

DOKUMENTATION

FORMEN DER ENTSPANNUNG

Meline Maria Sager
Praktische Bachelorarbeit

Hochschule Luzern
Objektdesign

Juni 2025

MOTIVATION

Viele Menschen begegnen täglich Situationen, die Stress in ihnen auslösen. Die schnelllebige Arbeitswelt, die ständige digitale Erreichbarkeit und eine Vielzahl an täglichen Verpflichtungen führen dazu, dass viele seltener zur Ruhe kommen. Die Folge ist eine dauerhafte Aktivierung des Nervensystems, die langfristig Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Obwohl zahlreiche Methoden zur Stressbewältigung bekannt sind, fällt es vielen schwer, diese dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren.

Gestaltung beeinflusst unser tägliches Handeln und wirkt über Materialität, Form und Nutzung auf unsere Wahrnehmung und unser Verhalten. Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet daher: Wie kann Design dazu beitragen, Entspannung zugänglicher und intuitiver zu gestalten?



RECHERCHE

Zu Beginn der Arbeit war es mir wichtig, besser zu verstehen, was Stress auslöst und wie er sich auf unseren Körper und unsere Psyche auswirkt. Dafür habe ich viel recherchiert und die Online-Umfrage die «Stressbewältigung im Alltag» erstellt, um nachzuvollziehen, wie Menschen mit Stress umgehen. Um herauszufinden, wie Design dazu beitragen kann, Entspannung zugänglicher und alltäglicher zu machen, habe ich mich mit Ansätzen aus der Stressforschung, Verhaltensökonomie, Psychoanalyse und dem multisensorischen Design beschäftigt. Diese interdisziplinäre Perspektive auf das Thema hat mir ein breites Spektrum an Ideen und Herangehensweisen eröffnet.

SZENARIEN

Durch die Umfrage «Stressbewältigung im Alltag» und den Austausch mit Betroffenen wurde deutlich, dass Entspannung nicht in jeder Situation erwünscht ist. Besonders im beruflichen Umfeld oder während kreativer Phasen kann der Zugriff auf die Energiereserven, die der Körper im Stressmodus mobilisiert, sogar von Vorteil sein.

Deshalb habe ich drei konkrete Zeiten und Orte festgelegt, an denen ich «Formen der Entspannung» platzieren möchte. Für jedes dieser Szenarien habe ich Anforderungen an ein passendes Objekt definiert und erste Prototypen entwickelt.

UNTERWEGS



Anforderungen an ein Objekt

- Klein/ leicht zum mitnehmen
- Zeit effizient
- Einfach zu benutzen

ZUHAUSE



Anforderungen an ein Objekt

- Körperlicher Stressabbau durch Akupressur
- Wenig Aufwand
- Muss nicht verräumt werden, fester Platz

EINSCHLAFEN



Anforderungen an ein Objekt

- Wenig Aufwand, kann während des benutzens einschlafen
- Entspannend durch Druck/ Wärme
- Eventuell mit Duft



UNTERWEGS

Weil dieses Objekt leicht und beweglich sein soll, bin ich ziemlich schnell auf das Material Stoff gekommen. Erste Versuche bestanden aus zwei Lagen Stoff und Nähten, die eine Art Weg für eine Murmel bilden. Mit den Fingern kann diese Murmel nun durch die Wege gestreift werden. Auf diese ersten Prototypen habe ich bereits viel positives Feedback erhalten, das hat mich motiviert dranzubleiben.

Da die Objekte eher schlicht und einfach wirken, wenn sie mit der Haushaltsmaschine genäht werden, habe ich versucht, die Wege mit der Stickmaschine Lorraine umzusetzen und war ziemlich zufrieden mit den Resultaten. Die Sticknähte schaffen eine zusätzliche, interessante Oberfläche und das Objekt sieht von beiden Seiten schön aus.

Verschiedenen Formen, Grössen, Nähten und Murmeln wurden ausprobiert und im Austausch mit Personen aus meinem Umfeld herausgefunden, was am besten ankommt.

STICKEN

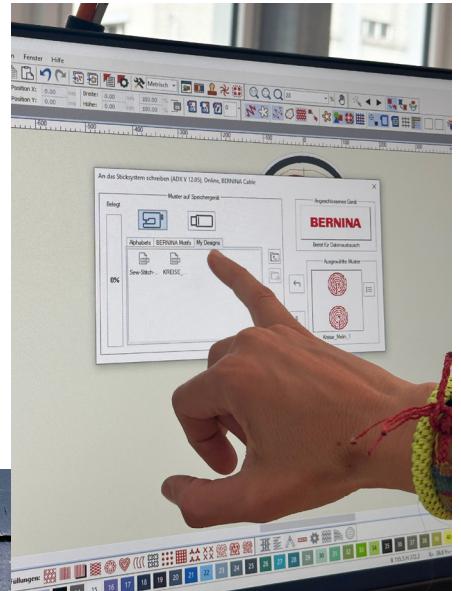
Ich habe vor längerer Zeit ein langes Stück Seide im Offcut gekauft und war sofort begeistert von der Haptik. Die Seide ist glatt, aber nicht perfekt eben. Da der Stoff so dünn ist, spürt man durch die beiden Lagen fast die Finger auf der anderen Seite.

Das Murrellabyrinth aus dieser Seide ist sehr leicht und lässt sich problemlos falten. Es ist kaum grösser als ein Stofftaschentuch.

Ein Exemplar habe ich zum Testen einer Handtherapeutin gegeben, mit der ich bereits in der Recherchephase Kontakt hatte. Sie meinte, dass sie eine Patientin habe, der das Objekt gefallen könnte. Einige Sätze aus Jennys Feedback:

«Als ich es zum ersten Mal angefasst habe und die Murmel im Stoff bewegt habe, wusste ich direkt, dass ich das mitnehmen möchte. [...] Am Anfang habe ich mit der Murmel nur kurze Wege gemacht und sie hin und her bewegt. Meist im Zug auf dem Weg zur Arbeit. [...] Ich hätte am liebsten ein noch kleineres Objekt, das ich in meiner Hosentasche haben kann und das ich in kurzen Pausen hervorholen kann.»

Da das Sticken von runden Kreisen auf der Lorraine ziemlich schwierig ist und lange dauert, haben mich Carmen und Petra aus der Textilwerkstatt sowie Marco aus meiner Klasse tatkräftig unterstützt. Gemeinsam haben wir es geschafft, die Objekte an der Bernina-Stickmaschine umzusetzen. Die Qualität und Präzision sind beinahe perfekt, und ich bin sehr zufrieden mit dem Resultat.





WEITERE FORMEN

Jenny erzählte, dass bei ihr der Entspannungsfaktor besonders hoch sei, wenn sie die Metallkugel nur wenige Zentimeter langsam bewegt. In Situationen mit stärkerer Nervosität bevorzuge sie es hingegen, die Kugel über den ganzen Weg zu führen.

Beim Versuch, das Objekt noch kleiner und alltagstauglicher zu machen, bin ich auf eine rechteckige Form gestossen. Die Idee entstand einerseits durch das Feedback von Jenny, andererseits aus dem Wunsch, dass das Objekt nicht einfach zu Hause liegen bleibt und in Vergessenheit gerät. Mit diesem Format wollte ich eine weitere mögliche Form zeigen, die verdeutlicht, wie vielfältig die Anwendungsideen für dieses Konzept sein können.

Das neue Format ist ein schmales Rechteck, das an einem runden Karabiner befestigt ist. So kann es unkompliziert an einem Rucksack, einer Jacke oder einem Schlüsselbund angebracht werden und wird zum ständigen Begleiter im Alltag. Denn auch in diesem Objekt befindet sich eine kleine Kugel zwischen zwei Stofflagen, die hin und hergeschoben werden kann. Sollte unterwegs Nervosität oder Überreizung auftreten, ist das Objekt sofort griffbereit.









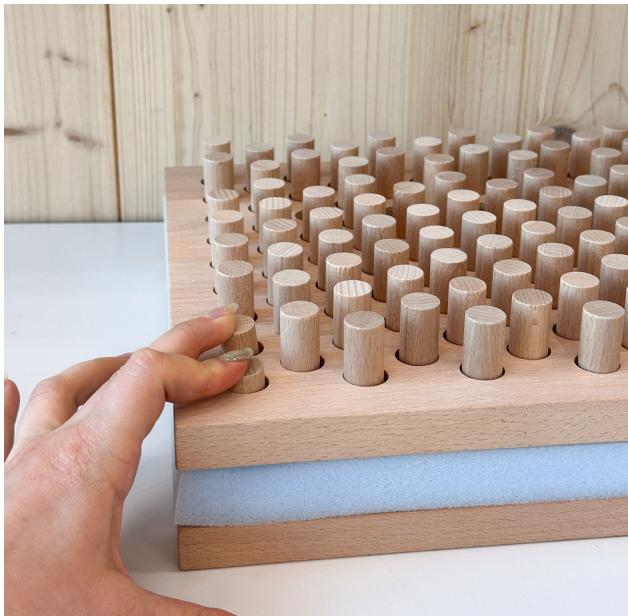
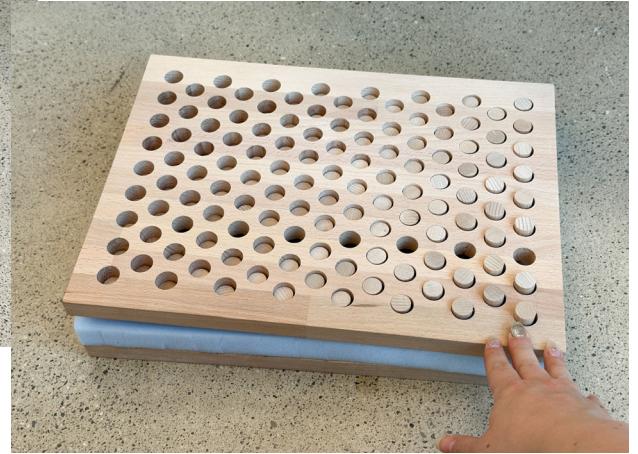
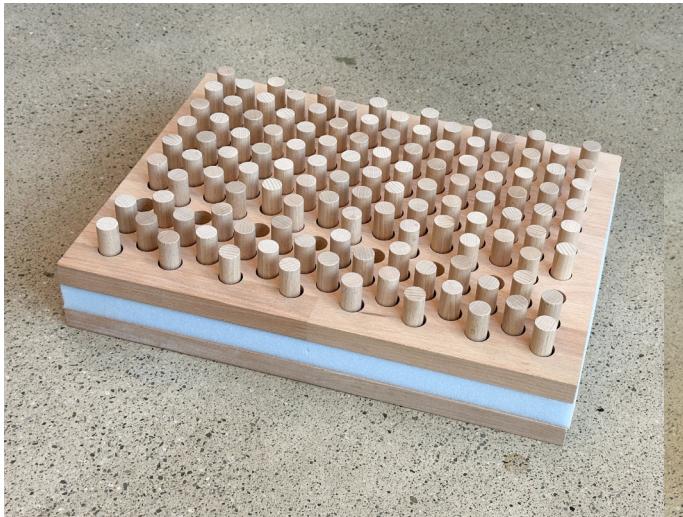
ZUHAUSE

Die Entspannungstechnik der Akupressur fand ich schon zu Beginn der Arbeit sehr interessant. Das Szenario Zuhause erschien mir dafür besonders passend. Es war schnell klar, dass es sich um ein grösseres Objekt handeln würde, das sich daher ausschliesslich für einen festen Standort eignet.

Im Caritas habe ich ein Akupressur-Set gefunden, das aus einer Matte und einem Kissen besteht mit spitzen Elementen aus Kunststoff. Beim Ausprobieren ist mir aufgefallen, dass das Kissen besonders intensiv wirkt, wenn man es für die Füsse verwendet. Das liegt daran, dass sich bei dem weichen Kissen die spitzen Elemente gut an den Fuss anschmiegen. Je mehr Berührungspunkte entstehen, desto intensiver ist die Wirkung.

Im ersten Versuch habe ich ein Kissen auf eine runde Holzplatte getackert und Holzstücke darauf verteilt, um herauszufinden, wie spitz die Elemente wirklich sein müssen, damit man einen Effekt spürt.





FORMFINDUNG

Mit den beiden Platten, den Zapfen und dem Schaumstoff die auf den Bildern zu sehen sind, konnte ich viel ausprobieren. Sie können unterschiedlich zusammensetzen werden, da die Zapfen austauschbar sind. Die Hälfte der Zapfen wurden im 25-Grad-Winkel abgeschrägt, um herauszufinden, wie sich das Gefühl beim Draufstehen verändert.

Personen, die die Platte ausprobiert haben, waren beim ersten Betreten oft überrascht, dass sich die Zapfen bewegen. Denn die Zapfen sinken in den Schaumstoff und passen sich so perfekt der gewölbten Fusssole an. Da das Gefühl angenehm ist, wenn sich die Stäbe absenken, haben die Benutzenden ihre Füße immer wieder angehoben und sich auf der Platte bewegt.

Sie verglichen das Gefühl zum Beispiel mit einem spitzen Moosboden oder einem unregelmässigen Steinweg. Ausserdem meinten sie, dass das Empfinden an den Füßen auch nach dem Absteigen noch spürbar bleibt.

UMSETZUNG

Für das fertige Objekt habe ich mich für eine runde Form entschieden. Im Vergleich zu einer rechteckigen Fläche, fühlt man sich auf einer runden Unterlage freier und bewegter. Die Kreisform gibt keine Vorgaben, wie man darauf stehen soll, was den Körper zu mehr Eigenbewegung anregt.

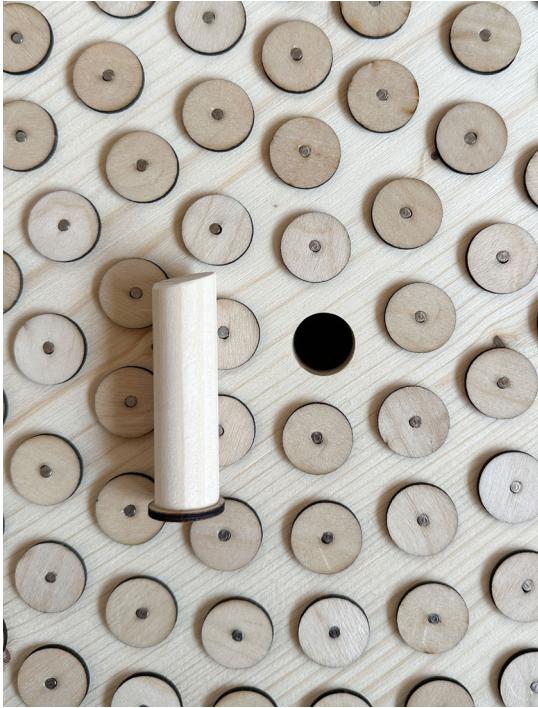
Da es Rundstäbe mit einem Durchmesser von 15 mm brauchte, stand mir nur Buchen- und Fichtenholz zur Verfügung. Aufgrund des geringeren Gewichts und der helleren Optik habe ich mich für Fichtenholz entschieden. Die Rundstäbe habe ich in einem Winkel von 14 Grad abgeschnitten, da sich die zuvor getesteten 25 Grad für viele als zu spitz erwiesen haben.

Das fertige Objekt besteht aus zwei Leimholzplatten aus Schweizer Fichte, mit Stärken von 28 mm und 18 mm. Diese wurden in unterschiedlicher Faserrichtung miteinander verleimt, um mehr Stabilität zu erreichen.

Der Deckel mit den Bohrungen besteht aus einer Dreischichtplatte, ebenfalls aus Fichtenholz, und wurde mithilfe einer CNC-Fräse gefräst.

Den Schaumstoff konnte ich bei der Firma Abena Schaumstoff AG in Emmen beziehen. Da ich nur kleine Stücke benötigte, habe ich die passenden Teile direkt bei den Schaumstoffresten gefunden.





WIRKUNG

Bei der Akupressur wird die Durchblutung angeregt, und die Aufmerksamkeit richtet sich in diesem Fall beim draufstehen auf die Füße und das eigene Körperempfinden. Wenn der Fokus auf dem Körper liegt, kann das nach einem intensiven Tag helfen, die kreisenden Gedanken für einen Moment loszulassen und sich auf sich selbst zu konzentrieren.

Das Ziel ist, dass dieses Bodenelement wie eine Art Schleuse wirkt. Es soll helfen, den Alltag hinter sich zu lassen, sich auf die Freizeit einzulassen und diese Zeit zu nutzen, um Dinge zu tun, die einem guttun.

Da die 223 Zapfen austauschbar sind und ohne Befestigung in den Löchern liegen, können diese einfach ausgetauscht werden. Das ermöglicht nicht nur ein einfaches reparieren, falls etwas kaputt gehen sollte, sondern auch die Option, Zapfen mit einem steileren oder flacheren Winkel einzusetzen. So kann auf die Wünsche der Benutzenden eingegangen werden.









EINSCHLAFEN

In meiner Umfrage haben 30 Prozent der Befragten angegeben, dass ihnen ein Kissen, Kuscheltier oder eine Decke beim Einschlafen hilft, weil sie etwas zum Umarmen haben. Auf dieses Ergebnis habe ich mich gestützt und die Idee entwickelt, ein Kissen zu gestalten, das sich besonders gut an den Körper anschmiegt.

Die Idee dahinter war, durch eine weiche, bequeme und geborgene Position dem Körper zu signalisieren, dass er zur Ruhe kommen darf. Das Kissen soll helfen, sich körperlich und gedanklich zu entspannen und den Tag hinter sich zu lassen. Denn erst wenn der Körper erkennt, dass er in Sicherheit ist, kann er Anspannung loslassen.

Diese Annahme, dass Objekte als Übergang zwischen zwei inneren Zuständen dienen und dabei Sicherheit und Geborgenheit vermitteln können, wird auch durch die Theorie des Psychoanalytikers Donald W. Winnicott gestützt. Seine Untersuchungen zu sogenannten Übergangsobjekten bei Kleinkindern eröffnen eine interessante Perspektive und haben mich in meinem Vorhaben bestärkt und inspiriert.





Temperatur messen Samen und Kerne

Kirschkern	Rapskerne	Kirschkerne	Traubenkerne
nach 2 min. Mikrowelle	102,3 °C ¹ riecht nicht lecker! Echt grenzwertig	84,4 °C ² riecht kaum, angenehm süsslich	96,5 °C ³ riecht okay, bisschen nach Korkzapfen von Wein
nach 10 min.	71,4 °C ³ stinkt!!	61,1 °C ²	77,2 °C ¹
nach 20 min. 1. geschüttelt	61,6 °C ³	52,1 °C ¹	63,6 °C ²
30 min.	50,1 °C ²	41,6 °C ³	50,1 °C ¹
40 min.	46,5 °C ¹	37,6 °C ³	45,2 °C ²
50 min.	42,3 °C ²	34,6 °C ¹	40,6 °C ³
60 min.	39,8 °C	32,0 °C	37,7 °C

WÄRME

Was ist gutes Einschlafen?

Während meiner Recherche bin ich auch auf das Thema Wärme gestossen und auf eine interessante Studie, die zeigt, dass emotionale Wärme stark mit körperlicher Wärme zusammenhängt. In einem bekannten Experiment von Williams und Bargh hielten Testpersonen vor einem Gespräch entweder eine warme oder eine kalte Tasse in der Hand. Jene mit der warmen Tasse beurteilten ihr Gegenüber als deutlich «wärmer» und sympathischer als die mit der kalten Tasse.

Auch körperlich macht sich der Unterschied zwischen Wärme und Kälte deutlich bemerkbar. Wenn wir frieren, sind unsere Muskeln angespannt, die Zähne beissen zusammen und die Schultern ziehen sich hoch. Wärme hingegen entspannt den Körper. Die Muskeln werden weich, die Schultern locker und auch die Gesichtszüge wirken sanfter.

Diese positiven Effekte von Wärme wollte ich in mein Objekt integrieren. Deshalb habe ich eine Wärmeinlage genäht, die in ein grosses Kissen eingelegt werden kann.

Für das Wärmekissen habe ich natürliche Füllmaterialien in einem Laden für Bettwaren eingekauft und einen kleinen Test mit Rapssamen, Kirschkernen und Traubenkernen durchgeführt. Alle drei Materialien wurden für zwei Minuten in der Mikrowelle erhitzt. Danach habe ich über eine Stunde hinweg alle zehn Minuten die Temperatur gemessen. Die Traubenkerne haben am besten abgeschnitten. Mit ihnen habe ich dann weitere Formversuche gemacht.

MATERIALWAHL

Die Traubenkerne hatte ich bereits, nun musste ich noch einen passenden Füllstoff für das grosse Kissen und einen geeigneten Stoff für den Bezug finden.

Ich habe verschiedene Füllmaterialien getestet, zum Beispiel Dinkelhülsen, die beim Bewegen zu laut raschelten, oder Holzspäne, die zu leicht waren und im Innern des Kissens grosse Hohlräume bildeten. Am überzeugendsten waren die Hirsenhülsen. Sie sind klein, weich und sehr leise. Ein mit Hirsenhülsen gefülltes Kissen lässt sich wunderbar verformen und schmiegt sich angenehm an den Körper an.

Die grösste Herausforderung war die Suche eines passenden Bezugstoffes. In den Stoffläden gibt es zwar eine grosse Auswahl, doch die Herkunft der Stoffe ist meist weder offengelegt noch zurückzuverfolgen. Umso glücklicher war ich, als mir die Textilien von Mira Durrer empfohlen wurden. In ihrem Atelier in Luzern setzt sich die Handweberin dafür ein, die gesamte Wertschöpfungskette eines Textils transparent zu machen und regional zu verankern. Dafür hat sie neri gegründet.

Die Stoffe von neri bestehen aus 100 Prozent Flachs. Dieser wird von der Swissflax GmbH im Emmental ausgesät, geerntet, geröstet und zu Ballen gepresst. Anschliessend wird er im nahen europäischen Raum weiterverarbeitet und in der Schweiz zu Stoff verwoben. Mehr zu neri unter neritextil.ch.





FORMFINDUNG

Es war schwierig vorherzusehen, welche Form die genähte Stoffhülle im gefüllten Zustand annehmen würde. Deshalb musste ich mindestens acht Prototypen in Originalgrösse nähen, bis ich mit der Form zufrieden war.

Mir war wichtig, dass das Kissen einladend aussieht. Schon beim Anblick sollte man sich vorstellen können, wie man sich an das Kissen kuschelt, sich wohlfühlt und vielleicht sogar mit einem Lächeln im Gesicht zur Ruhe kommt.

Das Kissen auf dem Foto oben links (mit Katze) wurde von Rika zwei Wochen lang getestet. Sie hat mir grösstenteils positive Rückmeldungen gegeben und erzählt, dass sie jede Nacht damit gekuschelt hat. Die Form im oberen Bereich empfand sie als sehr angenehm. Auch die Haptik der Hirsefüllung hat ihr gut gefallen. Die Wärmeeinlage fand sie grundsätzlich ebenfalls angenehm. Da sie aber ohnehin jeden Abend eine Wärmflasche verwendet, die sie etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen vorbereitet, hat sie die zusätzliche Wärmeeinlage nur selten benutzt. Rika hat mir ausserdem den Hinweis gegeben, dass es für sie bequemer wäre, wenn der untere Teil des Kissens, der zwischen den Beinen liegt, etwas breiter wäre. Diese Rückmeldung habe ich aufgenommen und entsprechend im finalen Objekt umgesetzt.

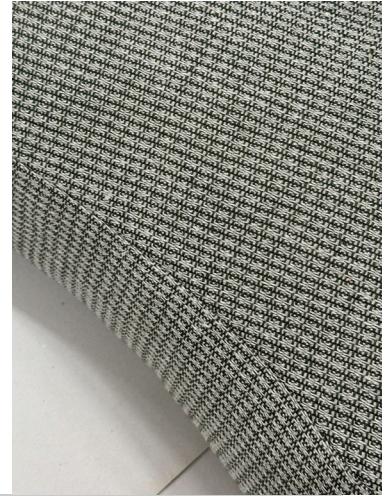
UMSETZUNG

Als die Form feststand, konnte ich mit der Herstellung meines finalen Kissens beginnen. Das Schnittmuster wurde zunächst aus einem dichten Baumwollstoff zugeschnitten, der als Innenfutter dient. Auf diesen Stoff konnte ich nicht verzichten, da er eng gewoben sein muss, damit die feinen Krümel der Hirsenhülsen zuverlässig im Innern des Kissens bleiben.

Die Schweizer Leine habe ich sorgfältig zugeschnitten, die Kanten mit der Overlock versäubert und einen Reissverschluss eingenäht. Anschliessend wurden alle Teile miteinander vernäht. Auch das Wärmekissen besteht aus zwei Lagen, sodass die Hülle beider Kissens bei 30 Grad gewaschen werden kann.

Das Wärmekissen lässt sich in der Mikrowelle während zwei Minuten erwärmen und danach in das grosse Kissen einlegen. Es kann so positioniert werden, dass die Wärme gezielt auf Herzhöhe oder im Bauchbereich spürbar ist. Beide Kissens können auch unabhängig voneinander verwendet werden. Das Wärmekissen eignet sich zum Beispiel sehr gut für den Nacken oder den unteren Rücken.

Das grosse Schlafkissen wiegt über vier Kilogramm und kann deshalb auch als Gewichtselement verwendet werden, zum Beispiel auf der Hüfte oder auf dem Brustkorb. Dieses Gewicht beeinflusst stark, wie Menschen dem Kissen begegnen. Ich habe beobachtet, dass es aufgrund seines Gewichts fast als «lebendig» wahrgenommen wird. Dadurch kann eine emotionale Bindung entstehen, die das Gefühl von Sicherheit stärkt und das Empfinden vermittelt, nicht allein zu sein.











RÜCKBLICK

Die Auseinandersetzung mit Stress und Anspannung hat mich auch persönlich während der Arbeit stets begleitet. Ich habe bewusst auf meinen Umgang mit Stress geachtet und versucht zu erkennen, wann ich Erholung oder eine Pause brauche. Natürlich bin ich nicht tiefenentspannt durch diese intensive Zeit gekommen, aber mir ist aufgefallen, dass ich einen guten Draht zu meinen eigenen Grenzen hatte. Ich konnte gut einschätzen was für mich möglich ist und das hat mich vor einer länger anhaltenden Überforderung geschützt. Ein grosser Vorteil in meinem Prozess war es, dass ich schnell mit dem Erstellen von Prototypen begonnen habe und so auch direkte Erkenntnisse und Meinungen von Ausprobierenden erhalten habe.

Rückmeldungen von Testpersonen waren in diesem Projekt sehr zentral und ich habe den Austausch sehr genossen. Es war motivierend und inspirierend zu sehen und zu hören, wie Menschen auf die Objekte reagieren.

Besonders angenehm war für mich, dass ich parallel an drei Projekten arbeiten konnte. Wenn ich bei einem nicht weiterkam, konnte ich mich dem nächsten zuwenden. Auch wenn es manchmal herausfordernd war, den Überblick zu behalten, hat mir diese Arbeitsweise viel Motivation gegeben.

Ich blicke sehr positiv auf mein Bachelorprojekt zurück, weil ich viel gelernt habe und stolz darauf bin, wie ich in dieser intensiven Zeit mit Stress umgegangen bin.



DANKSAGUNG

Auf dieser Seite sind die Namen der Personen zu sehen, die mich in meinem Projekt unterstützt haben. Danke an jedes Feedback und jede Mithilfe. Ohne euch wäre diese Arbeit nicht da, wo sie heute ist. Herzlichen Dank <3

Mentoriat: Miriam Nietlispach
 Mònica Gaspar

Hilfe bei Fotos: Tamara Duss
 Noelia Turnwald

Unterstützung: Leine von Mira Durrer, neritextil.ch
 Werkstätte HSLU DFK, insbesondere
 Carmen Boog, Petra Hüsler und Tim Frank
 Marco Salvade
 Mitstudierende
 Teilnehmende der Umfrage
 Rika Strohschein
 Kirsten Wolter
 Jenny Bühler
 Yara Da Cruz
 Beatrice Sager
 Meret Staffelbach
 Jonas Gerres

Meline Maria Sager
melinesager@gmail.com
@meline_maria_sager