

Schattenseite

*Wahrnehmung von Nachtwäsche-Design in
der Dunkelheit, im Bereich der Nyktophobie*

Alexandra Schläpfer

Hochschule Luzern - Design & Kunst

schriftliche Bachelor Arbeit

Textildesign 6. Semester

Zeichenzahl: 33'960
Mentorat: Jonas Leysieffer
Gutachterin: Monika Burri
Abgabedatum: 20. Mai 2019

Alexandra Schläpfer
Sagenmattstrasse 24
6003 Luzern
alexz.s@hotmail.com
079 666 77 32

Schattenseite

***Wahrnehmung von Nachtwäsche-Design in
der Dunkelheit, im Bereich der Nyktophobie***

Alexandra Schläpfer
Hochschule Luzern - Design & Kunst
schriftliche Bachelor Arbeit
Textildesign 6. Semester

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 7
Wahrnehmung in der Dunkelheit in Bezug auf Design	S.8
Biologische Wahrnehmung des Menschen in der Dunkelheit	S. 8
Wahrnehmung im Bereich der Nyktophobie	S.9
Versuche zum Wohlbefinden in der Dunkelheit bei nyktophoben Menschen im Bereich Nightwear	S. 11
Produktsprache von Nightwear	S. 15
Fazit	S. 18
Quellenverzeichnis	S. 21
Abbildungsverzeichnis	S. 23
Anhang	S. 25
Designstudie Nyktophobie, Befragungen und praktischer Teil	S. 25
Lauterkeitserklärung	S. 42

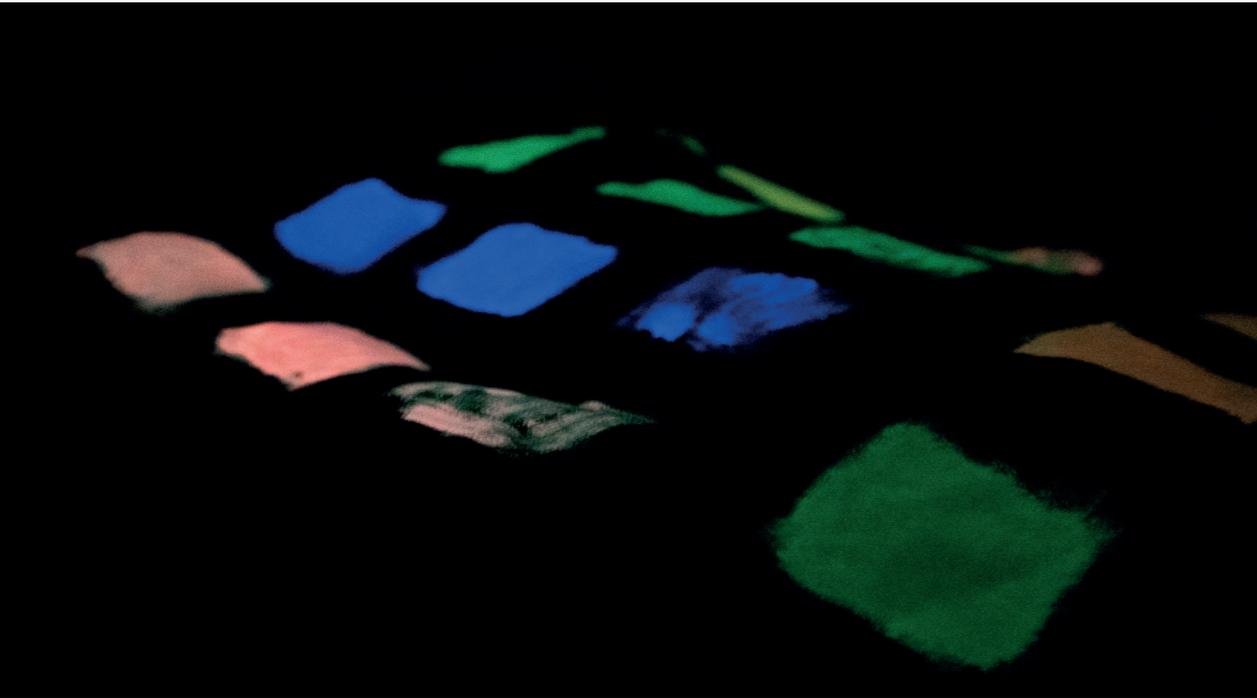


Abb. 1: Phosphoreszierende Siebdruckfarbe auf Jersey.

Einleitung

Wenn es Zeit wird sich schlafen zu legen, verdunkeln die meisten Menschen ihr Schlafzimmer, löschen das Licht und schlafen ein. Diese Routine kann jedoch ganz anders aussehen, denn es gibt Personen, die sich in der Dunkelheit fürchten. Eine Lichtquelle ist in diesem Fall unverzichtbar, um sich im dunkeln Schlafzimmer wohl zu fühlen. Die Angst vor dem Dunkeln oder vor der Nacht nennt man Nyktophobie, und sie kommt häufig in der Kindheit vor.¹ Es liegt in der Natur des Menschen, in der Nacht wach bleiben zu wollen. Dass in der Nacht geschlafen wird, muss als Kleinkind erst erlernt werden, denn die Dunkelheit ist etwas Beängstigendes, auch für Personen, die nicht unter Nyktophobie leiden.

Es stellt sich die Frage, wie dieses Problem als Textildesigner/in angegangen werden könnte. In der gestalterischen Bachelor Arbeit der Autorin dieses Texts, wird Nightwear für erwachsene Personen gestaltet, die sich in der Dunkelheit fürchten. Die Nachtwäsche soll mit leuchtenden Elementen versehen werden. So wird eine Lichtquelle nahe an den Körper gebracht, wobei es die Idee ist, die Angst zu minimieren, im besten Fall vollständig zu eliminieren. Das körpernahe Leuchten ist von biolumineszierenden Tieren inspiriert, welche die Fähigkeit haben, selbst Licht zu erzeugen. Biolumineszenz ist ein Phänomen, das bei vielen marinen Tieren wie Quallen, Garnelen, Knochenfischen, Ruderfusskrebse und Kopffüßern vorkommt.² Aber auch auf dem Land lebende Tiere besitzen die Fähigkeit Licht zu erzeugen, wie zum Beispiel der fliegende Leuchtkäfer oder die Pilzmücke. Die Tiere können selbst oder durch Symbiose mit Bakterien Licht erzeugen.

Dieses Phänomen kann für Textildesigner/innen sehr inspirierend sein. Mit phosphoreszierenden Garnen und phosphoreszierender Siebdruckfarbe könnten Textilien gestaltet werden, die den Träger fast selbst zu einem biolumineszierenden Lebewesen werden lassen. Um diese Textilien zu gestalten, muss Wissen über die Wahrnehmung des Menschen in der Dunkelheit, insbesondere von nyktophoben Menschen vorhanden sein. Die Schnittform der Schlafbekleidung muss auch bedacht werden, da eine Produktgestaltung im Bekleidungsbereich immer auch den Schnitt einschließt. Der Schnitt ist vor allem für die Bequemlichkeit entscheidend, sowie für die Platzierung der Leuchtelemente. Die Anordnung dieser Elemente könnte sich auf die Schnittform auswirken. Bei der Kreation eines neuen Kleidungsstückes ist es wichtig, informiert zu sein und über Grundlagenwissen der Geschichte des ausschlaggebenden Kleidungsstückes zu verfügen.

¹ Holzinger 1962-, Klösch 2018, S. 29.

² Hildebrandt u.a.1932-, Stengl 2015, S. 838.

Das Ziel dieser theoretischen Arbeit ist zu untersuchen, wie leuchtende Textilien im Bereich der Schlafbekleidung nyktophoben Menschen helfen können, sich im Dunkeln wohler zu fühlen. Die Ästhetik der Stoffe steht dabei im Vordergrund. Es geht vor allem darum herauszufinden, wie sie gestaltet werden sollen und welche Farben, Formen und Muster am geeignetsten sind. Dabei ist es interessant zu ermitteln, ob die Informationen über die Wahrnehmung des Menschen Designern beim Gestaltungsprozess helfen können und ob diese Expertise einen signifikanten Unterschied für das Endprodukt mit sich bringt. Dafür wird im ersten Teil dieser Arbeit die biologische, optische Wahrnehmung von Menschen, sowie die subjektive Wahrnehmung von nyktophoben Menschen betrachtet. Eine weitere Frage ist, wie stark der Schnitt der leuchtenden Schlafbekleidung im Bezug der Nyktophobie von Bedeutung ist und an welchen Stellen die leuchtenden Elemente an der Nachtwäsche platziert werden müssen. Dies wird im zweiten Teil dieser Arbeit erläutert. Um die Ansprüche an die leuchtenden Textilien ausfindig zu machen, wurden Versuche mit nyktophoben Menschen durchgeführt. Im letzten Teil wird untersucht, was die Bedürfnisse an die aktuelle Schlafbekleidung sind und wo eventuell Elemente aus der Vergangenheit aufgegriffen werden könnten, um zusammen mit den angstlindernden Eigenschaften ein innovatives Pyjama herstellen zu können.

Wahrnehmung in der Dunkelheit in Bezug auf Design

Biologische Wahrnehmung des Menschen in der Dunkelheit

Gerade als Designer/in ist die visuelle Wahrnehmung enorm wichtig. Ohne die Fähigkeit zu sehen und Farben zu unterscheiden, ist es schwierig, etwas zu gestalten. Menschen nehmen etwa 70 Prozent aller Informationen durch die Augen auf, was sie im Allgemeinen zu visuellen Lebewesen macht.³ Menschen können nur optisch wahrnehmen, wenn Lichtteilchen in unsere Augen gelangen und im Gehirn verarbeitet werden. Die Sehzellen, welche sich in der Netzhaut (Retina) befinden, absorbieren diese Lichtteilchen und lösen ein Nervensignal aus. Am selben Ort wird das Signal weiterverarbeitet und ins Hirn weitergeleitet. Der Mensch besitzt zwei Sehzellentypen. Die Zapfen, die für das Tag- und Farbsehen verantwortlich sind und die Stäbchen, welche für das Dämmerungssehen und die Adaption an die Dunkelheit benötigt werden. Diese Funktion des Sehens in der Dunkelheit, verdanken wir dem Sehfärbstoff Rhodopsin, von welchem ein Stäbchen circa 100 Millionen Moleküle besitzt. Da alle Stäbchen denselben lichtempfindlichen Farbstoff besitzen, ist es bei reinem Stäbchensehen nicht möglich, verschiedene Farben zu erkennen. Der Mensch sieht deshalb in völliger Dunkelheit nur grau. Interessant ist, dass die Helligkeit beim Tag- und Nachtsehen nicht gleich bewertet wird.⁴ Um Farben wahrzunehmen ist mehr Licht erforderlich, als um Helligkeitsunterschiede wahrzunehmen. In der Dunkelheit werden also verschiedene Grautöne wahrgenommen. Am Tag werden Farben wahrgenommen, sowie verschiedene Helligkeitsstufen dieser Farben, welche von den Lichtverhältnissen abhängig sind.

3 Welsch, Liebmann 2003, S. 233, 239 - 240.

4 Zwimpfer 1985, Abschnitt 245 - 255.

Wenn diese Informationen aus Sicht eines Designers/einer Designerin betrachtet werden, wird klar, dass bei einem Designprozess die Helligkeit und das Licht eine entscheidende Rolle spielen. Je nach Lichtverhältnissen verändert sich das Erscheinungsbild eines Entwurfs. Farbkontraste, die einen Textilentwurf am Tag ausdrucksvoll erscheinen lassen, verschwinden bei Dämmerlicht, da unsere Augen bei dunkleren Lichtverhältnissen nicht dieselben Farben und Helligkeitsunterschiede wahrnehmen. Für die Gestaltung von Nachtwäsche könnte das ein relevanter Faktor sein, der von Designer/innen zu berücksichtigen wäre. Aber muss das Pyjama überhaupt spannend gestaltet werden, wenn der Mensch das Design in der Nacht sowieso nicht wahrnimmt? Hier könnten lumineszierende Elemente zum Zug kommen, denn leuchtende Farben werden auch im Dunkeln in ihrer tatsächlichen Farbe wahrgenommen. Wenn Licht nur Teile des Farbspektrums enthält oder Teile des Spektrums eine höhere Strahlungsintensität besitzen als andere Teile, dann nimmt der Mensch farbiges Licht wahr.⁵ Wenn Licht alle Energieteile des Farbspektrums enthält, wird es als neutral interpretiert.⁶ Durch die Wahrnehmung von farbigem Licht vergrößern sich die Gestaltungsmöglichkeiten für Textilien, die im Dunkeln und Dämmerlicht eingesetzt werden. Der emotionale Eindruck des farbigen Lichts sollte dabei berücksichtigt werden, um eine angenehme Stimmung zu erzeugen. Phosphoreszierendes Material könnte dabei eine Lösung für die Anwendung im Schlafzimmer sein, denn es leuchtet in der Dunkelheit nach, wobei die Leuchtkraft mit der Zeit kontinuierlich abnimmt.⁷ Das Phänomen wird schon längere Zeit verwendet, zum Beispiel für die Zeiger von Weckern oder für aufklebbare Sterne im Kinderzimmer. Der Vorteil ist, dass keine zu helle Leuchtquelle im Raum vorhanden ist. So wird der Schlafrythmus nicht gestört.

Wahrnehmung im Bereich der Nyktophobie

Beim Entwerfen von Nachtwäsche-Designs für nyktophobe Menschen muss beachtet werden, dass das Design der Textilien durch ihre Formgebung die Angst nicht verstärkt oder sogar auslöst. Es stellt sich die Frage, was beim Entwurf eines Schlaftextils beachtet werden muss. Dabei spielt die Wahrnehmung von Nyktophoben eine entscheidende Rolle. Viele Betroffene tauschen sich auf Internetplattformen aus, vor allem in den Kommentarbereichen von Nyktophobie-Blogs.⁸ Dort erzählen sie über ihre Erfahrungen mit der Angst in der Dunkelheit, über eigene Wahrnehmungserscheinungen und welche Gefühle dabei präsent sind. Mithilfe dieser Blogs und den Diskussionen in den Kommentarbereichen kann ein Aussenstehender die Vielfältigkeit dieser Krankheit erfassen und an reichlich Informationen über die individuelle Wahrnehmung von nyktophoben Menschen gelangen.

5 Zwimpfer 1985, Abschnitt 136 - 151.

6 Zwimpfer 2012, S. 134.

7 Welsch, Liebmann 2003, S. 289.

8 vgl. reddit.com, nosleeplessnights.com

Durch die Recherche kann festgestellt werden, dass sich Betroffene vor allem vor den Dingen fürchten, die sie nicht sehen können.⁹ Personen berichten von mysteriös aussehenden Schatten, die sich durch ihre Vorstellungskraft schnell in etwas anderes verwandeln. Bei den Betroffenen entwickelt sich ein unbehagliches Gefühl. Einige berichten auch, dass sie in vollkommener Dunkelheit in eine Schlafparalyse¹⁰ fallen und deshalb häufig ausgeprägte Angstzustände erleben. Sie sehen zum Beispiel Gestalten, die im Zimmer herumlaufen oder am Ende des Betts stehen. Diese eingebildeten Personen oder Gestalten werden sogar handgreiflich, was sich im Zustand der Schlafparalyse sehr real anfühlt. Auch Geisterfiguren und Dämonen sind eine häufige Einbildung von nyktophoben Menschen. Eine Person beschreibt eine sehr individuelle Erfahrung, bei welcher sie ein riesiges Auge vor sich sieht, von dem sie angestarrt wird.¹¹ Andere stellen sich vor, dass jemand einbricht oder sich in einer dunkeln Ecke des Zimmers versteckt. Es wird auch berichtet, dass zum Teil nicht einmal die Anwesenheit einer vertrauten Person gegen die Angst hilft.

Da die Erfahrung von nyktophoben Menschen subjektiv ist, stellt sich die Frage, ob eine individuelle Gestaltung der leuchtenden Elemente am idealsten wäre. Dabei könnte das Design auf die spezifischen Bedürfnisse des Kunden angepasst werden. Für jede Person müsste eine Befragung stattfinden, wobei die persönlichen, angsterregenden Faktoren ermittelt werden. Damit könnten diese bei der Gestaltung berücksichtigt werden. Wenn die Informationen der Blogs jedoch aus einer allgemeineren Sichtweise betrachtet werden, wäre eine Möglichkeit, auf Formen zurückzugreifen, die wenig Raum für Interpretation lassen. Damit sind Formen gemeint, die jeder Person bekannt sind. Vor allem durch die regelmässige Anordnung von geometrischen Formen, bei der eine gemusterte Fläche entsteht, ist der Ablenkungsfaktor sehr hoch, was zur Verringerung der Angst führen kann.¹² Eine indirekte Leuchtquelle ist von Vorteil, damit keine angsteinflössenden Schatten entstehen können. Durch die Verwendung von phosphoreszierendem Stickgarn und phosphoreszierender Siebdruckfarbe entsteht weniger Licht als bei einer regulären Lampe. Hell genug sollte das Licht jedoch sein. Deshalb muss die Verwendungsmenge des Garns und der Farbe durchdacht werden.

⁹ reddit.com, abgerufen am 22.03.2019.

¹⁰ Lähmung der Muskulatur im Schlaf, wobei die Sinnesorgane aktiv bleiben. Zustand zwischen Wachsein und Schlaf, Krank.de, abgerufen am 28.04.2019.

¹¹ nosleeplessnights.com, abgerufen am 22.03.2019.

¹² Designstudie Nyktophobie, praktischer Teil: Die Studie wurde im Rahmen dieser schriftlichen Bachelor-Arbeit, sowie der zusammenhängenden gestalterischen Arbeit durchgeführt. Sie diente der Gewinnung von Grundinformationen der Wahrnehmung von nyktophoben Menschen. Dabei wurden phosphoreszierende Stickereien und phosphoreszierender Siebdruck als Designelemente eingesetzt und von den an Nyktophobie leidenden Probandinnen bewertet. Die Fragebogen sowie die Dialoge des praktischen Teils befinden sich im Anhang der Arbeit.

Versuche zum Wohlbefinden in der Dunkelheit bei nyktophoben Menschen im Bereich Nightwear

Um herauszufinden, ob leuchtende Textilien als Angstlinderung bei nyktophoben Menschen eingesetzt werden können, müssen verschiedene Faktoren wie die Leuchtkraft des Materials, die Gestaltung des Musters und auch die Stärke der Angst der Betroffenen beachtet werden. Dafür wurden zur Unterstützung dieser theoretischen Arbeit Versuche durchgeführt, bei welchen vier an Nyktophobie leidenden Personen, einschliesslich der Autorin dieser Arbeit, teilnahmen. Die Aussagekraft dieser Studie ist durch die geringe Personenanzahl begrenzt, bietet jedoch durch den persönlichen Kontakt mit nyktophoben Menschen, einen wertvollen Einblick in ihre subjektive Wahrnehmung. Mithilfe dieser Studie konnten erste Resultate zur Wirksamkeit von leuchtenden Textilien herausgefunden werden.

Die Untersuchungen wurden in drei Phasen unterteilt und jeweils bei den Teilnehmerinnen im eigenen Schlafzimmer durchgeführt. In der ersten Phase wurden sie während eines kurzen Gesprächs zu ihren Angstsymptomen und ihren Schlafgewohnheiten befragt. Dabei stellte sich heraus, dass die Intensität der Angst von den herrschenden Umständen und Umwelteinflüssen abhängig ist.¹³ Beispiele sind das Wetter, der Aufenthaltsort oder auch die Anwesenheit von weiteren Personen. Diese Faktoren beeinflussen das eigene Wohlbefinden, weshalb die Stärke der Angst schwierig zu ermitteln ist. Ausserdem hat jeder Mensch ein individuelles Angstempfinden, was den Vergleich zusätzlich erschwert. Die Probandinnen wurden dazu aufgefordert, die Intensität ihrer Angst auf einer Skala von eins bis zehn zu beurteilen, wobei die Nummer eins gar keine Angst und die Nummer zehn sehr starke Angst bedeutet. Die Antworten variieren zwischen drei bis neun. Personen, die eine höhere Zahl angegeben haben, berichten von stärkeren Symptomen wie leichte Panik oder auch Herzrasen. Im Allgemeinen besteht vor allem die Angst, dass sich jemand oder etwas im Raum befindet. Die Betroffenen leiden auch an Unwohlsein und an der Unfähigkeit einzuschlafen zu können. Sie kämpfen mit verschiedenen Mitteln dagegen an, wie eine Lampe anzulassen, das Handy oder den Fernseher als Ablenkung zu benutzen oder ein Hörspiel zu hören.

¹³ Designstudie Nyktophobie, Befragungen.

In der zweiten Phase wurden in einem dunklen Schlafzimmer Versuche in einem Zeitraum von 15 bis 30 Minuten durchgeführt. Mit Leuchtfarbe bedruckter und mit Leuchtgarn bestickter Jersey Stoff wurde an verschiedenen Körperstellen und Positionen im Raum platziert.¹⁴ Diese bedruckten und bestickten Textilien wurden so gestaltet, dass sie verschiedene Helligkeitsstufen aufweisen. Die Personen wurden aufgefordert, sich in ihrem Bett so hinzulegen wie sie sich am wohlsten fühlen und wie sie normalerweise einschlafen. Die Körperpartien, die mit den Textilien versehen wurden, waren der Unterarm, der Oberarm, der Oberschenkel, der Unterschenkel und die Brust. Ausserdem wurden die Textilien auch entfernt vom Körper, im Raum, getestet. Es ging darum, herauszufinden, wo die Leuchtelemente platziert werden müssen um den besten, angstlindernden Effekt zu erzielen. Die bestickten Textilien sind im Allgemeinen zarter als die bedruckten und leuchten gelb-grünlich. Mit Kreismustern wurden fünf verschiedene Helligkeitsstufen simuliert, die sich auch in der Bildsprache leicht unterscheiden. Zum Teil wirken die Leuchtelemente als Muster, sonst sind es Konturen und ausgefüllte Flächen. Die Druckfarben leuchten in den Farben gelb, grün, blau, rot und pink. Jede Farbe wurde in drei verschiedenen Helligkeitsstufen auf Jersey gedruckt. Diese verschiedenen Stufen konnten mit einem Punkteraster erreicht werden, indem die Abstände der Punkte vergrössert oder verkleinert wurden. Zudem wurde die Farbe auch als ganze Fläche gedruckt. Für die Versuche durften sich die Probandinnen für ein Stoffstück entscheiden. Sie wählten von den beschriebenen Textilien jenes aus, welches aufgrund des Musters und der Farbe für sie beruhigend wirkte.

Bei den Untersuchungen stellte sich heraus, dass die bestickten Stoffe eine kleinere Leuchtkraft aufweisen als die bedruckten, vor allem, wenn nur eine Kontur vorhanden ist. In Nähe des Körpers bewerteten die Probandinnen die Stickereien trotzdem als positiv und hilfreich. Zu weit weg vom Körper wurden die Stickereien jedoch nicht mehr richtig wahrgenommen. Der Unterarm erwies sich als geeignet, da die Personen bei einer Seitenlage den Blick direkt darauf warfen. Diese Platzierung erwies sich als sehr angenehm und entspannend. Ähnlich sieht es beim Oberschenkel aus, denn bei nicht zugedektem Körper fällt bei der Seitenlage der Blick direkt auf die vordere Fläche des Oberschenkels. Eine weitere Stelle, die die Testpersonen als positiv bewerteten, ist die Brust. Das schwache Leuchten vom Brustkorb aus, wurde insgesamt als beruhigend empfunden. Am Oberarm hingegen war es für die Personen schwierig, einen direkten Blick darauf zu werfen, ohne dass sie eine unbequeme Haltung einnehmen mussten. Das Leuchten der Stickerei war den Probandinnen an dieser Stelle zu schwach, weil kein direkter Blick darauf geworfen werden konnte. Die Platzierung von Leuchtelementen auf dem Unterschenkel bewerteten die Testerinnen als nicht geeignet, da sie zu weit von den Augen entfernt waren und somit die Stickerei in den meisten Liegepositionen verschwand. Wenn die Stickerei im Raum platziert wurde, nahmen die Probandinnen das Leuchten kaum wahr, da die Entfernung zu gross war.

¹⁴ Designstudie Nyktophobie, praktischer Teil.

Abb. 2: Punkteraster, phosphoreszierende Siebdruckfarbe auf Jersey

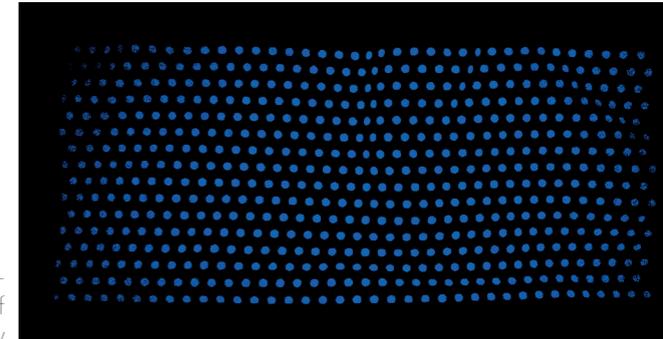
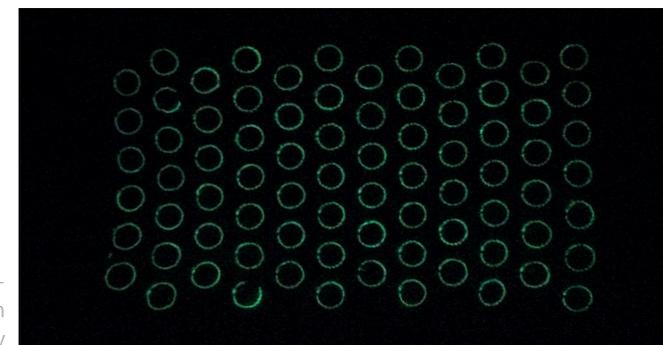


Abb. 3: Raster aus Kreisen, gestickt mit phosphoreszierendem Stickgarn auf Jersey



Bei den bedruckten Textilien gab es leichte Unterschiede zu den bestickten. Im Allgemeinen wurde das Leuchten der Siebdruckfarbe stärker wahrgenommen als das der phosphoreszierenden Garne. Interessant ist, dass sich alle Testpersonen beim Auswählen des Textils aus der oben beschriebenen Auswahl von fünf Farben für die blau oder gelb bedruckten Stoffe entschieden haben. Beim Unterarm, Oberarm und der Brust waren die Reaktionen auf die bedruckten Textilien ähnlich wie bei den bestickten. Obwohl die Leuchtkraft stärker ist, wurde sie nicht als störend bewertet, sondern wirkte an den genannten Körperpartien beruhigend. Beim Oberarm stellten alle Probandinnen einen Unterschied zu den bestickten Textilien fest. Da der bedruckte Stoff heller leuchtet, wird er an dieser Stelle wahrgenommen, auch wenn nicht direkt hingeschaut wird. Das Textil verhält sich wie eine indirekte Lichtquelle. Jedoch waren beim Unterschenkel, trotz der stärkeren Leuchtkraft, die bedruckten Leuchtelemente zu weit entfernt um sie richtig wahrnehmen zu können. Gesehen werden sie höchstens in einer unnatürlichen Liegeposition. Wenn sich die bedruckten Stoffe irgendwo im Raum, aber in Sichtbereich der Testpersonen befinden, eignen sie sich zum Teil als Hilfe gegen die Angst. Sie werden im Gegensatz zu den bestickten Textilien zur Kenntnis genommen, es entsteht jedoch nicht derselbe beruhigende Effekt, wie bei der nahen Betrachtung des leuchtenden Musters.

In der dritten Phase wurden die Testpersonen dazu aufgefordert, mit einem der leuchtenden Textilien ihrer Wahl in ihrem gewohnten Umfeld zu schlafen. Die Resultate waren sehr positiv, und die Ergebnisse der Phase zwei wurden zum Teil bestätigt.¹⁵ Es gab jedoch Unterschiede in der Wirksamkeit der Angstlinderung. Bei jemandem hatte die Lichtquelle einen leichten Nutzen, bei einer anderen Person konnte die Angst sogar komplett genommen werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Leuchtkraft dieser Mittel für manche Personen stark genug ist, um die Angst in der Dunkelheit zu reduzieren. Gut geeignete Stellen bei den bedruckten und den bestickten Textilien sind der Unterarm, der Oberschenkel und die Brust. Bei den bedruckten Stoffen eignet sich durch die stärkere Leuchtkraft zusätzlich der Oberarm. Der Unterschenkel eignet sich mit beiden Techniken nicht, da er sich in einer natürlichen Liegeposition nicht im Blickwinkel befindet. Die Stickerei als Decke in einem Raum zu platzieren ist ebenfalls nicht ideal, da die Leuchtkraft zu schwach ist. Die bedruckten Stoffe werden im Raum zwar wahrgenommen, jedoch wird das Muster nicht erkannt. So verlieren sie die oben angesprochene Zusatzfunktion der Ablenkung, welche von den Testpersonen als hilfreich bewertet wurde. Es hat sich herausgestellt, dass vor allem die leuchtenden Muster einen anziehenden Effekt besitzen und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Beim Konzentrieren auf die gemusterte Fläche wird die Angst sozusagen vergessen. Dies ist ein weiterer Grund, warum sich die Textilien, vor allem die feineren Stickereien, in der Nähe des Körpers und nicht zu weit weg im Raum befinden sollten. Dafür müssen sie nicht zwingend direkt am Körper sein, sollten sich jedoch in Augennähe befinden. Eine andere Lösung wäre es, die Stickereien grösser und dichter zu gestalten, damit das Muster aus der Distanz zu erkannt wird. Da das Licht nicht so hell wie bei einer gewöhnlichen Lampe ist, stören die bestickten und bedruckten Stoffe nicht beim Einschlafen. Der nachleuchtende Stoff wirkt als eine Art Ablenkung und als Lichtquelle in einem. Diejenigen Personen, denen die Leuchtmenge nicht stark genug war, um die Angst komplett zu eliminieren, könnten ein nachleuchtendes Textil auch als Unterstützung benutzen, denn der Ablenkungseffekt durch die Musterung bleibt.

15 Designstudie Nyktophobie, praktischer Teil.

Produktsprache von Nightwear

Angst im Dunkeln besteht nicht nur im Schlafzimmer, sondern kann auch ausserhalb des eigenen Heims vorkommen.¹⁶ Beim nach Hause Laufen durch eine dunkle Gasse kann schnell ein mulmiges Gefühl entstehen. Es stellt sich die Frage, ob sich die leuchtende Nachtwäsche auch für solche Fälle ausserhalb des Schlafzimmers einsetzen liesse. Ausserdem könnten Menschen die ausgefallene Kleidung bevorzugen, die Produkte auch als Alltagskleidung tragen. Dafür dürften die Produkte vom Schnitt her nicht zu stark an ein Pyjama erinnern, müssten fürs Schlafen aber dennoch bequem sein. Ein Artikel der TextilWirtschaft des Sommers 2018 führte auf, dass Schlafbekleidungshersteller sich für ihre Nachtwäsche und Loungewear stark von der Damenoberbekleidung inspirieren lassen, damit die Produkte auch strassentauglich sind.¹⁷ Der Alltagslook vermischt sich in unserer Zeit also immer stärker mit der Night- und Loungewear. Hierbei ist es wichtig, die Verbindung zwischen der Bequemlichkeit und der Funktion herzustellen. Dabei stellt sich die Frage, ab wann ein Nachtwäschestück als alltagstauglich gilt und was denn ein bequemes Pyjama ausmacht.

Im folgenden Abschnitt wird recherchiert, in welchen Situationen im letzten Jahrhundert Nightwear auch als Alltagsbekleidung diente. Nachtwäsche wurde schon in der Vergangenheit nicht nur zum Schlafen getragen, sondern immer wieder für andere Zwecke verwendet und in der Öffentlichkeit getragen.¹⁸ Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die Nachtwäsche reicher Frauen luxuriös und stark geschmückt. Im Vergleich zu heute spielten die Bequemlichkeit und die Funktionalität keine Rolle, beliebt waren vor allem aufwändige Verzierungen.¹⁹ Trotz ihrer Kostbarkeit wurden die Teekleider, Morgenröcke und Negligés zu dieser Zeit nicht in der Öffentlichkeit getragen. Dafür wurde ein Umhang, das sogenannte Saut-de-lit übergeworfen, wenn das Schlafzimmer verlassen wurde. Dieses ist gut zu vergleichen mit dem Morgenmantel oder dem Bademantel, der heute noch für dieselben Zwecke verwendet wird. Während des ersten Weltkrieges gingen die Verzierungen verloren und die ersten männlichen Pyjama-Modelle für Frauen kamen auf den Markt. Die Pyjamas waren zwar praktisch, stiessen aber aufgrund ihrer zu maskulinen Form nicht von Anfang an auf Begeisterung.²⁰ Die Modelle waren den Frauen nicht schick genug, deshalb nahm die Damennachtwäsche nach dem Krieg vorerst wieder weiblichere Formen an. Da das Reisen in den frühen Zwanzigern ein grosser Zeitvertreib von Amerikanern war, wurden passend zu den aktuellen Wäschekollektionen Schlafsäcke, Reisetaschen und Bettwäsche produziert.²¹ Es war angesagt, mit ästhetischer und ausgefallener Nachtwäsche zu verreisen. In den Zwanzigern und Dreissigern wurden Nachthemden, die an Abendkleider erinnerten, sowie Negligés und Pyjamahosen, die aussahen wie ein langer Rock, getragen.²² Auch verschiedene Arten von Jäckchen waren unverzichtbar in dieser Zeit. Das Bettjäckchen oder das Frühstücksjäckchen wurde getragen, um sich im Schlafzimmer

16 Designstudie Nyktophobie, Befragungen.

17 Alexandra von Richthofen 2018, TextilWirtschaft, S.089.

18 zum folgenden siehe Bressler 1999, S.110 - 115.

19 ebd. S.110.

20 ebd. S.110.

21 ebd. S.110 - 111.

22 ebd. S.111 - 112.

oder davor präsentieren zu können. Die Nachtbekleidung wurde zu Hause oft den ganzen Tag getragen. Mit der eleganten Schlafbekleidung aus den dreissiger Jahren wurde in Kombination mit einem attraktiven Bolero oder Bettjäckchen sogar vertrauter Besuch empfangen. Zur Zeit des Zweiten Weltkrieges war die Nachtwäsche stark von der Alltagsbekleidung inspiriert. Das Pyjama musste vor allem praktisch sein, da aufgrund von Luftangriffen oft in den Luftschutzkeller geflüchtet werden musste.²³ Es gab All-in-one Pyjamas, mit weiten, bequemen Hosenbeinen und Kapuze, sowie ungeschmückte und hochgeschlossene Negligés. Da nach Ende des Krieges wieder das Verlangen nach femininerer Nachtwäsche zurückkam, fanden Rüschen und Spitze ihren Weg zurück auf das Negligé. Dadurch, dass die Nachtbekleidung so elegant und sogar auffallend frech war, wurde sie nicht nur zu Hause getragen, sondern auch auswärts, zum Beispiel zum Einkaufen. Von sportlichen Schnitten über Lingerie-Ware bis zu Strandpyjamas, die auch am Tag getragen wurden, existierte alles. In den Fünfzigern war die Auswahl der Schlafbekleidung sehr gross.²⁴ Von sehr unschuldiger, braver Nachtwäsche bis zu knappen, aufreizenden Teilen war alles vorhanden. Verführerisch und gleichzeitig lieblich war erstrebenswert, und die Schlafkleider waren so hübsch, dass sie auch auf Festen getragen wurden. In den sechziger Jahren boomte die Schlafbekleidung, weil sie erschwinglich wurde. Die Nachtwäsche wurde überall getragen, im Theater, auf Dinner Partys, am Strand oder auch auf dem Sportplatz. In den Achtziger Jahren wurden die Unisex Modelle beliebt.²⁵ Durch die Wirtschaftskrise neigten viele dazu, reichlich Zeit im eigenen Heim zu verbringen. Deshalb war es umso wichtiger, sich zu Hause wohl zu fühlen. Da sich dieser Trend auch in den Neunzigern fortsetzte, wurde Nachtwäsche, vor allem für Frauen, zum Bestandteil der Alltagsgarderobe. Das Ziel war Bequemlichkeit und trotzdem attraktiv auszusehen. Das heisst, die Nachtwäsche musste sich zum Schlafen eignen, aber wenn spontaner Besuch kam, war es kein Problem, damit zur Türe zu gehen. Zu Beginn des einundzwanzigsten Jahrhunderts wurde die Nacht- und Loungewear noch bequemer, da durch Stretch und Mikrofaserstoffe neue Möglichkeiten entstanden.²⁶ Loungewear, die vor allem aus einer Stretchhose und einem T-Shirt bestand, wurde von vielen Frauen auswärts getragen. In dieser Zeit zogen viele Frauen Bequemlichkeit der Ästhetik vor und trugen deshalb Pyjamasets, Slips mit einem Morgenrock oder Schlafshirts.

23 ebd. S.112.

24 ebd. S.112 - 114.

25 ebd. S.114 - 115.

26 Tortora 2015, S. 676.

Im Jahr 2019 sieht die Situation immer noch ähnlich aus. Das gegenwärtige Angebot von unterschiedlichen Nachtwäschelabeln und deren Onlineshops verschafft einen Überblick über den aktuellen Stand der Nachtwäsche. Calida bietet beispielsweise eine grosse Auswahl an Pyjamas und Nachthemden an, welche auch in der Loungewear Kategorie aufgelistet sind, also multifunktional vermarktet werden.²⁷ Ausserdem bietet Calida Bündchen Pyjamas an, die sich äusserlich stark an den Trainingsanzug anlehnen. Auch das Label Hanro bietet eine Sleep und Lounge Mix & Match Kollektion an, welche die Schlafbekleidung auf eine Ebene mit der Loungewear stellt.²⁸ Der Nachtwäschehersteller Dagsmejan, hat in Kollaboration mit der Designforschung der Hochschule Luzern und der EMPA eine Studie zum Einfluss qualitativer, textiler Materialien auf die menschlichen Körperfunktionen im Schlaf durchgeführt.²⁹ Ein Teil davon beinhaltete Befragungen zu den Bekleidungspräferenzen während dem Schlafen. Von 63 Teilnehmern haben 27 Personen angegeben, dass sie es bevorzugen, in einem gewöhnlichen T-Shirt zu schlafen. Viele davon gaben auch an, dass das T-Shirt weit oder übergross sein sollte.

Da bequeme, aber legere Schlafbekleidung, welche auch ausserhalb des Schlafzimmers getragen werden kann, ein Bedürfnis darstellt, würde es sich anbieten, Sleepwear mit einer Bekleidungsgruppe zu fusionieren, welche diese Eigenschaften anbietet. Es stellt sich somit die Frage, ob es schnitttechnisch Zeit für ein Redesign der Nachtwäsche wäre, welches zum heutigen Lebensstil passt. Nachtwäsche wurde in den letzten Jahren sowieso vielseitig vermarktet und suchte vor allem im Lounge- und Sportbereich, sowie bei der Alltagsbekleidung Inspiration. Athleisure und Funktion standen im Vordergrund. Dort könnte angesetzt, jedoch noch ein Schritt weiter gegangen werden. Wenn das Verlangen nach bequemen, weit geschnittenen Produkten vorhanden ist, welche problemlos auch als Alltagsbekleidung getragen werden könnten, ist möglicherweise der Streetwear Style das Mittel zum Zweck. Bequeme Schnitte, übergrosse Oberteile und lockere Hosen eignen sich grundsätzlich gut für Schlafbekleidung. Die Tatsache, dass sie normalerweise keine unbequemen Kragen und Knöpfe aufweist, sowie dem Körper Raum gibt, spricht für sie. Wenn Streetwear als Inspiration für Nachtwäsche verwendet würde, bliebe diese alltagstauglich, modern und bequem, denn Streetwear entwickelte sich durch den Anspruch auf bequeme Alltagskleidung, wobei die aufkommende Sportswear zu alltagstauglicher Kleidung umfunktioniert wurde.³⁰

27 vgl. calida.com, abgerufen am 25.04.2019.

28 vgl. hanro.com, abgerufen am 25.04.2019.

29 Dagsmejan CTI Project 2017. Abschnitt 2.3.

30 Loschek 2007, S.144.

Fazit

Die Wahrnehmung von nyktophoben Menschen stellte sich als sehr sensibel, sowie subjektiv heraus. Da das nachleuchtende Garn und die nachleuchtende Siebdruckfarbe auf Textilien als angenehme und sanfte Lichtquellen bewertet wurden, ergeben sich für diese Techniken Vorteile. Die nachleuchtenden Farben scheinen nicht so hell wie eine gewöhnliche Lampe und bilden deshalb keine Schatten. Ausserdem brauchen sie im aufgeladenen Zustand keinen Strom. Die Versuche mit nyktophoben Menschen zeigten, dass die nachleuchtenden Stoffe vor allem nahe am Körper einen positiven Effekt erzielten. Je nachdem, ob das Garn oder die Siebdruckfarbe verwendet wird, gibt es kleine Unterschiede, wo am Körper sich die Leuchtelemente am besten bewähren. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass an den Armen, sowie im Brustbereich eines Pyjamas, ein grosser Effekt erzielt werden kann, da diese Stellen sich nahe genug an den Augen befinden. Das Leuchten muss nicht direkt am Körper, jedoch in der Nähe sein, was bedeutet, dass das Stoffstück auch in Form einer Decke neben sich ins Bett gelegt werden könnte. Da jede Person ein anderes Lichtbedürfnis hat, wäre die Decke eine gute Lösung, da durch Falten der zwei verschiedenen Seiten die Leuchtmenge selbst bestimmt werden könnte. Zur Gestaltung kann gesagt werden, dass die Farben blau und gelb bevorzugt wurden und dass vor allem regelmässige Muster eine beruhigende Wirkung haben, weil sie von der Umgebung ablenken. Das Punktemuster, das bei den Versuchen verwendet wurde, hatte laut den Probandinnen einen hypnotisierenden Effekt. Die beste Lösung für die Entwurfsgestaltung wäre jedoch eine individuelle Gestaltung der Produkte, damit auf die persönlichen Ängste der Betroffenen eingegangen werden könnte. Was am Tag auf dem Textil zu sehen ist, spielt in Bezug auf die Wahrnehmung im Dunkeln nur eine kleine Rolle, da nichtleuchtende Farben im Dämmerlicht nur in Grautönen aufgenommen und bei vollkommener Dunkelheit gar nicht gesehen werden. Solche Informationen sind für

Designer/innen relevant, da sie zu Entscheidungen bei der Gestaltung eines Produkts beitragen könnten. Vor allem die Unfähigkeit, bei schwachem Licht Farben wahrzunehmen, ist für das Designen von Nachtwäscheentwürfen von Bedeutung. Auch dass der Mensch Helligkeitsstufen in verschiedenen Lichtverhältnissen anders bewertet, ist wichtig für die Herstellung von Nachtwäsche, da diese Kleidungsstücke bei Tageslicht, im Dämmerlicht, sowie in vollkommener Dunkelheit getragen werden. Gerade im Zusammenhang mit Gestaltungselementen die leuchten, können durch Miteinbeziehung der Wahrnehmungsinformationen des Menschen interessante Kombinationen erreicht werden. Durch die erwähnten, geeigneten Stellen für die Platzierung der Leuchtelemente ergeben sich Einschränkungen an den Schnitt. Dadurch, dass sich die Leuchtelemente nahe am Augenbereich befinden und vor allem im Brust- und Armbereich platziert werden sollten, muss dort genügend Stoff vorhanden sein, um die gewünschte Leuchtmenge mit den erwähnten textilen Techniken zu erreichen. Bequeme, weite Schlafbekleidung, die im besten Fall auch für andere Zwecke verwendet werden kann, ist ein Bedürfnis unserer heutigen Gesellschaft. Auch im Rückblick in die Vergangenheit ist zu erkennen, dass Nachtwäsche immer wieder als Alltagsbekleidung umfunktioniert wurde. Die heutzutage vorhandene Verbindung von Nachtwäsche mit der Loungewear bietet eine gute Grundlage, noch einen Schritt weiter in Richtung Bequemlichkeit zu gehen und sich bei der Streetwear Inspiration zu holen. Die Alltagstauglichkeit bliebe dabei bestehen, da der Streetwear Style sehr präsent ist. Im Bezug zur Nyktophobie könnte durch das Tragen der leuchtenden Produkte im Alltag eine positive Assoziation hergestellt werden, welche sich in der Nacht als hilfreich bewähren könnte. Phosphoreszierende Nachtwäsche hat das Potenzial, erwachsenen, nyktophoben Menschen eine ästhetische Lichtquelle zu bieten und somit ihre Angst zu minimieren oder zumindest als Hilfestellung zu dienen.

Quellenverzeichnis

Alexandra von Richthofen 2018, TextilWirtschaft

Richthofen, Alexandra von (2018) Fashion Bodywear Frühjahr 2019, Alltagslook von Head to Toe, in: TextilWirtschaft 27 vom 05.07.2018. S. 089, https://www.wiso-net.de/document/TW__20180705459060%7CTWA__20180705459060 abgerufen am 28.03.2019.

Bressler 1999

Bressler, Karen W. (1999) Dessous: Die Geschichte von Dessous von 1900 - 2000. Wien Tosa.

calida.com

CALIDA, born in Switzerland, offizieller Online-Shop, <https://www.calida.com/de-CH/> abgerufen am 25.04.2019.

Dagsmejan CTI Project 2017.

Dagsmejan, Hochschule Luzern Design & Kunst, EMPA (2017) CTI Project Nr. 25547.1 PFES-ES Dagsmejan - High Performance Sleepwear.

Designstudie Nyktophobie, Befragungen 2019

Anhang

Designstudie Nyktophobie, praktischer Teil 2019

Anhang

hanro.com

HANRO, offizieller Online-Shop, <https://shop.hanro.com>, abgerufen am 25.04.2019.

Hildebrandt u.a.1932-, Stengl 2015

Hildebrandt Jan-Peter; Bleckmann Horst; Homberg Uwe; Penzlin Heinz (1932-); Stengl Monika; (2015) Penzlin - Lehrbuch der Tierphysiologie. Berlin Springer Spektrum. 8. Auflage.

Holzinger 1962-, Klösch 2018

Holzinger, Brigitte (1962-), Gerhard, Klösch (2018). Schlafstörungen. Berlin Germany Springer.

krank.de

<https://krank.de/krankheiten/schlafparalyse/> abgerufen am 28.04.2019.

- Loschek 2007
Loschek, Ingrid (2007) Wann ist Mode? Strukturen, Strategien und Innovationen. Dietrich Reimer Verlag GmbH Berlin.
- nosleeplessnights.com
Green, Ethan (22.04.2018) nosleeplessnights.com, Fear of the dark Phobia: Is it keeping you awake?
<https://www.nosleeplessnights.com/fear-of-the-dark-phobia/>
Kommentare der User: CARRIE, MARY, MARISSA, PURPLELILY, LILIT, SRABONY, abgerufen am 22.03.2019
- reddit.com
Gepostet von u/Phedis (30.01.2019) askreddit, adults of reddit who are still afraid of the dark, whats your story for why? https://www.reddit.com/r/AskReddit/comments/alaauu/adults_of_reddit_who_are_still_afraid_of_the_dark/
Kommentare der User: Ratselschwachkorb, timmyturtle91, Mewwn, TwiceBakedPotato, beautynewby, bellaencalada, Witchifer, DanPachi, abyssreuben, Heartade, MochnessLonster, abgerufen am 22.03.2019.
- Tortora 2015
Tortora, Phyllis G. (2015) Survey of Historic Costume. London. Fairchild Books.
- Welsch, Liebmann 2003
Welsch, Norbert; Liebmann, Claus Christian (2003) Farben: Natur, Technik, Kunst. Heidelberg Spektrum Akademischer Verlag.
- Zwimpfer 1985
Zwimpfer, Moritz (1985) Farbe: Licht, Sehen, Empfinden: eine elementare Farbenlehre in Bildern. Bern Stuttgart Haupt.
- Zwimpfer 2012
Zwimpfer, Moritz (2012) Licht und Farbe. Physik, Erscheinung, Wahrnehmung. Niggli Sulgen.

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:

Phosphoreszierende Siebdruckfarbe auf Jersey.
Fotografie der Verfasserin vom März 2019.
S. 6

Abb. 2:

Punkteraster, phosphoreszierende Siebdruckfarbe auf Jersey
Fotografie der Verfasserin vom März 2019.
S. 13

Abb. 3:

Raster aus Kreisen, gestickt mit phosphoreszierendem Stickgarn auf Jersey
Fotografie der Verfasserin vom März 2019.
S. 13

Anhang

Designstudie Nyktophobie

Befragungen und praktischer Teil

Der praktische Teil dieser Studie wurde als Tonaufnahme aufgezeichnet um den Fluss der Versuche nicht zu unterbrechen. Für eine einfachere Auswertung und Weitergabe der gewonnenen Informationen wurden die Tonaufnahmen abgetippt. Um die Authentizität der Gespräche zu erhalten, wurde die tatsächliche Wortwahl verwendet. Der praktische Teil der Autorin, wurde nicht schriftlich festgehalten.

Befragungen

Geraldine, 16.03.2019

Fragen zur Nyktophobie

1. Wie stark ist deine Angst auf einer Skala von 1-10?
Ich habe vor allem Angst, wenn nicht Zuhause sondern bei jemandem anderen Zuhause bin und es dunkel ist. Die Angst ist Zuhause in der Dunkelheit etwa 3, also ein Unwohl sein. Wenn ich aber in der Dunkelheit Nachhause laufen muss dann ist die Angst eine 9.
2. Wovor hast du Angst?
Dass jemand kommt zum Beispiel ein Einbrecher.
Wenn ich nicht müde genug bin, dann hört man die Geräusche mehr und man konzentriert sich drauf und bildet sich Sachen ein. Wenn ich sehr müde bin dann schlafe ich sofort ein. Das ist Problem ist also, wenn ich Sachen höre und es dunkel ist wie zum Beispiel der Wind.
3. Wie zeigt sich die Angst? (z.B. Herzrasen, schnelles Atmen, Panikattacke, Schlaflosigkeit)
Ich kann nicht schlafen, ich male mir Horrorszenarien aus, dann muss ich das Licht anmachen oder ein Hörbuch hören oder den grossen Teddybären holen.
4. Wie würdest du das Gefühl beschreiben?
Ich würde es schon als Angst bezeichnen, ich hätte dann gerne jemandem bei mir, denn man steigert sich in die Angst rein und ich kann dann nicht schlafen.
5. Schränkt dich die Angst vor der Dunkelheit in deinem Leben ein? (z.B. Schlafmangel, bleibst du bei Dunkelheit zuhause?)
nein
6. Was benutzt du momentan als Hilfe (z.B. Nachtlicht, Fernseher, Handy)
Ich mache das Licht an, oder ich lenke mich mit dem Handy ab, ich höre ein Hörspiel oder mache den Fernseher an.
7. Wann hat die Angst begonnen?
Die Angst hat als Kind begonnen und war da auch viel stärker. Mit dem älter werden hat sie nachgelassen. Es ist jetzt nicht mehr so schlimm wie früher.
8. Weisst du wieso oder hast du eine Vermutung woher die Angst kommt? (z.B. Trauma)
Ich wohnte in einem grossen Haus mit vielen Räumen, man hat also den Überblick nicht. Ich bin sowieso eine eher ängstliche Person und erschrecke mich schnell.

Geraldine, 16.03.2019

Fragen zum Schlafen und zur Nachtwäsche

1. Was trägst du zum Schlafen? (Pyjama/Nachthemd/Shirt, Material)
Ich trage ein Pyjama entweder lang oder kurz (Zweiteiler). Ich kuschle mich gerne ein und trage auch gern flauschige Sachen.
2. Kannst du dir vorstellen ein Pyjama mit Leuchtelementen zu tragen?
Ja, kann ich mir vorstellen.
3. Denkst du es würde dir gegen die Angst im Dunkeln helfen?
Ich weiss es nicht, ich denke schon. Ich könnte mir auch vorstellen, dass die Person neben mir das trägt, es muss nicht unbedingt an meinem Körper sein zum Beispiel eher eine Decke.
4. In welcher Position schläfst du normalerweise (ein)?
Entweder Seite, beide Seiten, immer Beine angewinkelt
Oder auf dem Rücken mit den Armen nach oben gestreckt
5. Schläfst du alleine oder zu zweit?
alleine

Mateja 15.03.2019

Fragen zur Nyktophobie

- Wie stark ist deine Angst auf einer Skala von 1-10?
Wenn ich alleine bin eine 8.
Wenn ich nicht alleine bin eine 5.
- Wovor hast du Angst?
Ich bilde mir Sachen ein, zum Beispiel, dass sich Jemand versteckt.
- Wie zeigt sich die Angst? (z.B. Herzrasen, schnelles Atmen, Panikattacke, Schlaflosigkeit)
Ich kann dann nicht einschlafen, ich bewege mich zu viel, komme so nicht zum Schlafen.
- Wie würdest du das Gefühl beschreiben?
Ich würde es als leichte Panik beschreiben.
- Schränkt dich die Angst vor der Dunkelheit in deinem Leben ein? (z.B. Schlafmangel, bleibst du bei Dunkelheit zuhause?)
nein
- Was benutzt du momentan als Hilfe (z.B. Nachtlicht, Fernseher, Handy)
Ich lasse die Nachttischlampe an, oder schaue auf dem Handy Videos.
- Wann hat die Angst begonnen?
Vor 2 Jahren, als ich alleine in eine Wohnung gezogen bin.
- Weisst du wieso oder hast du eine Vermutung woher die Angst kommt? (z.B. Trauma)
Antwort oben

Fragen zum Schlafen und zur Nachtwäsche

- Was trägst du zum Schlafen? (Pyjama/Nachthemd/Shirt, Material)
Ich trage ein Tanktop im Sommer und im Winter.
- Kannst du dir vorstellen ein Pyjama mit Leuchtelementen zu tragen?
Ja, das wäre cool.
- Denkst du es würde dir gegen die Angst im Dunkeln helfen?
Ja ich denke schon.
- In welcher Position schläfst du normalerweise (ein)?
Immer auf der linken Seite.
- Schläfst du alleine oder zu zweit?
alleine

Vivien 16.03.2019

Fragen zur Nyktophobie

- Wie stark ist deine Angst auf einer Skala von 1-10?
Eine 7.
- Wovor hast du Angst?
Ich habe ein unwohles Gefühl, wenn ich nicht sehe was sich im Raum befindet.
- Wie zeigt sich die Angst? (z.B. Herzrasen, schnelles Atmen, Panikattacke, Schlaflosigkeit)
Ich kann nicht schlafen, je nach dem auch habe ich auch Herzrasen.
- Wie würdest du das Gefühl beschreiben?
Ein sehr unwohles Gefühl, Ich fühle mich unsicher und komisch.
- Schränkt dich die Angst vor der Dunkelheit in deinem Leben ein? (z.B. Schlafmangel, bleibst du bei Dunkelheit zuhause?)
Ich habe Schlafmangel, weil ich weniger schlafe, wenn ich das Nachtlicht anlassen muss.
- Was benutzt du momentan als Hilfe (z.B. Nachtlicht, Fernseher, Handy)
Ich benutze eine Nachtlampe, bei der man die Farbe einstellen kann (normale Lampe).
- Wann hat die Angst begonnen?
Unwohlsein hatte ich schon als Kind, richtig Angst habe ich seit einem Jahr, weil ich einen Horrorfilm geschaut habe. Ich denke das hat das Unwohlsein aus der Kindheit noch verstärkt.
- Weisst du wieso oder hast du eine Vermutung woher die Angst kommt? (z.B. Trauma)
Antwort oben

Fragen zum Schlafen und zur Nachtwäsche

- Was trägst du zum Schlafen? (Pyjama/Nachthemd/Shirt, Material)
Ich trage ein kurzes Pyjama (Zweiteiler).
- Kannst du dir vorstellen ein Pyjama mit Leuchtelementen zu tragen?
Ja, ich würde es sehr cool finden.
- Denkst du es würde dir gegen die Angst im Dunkeln helfen?
Ja, ich denke schon.
- In welcher Position schläfst du normalerweise (ein)?
Auf der Seite, eher rechts (aber nicht immer).
- Schläfst du alleine oder zu zweit?
Meistens alleine

Alexandra 17.03.2019

Fragen zur Nyktophobie

1. Wie stark ist deine Angst auf einer Skala von 1-10?
Variiert zwischen 5 - 9.
2. Wovor hast du Angst?
Ich finde das Gefühl nur schwarz zu sehen sehr unangenehm. Ich bilde mir Sachen ein und denke die ganze Zeit es sind Personen im Zimmer oder in der Wohnung. Sobald es dunkel wird, macht mir jedes Geräusch Angst.
3. Wie zeigt sich die Angst? (z.B. Herzrasen, schnelles Atmen, Panikattacke, Schlaflosigkeit)
Ich bin nervös, traue mich nicht einzuschlafen. Wenn es schlimm ist, bekomme ich auch eine leichte Panikattacke.
4. Wie würdest du das Gefühl beschreiben?
Man ist hilflos, weil ich eigentlich weiss, dass nichts ist, aber der Kopf lässt mich nicht entspannen und rational denken.
5. Schränkt dich die Angst vor der Dunkelheit in deinem Leben ein? (z.B. Schlafmangel, bleibst du bei Dunkelheit zuhause?)
Ich habe Schlafmangel, wenn ich alleine schlafen muss, weil ich dann sehr lange wachbleibe, oder mit Licht schlafe.
6. Was benutzt du momentan als Hilfe (z.B. Nachtlicht, Fernseher, Handy)
Ich lasse den Rollladen ein Stück offen, dass es nicht komplett dunkel ist und ich lasse auf dem Handy Videos laufen.
7. Wann hat die Angst begonnen?
Vor etwa 3 Jahren.
8. Weisst du wieso oder hast du eine Vermutung woher die Angst kommt? (z.B. Trauma)
Trauma und psychische Probleme

Alexandra17.03.2019

Fragen zum Schlafen und zur Nachtwäsche

1. Was trägst du zum Schlafen? (Pyjama/Nachthemd/Shirt, Material)
Alles Mögliche, je nach Jahreszeit. Grosses T-Shirt als Nachthemd, oder lange Pyjama Hosen und langes Oberteil oder kurze Pyjama Hosen und T-Shirt.
2. Kannst du dir vorstellen ein Pyjama mit Leuchtelementen zu tragen?
Ja
3. Denkst du es würde dir gegen die Angst im Dunkeln helfen?
Ja
4. In welcher Position schläfst du normalerweise (ein)?
Auf der rechten Seite
5. Schläfst du alleine oder zu zweit?
Fast immer zu zweit.

Praktischer Teil

Geraldine 16.03.2019

Stickereien

Ich: Ich zeige ihr die verschiedenen Stickereien

Ich: wie findest du diese Lichtquelle allgemein, Ist es angenehm anzuschauen oder beginnt es zu flackern? Und welches findest du am besten?

G: Das mit den Meisten ist mir zu viel, und das nur mit den Konturen die weit entfernt sind, ist zu wenig

Ich: zu wenig hell, dass es etwas bringt?

G: ja

Ich: und das mit den Grossen ausgefüllten Punkten findest du am angenehmsten.

G: Ja das finde ich angenehm, vielleicht ist das auch weil ich Kreise sehr mag.

G: Ich mag das mit den ausgefüllten Kreisen und das mit den engen Konturen

Ich: Bei diesen Beiden, die dir gut gefallen, ist dir das hell genug, wenn du angst hast, ist das eine Lichtquelle die hell genug ist?

G: doch ich finde es gut

Ich: Kannst du dich darauf konzentrieren?

G: Ich finde es so als «Decke» noch schön, weil es wie durchleuchtet, auch wenn man die Hand darauflegt

Ich: du kannst dein Liebling auswählen

G: das mit den engen Konturen, es ist ein wenig ruhiger (Nr. 3)

Ich: Ich lege dir das Stoffstück auf versch. Körperpartien und du kannst mir sagen ob das angenehm ist.

Unterarm

Ich: wenn du so schlafen würdest, findest du das angenehm für die Augen?

G: doch ich finde das gut.

Oberarm

Ich: Wie ist es hier? Siehst du es überhaupt? Oder ist es unangenehm

G: Ja ich sehe es, aber ich nehme es einfach als Licht wahr, aber das Muster geht verloren/verschwindet, und sonst müsste man sich sehr konzentrieren

Ich: aber du siehst das Licht aus dem Augenwinkel?

G: ja

Oberschenkel

Ich: Wie ist es hier? Siehst du es überhaupt? (ohne Decke)

G: Ich sehe es immer noch.

Ich: Ist es angenehm so aufs Bein runterzuschauen und das Licht zu betrachten? Könnte das was bringen?

G: Ja ist angenehm aber auf dem Arm noch mehr

Unterschenkel

Ich: So wie du hier liegst siehst du es auf dem Unterschenkel wahrscheinlich nicht?

G: nein ich sehe es nicht

Auf der Brust

Ich: Wie findest du das? Ist es unangenehm so nahe bei den Augen oder findest du es schön,

Geraldine 16.03.2019

wenn es von da leuchtet?

G: Ich mag das noch, es ist auch nicht zu nahe, nicht zu fest auch nicht zu stark

Ich: Ist es auch beruhigend?

G: Ja irgendwie schon, Je nachdem wie man sich aufs Muster konzentriert, sieht man andere Sachen, wie ein Wimmelbild, aber es kann auch sehr ruhig sein.

Im Raum

Ich: Siehst du es von hier noch?

G: Wenn ich es weiss ja, aber wenn ich es nicht wüsste, würde ich es wahrscheinlich nicht sehen

Ich: Stickerei zu weit weg in dem Fall

Druckfarben

Ich: Dann kommen wir zu den Drucken, die gibt es in verschiedenen Farben, Ich zeige ihr die ganz bedeckten Flächen

Ich: Wie findest du diese Art von Leuchten? Ist es angenehm?

G: Ich finde es angenehm, das blaue finde ich am angenehmsten

Ich: Ich lege die 3 Stoffe mit den Punkten (versch. Helligkeiten) hin in blau

Ich: Das sind verschiedene Mengen, welches ist am angenehmsten?

G: der mittlere, der einte ist zu wenig der andere zu fest

Unterarm

Ich: die Farbe leuchtet ja jetzt schon mehr als die Stickerei, wie findest du das?

G: Ist gut, auch nicht unangenehm, es ist lustig, man vertieft sich und es lenkt auch ab

Oberarm

G: Hier sehe ich es besser als bei der Stickerei, weil er heller ist, auch das Muster nehme ich jetzt wahr also die Punkte, ist angenehm

Oberschenkel

G: Den sehe ich viel mehr als die Stickerei

Ich: Obwohl er weit weg ist, siehst du diesen Stoff genug?

G: Ja

Ich: Ist es angenehm so runterzuschauen?

G: Ja, als Hose wäre es sehr cool mit den Punkten

Unterschenkel

G: Ich sehe, dass es leuchtet, aber nicht fest

Ich: es kommt sehr wenig Licht von da unten?

G: Ja genau

Brust

Ich: Ist es auf der Brust zu hell? Oder ist es immer noch angenehm?

Geraldine 16.03.2019

G: doch ist angenehm, ist nicht zu hell, vielleicht ist es auch weil es blau ist, wenn es gelb oder grün ist, dann wäre es vielleicht noch mehr.

Ich: Ich zeige ihr den gelben

G: Nein, das stört nicht, den blauen finde ich aber besser

Im Raum

G: den sehe ich jetzt

Ich: Wie ist es, wenn er hier hinten ist? Könntest du dich auch darauf konzentrieren? Würde dir das helfen?

G: Nein nicht so, Ich sehe das es ein wenig hell ist, aber es ist nicht dasselbe, wenn es nahe ist, Ich glaube ich könnte mich nicht so sehr darauf konzentrieren, entweder müssten die Formen grösser sein, wenn es weiter weg ist, ich glaube das tut gut, wenn man Kreise sieht. Also bei weiter Entfernung sehr grosse Formen, grösser als die gestickten Kreise. Oder Zum Beispiel bei einer Decke zwei verschiedene Seiten, die man an verschiedenen Anwenden kann (eine Seite nahe und eine Seite entfernt) gross und nahe ist zum Beispiel nicht so angenehm.

Streifen

Ich: Wie findest du das, wenn der Streifen über den ganzen Arm geht? Siehst du es überhaupt

G: ich sehe es nicht so fest, aber es leuchtet schon, aber es ist nicht so stark wie das andere

Ich: Es ist jetzt nicht ein Muster, ist das auch nicht so effektiv? Ist es eher das Muster, auf das man sich konzentriert?

G: Ja, das ist jetzt lustig, weil im Vergleich finde ich die blauen Punkte am besten

Schlafen mit dem Textil

1. Wie war die Erfahrung?

Angenehm, aber schwierig zu beurteilen, weil die eher Fläche klein war, im Gegensatz dazu, wenn es dann auf dem Pyjama grössere Flächen sind. Die Lichtquelle war angenehm und beruhigend. Ich denke mit dem Muster wäre es noch beruhigender.

2. Hat es dir die Angst genommen im Dunkeln?

Ich hatte die Tage kein unwohl sein oder angst beim Einschlafen.

3. War es beim Einschlafen hell genug?

Ja, es darf aber auch noch stärker sein, vielleicht kommt das aber darauf wie stark, dass man es auflädt. Es ist wahrscheinlich auch stärker, wenn eine grössere Fläche leuchtet (Arm, Bein, Kuscheldecke)

4. Nachdem du mit einem leuchtenden Stoffstück geschlafen hast, macht die Idee ein leuchtendes Pyjama zu tragen immer noch Sinn für dich?

Ja, sehr.

Mateja 15.03.2019

Stickereien

Ich: Ich zeige ihr die verschiedenen Stickereien

Ich: Welches spricht dich am Meisten an? Welches ist hell genug?

M: Ich sehe es gut. Ich sehe das mit den grossen Punkten am besten (Nr. 5).

Ich: Ich lege dieses Stoffstück auf verschiedene Körperpartien und du kannst mir sagen ob das angenehm ist für die Augen oder ob es dich vielleicht stört.

Unterarm

M: Es ist angenehm, stört nicht

Oberarm

M: Nicht zu nahe, aber ich kann mich nicht darauf fokussieren, kein guter Winkel für die Augen, wenn ich das Muster betrachten möchte. Auf dem Unterarm ist es angenehmer beim Einschlafen, weil der Blick direkt darauf fällt.

Ich: weil du es gerne betrachtet möchtest?

M: Ja genau

Oberschenkel

Ich: Siehst du es hier? Findest du das angenehm? (wenn du nicht zugedeckt bist)

M: Ja, das ist auch gut, kann mich auch gut darauf fokussieren

Unterschenkel

M: Hier ist es mir zu weit weg, ich sehe es nicht mehr leuchten.

Brust

M: nicht unangenehm. Wenn ich es so habe strahlt es so schön, es gibt Helligkeit, wenn Jemand im Zimmer wäre würde ich es sehen.

Druckfarben

Ich: Welches ist am angenehmsten, ist eine unangenehm, macht eine Angst?

M: Angst macht mir keine, gelb sticht schön raus, gefällt mir am besten.

Ich: Ich lege die 3 Stoffe mit den Punkten (versch. Helligkeiten) hin in Gelb.

Ich: Das sind verschiedene Mengen, Ist eines schummrig oder unangenehm?

M: Nein, es ist nicht unangenehm, ich habe das Problem eher mit Streifen, dass es anfängt zu flimmern

Ich: Welches findest du beim Betrachten am besten?

M: Das mit den Meisten Punkten.

Ich: Ich lege dir dieses Stoffstück wieder an dieselben Orte, dann kannst du mir sagen ob das jetzt anders ist als vorher oder nicht.

Mateja 15.03.2019

Unterarm

M: Ja ist gut und schön

Oberarm

M: Hier ist es komischerweise angenehmer als bei der Stickerei auf dem Oberarm, Ich weiss nicht ob es mit der Grösse zu tun hat oder...

Ich: hast du das Gefühl es ist insgesamt heller als das andere?

M: Ja ich denke schon, aber vielleicht ist es auch weil die Fläche grösser ist

Ich: Dann lege ich dir das Stoffstück drauf, wo die ganze Fläche bedeckt ist. Wie ist das auf dem Oberarm?

M: Das ist auch angenehm. Je mehr es leuchtet desto besser und schöner ist es.

Oberschenkel

M: Ist gleich wie bei der Stickerei.

Unterschenkel

Ich: ist es auch zu weit, oder sieht man es jetzt besser?

M: Sieht man besser als bei der Stickerei weil es heller leuchtet

Ich: Ich lege das mit der ganzen Fläche noch drauf

M: beides angenehmer zum beobachten als bei der Stickerei, Stickerei ist im Blickwinkel verschwunden, da sie nicht so hell leuchtet wie die Drucke

Brust

Ich: Ist das schon zu hell?

M: nein ist immer noch gut

Ich: auch wenn es so nahe am Gesicht ist, ist es angenehm?

M: Ja

Ich: lege das mit der ganzen bedeckten Fläche auf die Brust

M: Das ist auch schön und nicht unangenehm

Streifen

Ich: lege den Streifen auf den Arm

M: Ist schön, aber es ist angenehmer die Punkte oder die ganze Fläche anzuschauen als ein einzelner Streifen.

im Raum

Hat es lieber in der Nähe, weil sie sich auf das Muster konzentrieren möchte um sich abzulenken

Mateja 15.03.2019

Schlafen mit dem Textil

1. Wie war die Erfahrung?

Zu Beginn ein wenig komisch, danach hat es ziemlich gut funktioniert, weil ich den Fokus auf den Stoff gelegt habe.

2. Hat es dir die Angst genommen im Dunkeln?

Die Angst hat es mir nicht gerade genommen, aber ich konnte mich damit besser ablenken und es ist mir leichter gefallen damit einzuschlafen. Ich muss einfach daran denken es im Tageslicht aufzubewahren, weil einmal habe ich es vergessen und dann hat es nicht so sehr geleuchtet.

3. War es beim Einschlafen hell genug?

Ja hell genug war es auf jeden Fall und auch nicht zu hell, dass meine Augen irgendwie schmerzten.

4. Nachdem du mit einem leuchtenden Stoffstück geschlafen hast, macht die Idee ein leuchtendes Pyjama zu tragen immer noch Sinn für dich?

Ich finde die Idee super, auch wenn es vielleicht nicht jedem hilft die Angst zu nehmen, ist es cool zu tragen und sehr faszinierend, wenn man es zum Schlafen trägt.

Vivien 16.03.2019

Stickereien

Ich: Ich zeige ihr die verschiedenen Stickereien

Ich: Ist es hell genug oder nicht? Könnte dir das helfen gegen die Angst?

V: Ich denke das könnte mir schon helfen, weil ich finde das Muster alleine beruhigt schon.

Ich: Also, wenn du reinschauen kannst und dich auf etwas konzentrieren kannst?

V: Ja genau

Ich: welche der Stickereien spricht dich am Meisten an, wenn du eines wählen musst?

V: Dass bei dem sich die Konturen berühren. (Nr. 3)

Ich: Ich lege dir das Stoffstück auf versch. Körperpartien und du kannst mir sagen ob das angenehm ist.

Unterarm

Ich: wie findest du das?

V: Ich finde es gut, es stört nicht

Ich: Ist es nicht zu nahe bei den Augen, Kannst du dich darauf fokussieren?

V: Ja

Oberarm

V: Man sieht es weniger aber ist auch gut

Ich: Ist es vielleicht unangenehm, wenn du rüber schauen musst?

V: ja ein wenig, beim Unterarm konnte ich direkt darauf schauen

Oberschenkel

Ich: Ich lege es auf den Oberschenkel

V: Hier ist es auch angenehm, hier sieht man es auch gut, wenn man auf der Seite liegt

Ich: Ist es von da auch immer noch hell genug?

V: Ja, ich finde schon

Unterschenkel

Ich: und auf dem Unterschenkel, so wie du jetzt da liegst?

V: Da sehe ich es jetzt nicht

Ich: da müsstest du dich extra so hinlegen, damit es zum Vorschein kommt

V: Ja genau

Brust

Ich: Ist es angenehm, wenn es so nahe am Gesicht ist? Siehst du es überhaupt?

V: Ich finde es angenehm, ich finde es auch nicht zu hell, ich finde es gut

Im Raum

Ich: Wenn es irgendwo im Raum hängt, siehst du es dann noch?

V: Ja aber nur sehr schwach

Ich: Wenn es weit weg ist, würde dir das auch helfen?

V: So weit weg eher weniger, dafür ist es nicht hell genug

Vivien 16.03.2019

Druckfarben

Ich: Dann kommen wir zu den Drucken, die gibt es in verschiedenen Farben, Ich zeige ihr die ganz bedeckten Flächen

Ich: Wie findest du diese Art von Leuchten? Ist es angenehm? Ist es angenehmer als die Stickerei oder umgekehrt?

V: Ich finde die orangen angenehm, die anderen sind fast zu hell in der ganzen Fläche

Ich: Ich lege die 3 Stoffe mit den Punkten (versch. Helligkeiten) hin.

V: ja das finde ich besser, das ist angenehm

Ich: Welche Farbe findest du am angenehmsten? Was spricht dich am meisten an?

V: entweder gelb oder blau (blau aber nicht als ganze Fläche)

Ich: aber die Farbe selber findest du beruhigend?

V: Ja genau

Ich: Ich lege die gepunkteten Stoffe in den versch. Mengen hin in blau

Ich: Das sind verschiedene Mengen, Ist eines flackerig oder unangenehm?

V: das mittlere finde ich am besten

Unterarm

V: das ist angenehm

Ich: Ist es angenehmer als die Stickerei

V: Es ist ein wenig heller, was eigentlich ganz gut ist, wenn es ganz dunkel ist, aber es ist auch nicht zu hell

V: Ich bräuchte jetzt den direkten Vergleich nochmals haben um es zu unterscheiden

Ich: Ich lege ihr nochmals die Stickerei auf den Arm

V: Stickerei ist feiner, das Muster finde ich sehr schön aber der Druck ist heller

Ich: aber die Stickerei würde von der Helligkeit her genügen?

V: Ja aber der Druck ist vielleicht ein wenig effektiver

Oberarm

Ich: Der Druck ist ja jetzt heller als die Stickerei.

V: Mit dem Druck finde ich es gut, jetzt sieht man es auch, ohne dass ich meinen Arm sehr verrenken muss.

Ich: Weil du gar nicht reinschauen musst, weil es von der Seite her strahlt?

V: Ja genau

Oberschenkel

V: Hier finde ich es auch gut, man sieht es auch, es ist auch hell genug

Unterschenkel

Ich: So wie du da liegst sieht man es nicht

V: wenn ich mich so hinlege, dass man es sieht, wäre es von der Distanz gut

Brust

Ich: Ist dir das zu hell? Ist es unangenehm?

V: Ich finde es nicht unangenehm, es ist immer noch angenehm, es würde mich nicht stören

Ich: Wenn du dir vorstellst du versuchst einzuschlafen und es leuchtet auf deiner Brust, dass dich

Vivien 16.03.2019

das nicht stört?

V: Nein, ich finde es eigentlich genau richtig

im Raum

V: Ist besser als die Stickerei, ich finde es gut, man sieht es, aber es leuchtet nicht extrem

Ich: Könntest du dich auch auf so etwas konzentrieren oder hättest du es lieber nahe bei dir?

V: Ich hätte es lieber näher, vielleicht wenn es eine ganze Fläche wäre dann wäre weiter weg besser

Ich: Jetzt habe ich die hingelegt bei der die ganze Fläche leuchtet

V: Ich finde von dieser Distanz ist es angenehm, aber zum Tragen ist eine ganze Fläche zu viel.

Ich: Das heißt weiter weg braucht es mehr Fläche damit man es auch sieht, und je näher am Körper sollte es keine komplette Fläche sein

Schlafen mit dem Textil

1. Wie war die Erfahrung?

Sehr positiv, ich hatte keine Angst und der Stoff wirkte beruhigend.

2. Hat es dir die Angst genommen im Dunkeln?

Ja, der leuchtende Stoff hat sehr beruhigend gewirkt, ich brauchte kein Licht mehr zum Einschlafen und wurde auch schneller müde als sonst.

3. War es beim Einschlafen hell genug?

Ja, anfangs war der Stoff neben mir und ich konnte die Umriss der näheren Umgebung erkennen, später habe ich ihn etwas entfernter hingelegt, wo er auch hell genug war. Nach ca. 5 min „aufladen“ hat der Stoff fast die ganze Nacht geleuchtet.

4. Nachdem du mit einem leuchtenden Stoffstück geschlafen hast, macht die Idee ein leuchtendes Pyjama zu tragen immer noch Sinn für dich?

Ja

Lauterkeitserklärung

Ich erkläre, dass es sich bei dem eingereichten Text mit dem Titel

Schattenseite

Wahrnehmung von Nachtwäsche-Design in der Dunkelheit, im Bereich der Nyktophobie

um eine von mir und ohne unerlaubte Beihilfe in eigenen Worten verfasste Arbeit handelt.

Ich bestätige, dass die Arbeit in keinem ihrer wesentlichen Bestandteile bereits anderweitig zur Erbringung von Studienleistungen eingereicht worden ist.

Sämtliche Bezugnahmen auf in der oben genannten Arbeit enthaltene Quellen sind deutlich als solche gekennzeichnet. Ich habe bei Übernahmen von Aussagen anderer Autorinnen und Autoren sowohl in wörtlich übernommenen Aussagen (= Zitate) als auch in anderen Wiedergaben (= Paraphrasen) stets die Urheberschaft nachgewiesen.

Ich nehme zur Kenntnis, dass Arbeiten, denen das Gegenteil nachweisbar ist - insbesondere, indem sie Textteile anderer Autoren ohne entsprechenden Nachweis enthalten - als Plagiate im Sinne der Aufnahme- und Prüfungsordnung der Hochschule Luzern (Art. 24) betrachtet und mit rechtlichen und disziplinarischen Konsequenzen geahndet werden können.

Name, Matrikelnummer: Alexandra Schläpfer, 16-488-124

Datum, Unterschrift: 17.05.19, 

