
Geleitwort

In den letzten Jahren trat der Schlaf aus seinem Schattendasein. Obwohl er noch immer jede Nacht im Verborgenen von statten geht, holen ihn Wissenschaftler und Mediziner mehr und mehr ins Licht der Öffentlichkeit. Das hat mehrere Gründe. Zum einen ist der menschliche Schlaf ein einzigartiges Phänomen. Er wurde noch vor gar nicht so langer Zeit als „kleiner Bruder des Todes“ betrachtet. Dank der Forschung wissen wir inzwischen, dass dem Schlaf damit Unrecht getan wurde und er im Gegenteil eine Voraussetzung für unser Leben ist und genauso unersetzlich ist wie Essen, Trinken und Atmen. Zum anderen bringen die rasanten Veränderungen unserer modernen, globalisierten und digitalen Welt heute unzählige Einflüsse mit sich, die sich negativ auf den Schlaf auswirken. Die Tatsache, dass immer mehr Menschen den Schlaf nicht als Balsam für Leib und Seele betrachten, sondern das Zubettgehen fürchten, ist nicht mehr unter den Tisch zu kehren. Schlafprobleme sind nicht nur ein Thema für den Einzelnen. Sie betreffen auch die Gesellschaft insgesamt. Nicht zuletzt sind sie in ihren Auswirkungen ein Problem für die Arbeitswelt: Denn wer zu wenig schläft, ist tagsüber nicht so leistungsfähig, wie er sein könnte. Dann sind wir unkonzentriert, machen Fehler oder werden krank.

Es gibt also aus gutem Grund ein vitales Interesse daran, dass in unseren Schlafzimmern gut und auskömmlich geschlafen wird. Jeder kann eine Menge tun, damit die Nächte erholsam sind und die Tage ausgeruht und voller neuer Energie angegangen werden. Denn in letzter Instanz liegt die Verantwortung dafür auch bei jedem Einzelnen. Wer glaubt, dass die Pflege des gesunden Schlafes erst auf dem Kopfkissen beginnt, der irrt. In Wahrheit beeinflusst der vergangene Tag die vor uns liegende Nacht – genauso wie die vergangene Nacht den vor uns liegenden Tag prägt. So wie wir unsere Tage verbringen, so werden wir nachts schlafen. Ungelöste Konflikte, aufgestaute Sorgen, Überlastung im Job oder Ärger mit dem

Chef können ebenso für schlaflose Nächte sorgen wie mangelnde Bewegung, ungesundes Essen oder zu viel Alkohol. Alle Parameter eines Tages legen sich zusammen mit uns zu Bett und können uns unter Umständen zur Nachtzeit gehörig quälen.

Wer also den Tag dazu nutzen will aktiv, kreativ und erfolgreich im Job zu sein, der muss ihn zugleich dafür nutzen für die eigene Balance zu sorgen. Ständige Verfügbarkeit bis in die Abendstunden hinein, Arbeit, die mit nach Hause genommen wird, Überstunden in der Firma, immer neue Aufgaben, die man übernimmt oder aufgebracht bekommt, Zeitnot, Ärger mit Kunden oder Kollegen, Mobbing: All das macht nicht nur den Tag stressig, sondern verfolgt uns bis in die Nacht. Schlechte Nächte verschärfen wiederum die Probleme des folgenden Tages, so dass man unter ungünstigen Bedingungen in einen Hexenkreis gerät, der Gesundheit und Job massiv gefährden kann.

So weit darf und muss es nicht kommen. Das erkennen immer öfter auch gesundheitspräventiv handelnde Unternehmen und sorgen ihrerseits dafür, dass nicht nur die Work-Life-Balance stimmt sondern auch der Wach-Ruhe-Rhythmus ihrer Mitarbeiter im Takt bleibt. Das geschieht aus der einfachen Erkenntnis heraus, dass ausgeschlafene Mitarbeiter mehr leisten und seltener krank sind als übermüdete und gestresste. Und ausgeschlafen ist das Leben einfach am schönsten.



Prof. Ingo Fietze



Thea Herold



<http://www.springer.com/978-3-658-08439-4>

Karrierefaktor guter Schlaf

Wie Sie sich zu Höchstleistungen schlummern

Pohl, E.

2015, X, 49 S. 10 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-08439-4