grundlegung	91
3.1 Pragmatistische Sozialtheorie und Epistemologie	92
3.2 Methodisch-methodologische Konsequenz: Grounded Theory und Situationsanalyse	117
3.3 Methodisches Vorgehen: Datengewinnung und -analyse	125
4 Digitale Selbstvermessung und die Valorisierung des Schlafs	131
4.1 Inwertsetzung durch Problematisierung	137
4.2 Inwertsetzung durch Instrumentalisierung	144
4.3 Inwertsetzung durch Mediatisierung	154
4.4 Resümee: Valorisierung als situative Akkommodation	161
5 Zum Prozess der Wissensgenese für einen ‚guten‘ Schlaf	173
5.1 Verfügbarmachen	175
5.2 Experimentieren	187
5.3 Pragmatisches Schließen	206
5.4 Resümee: ‚The social act to make sleep work‘	218
6 Die Register des ‚guten‘ Schlafs	226
6.1 Temporales Register	227
6.2 Körperliches Register	234
6.3 Soziales Register	239

6.4	Sensuelles Register	244
6.5	Resümee: Zur Bewertungstriangulation des ‚Guten‘	252
7	Schluss	260
	Literaturverzeichnis	269

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Ungeordnete Situations-Map zu Sleep Tracking	129
Abbildung 2:	Relationale Analyse der ungeordneten Situations-Map	130
Abbildung 3:	Arena der Valorisierung des Schlafs in der Praxis digitaler Selbstvermessung	169
Abbildung 4:	Gwerns Schlaf mit Melatonin	181
Abbildung 5:	Eine Schlafvermessung von Lifehacky mit Oura (links) sowie die Betrachtung von Verlaufskurven und Korrelationen in Oura-Cloud (rechts)	182
Abbildung 6:	HRV-Vergleich von Ilmo Stromberg	193
Abbildung 7:	Screenshot einer Selbstvermessung von Greg Blome	197
Abbildung 8:	Auswertung von Trainer Andrei von Faktoren auf seinen Schlaf	201
Abbildung 9:	Visualisierung einer Vermessung mit identifizierten Störungen	208
Abbildung 10:	Wochenübersichten mit identifizierten Abweichungen	210
Abbildung 11:	Visualisierung der Tiefschlafvermessung und des Effekts der Dusche	211
Abbildung 12:	Schalenmodell der Bewertungssituation eines ‚guten‘ Schlafs	258

Danksagung

Diese Studie entstand im Rahmen des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Projekts „Schlafwissen. Zur Wissensgenerierung in Schlaflabor und Sleeptracking“ (Projektnummer: 436267559) und wurde vom Fachbereich 1: Bildungswissenschaften der Universität Koblenz als Dissertation im Fach Soziologie am 26.02.2025 angenommen.

Auf meinem Weg zur „Genese des ‚guten‘ Schlafs“ haben mich eine Reihe großartiger Menschen begleitet. Mein besonderer Dank gilt *Nicole Zillien*, die die Erstbetreuung übernahm und mich – sei es als studentische Hilfskraft, als Mitarbeiter oder als Doktorand – stets aufrichtig und engagiert unterstützte, mir bei meinen Fragen und Problemen mit fruchtbaren Denkipulsen, Antworten und Gesprächen zu helfen wusste und mir fortwährend die umfassende Freiheit bot, meine Gedanken zu entwickeln und verschiedene Felder zu betrachten. Herzlichen Dank für die Chancen, das Vertrauen und die prägende und erkenntnisreiche Zeit in all den Jahren. Auch *Dariusz Zifonun* möchte ich für die Zweitbetreuung der Arbeit herzlich danken – für die kleinen und großen Gespräche, die kreativen Anstöße zum Weiterdenken sowie die inspirierende Arbeitsweise und Zusammenarbeit im DFG-Projekt.

Bedanken möchte ich mich darüber hinaus bei meinen Kolleg:innen an der Justus-Liebig-Universität Gießen, an der Universität Koblenz sowie aus weiteren Konstellationen, die mich auf dem Weg zur Promotion in zahlreichen Gesprächen, Diskussionen und Materialsitzungen unterstützt haben: *Oliver Dimbath, Tristan Dohnt, Lena M. Friedrich, Julia Gerstewitz, Lisa Gromala, Marisa Herold, Felix Krell, Tina Massing, Annika Ohlig, Svenja Reinhardt, Leonie Scheuering, Benjamin Schmitz, Laura Völkle* und *Sebastian Weste*. Besonders danke ich *Frederik Peper* für das beständige Engagement, die wertvollen Anregungen und die produktive Zusammenarbeit.

Unendlich dankbar für ihre Geduld, ihren Rückhalt und die willkommenen Abwechslungen vom Schreiben bin ich meinen Kellerkids – *Lina Alpers, To Thuong Bui, Jacky Bremer, Kathy Glessner, Philip Kjumjurdjyski* und *Eric Müller* – und ebenso *Christian Bohr, Ingrid Britten, Marcel Heisinger, Kim Linoh, Thomas Tressel* und *Pascal Weiland*. Von Herzen danke ich jedoch *Tim Staenicke*, der den Launen des Autors mit Engelsgeduld begegnete und zuverlässig zur Seite stand, wann immer es nötig war.

Koblenz, im März 2025
Nico Wettmann

1 Einleitung oder: „How did you wake up this morning?“

„Das wissenschaftliche Interesse am Schlaf, das im ausgehenden 19. Jahrhundert erwachte und sich im Verlauf des 20. Jahrhunderts steigerte, war von Beginn an untrennbar verbunden mit der Suche nach einem guten oder eben auch ‚besseren‘ Schlaf im gesellschaftlichen Alltag“ (Ahlheim 2018: 17)

„Was mich betrifft, so möchte ich hier kein Wiegenlied komponieren, sondern bloß mich einschleichen und die Menschen beim Schnarchen beobachten“ (Goffman 2018: 23)

Der Schlaf ist uns allen präsent, denn wir alle müssen irgendwann schlafen. Im Alltag lassen sich daher mannigfaltige Narrationen über das eigene Schlafempfinden und -verhalten beobachten: Die Bewertung des eigenen Schlafs an fremden Orten, die Problematisierung des Schlafs durch wahrgenommene Unterbrechungen, die Beachtung von Schlafenszeiten oder die Beurteilung von Dritten, die uns unausgeschlafen erscheinen. Thematisch wird der Schlaf aber nicht nur als Form von Small Talk und Klatsch relevant. Auch in Wissenschaft, Gesellschaft und Wirtschaft wird sich zunehmend mit dem Schlaf und seiner Qualität auseinandergesetzt. So finden sich in deutschsprachigen Tageszeitungen, Magazinen und anderen Medienformaten immer wieder Beiträge zu Schlafstörungen und Hilfsmitteln, Interviews mit Schlafmediziner:innen oder Werbeanzeigen für schlaffördernde Pharmazeutika wie Melatonin-Tabletten. Der Schlaf wird hierbei als fragiles Phänomen verstanden, da er von körperlichen Problemen, gesellschaftlichen Veränderungen und individuellen Lebensstilen bedroht wird, die einem ‚guten‘ Schlaf entgegenstehen. So widmete sich DIE ZEIT (53/2023) dem Schlaf und problematisierte auf ihrer Titelseite unter der Überschrift „Die schlaflose Gesellschaft“ eine gesellschaftliche Verdrängung des Schlafs, die mit gesellschaftlichen wie individuellen Kosten einherginge. So heißt es im dazugehörigen Artikel: „Schlafmangel fabriziert gesellschaftliche Kosten, gereizte Stimmung und kollektive Erschöpfung“ (Novotny 2023: 29) und „Schlaf ist Gesundheitsprävention“ (Novotny 2023: 30). Im gleichen Fahrwasser bewegen sich auch aktuelle schlafmedizinische Debatten und Ratgeberliteratur. So attestiert etwa Ingo Fietze, der Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité in Berlin, dass wir uns in einer „übermüdete[n] Gesellschaft“ (Fietze 2018) befänden:

„Fakt ist, ein Großteil der Deutschen schläft deutlich zu wenig, wie immer mehr Studien zu den gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen von Schlafmangel beweisen. Scharen von sensiblen und schlechten Schläfern plagen sich durch die Tage und Nächte. Die Anzahl der Betroffenen wird immer größer und hat bereits dramatische Dimensionen erreicht. Als Schlafforscher beobachte ich seit vielen Jahren, dass immer mehr Menschen unter Schlafstörungen leiden“ (Fietze 2018: 9).

Ähnlich begreift auch die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und -medizin die gesellschaftliche Situation des Schlafs und lud 2024 unter dem Motto „Schlaf – Herausforderungen der Zeit“ zu ihrer 32. Jahrestagung ein, um über Problemstellungen und aktuelle Entwicklungen sowie schlafmedizinische Neuerungen zu diskutieren. So heißt es im Grußwort der Tagungsleitung:

„Gesellschaftliche Ereignisse haben einen direkten Einfluss auf den Schlaf. Die nicht endenden wollenden globalen Krisen, verfolgen die Menschen bis in die Nacht hinein und lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Der Schlaf ist sicherlich die ‚köstlichste Erfindung‘, aber er steht in heutigen Zeiten auf wackeligen Beinen. [...] Gerade im Laiensektor hat sich eine Sparte herausgebildet, die gegen Einschlafprobleme eine ganze Armada an Hilfsmitteln verspricht. Das passt zum zeitgenössischen Selbstoptimierungsanspruch und gleichzeitig wirkt es dem normalen Schlafverhalten entgegen, denn es entsteht der Druck, etwas tun zu müssen, um schlafen zu können. Es ist an uns als Schlafmedizinerinnen und -medizinern unseren Patientinnen und Patienten zu vermitteln, dem Schlaf wieder gelassener zu begegnen, sich wieder mehr auf den natürlichen Prozess des Schlafens zurückzubewusstwerden“ (DGSM 2024: 11).

Der Schlaf ist also alles andere als rein biologisch-physiologisch determiniert, sondern – darauf verweisen Schlafforschung und -medizin – negativ durch gesellschaftliche Problemsituationen geprägt. Historisch betrachtet ist dies nichts Neues, individuelle und gesellschaftliche Krisen stehen immer wieder im Verhältnis zum Schlaf. Brüche des Alltagslebens und seine veränderte oder gar fehlende zeitliche Strukturierung bringen oftmals die gewöhnlichen Schlafroutinen ins Wanken, woraus Schlafprobleme und -störungen resultieren können. Ob sich daraus aber so etwas wie eine „Gesellschaft ohne Schlaf“ (Crary 2015) ergibt, wie es gegenwärtig oftmals proklamiert wird, sowie eine stetige Selbstoptimierung, die mit einer Verdrängung des Schlafverhaltens einhergeht, ist vor dem Hintergrund historischer, soziologischer und kulturvergleichender Perspektiven jedoch abzudämpfen. So zeigen solche Arbeiten gerade, dass die Art und Weise, wie Menschen schlafen, bereits immer historisch, kulturell und sozial bestimmt war und ist (Ahlheim 2018; Ekirch 2001; Elias 1997a; Glaskin/Chenhall 2013; Gleichmann 1980; Kinzler 2011; Taylor 1993). Während heute der monophasische Nachtschlaf als gängige Praxis angesehen wird, rekonstruiert etwa Roger Ekirch (2001) für die mittelalterliche Gesellschaft einen biphasischen Schlaf als

gewöhnlich, der durch eine längere und aktivitätsreiche Schlafunterbrechung gekennzeichnet war. Erst durch die Industrialisierung, so folgert Ekirch, entwickelte sich der heutige typische monophasische Schlaf. Die Entstehung und Entwicklung des wissenschaftlichen und medizinischen Interesses am Schlaf brachte dann diesen als wissenschaftliche Tatsache hervor, festigte die spezifischen Ausformungen, brachte durch Medikalisierungsprozesse ein spezifisches Wissen von Schlaf in die Gesellschaft und führte gerade auch zu einer Pathologisierung devianter Schlafweisen – biologisch wie sozial (vgl. Ahlheim 2018; Kroker 2015; Wolf-Meyer 2014). Gegenwärtig sind es gerade die Erkenntnisse aus der Schlaforschung und -medizin, die unsere Vorstellung von Schlaf prägen. So greifen aktuelle Debatten über den Schlaf oftmals das Verständnis eines *konsolidierten Nachtschlafs* als notwendige Prämisse eines ‚guten‘ Schlafs auf. Dabei handelt es sich um den in westlichen Gesellschaften typisierten Schlaf, „der einzig natürliche Schlaf [...] der in einem langen Block, und zwar unabhängig von der Länge eines Tages“ (Wolf-Meyer 2014: 154) in der Nacht stattfindet. Diese Verdinglichung des Schlafs und Schlafens, „als wären sie etwas anderes als menschliche Produkte“ (Berger/Luckmann 2013: 95, Hervorhebung im Original), führte durch wissenschaftliche Legitimation zur gesellschaftlichen Determinierung des monophasischen, konsolidierten Nachtschlafs und zur damit einhergehenden Deutung des ‚richtigen‘ Schlafs als eine Tatsache. Die Problematisierung des Schlafs ist somit immer abhängig von den situativen Gegebenheiten und dem vorhandenen Schlafwissen, die auf die Praktiken des Schlafs wie Arrangements und Rituale sowie Schlafdauer und -zeiten einwirken. Gleiches gilt aber auch für die Konstruktion von Schlafstörungen sowie Diskussionen über den ‚guten‘ und ‚schlechten‘, über den ‚richtigen‘ und ‚gestörten‘ Schlaf – sowohl im medizinischen Kontext als auch im Alltag.

Wie Menschen schlafen – Form und (Be)Wertung des Schlafs – hängt also nicht nur von biologischen Bedürfnissen und Gesellschaftstransformationen ab, sondern gerade auch von den in der Gesellschaft gültigen Wissensbeständen über den Schlaf, die zur Wertschätzung des Schlafs und zu einer Normierung und Beurteilung eines ‚guten‘ und ‚schlechten‘ Schlafs beitragen – Wissen geht somit den Werten stets voraus (Berger/Luckmann 2013: 100). Eine schlafgestörte, übermüdete oder schlaflose Gesellschaft entsteht somit immer vor dem Wissen eines ‚normalen‘ und ‚guten‘ Schlafs. Allerdings erweist sich das Wissen der Schlaforschung und -medizin oftmals als widersprüchlich, wenn es um die Frage geht, was Schlaf und Schlafstörungen ausmacht: So lassen sich etwa keine definitiven Aussagen über die Mindestschlafdauer treffen (Crönlein 2018: 26) oder über die genauen Ursachen von Schlafproblemen und -störungen (Wolf-Meyer 2012: 7). Ein ‚guter‘ Schlaf ist somit von Ambiguität und Unsicherheiten gekennzeichnet, die sich aus den konfligierenden Wissensbeständen sowie aus der Fragilität des Schlafs selbst ergeben. Wie also lässt sich Gewissheit über einen ‚guten‘ Schlaf herstellen und Unsicherheiten reduzieren? Die „tiefgreifende Mediatisierung der

sozialen Welt“ (Hepp 2021) mit ihren Möglichkeiten der Mustererkennung (Nas-
sehi 2019), „Granularisierung“ (Kucklick 2017) und „Singularisierung“ (Reck-
witz 2017) bietet Reservoirs zur Produktion von individuellem Wissen über und
für die eigene Problemsituation. In diesem Sinne ermöglichen digitale Selbstver-
messungstechnologien, wie Nicole Zillien am Beispiel des Ernährungstrackings
herausarbeitet, eine „reflexive[] Selbstverwissenschaftlichung“ (Zillien 2020a),
wobei Self-Tracker:innen durch ein experimentelles Vorgehen aus dem Zusam-
menspiel objektivierender Medien und subjektiver Erfahrung ein für ihren Fall
spezifisches Handlungswissen produzieren – durch das stetige Prüfen von Er-
gebnissen und Wissen *über* ihren Alltag stellen die Selbstvermessenden Gewiss-
heit *für* ihren Alltag her. Die digitale Selbstvermessung des Schlafs unterscheidet
sich vom Ernährungstracking allerdings dahingehend, dass es keine einheitliche
Maßzahl wie die Kalorie gibt sowie der Schlaf sich passiv vollzieht und daher im-
mer nur retrospektiv erfahrbar ist. Bei der Vermessung des Schlafs muss deshalb
die Schlafsituation als Ganzes in den Blick geraten.

Vor diesem Hintergrund lässt sich argumentieren, dass das Wissen und die
Herstellung des ‚guten‘ Schlafs in Konfrontation mit dem individuellen Alltag
stehen und als diffizil erscheinen, wenn diese Konfrontation zur Destabilisierung
des Schlafs und der Schlafpraxis führt – etwa dann, wenn der Schlaf problema-
tisch wird. Digitale Medientechnologien können zur Vermittlung und Schlie-
ßung von Wissen verwendet werden und erlauben zudem die Herstellung von
individuellem Wissen zur Lösung von Schlafproblemen. Empirisch stellen sich
mit Blick auf den Schlaf dann folgende Fragen: Was geschieht, wenn die überlie-
ferten Wissensbestände über das Schlafen mit der individuellen Schlafsituation
in Konflikt geraten? Wenn der Schlaf für Menschen als problematisch erscheint,
weil sie nicht mehr ‚gut‘ schlafen? Und weil das bisher gültige Handlungswissen
zur Herstellung eines ‚guten‘ Schlafs seine Gewissheit verliert? Wie kann Wissen
über den Schlaf generiert werden, wenn Menschen doch nur passiv an der Situ-
ation teilnehmen? Wie kann das generierte Wissen über den Schlaf zum Einsatz
kommen? Welche Folgen hat dies auf die Wertung und Bewertung des Schlafs?
Was sehen Selbstvermessende als einen ‚guten‘ Schlaf an und wie stellen sie
einen solchen her? Entlang dieser Fragen will meine Arbeit die *Genese des ‚guten‘
Schlafs* aus einer wissenssoziologischen Perspektive zur Wertung und Bewertung
des Schlafs im Kontext digitaler Selbstvermessung untersuchen. Die Selbstver-
messung des Schlafs mithilfe digitaler Selbstvermessungstechnologien macht
den eigenen Schlaf und dessen Probleme durch Quantifizierungs- und Visuali-
sierungstechniken der Apps sicht- und erfahrbar, wodurch die Produktion von
individuellem Schlafwissen ermöglicht wird, wobei dieses Wissen aber immer in
Zusammenhang mit den in die Technologien eingeschriebenen Wissensständen
aus Schlafforschung und -medizin steht (Wettmann/Peper 2023; Wettmann/Zil-
lien 2025). In der Praxis digitaler Schlafvermessung lassen sich durch das experi-
mentelle Handeln soziale sowie wissenschaftliche Annahmen und Vorstellungen

des Schlafs mit den individuellen und alltagspraktischen Erfahrungen in Einklang bringen. Das Wissen über den Schlaf und damit auch der ‚gute‘ Schlaf an sich, so die These, findet sich dann im Spannungsgefüge zwischen kollektiven und individuellen (Be)Wertungen, zwischen objektivem und subjektivem, zwischen quantifiziert-visuellem und leiblich-somatischem Wissen. Der ‚gute‘ Schlaf lässt sich somit weder allein auf subjektive Empfindungen und (Be)Wertungen reduzieren noch ist er allein auf institutionalisierte Wissensbestände zurückzuführen. Vielmehr liegt der ‚gute‘ Schlaf in den Verhandlungen dieser Ebenen.

Aufbau der Arbeit

Meine Analyse beginnt mit der Aufarbeitung der *soziologischen Beschäftigung mit dem Schlaf*, die sich zunächst durch ein ‚Verschlafen‘ auszeichnet. Auch wenn soziale Faktoren innerhalb der Schlafforschung und -medizin immer wieder thematisiert werden, gab es innerhalb der Soziologie lange Zeit keine explizite Auseinandersetzung mit dem Schlaf. Ich gehe deshalb im nachfolgenden Kapitel zunächst auf diese Leerstelle ein und betrachte die Ein- und Abgrenzungsstrategien von Émile Durkheim und Max Weber zum Gegenstandsbereich der Soziologie als neue Wissenschaftsdisziplin mit Blick auf den Schlaf und erkläre, warum der Schlaf lange Zeit keinen Platz innerhalb der Soziologie hatte. Dann gehe ich auf Spurensuche durch soziologische ‚Klassiker‘ und zeige, dass durch den langsamen Einbezug des Körpers in die soziologische Analyse eine erste Beschäftigung oder Thematisierung mit dem Schlaf stattfindet. So lässt sich dann ab der Jahrtausendwende eine intensivere soziologische Auseinandersetzung mit dem Schlaf identifizieren, die ich vorstellen werde und dabei den Forschungsstand in drei Bereiche gliedere: erstens die soziale Strukturierung des Schlafs, die sich mit der gesellschaftlichen Rhythmisierung, der Synchronisierung mit der sozialen Welt sowie den sozialen Wandlungen des Schlafs auseinandersetzt; zweitens die normativen Anforderungen und situativen Aushandlungen, womit die interaktionalen Verhandlungen von Schlaferwartungen, -ritualen und -arrangements und deren sozialen Wechselwirkungen gemeint sind; drittens die individuellen Empfindungen, Wahrnehmungen und Bewertungen des Schlafs. Ergänzend hierzu liefere ich einen kurzen Überblick über die Forschung zur digitalen Selbstvermessung und der des Schlafs, die sich mit einer medientechnologischen Disziplinierung und Verdrängungen des Schlafs, einem Empowerment und einer Thematisierung sowie der Wissensproduktion über Schlaf beschäftigt. Letztlich stelle ich mein daraus abgeleitetes wissens- und bewertungssoziologisches Desiderat vor.

Anschließend werde ich im dritten Kapitel mein *methodologisches Verständnis* vorstellen, das grundlegend mein Arbeiten und damit meine Analyse, Rekonstruktionen und generierten Erkenntnisse prägt. Dabei verorte ich meine theoretische und methodisch-methodologische Arbeitsweise im amerikanischen Pragmatismus und den daraus entwickelten Forschungsweisen der Grounded Theory und Situationsanalyse. Um mein Vorgehen und meine Analyse nachvollziehen

zu können, werde ich zunächst auf die pragmatistische Sozialtheorie und Epistemologie von John Dewey und George Herbert Mead sowie auf die pragmatistischen Soziologisierungen Hans Joas' eingehen. Nachdem ich die Grundpfeiler einer pragmatistischen Sozialtheorie und Epistemologie erläutert habe, stelle ich mein methodologisches Verständnis und methodisches Vorgehen zur Datengewinnung und -analyse vor. Die empirische Arbeit erfolgt im Sinne der von Adele Clarke in Anlehnung an die Grounded-Theory-Methodologie (Corbin/Strauss 2015; Glaser/Strauss 2010; Strauss 1991a) entwickelten Situationsanalyse (Clarke 2012). Neben der Vorstellung beider Forschungsstile und deren Kernkonzepte werde ich auf meine Anwendung der Grounded Theory und Situationsanalyse eingehen sowie mein interpretatives und rekonstruktives Vorgehen offenlegen und damit meine Strategien der Datengenerierung, der empirischen Auswertung und analytischen Theoretisierung vorstellen.

Meine empirische Auseinandersetzung startet im vierten Kapitel zunächst mit der Analyse der *Inwertsetzung des Schlafs* im Fall digitaler Selbstvermessung. Hierbei werde ich rekonstruieren, wie die Selbstvermessenden einen Bezug zum Schlaf herstellen, diesen als relevantes Phänomen betrachten und für ihr Handeln als wertvoll erachten. Dabei meine ich keine Kommodifizierung des Schlafs, sondern die Anreicherung des Phänomens mit qualitativem Wert, wodurch der Schlaf an Relevanz gewinnt und in die Präferenzordnung der handelnden Akteur:innen eingebettet wird. Es geht mir hier um die Frage, wie und welchen Wert die Selbstvermesser:innen dem Schlaf zuschreiben und was die Konsequenzen aus dieser Valorisierung sind? Dabei gehe ich davon aus, dass der Schlaf in der sozialen Welt der digitalen Selbstvermessenden gerade durch die Wechselwirkung der kreativen Handlungsprozesse der Akteur:innen und der Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt an Wert erlangt. Es sind somit nicht allein gesellschaftliche Vorstellungen noch sind es bloß die subjektiven Annahmen des Wertvollen, die die Valorisierung des Schlafs bestimmen. Vielmehr sind es die situativen Verhandlungen des Wertvollen, die in der Arena des Schlafwerts stattfinden.

Im Anschluss daran nähere ich mich im fünften Kapitel dem *Prozess der Wissensgenese* über den eigenen Schlaf. Ich betrachte hiermit ausführlicher die Situation der Selbstvermessung, die durch die Inwertsetzung des Schlafs angeregt wird. Dabei analysiere ich das experimentelle Vorgehen der digitalen Selbstvermessenden – ihre Versuche und Probleme – bei der Herstellung von Wissen über den eigenen Schlaf. Sleep Tracker:innen sind in dieser Logik ‚Tinkerer‘; sie sind „sich der materialen Gelegenheiten, die sich an einem bestimmten Ort ergeben, bewusst und nutzen diese für ihre Projekte. Gleichzeitig wissen sie, was ‚machbar‘ ist, und passen ihre Projekte dem an oder entwickeln sie entsprechend“ (Knorr Cetina 2016: 65). In Anlehnung an das Konzept der „reflexiven Selbstverwissenschaftlichung“ (Zillien 2020a) werde ich dann ausführlicher auf die Bestandteile der Produktion von Schlafwissen, auf die eingesetzten Technologien, Wissensbestände und -formen sowie auf die subjektiven Kompetenzen der Akteur:innen

eingehen. Digitale Selbstvermessung lässt sich dann – wie es Knorr Cetina für die naturwissenschaftliche Forschungspraxis beschreibt – als ein opportunistisches Tinkering verstehen, in dem die Produktion und das alltagstaugliche Wissen im Vordergrund stehen „*to make things work*“ (Knorr Cetina 2016: 24, Hervorhebung im Original) – oder im Fall von Schlafvermessenden: *to make sleep work*.

Im sechsten Kapitel widme ich mich den *Bewertungskriterien des ‚guten‘ Schlafs*. Konkret analysiere ich, welche Kriterien die Selbstvermessenden aus dem Prozess der Wissensherstellung gewinnen, welche Schemata den ‚guten‘ Schlaf ausmachen und wie dieser erreicht werden kann. Die Bedeutung des ‚guten‘ Schlafs, seine Genese durch Schlafwissen und dessen Auswirkungen stehen damit im Zentrum dieser Analyse. Es geht damit also um die Bewertung des Schlafs sowie darum, wie und woran die Selbstvermesser:innen diesen festmachen. Im Anschluss daran werde ich zeigen, dass die Bewertung des ‚guten‘ Schlafs nicht entlang einzelner Kriterien abgeleitet wird, sondern die Kriterien stets in einer *Bewertungsrelation* zueinanderstehen und damit der ‚gute‘ Schlaf vielmehr als Produkt einer komplexen Bewertungsmatrix zu verstehen ist. Damit ist gerade auch eine Reduzierung des ‚guten‘ Schlafs auf das subjektive Wohlbefinden zu einfach.

Abschließend werde ich im *Schlusskapitel* die Erkenntnisse zusammenfassen und in Beziehung setzen. Damit werde ich das Verhältnis von Wissen, Wertung und Bewertung, von Akteur:innen und Materialitäten, von Aktivität und Passivität, von subjektivem Wissen, Einstellungen sowie Empfindungen und objektivem Wissen, Technologien und Diskursen innerhalb der Praxis digitaler Selbstvermessung des Schlafs erörtern und festhalten, dass die Genese des ‚guten‘ Schlafs durch und durch eine soziale Praxis ist. Dabei mündet die digitale Selbstvermessung des Schlafs in einer Gelassenheit, indem die Selbstvermesser:innen ihren ‚guten‘ Schlaf gefunden haben – sie wissen, *was* für sie ein guter Schlaf ist und *wie* sie solch einen herstellen können.

2 Vom Verschlafen der Soziologie zur Soziologie des Schlafs

„No matter what sociology may have to say about sleep, many generations of its students can at least attest to the remarkable success which some of their lecturers have had in inducing it!“ (Taylor 1993: 471)

Obwohl auch Soziolog:innen schlafen, hatten der Schlaf selbst wie auch das Schlafen innerhalb des soziologischen Diskurses lange Zeit keinen Raum. Hierfür lassen sich zwei Gründe ausmachen: Zum einen liegt der Schwerpunkt soziologischer Klassiker auf *sozialen Ordnungsmechanismen* und der Frage, was und wie so etwas wie ‚Gesellschaft‘ möglich sei. Selbst die phänomenbezogenen Alltagsanalysen Georg Simmels, etwa über die Mode und den Schmuck, den Schriftverkehr, das Geld oder die Sinne (Simmel 2013), folgen diesem Fragemodus. Fragen nach dem Schlaf als Phänomen (was) und dem Schlafen als Tätigkeit (wie) fehlten gänzlich. Zum anderen ist diese Leerstelle auch darauf zurückzuführen, dass soziologische Klassiker ihre Aufmerksamkeit auf *aktive* Phänomene und damit auf Handlungen und Interaktionen richten – verstanden als aktive, aufeinander bezogene Tätigkeiten oder als Handeln durch kollektive Institutionen. An den methodologischen Grundpfeilern der Soziologie von Émile Durkheim und Max Weber, die oftmals als historische Gegenspieler der soziologischen Disziplin konstruiert werden (Bongaerts 2007: 246), lassen sich beide Gründe der Nichtbetrachtung des Schlafs innerhalb der Soziologie verdeutlichen.

Émile Durkheim versuchte, die Etablierung der Soziologie als eigenständige Wissenschaft durch die Abgrenzung zu anderen wissenschaftlichen Disziplinen mit einer einfachen Strategie zu lösen. Seiner Vorstellung nach habe sich die Soziologie nämlich mit all jenen Phänomenen zu beschäftigen, die in den bisherigen Wissenschaften nicht berücksichtigt wurden: „In Wahrheit gibt es in jeder Gesellschaft eine fest umgrenzte Gruppe von Erscheinungen, die sich deutlich von all denen unterscheiden, welche die übrigen Naturwissenschaften erforschen“ (Durkheim 1970: 105). Solche Erscheinungen – und damit für ihn das Kerngeschäft der Soziologie – nennt Durkheim *soziologische Tatbestände*:

„Ein soziologischer Tatbestand ist jede mehr oder minder festgelegte Art des Handelns, die die Fähigkeit besitzt, auf den Einzelnen einen äußeren Zwang auszuüben; oder auch, die im Bereiche einer gegebenen Gesellschaft allgemein auftritt, wobei sie ein von ihren individuellen Äußerungen unabhängiges Eigenleben besitzt“ (Durkheim 1970: 114, Hervorhebung im Original).

Soziologische Analysen setzen für Durkheim also weder bei individuellen Phänomenen und Erklärungsmustern an, wie dies etwa innerhalb der Psychologie der Fall ist, noch zieht er die Berücksichtigung körperlicher Vorgänge in Erwägung, wie in der Biologie und Medizin. Durkheims methodologischer Grundriss schlägt stattdessen eine Analyse allgemein-kollektiver Phänomene vor. Damit fällt der Schlaf als Phänomen aus dem Raster der durkheimschen Soziologie:

„Jedes Individuum trinkt, *schläft*, ißt, denkt und die Gesellschaft hat alles Interesse daran, daß diese Funktionen regelmäßig vor sich gehen. Wären sie aber soziologische Tatbestände, so gäbe es keinen besonderen Gegenstand der Soziologie, ihr Gebiet würde mit dem der Biologie und der Psychologie zusammenfallen“ (Durkheim 1970: 105, meine Hervorhebung).

Eben in Abgrenzung zu anderen Disziplinen formuliert Durkheim die Aufgabe und den Gegenstand der Soziologie als eine Analyse *sozialer Institutionen*: „[D]ie Soziologie kann also definiert werden als die Wissenschaft von den Institutionen, deren Entstehung und Wirkungsart“ (Durkheim 1970: 100). Am Beispiel des Selbstmordes (1897) führt Durkheim sein methodologisches Programm exemplarisch aus und begreift den Selbstmord dabei nicht – wie etwa innerhalb der Psychologie – als eine individuelle, triebhafte oder entscheidungsbasierte Handlung. Stattdessen sieht er die Beweggründe des Selbstmords in der Ausformung der sozialen Gemeinschaft sowie im Grad der sozialen Regulierung, die als kollektive Muster erscheinen. Es sind für Durkheim folglich nicht individuelle Zwecke, die das soziale Handeln beeinflussen, sondern kollektive Wertvorstellungen im Sinne von Soll-Handlungen, die sich dem Einzelnen aufdrängen. Durkheim geht es also immer um *soziale Zwecke*, die eine substantielle soziale Funktion erfüllen:

„Die Funktion eines sozialen Phänomens kann nicht anders als sozial sein, d.h. sie besteht in der Erzeugung von Wirkungen, die sozial nützlich sind. [...] *Die Funktion eines sozialen Phänomens muß immer in Beziehung auf einen sozialen Zweck untersucht werden*“ (Durkheim 1970: 193, Hervorhebung im Original).

Während Durkheims Definitionsversuch einer wissenschaftlichen Soziologie auf der Ebene kollektiver Institutionen fußt, definiert Max Weber hingegen das Wesen der Soziologie in entgegengesetzter Richtung und fokussiert auf das individuelle Handeln:

„Soziologie (im hier verstandenen Sinn dieses sehr vieldeutig gebrauchten Wortes) soll heißen: eine Wissenschaft, welche soziales Handeln deutend verstehen und dadurch in seinem Ablauf und seinen Wirkungen ursächlich erklären will. [...] ‚Soziales‘

Handeln aber soll ein solches Handeln heißen, welches seinem von dem oder den Handelnden gemeinten Sinn nach auf das Verhalten *anderer* bezogen wird und daran in seinem Ablauf orientiert ist“ (Weber 2019: 7 f., Hervorhebung im Original).

Soziales Handeln als Kernkonzept der soziologischen Disziplin im Sinne Webers meint demnach all jene Handlungen, die sich sinnhaft an Dritten orientieren oder auf diese gerichtet sind. Im Gegensatz dazu liegt ein nicht-soziales Handeln dann vor, wenn kein Sozialbezug erkennbar ist, was Weber etwa im Fall des einsamen Gebets festmacht (Weber 2019: 30). Auch der „Zusammenprall zweier Radfahrer z.B.“, so führt Weber sein soziologisches Programm weiter aus, „ist ein *bloßes Ereignis* wie ein Naturgeschehen. Wohl aber wären ihr Versuch, dem andern auszuweichen, und die auf den Zusammenprall folgende Schimpferei, Prügelei oder friedliche Erörterung ‚soziales Handeln‘“ (Weber 2019: 30, meine Hervorhebung). Ebenso grenzt Weber allgemeine Reaktionen auf solche Naturgeschehen, wie etwa das Aufspannen eines Regenschirms, um sich vor Regen zu schützen, von sozialem Handeln ab (Weber 2019: 31). Handeln von solchem mit sozialem Charakter unterscheidet sich also durch den Einbezug von und Bezug auf andere Menschen – Sozialität beginnt für Weber somit immer im sinnhaften Bezug von Ego auf Alter.

Dass dieser Bezug nicht immer einen klaren Zweck verfolgen muss, buchstabierte Weber durch die Bestimmungsgründe sozialen Handelns aus. So unterscheidet er zwischen einem zweckrationalen, einem wertrationalen, einem traditionellen und einem affektuellen bzw. emotionalen Handeln (Weber 2019: 32 f.). Gründet *zweckrationales* Handeln auf der bewussten und motivierten Abwägung von Handlungsalternativen zur Erfüllung spezifischer Zwecke, bestimmt sich *wertrationales* Handeln nach sozialen Wertvorstellungen und Verpflichtungen (Weber 2019: 34 f.). Während Weber bei diesen beiden Typen noch eine jeweils spezifische Rationalität ausfindig macht, erkennt er auch irrationales Handeln als Teil des Sozialen an, sofern dieses einen sozialen Charakter aufweist. So handelt es sich bei *traditionalem* Handeln etwa um die „Masse alles eingelebten Alltagshandelns“ (Weber 2019: 33), also um habituelle Einstellung. In Abgrenzung dazu versteht Weber *affektuelles* oder auch *emotionales* Handeln als ein solches, das durch das Wirken äußerer Reize ausgelöst wird, also ein „hemmungsloses Reagieren auf einen außeralltäglichen Reiz“ (Weber 2019: 33). Dabei können, wenn sie sinnhaft eingesetzt werden, traditionales und affektuelles Handeln sehr wohl als wert- oder gar zweckrationalisiert erlebt werden (Weber 2019: 33 f.). Wenn auch Weber irrationales Handeln berücksichtigt, tragen für ihn maßgeblich rationale Konzepte zur Erklärung sozialer Phänomene bei.

Sowohl Durkheims methodologischer Holismus als auch Webers methodologischer Individualismus – wie hier pointiert skizziert – bieten keine direkten Perspektiven, um den Schlaf und das Schlafen in den soziologischen Blick zu nehmen, da beide ein enges Verständnis von Sozialität haben: Während Weber Handeln als einen sinnhaften Vollzug zur Erreichung spezifischer, individueller

Zwecke versteht, begreift Durkheim Handeln eher als kollektives Zwangsverhalten, das einem sozialen Zweck folgt. Das Schlafen als *körperliches* Phänomen fällt aus beiden Logiken heraus, da der Schlaf als *nicht-sozial* und damit sinnfrei (Weber) oder als biologischer Ablauf mit *fehlender kollektiver Bestimmung* (Durkheim) verstanden wird. Das hinderte aber andere ‚Klassiker‘ nicht, sich dem Schlaf zu widmen – wenn auch oftmals nur rudimentär.

2.1 Erste Spuren des Schlafs bei Goffman, Elias und Schütz

Die Prämissen Durkheims und Webers prägten also die Fachkultur sowie anschließende Theorietraditionen nachhaltig und verhinderten damit eine Auseinandersetzung mit körperlichen und damit scheinbar nicht-sozialen Phänomenen wie dem Schlaf. So formuliert Bryan Turner etwa für die Entstehung der Körpersoziologie: „Thus, when Weber defined the basic types of social action, there was little room for the biological conditions of action or for the idea of the ‚lived body‘“ (Turner 1991: 7, zitiert nach Gugutzer 2015: 27). Diese Kritik der Vernachlässigung des Körpers und körperlichen Verhaltens der soziologischen Klassiker und damit in der Soziologie allgemein führte zur Berücksichtigung sowie intensiveren Auseinandersetzung mit dem Körper und seinen Prozessen innerhalb des Fachs.¹ Die Betrachtung des Körpers ermöglichte somit eine Erweiterung der soziologischen Untersuchungsgegenstände. Es wundert deshalb nicht, dass die ersten Soziologen, die das Schlafen und den Schlaf betrachten, wenn auch in ihrer Intensität unterschiedlich stark ausgeprägt, als Vorläufer der Körpersoziologie gelten (vgl. Gugutzer 2006, 2015; Klein 2010; Meuser 2004). So finden sich thematische Verweise und theoretische Überlegungen zum Schlaf(en) bereits bei Erving Goffmans dramaturgischem Ansatz, bei Norbert Elias’ Zivilisationstheorie und bei Alfred Schütz’ sozialphänomenologischer Soziologie. Im Folgenden werde ich diese drei Perspektiven mit Blick auf deren Einbezug des Körpers und des Schlafs skizzieren, um erste Spuren einer Soziologisierung des Schlafs zu rekonstruieren – selbst wenn der Schlaf dort nur als Randphänomen erscheint.

Erving Goffman: Der Schlaf auf der Hinterbühne

In seinem 1959 veröffentlichten Werk „The Presentation of Self in Everyday Life“ widmet sich Erving Goffman der Theoretisierung sozialer Interaktionsprozesse. Mithilfe theatraler Metaphern, weshalb der Titel der deutschsprachigen Ausgabe auch „Wir alle spielen Theater“ lautet, will Goffman das soziale Zusammenleben beschreiben. Hierfür greift er auf ein dramaturgisches Begriffsrepertoire zurück:

1 Diese Kritik führte zunächst zur Entwicklung einer Soziologie des Körpers und dann zu einem integralen Bestandteil körperlichen Tuns und Verhaltens in Sozialtheorien, wie etwa bei praxistheoretischen Ansätzen (vgl. Alkemeyer 2015).

Soziales findet *in* rollenspezifischen Darstellungen *an* bestimmten Orten – nämlich Bühnen – *zwischen* Darstellenden und Zuschauenden statt. Unter *Darstellung* (performance) versteht Goffman (2017: 18) die „Gesamttätigkeit eines bestimmten Teilnehmers an einer bestimmten Situation [...], die dazu dient, die anderen Teilnehmer in irgendeiner Weise zu beeinflussen“. Darstellungen finden dann in spezifischen *Rollen* (parts) statt, bei denen es sich um vorherbestimmte Handlungsmuster handelt, die sich in einer sozialen Situation entfalten (Goffman 2017: 18 f.). Goffman betont dabei, dass die Darstellung der Rolle von der *Fassade* abhängig ist. Darunter versteht er das „standardisierte Ausdrucksrepertoire, das der Einzelne im Verlauf seiner Vorstellung bewußt oder unbewußt anwendet“ (Goffman 2017: 23). Er unterteilt Fassaden in drei Typen: Fassaden sind erstens als Bühnenbilder zu verstehen, als räumliche Umgebung mit spezifischen Requisiten; zweitens sieht Goffman auch eine persönliche Fassade in Form von Kleidung, Geschlecht, Sprechweisen und Gestik an der Darstellung beteiligt; und drittens geht er von einer sozialen Fassade aus, wobei es sich um anhand gesellschaftlicher Erwartungen sozialisierte Darstellungen handelt (Goffman 2017: 23 ff.). Mithilfe dieser Fassaden soll dann durch dramaturgische Gestaltung die Realisierung der eigenen Rolle inszeniert werden: „Denn wenn die Tätigkeit des Einzelnen Bedeutung für andere gewinnen soll, muß er sie so gestalten, daß sie *während der Interaktion* das ausdrückt, was er mitteilen will“ (Goffman 2017: 31, Hervorhebung im Original). Hierfür greifen Darstellende auf Kommunikation und Handlung zurück, um eine situationsgerechte Darstellung zu ermöglichen. So unterscheidet er handlungstheoretisch zwischen dem „Ausdruck, den er [der Einzelne] sich selbst gibt, und de[m] Ausdruck, den er ausstrahlt“ (Goffman 2017: 6). Gleich zu Beginn seiner theoretischen Ausführungen zeigt sich also bereits eine Fokussierung auf körperliche Aktivitäten als Basis der dramaturgischen Inszenierung. Darstellungen erfolgen eben nicht nur durch kommunikative Äußerungen, sondern gerade auch durch körperliches Verhalten wie Gestik und Mimik. Ein körperlicher *Ausdruck* kann, Goffman folgend, dann innerhalb sozialer Situationen einen *Eindruck* bei Dritten hinterlassen und damit die Definition der gemeinsamen Situation zwischen Darstellenden und Zuschauenden prägen. Darstellende müssen zur Stabilität sozialer Situationen ihren Ausdruck situationsgerecht einsetzen können, was Goffman unter dem Begriff der „*Ausdruckskontrolle*“ (Goffman 2017: 48, Hervorhebung im Original) subsumiert.

Goffman konzentriert sich jedoch nicht nur auf diese Darstellungsweisen zwischen Darstellenden und Zuschauenden – die er als kollektivierte Einheiten im Sinn seiner Theater-Metapher als Ensemble und Publikum beschreibt (Goffman 2017: 75, 77) –, sondern führt seine Überlegungen ortsbezogen weiter aus: Interaktionen finden an bestimmten *Orten* statt – Verhalten und Interaktion sind also vom jeweiligen Ort der Darstellung abhängig, der sich durch die soziale Segregation mithilfe von Wahrnehmungsschranken wie Türen und Wänden ergibt.

Goffman erkennt aber auch an, dass Darstellende einen Ort benötigen, an dem sie ihre Ausdruckskontrolle pausieren, die Akteur:innen also aus der situationsgerechten Rolle fallen können. Der Theater-Metapher folgend formuliert Goffman diese Orte als Bühnen, wobei er zwischen Vorder- und Hinterbühne² differenziert. Bei der *Vorderbühne* handelt es sich um die „Region, in der die Vorstellung stattfindet“ (Goffman 2017: 100). Dort herrschen ortsspezifische Normen und spezifische Verhaltensweisen wie Höflichkeitsregeln und Anstand. So werden „bei Tätigkeiten, die in Anwesenheit anderer stattfinden, einige Aspekte betont, andere hingegen, die den hervorgerufenen Eindruck beeinträchtigen könnten, unterdrückt“ (Goffman 2017: 104). Bei der *Hinterbühne* handelt es sich hingegen um jenen Ort, der dem Publikum durch Wahrnehmungsschranken und Berechtigungskontrolle verschlossen bleibt. Sie kann „definiert werden als der zu einer Vorstellung gehörige Ort, an dem der durch die Darstellung hervorgerufene Eindruck bewußt und selbstverständlich widerlegt wird“ (Goffman 2017: 104). Auf der Hinterbühne können die Darstellenden ihre Rollen einüben und sich von einer erfolgten Darstellung entspannen – die Hinterbühne ist also ‚der‘ legitime Ort, um „aus der Rolle zu fallen“ (Goffman 2017: 111 f.).

Genau an dieser Stelle verortet Goffman dann den Schlaf – wenn auch in bescheidener Weise lediglich als thematische Anekdote, um seine theoretische Konzipierung der Hinterbühne auszuführen. So erkennt er, dass spezifische Körperaktivitäten und -zustände innerhalb der Gesellschaft nur an bestimmten Orten stattfinden:

„Die Trennungslinie zwischen Vorderbühne und Hinterbühne wird überall in unserer Gesellschaft sichtbar. Wie beschrieben, sind Badezimmer und Schlafzimmer überall, außer in der untersten Gesellschaftsschicht, Orte, von denen das Publikum gewöhnlich ausgeschlossen wird. In der Küche geschieht mit den Speisen, was in Badezimmer und Schlafzimmer mit dem menschlichen Körper geschieht“ (Goffman 2017: 113).

Goffman beschreibt hiermit die Funktionalisierung von Räumen durch Wände und Türen, die als Wahrnehmungsschranken auch eine Trennung sozialer Gruppen ermöglichen. Das Schlafzimmer fungiert somit als Ort, an dem Darstellende vor Zuschauenden geschützt sind.³ An diesem Ort kann die

2 Goffman definiert daneben einen dritten Ort: „Die Idee einer Außenregion, die im Hinblick auf eine bestimmte Vorstellung weder Bühne noch Hinterbühne ist, entspricht unserer normalen Auffassung sozialer Institutionen“ (2017: 124).

3 Dennoch kommt es vor, dass diese Hinterbühne von Außenstehenden betreten wird. Dies führt dazu, dass wir etwa im Schlaf beobachtet werden. Goffman bettet das Betreten der Hinterbühne durch das Publikum und das fehlende Vermögen der sofortigen Handlungsanpassung an diese Situation in seine Überlegungen ein und entwickelt Handlungsstrategien zur Stabilisierung solcher Situationen: Zum einen können Außenstehende Hinterbühnenstatus erhalten, ohne aber weiter integriert zu werden; zum anderen kann die Situation

Darstellung pausiert und die körperliche Anspannung der situationsgerechten Darstellung ausgesetzt werden. Für Goffman ist das Schlafzimmer hierfür ein gutes Beispiel, und zwar doppelt – das *Abgeschottet-Sein* auf der Hinterbühne erlaubt nicht nur körperliche Entspannung von der dramaturgischen Anspannung, es produziert auch spezifische Körperweisen. Das Schlafzimmer wird somit zum spezifischen Ort, an dem dann (Bei-)Schlaf möglich wird – und das aus gutem Grund:

„Auch wenn er im Bett liegt und schläft, ist der Einzelne in seinen Ausdrucksmöglichkeiten festgelegt; er kann sich auch nicht gleich nach dem Erwachen in eine Lage bringen, die ihn zu einer Interaktion befähigt, oder einen für andere bestimmten Gesichtsausdruck annehmen. Darin könnte eine Erklärung für die Tendenz liegen, das Schlafzimmer innerhalb der Wohnung abzusondern. Eine solche Abgeschlossenheit ist um so nützlicher, als in Schlafzimmern die sexuelle Aktivität eine Rolle spielt, also eine Form der Interaktion, die es den Teilnehmern unmöglich macht, sofort eine andere Interaktion aufzunehmen“ (Goffman 2017: 112).

Das Schlafzimmer und die ortsspezifischen Körperaktivitäten des Schlafens sieht Goffman zwar durch eine Abwesenheit körperlicher Eindrucks*manipulation* gekennzeichnet, nicht aber vom körperlichen Ausdruck selbst. Zurückgezogen auf der Hinterbühne können Darstellende also ihre permanente Körperarbeit zur Eindrucksmanipulation einstellen und damit entspannt in die *Schlafrolle* wechseln. Dort – für Goffman schlafend im Bett – obliegen den Darstellenden dann charakteristische, nicht manipulierte Ausdrucksweisen. Wir kennen solche Ausdrucksweisen etwa vom Schlaf bei Menschen, denen wir beim Schlafen zusehen (dürfen). Goffman geht aber über die spatiale Ordnung hinaus und auf das Interaktionsniveau in dieser vom Schlaf bestimmten Situation ein. Dabei begreift er den Schlaf als ein *passives* Phänomen, bei dem sich die persönliche Fassade sowie der körperliche Ausdruck nicht aktiv und sofort manipulieren lassen; versuchen

re-definiert werden, wodurch Außenstehende eingegliedert werden (Goffman 2017: 127 f.). Wir kennen solche Strategien etwa in dem Fall, wenn Kinder das elterliche Schlafzimmer am frühen Morgen betreten, obwohl die Eltern noch länger schlafen möchten. Goffman bewertet diese zwei Strategien allerdings eindeutig: „Im allgemeinen scheint jedoch keine dieser beiden Techniken sehr wirkungsvoll zu sein. [...] Die Situation muß beinahe notgedrungen peinlich werden“ (Goffman 2017: 128). Beide Strategien stören die jeweiligen Erwartungen an die Situation, sodass es nicht zu einer gemeinsamen Situationsdefinition kommen kann. Das Kind lässt sich in solch einer Situation nicht einfach ignorieren, es lässt sich aber auch nicht (immer) in eine Schlafsituation einbetten. Vielmehr muss eine gemeinsame Situation erarbeitet werden. Andererseits lässt sich durch die Peinlichwerdung solcher Situationen auch erklären, weshalb wir als Außenstehende beim Betreten der Schlafzimmer-Hinterbühnen – sofern es keinen legitimen Grund gibt – das Schlafzimmer wieder verlassen. Damit lässt sich zudem ein strategisches Sich-schlafend-Stellen erklären, etwa um einer Interaktion zu entgehen.

wir nämlich, mit einer schlafenden Person zu interagieren, verharrt sie im Schlaf. Goffman erkennt zudem, dass Schlafende mit dem Erwachen nicht sofort einen rollengerechten Ausdruck einnehmen und damit situationsgerecht in die sich ergebende Interaktion treten können. Ähnlich dem phänomenalen Schock beim Wechsel zwischen Sinnprovinzen bei Alfred Schütz (1971) sieht Goffman hier eine notwendige Pufferzeit für einen interaktionalen Übergang, um aus dem *passiven* Modus des Schlafs in ein *aktives* Interaktionsgeschehen zu wechseln. Der Schlaf erweist sich damit als interaktionistischer Sonderfall, der für die situative und interaktionale Ordnung eher als Problemfall erscheint.

In seiner Thematisierung des Schlafs zeigt Goffman somit, dass Darstellende im Schlaf ihren Ausdruck gegenüber Dritten nicht kontrollieren und ihren Eindruck nicht sofort manipulieren können. Selbst mit dem Erwachen benötigen Darstellende eine gewisse Vorbereitungszeit – ein Wachwerden –, um in situationsgerechte Rollen treten zu können. Die spatiale Trennung des Schlafzimmers als Hinterbühne erlaubt zudem eine legitime Abweichung der Rollenerwartung und ermöglicht damit einen schlafenden Zustand. Unkontrolliert – oder überleitend treffender – unzivilisiert dürfen sich Menschen nur im privaten Schlafzimmer aufführen. Was Goffman zum Schlafzimmer und dessen ortsspezifischen Eigenschaften skizziert, findet sich bei Norbert Elias mit Blick auf die funktionalisierte Differenzierung von Räumen und die Etablierung sozialer Schamgrenzen ausführlicher.

Norbert Elias: Die Zivilisierung des Schlafs

In seiner historischen Betrachtung gesellschaftlicher Wandlungen beleuchtet Norbert Elias den Schlaf unter dem Vorzeichen des „Prozess der Zivilisation“ (1997a, 1997b). Elias untersucht in seiner Analyse die langfristige Transformation der Persönlichkeits- und Gesellschaftsstrukturen in Form von individuellen Verhaltensweisen (Psychogenese) und gesellschaftlichen Gebilden (Soziogenese), womit er unter anderem auch Max Webers theoretische Fokussierung auf soziales Handeln und dessen Abgrenzung zu nicht-sozialem Handeln kritisiert (Elias 1997a: 58). Stattdessen geht Elias von der Abhängigkeit einzelner Menschen von anderen Menschen und der dadurch erzeugten Verschränkung aus, die er *Figuration* nennt:

„Das Geflecht der Angewiesenheiten von Menschen aufeinander, ihre Interdependenzen, sind das, was sie aneinander bindet. Sie sind das Kernstück dessen, was hier als Figuration bezeichnet wird, als Figurationen aufeinander ausgerichteter, voneinander abhängiger Menschen. Da Menschen erst von Natur, dann durch gesellschaftliches Lernen, durch ihre Erziehung, durch Sozialisierung, durch sozial erweckte Bedürfnisse gegenseitig voneinander mehr oder weniger abhängig sind, kommen Menschen, wenn man es einmal so ausdrücken darf, nur als Pluralitäten, nur in Figurationen vor“ (Elias 1997a: 70).

Elias' Figurationsansatz wendet sich gegen die Annahme von Dualismen, etwa von einer inneren und einer äußeren Menschenwelt, von Individuen und Gesellschaft oder aber von Subjekt und Objekt. Stattdessen formuliert Elias eine anthropologische Konstante wechselseitiger Abhängigkeit – sozial und historisch. In diesem Sinne nimmt er für den Entwurf seiner Zivilisationstheorie an, dass Wandlungen der Gesellschaftsform sowie des persönlichen Verhaltens stets im Zusammenhang stehen (Elias 1997a: 82). Aufbauend auf dieser wechselseitigen Abhängigkeit der Menschen sieht Elias die Monopolisierung politischer Autorität begründet: Den ausgesetzten Konkurrenzbedingungen entgegentretend, verkleinerten sich die Machtkreise und führten so zum Staatsmonopol (Elias 1997b: 326). Menschen, die in einer differenzierten und verflochtenen Gesellschaft leben, stehen dann vor einem besonderen Problem: menschliches Verhalten (Elias 1997b: 329). Elias schließt aus seinen historischen Analysen daher, dass der Prozess der Zivilisation nicht nur zu einer Umordnung der Machtstruktur führt, sondern auch zu einer des individuellen Verhaltens:

„Der Verkehr auf den Hauptstraßen einer großen Stadt in der differenzierteren Gesellschaft unserer Zeit verlangt eine ganz andere Modellierung des psychischen Apparats. [...] Aber diese äußere Regulierung ist von Grund auf darauf abgestimmt, daß jeder Einzelne sein Verhalten entsprechend den Notwendigkeiten dieser Verflechtung aufs genaueste *selbst* reguliert“ (Elias 1997b: 329, Hervorhebung im Original).

Elias geht daher davon aus, dass „Fremdzwänge sich in Selbstzwänge verwandeln“ und „die Regelung des gesamten Trieb- und Affektlebens durch eine beständige Selbstkontrolle immer allseitiger, gleichmäßiger und stabiler wird“ (Elias 1997b: 324). Diese Selbstkontrolle des eigenen Verhaltens begründet er eben genau in dieser *wechselseitigen Interdependenz* der Menschen, weshalb Menschen ihr Verhalten stets aufeinander abstimmen müssen (Elias 1997b: 327). Staatenbildung und Selbstdisziplinierung – für Elias Sozio- und Psychogenese – führen dann in ihrer wechselseitigen Verkettung zu einem Prozess der Zivilisierung.

Als eines von vielen Beispielen des dem Zivilisationsprozess unterworfenen individuellen Verhaltens betrachtet Elias den Schlaf und die Schlafweisen. Elias rekonstruiert durch seine historische Analyse, wie sich das Schlafen von einer öffentlichen zu einer privaten Sache entwickelte: „Das Schlafzimmer ist zu einem der ‚privatesten‘ und ‚intimsten‘ Bezirke des menschlichen Lebens geworden. Wie die meisten körperlichen Verrichtungen hat sich auch das ‚Schlafen‘ mehr und mehr ‚hinter die Kulissen‘ des gesellschaftlichen Verkehrs verlagert“ (Elias 1997a: 315). So war im Mittelalter die gegenwärtige spezifische Funktionalisierung von Räumen noch nicht etabliert und damit auch der Schlaf nicht privatisiert. Der Raum, in dem auch das Bett stand, wurde tagsüber allgemein verwendet, es wurden etwa Gäste darin empfangen. Selbst in der Nacht standen dieser Raum und das Bett allen im Haus zur Verfügung, so gab es im

Mittelalter beim Schlafen keine Segregation der Körper (Elias 1997a: 315). Es war schlichtweg selbstverständlich, dass sich die Familie mit Fremden sowie jungen und alten Menschen das Bett teilte (Elias 1997a: 321). Diese nicht vorhandenen Grenzen von Privatheit und Intimität in Bezug auf Schlaf betrafen auch die Schlafkleidung. Im Schlaf bekleidet zu sein war eine Entweder-oder-Frage: *Entweder* schlief man nackt *oder* vollständig bekleidet. Die Verhüllung des nackten Körpers im Schlaf wurde dabei als das Verstecken von Körperdevianzen aufgefasst. Diese Art des Schlafens versteht Elias als eine „größere Unbefangenheit gegenüber dem Zeigen des nackten Körpers“ (Elias 1997a: 316). Das abendliche Entkleiden vor dem Schlafengehen wurde zu dieser Zeit als Normalität angesehen, die körperlichen Schamgrenzen waren somit im Vergleich zu heute nicht eng gefasst: „Die Menschen standen hier dem Körper – ebenso wie vielen seiner Verrichtungen – unbefangener gegenüber; man kann auch sagen: kindlicher. Die Schlagsitten zeigen es ebenso, wie etwa die Badegewohnheiten“ (Elias 1997a: 317).

Über die Jahrhunderte – Elias betrachtet in seiner Analyse die Entwicklungen des 16.–19. Jahrhunderts – wandelte sich dies jedoch zu einer stärkeren Privatisierung und erreichte nach und nach alle Gesellschaftsschichten. Die „Intimisierung und Privatisierung des Schlafens“ (Elias 1997a: 320), so folgert Elias, ergab sich gerade aus der Neuordnung sozialer Schamgrenzen: „Die Sensibilität der Menschen gegenüber allem, was mit ihrem Körper in Berührung kam, wuchs. Das Schamgefühl haftete sich an Verhaltensweisen, die bisher nicht mit solchen Gefühlen belegt waren“ (Elias 1997a: 317 f.). Es galt also, den nackten Körper zu verhüllen – in Bezug auf den Schlaf mithilfe spezifischer Nachtbekleidung, die er, ähnlich wie die Gabel beim Essen, als „Zivilisationsgeräte“ (Elias 1997a: 317) versteht. Diese Entwicklung zeigt sich auch im Übergang vom Nachthemd zum Schlafanzug: Das Nachthemd des 19. Jahrhunderts musste die vollständige Körperform verdecken, um den inkorporierten sozialen Manieren – also die vom Fremd- zum Selbstzwang gewordenen Peinlichkeitsempfindungen – gerecht zu werden (Elias 1997a: 319 f.). Durch die gesteigerte Mobilität und die Ausbreitung bürgerlicher Freizeitaktivitäten wie Reisen und Wandern kam es dann zu einer Transformation der etablierten Schlafbekleidung, die sich dann in der Etablierung des Schlafanzuges zeigt. Während Elias für die Zeit des Nachthemds eine stärkere *Affektkontrolle* attestiert, stellt er für die Zeit des Schlafanzugs zwar einen Wechsel der Kleidungsart fest, es handele sich hierbei aber nicht um eine Lockerung des sozialen Schamregimes, „sondern um die Herausbildung einer passenden Form, die zugleich unserem vorgerückten Schamstandard genügt, wie den spezifischen Situationen, in die das gesellschaftliche Leben der Gegenwart den Einzelnen hineinstellt“ (Elias 1997a: 319). Elias beschreibt hier also eine gegenseitige Bedingung des individuellen Schamgefühls und der gesellschaftlichen Etikette – immer vom situativen Arrangement mediiert. Bezogen auf das Schlafen stellt Elias daher fest:

„Das ‚Schlafen‘ ist nicht mehr ganz in dem gleichen Maße intimisiert und mit Mauern umgeben, wie in der vorangehenden Phase. Es gibt mehr Situationen, in denen der Mensch beim Schlafen, beim Ausziehen oder Anziehen dem Anblick anderer, fremder Menschen ausgesetzt ist. Infolgedessen ist die Nachtbekleidung, ebenso wie die Unterwäsche so umgestaltet und so durchgeformt worden, daß sich ihr Träger nicht ‚schämen‘ muß, wenn er in solchen Situationen von anderen gesehen wird“ (Elias 1997a: 319).

Elias' Analyse richtet sich jedoch nicht nur auf das Peinlichkeitsempfinden des nackten Körpers, er bezieht das Schamempfinden auch auf das gemeinsame Schlafen. Selbst durch die Entstehung einer „gesellschaftsfähigeren“ Schlafbekleidung“ (Elias 1997a: 319) blieben die historischen Schlafsitten des Mittelalters – das gemeinsame Schlafen in einem Bett in einem Raum – nicht bestehen. Das soziale Schamregime wird also auf die Schlafweisen ausgeweitet:

„Mit Menschen außerhalb des Familienkreises, also mit fremden Menschen, das Bett zu teilen, wird mehr und mehr peinlich gemacht. Wo nicht Not herrscht, wird es selbst innerhalb der Familie üblich, daß jeder Mensch sein eigenes Bett hat, schließlich auch – in den Mittel- und Oberschichten – seinen eigenen Schlafraum“ (Elias 1997a: 323).

Die Funktionalisierung von Räumen und die Segregation von Menschen in jeweils einzelne Schlafräume und Betten führte somit zu einem *individualisierten Schlaf*, der den kollektiven Schlafsitten und den inkorporierten Peinlichkeitsgefühlen gerecht wurde. In der Trennung von Menschen – konkret: Erwachsene und Kinder – erkennt Elias weiter eine „tiefgreifende Veränderung der zwischenmenschlichen Beziehungen und Verhaltensweisen in unserer Lebensanordnung [...]. Und man erkennt, wie wenig es sich von selbst versteht, daß Bett und Körper psychische Gefahrenzonen so hohen Grades bilden, wie in der bisher letzten Phase der Zivilisation“ (Elias 1997a: 323).

Elias arbeitet in seiner Analyse die historischen Veränderungen von Schlafgewohnheiten aus, die sich aus der Figuration von individuellen Schlafgewohnheiten und kollektiver Schamgrenzen ergeben. Vom gemeinsamen Schlafen in einem Raum und in einem Bett differenzierte sich das Schlafen durch die *Etablierung von Schlafsitten* in eigene Räume und Betten aus. Damit wurde das Schlafen weitreichend kultiviert: Nicht das Nacktschlafen, sondern spezifische Schlafkleidung wird zur Norm – selbst dann, wenn man allein schläft. Der Schlaf und das Schlafen werden dadurch *zivilisiert*. Die als peinlich attestierten Blicke auf den schlafenden Körper wie auch körperliche Berührungen im Schlaf werden durch die Segregation vermieden. Ein ‚triebhafter‘ Schlaf wird durch diese Wandlungen zu einem zivilisierten Schlaf. Goffman und Elias weisen hier also starke Gemeinsamkeiten in ihrer Betrachtung des Schlafens auf, die sich auf die räumliche Verteilung von schlafenden Körpern aufgrund von

Peinlichkeitsgrenzen und ortsspezifischem Schlafverhalten beziehen. Alfred Schütz verfolgt mit seinem Bezug zum Schlaf eine weitere Perspektive: Er fragt nicht danach, wie der Schlaf organisiert wird, sondern vielmehr danach, wie sich das Phänomen als menschlicher Zustand auf die Strukturierung sozialer Wirklichkeit auswirkt.

Alfred Schütz: Schlaf und mannigfaltige Wirklichkeiten

Schlaf und Traum betrachtet Alfred Schütz (Schütz 1971, 1972; Schütz/Luckmann 2017) in seiner phänomenologischen Soziologie in Bezug auf seine Handlungstheorie sowie die Strukturierung der sozialen Wirklichkeit als jeweils spezifische, geschlossene Sinnbereiche. Schütz geht im Kern davon aus, dass der Alltag dem Einzelnen als natürlich erscheint und dieser immer in Bezug auf andere Menschen handelt und auf diese einwirkt (Schütz 1971: 238). In dieser Wesensbeschreibung der Alltagswelt entfaltet er seine Handlungstheorie, die auf der Annahme beruht, dass sich Menschen in sozialen Kontexten *sinnvoll* verhalten (Schütz 1971: 241 f.). Hierbei unterscheidet er zwischen Verhalten, Handeln und Wirken. *Verhalten* (conduct) meint bei Schütz ein menschliches Tun (offenes Verhalten) wie auch Denken (verdecktes Verhalten), das nicht in bewusster Absicht geschieht: „Die verschiedensten, sogenannten automatischen Handlungen des inneren und äußeren Lebens – gewohnheitsmäßige, traditionelle, affektive Handlungen – gehören dieser Klasse an“ (Schütz 1971: 242). Schütz differenziert im Anschluss daran weiter zwischen Wirken sowie Handeln und Handlung aus. *Handeln* (actio) meint bei Schütz jenes „Verhalten, das voraus-geplant ist, d. h. auf einem vorgefaßten Entwurf beruht, [...] gleich, ob es verdeckt oder offenkundig ist“ (Schütz 1971: 242). Vollzogenes Handeln nennt Schütz dann *Handlung* (actum): „Von der aktuellen Gegenwart aus, in der ich die reflektive Einstellung beziehe, ist mir mein vergangenes oder gerade vollzogenes *Handeln* nur in der Form der von mir geleisteten *Handlungen* zugänglich“ (Schütz 1971: 246, Hervorhebung im Original). *Wirken* (working) meint hingegen offenes körperliches Tun, das hauptsächlich für die Bestimmung der Wirklichkeit verantwortlich ist (Schütz 1971: 243). Schütz' Handlungstheorie ist damit besonders auf die aktiven Momente des sozialen Lebens aus, die sich sinnvoll vollziehen: „*hell-wach*“ (Schütz 1971: 244, Hervorhebung im Original) im Sinne einer „*Attention à la vie*“ (Schütz 1971: 243, Hervorhebung im Original) verwirklichen sich aktive Momente – also Verhalten, Handlungen und Wirkungen – und damit die Wahrnehmung und Konstruktion sozialer Wirklichkeit. „Passive Aufmerksamkeit“, so Schütz, „ist das Gegenstück zum hellen Wachsein. In passiver Aufmerksamkeit erfahre ich z. B. die Flut untrennbarer ‚kleiner Wahrnehmungen,‘ die, [...] wesentlich aktuelle Erlebnisse und keine sinnhaften Bekundungen der Spontaneität sind“ (Schütz 1971: 244). Schütz kritisiert damit die Engführung der Handlungstheorie Max Webers, differenziert menschliches Tun weiter und – wenn auch