

«Ich bin ja nicht faul, grundsätzlich»

Chief of Sleep Künstlerin Sonja Berta ist die Hauptfigur eines Ikea-Projekts, mit dem der Möbelriese die Menschen für die Wichtigkeit des Schlafs sensibilisieren möchte. Ausschlafen kann die 27-Jährige aber dennoch nicht.

Ev Manz und Thomas Wyss

Ikea hat seit September eine Schlafchefin: Die Zürcher Künstlerin Sonja Berta hat sich gegen 100 Mitbewerber für die auf ein Jahr befristete Stelle durchgesetzt. Sie hat an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHDK) Kunst und Medien studiert und transdisziplinär im Bereich Film und Mode gearbeitet – nun, als Chief of Sleep, hat sie ein 80-Prozent-Pensum inne.

Es ist bereits Nachmittag, trotzdem die Frage: Wie haben Sie geschlafen?

Gut. Sechs Stunden, und ich kann mich an nichts erinnern.

Sie erinnern sich an keine Träume?

Ich kann, wenn ich muss. Im Moment finde ich den Tiefschlaf interessanter, weil man sich in dieser Phase am besten erholt. Das Gefühl habe ich zumindest.

Sie sind also Gefühlsschläferin.

Ja. Ich finde schlafen einfach wahnsinnig schön. Besonders, wenn ich was geleistet habe, gönne ich mir gern was Weiches.

Leisten ist ein grosses Wort: Als Chief of Sleep bei Ikea müssen Sie wohl vor allem schlafen.

(lacht) Auch wenn man das aufgrund des Titels, den ich übrigens sehr schön finde, vermuten könnte – ganz so einfach verhält es sich nicht. Es ist ein richtiger Job. Ein Job, bei dem ich mich mit dem Schlafen befasse.

Also sind Sie eine Schlafwissenschaftlerin?

Das wäre zu hoch gegriffen. Ich eigne mir Fachwissen übers



Das Weiche muss für Chief of Sleep Sonja Berta auch tagsüber wieder mehr Platz haben. Foto: Reto Oeschger

Schlafen an, sammle Eindrücke und setze die um – oft in Inhalte, die später über Social Media verbreitet werden. Daraus soll eine Informations-Plattform entstehen, die anregt, die Einstellung zum Schlaf mit Freude aufzufüllen. Das haben wir verlernt.

Dann können sich Leute, die Fragen zum Schlafen haben, bei Ihnen per Hotline melden?

Darüber habe ich tatsächlich nachgedacht. Derzeit habe ich eine Mailadresse und einen Instagram-Account. Ich vermitt-

le nur, ich habe ja keine psychologische Ausbildung.

Vermitteln heisst, Sie versuchen, Ikea-Möbel anzupreisen?

Nein, weder verkaufe ich Produkte, noch werbe ich für solche.

Aber weshalb sollte sich ein Möbelhaus sonst um das Schlafverhalten von Herrn und Frau Schweizer sorgen?

In einer repräsentativen Umfrage hat Ikea festgestellt, dass in der Schweiz 9 von 10 Befragten das Thema Schlaf wichtig ist, oft

aber andere Aktivitäten dem Schlaf vorgezogen werden. Ikea Schweiz will hier Abhilfe schaffen – und ich bin die Botschafterin für diese Mission.

Mehr: Sie sind nun ein Promi. Ehrlich gesagt: Mich kennt ja niemand.

Umso mehr müssen Sie uns erklären, warum gerade Sie die Beste sind für diesen Job?

Ich bin ein Überraschungsei, weil ich zum Thema Schlaf was Unkonventionelles machen und

inspirieren kann. Zudem bin ich auch eine Eier legende Wollmilchsau: Ich kann Filme produzieren, bringe Ideen ein, schaffe es, vor der Kamera zu stehen und dazu auch noch kreativ zu sein.

Ihr Job ist also ein bezahltes Kunstprojekt?

Eher eine unkonventionelle Erkundung des Schlafens. Zudem hatte ich selber Einschlafstörungen und habe viel ausprobiert.

Einschlafstörungen, ein grosses und gesellschaftsrelevantes Thema. Haben Sie ein Wundermittel entdeckt?

Es gibt eine ganze Bandbreite davon. Ein Handstand hilft, die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zu lenken. Gut funktionieren Heilerde, Schlafhypnosen und Augenübungen. Da fallen mir die Augen von selbst zu.

Was ist mit der Kleinkindmethode, also dem Schlaflied?

Tatsächlich erarbeite ich als Chief of Sleep derzeit mit einer Musikerin einen Einschlafsong. Auch ASMR (Anm. d. Red.: Abkürzung für «Autonomous Sensory Meridian Response») kann Teil davon sein, also ein Geräusch, das beim Zuhören ein Kribbeln im Nacken auslöst. Stichwort Gehirngasmus.

Quasi Sex im Kopf?

(lacht) Es ist jedenfalls auch ein Wohlfühlzustand.

Können Sie für Ihren Job ausschlafen?

Würde ich das tun, käme ich nicht auf meine Stunden.

Als Künstlerin könnten Sie es ja als Experiment verkaufen?

Schon. Aber ich bin ja nicht faul, grundsätzlich. Experimente habe ich aber tatsächlich vor.

Welche konkret?

Ich plane, mich sieben Tage lang dem Licht zu entziehen. Oder eine Zeit lang dem Schlaf.

Gibt es spezielle Orte, an denen Sie unbedingt mal schlafen möchten?

Beim Bewerbungsgespräch habe ich die Idee aufgebracht, im Heissluftballon zu schlafen. Sicher ausprobieren will ich es aber in den Bergen und im Zoo.

Noch die grosse Sinnfrage: Sehen Sie einen solchen in diesem Chief-of-Sleep-Job?

Klar. Ich habe mir in meiner künstlerischen Arbeit schon oft Gedanken zum Thema Entspannung gemacht, diesem Weichsein. Festgehalten habe ich sie im Maniweich – meiner Version des Manifests. Ich interpretiere das Weiche auch gesellschaftlich. Im Alltag, in dem sich alle hart zeigen, muss das Weiche wieder mehr Platz haben, auch tagsüber.

Da wir dieses Gespräch in einem Schau-Schlafzimmer mitten im Warenhaus geführt haben, müssen wir doch noch fragen: Hat Ihnen Ikea gar kein Bett ins Büro gestellt?

Nein. Ich habe aber trotzdem bereits im Büro geschlafen, bei einem Powernap auf der Dachterrasse. Die anderen Mitarbeitenden fanden es lustig, dass die Chief of Sleep ihre Aufgabe so ernst nimmt und sich nach dem Mittagessen schlafen legt.

Das ganze Interview gibts auf www.tagesanzeiger.ch

ANZEIGE



Of Monsters and Men

Pop, Indie, Alternative

Of Monsters and Men lösten 2011 mit ihrem Debüt «My Head Is An Animal» einen weltweiten Begeisterungssturm aus. Mit einem fesselnden Mix aus hymnischen Indie- und Alternative-Songs stürmte das Album rund um den Globus die Charts.

Mi, 20. November, 19.30 Uhr, X-TRA, Limmatstrasse 118, Zürich

Stiller Kamerad

Film

Über ein Jahr lang begleitet Stiller Kamerad eine Soldatin und zwei Soldaten der Bundeswehr in einer von Pferden gestützten Traumatherapie.

Mi, 20. November, 19.00 Uhr, CoalMine, Turnerstrasse 1, Winterthur

EIT – Freud herrscht

Theater, Improvisationstheater

Der Psychoanalytiker Dr. Treptow und zwei seiner Klienten sind die Hauptfiguren, die in Freud herrscht! zwischen den therapeutischen Sitzungen und ihrem Alltag pendeln.

Mi, 20. November, 20.00 Uhr, Miller's, Seefeldstrasse 225, Zürich



Dakar-Produktion

Mit der Zeit muss man gehen – ein Spiel mit Puppen und Menschen. Ein schwebend surrealer, tragikomischer Abend über das Erben im materiellen wie im immateriellen Sinn. Es geht um erwachsene Kinder und kindliche Eltern.

Mi, 20. November, 20.00 Uhr, Kulturhaus Central, Brauereistrasse 2, Uster

Sido

Konzert, Hip-Hop, Rap

Runde satte Bässe, Scratches und Beats, die einen nicht stillstehen und rhythmische Zuckungen entstehen lassen. Dazu eine gehörige Portion eingängiger Texte.

Mi, 20. November, 19.30 Uhr, Samsung Hall, Hoffnigstrasse 1, Dübendorf

Nek

Konzert, Pop, Italiano

Der italienische Pop-Star Nek kommt mit seinem neuen Album nach Zürich. Im Gepäck hat er aber auch Songs aus über 20 Jahren seiner Solokarriere.

Mi, 20. November, 20.00 Uhr, Volkshaus, Stauffacherstrasse 56/60, Zürich



Comedy-Duo Messer & Gabel – selbsterschuld?

Mi, 20. November, 20.00 Uhr, Konferenzzentrum Schluweg, Schluweg 10, Kloten

Konzert

James Gillespie

Mi, 20. November, 20.00 Uhr, Pop, Singer-Songwriter, Eldorado, Limmatstrasse 109, Zürich

Faber

Mi, 20. November, 20.45 Uhr, Pop, Helsinki, Geroldstrasse 35, Zürich

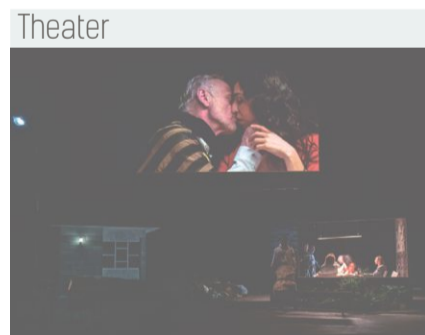
Moira

Mi, 20. November, 21.00 Uhr, Pop, Singer-Songwriter, Albani Music Club, Steinberggasse 16, Winterthur

Event-Highlight buchen:

Veranstaltung mit * wurde über eventbooster.ch gebucht. Jetzt Event eintragen und bewerben.

eventbooster*



Orest in Mossul

Schauspiel

Milo Rau, künstlerischer Leiter des NTGent, inszeniert Aischylos' Orestie für die heutige Zeit. Die Idee dazu entstand 2016 während der Rechercharbeiten für seine Produktion Empire im Nordirak an der Kriegsfront mit dem IS.

Mi, 20. November, 20.00 Uhr, Schauspielhaus Pfauen, Rämistrasse 34, Zürich

Stell dir vor

Diskussion

Was kann alles entstehen, wenn man aus intrinsischer Motivation produktiv ist? Braucht es dazu ein bedingungsloses Grundeinkommen?

Mi, 20. November, 19.30 Uhr, Karl der Grosse, Kirchgasse 14, Zürich

Stephan Balkenhol

Ausstellung, Galerie, Skulptur

Seit den 1980er Jahren setzt sich Stephan Balkenhol mit dem Motiv der figürlichen Skulptur auseinander und entwickelte dabei eine eigene Formsprache.

Do, 21. November, 11.00 Uhr, Mai 36 Galerie, Rämistrasse 37, Zürich

Vortrag

explora

SÜDLICHES AFRIKA

Multimedia-Vortrag von Josef Niedermeier

Uster	Fr 22.11.	Stadthofsaal	19.30 Uhr
Zürich	Mi 27.11.	Volkshaus	19.30 Uhr
Aarau	Sa 30.11.	KUK, Saal 1	19.30 Uhr

Infos und Vorverkauf: www.explora.ch

Das Feuerwerk

Oper, Operette

Den Auftakt der Operettensaison wird mit dem wohl bekanntesten Werk eines Schweizer Komponisten bestritten. Bürgerliche Spiessigkeit trifft auf wildes Zirkusleben.

Mi, 20. November, 19.30 Uhr, Theater Winterthur, Theaterstrasse 6, Winterthur

Vera Molnar

Ausstellung

Die Ausstellung «D'auters lignes» die Vera Molnar, der Pionierin der digitalen Kunst, gewidmet ist, zeigt die grosse Vielfalt ihrer Arbeit.

Do, 21. November, 13.00 Uhr, Galerie La Ligne, Heinrichstrasse 237, Zürich