

SCHLAFEN OHNE STRESS



25 €



Christine Dreyer

Wer kennt das nicht: Der dringend benötigte Schlaf lässt auf sich warten, der sorgenvolle Blick auf die Uhr, das Grübeln... Christine Dreyer hat als Expertin für guten Schlaf ein Training gegen diese Probleme entwickelt und in zwei Vorträgen an unseren Unternehmensstandorten Paderborn und Herford vorgestellt.

Frau Dreyer, Sie sind Fachfrau für Nachtruhe. Was meinen Sie, schlafen wir bei der WWE richtig? Mein Eindruck war sehr positiv. Ich frage bei Vorträgen grundsätzlich, mit welchen Erwartungen meine Zuhörer kommen. Nur wenige Teilnehmer hatten chronische Schlafprobleme, viele waren aus Neugier gekommen. Ich baue meine Vorträge grundsätzlich so auf, dass sie auch für diese Gruppe interessant sind. Viele Menschen in Deutschland schlafen aus freien Stücken zu wenig, weil sie Schlaf für unproduktiv halten. Deshalb vermittele ich zuerst, wie guter Schlaf uns nützt, bevor ich mich den Schlafproblemen zuwende. Anschließend gibt es eine Fragerunde und wir machen eine Übung zur Atementspannung. Da schlafen oft viele Zuhörer ein – bei der WWE war das nicht so, viele von Ihnen waren hellwach!

Wo liegen denn die Hauptursachen? Schlafen können wir doch eigentlich alle. Die heutige Arbeitswelt erzeugt Stress, zu dem

uns der Ausgleich fehlt. Schichtarbeit oder häufig wechselnde Arbeitszeiten widersprechen unserem biologischen Bedürfnis nach Struktur und festen Schlafphasen. Inwieweit das als stressig erlebt wird, ist individuell aber sehr verschieden. Ein anderer Stressfaktor ist das Arbeiten im Sitzen und am Computer. Wer geistig arbeitet, ist abends zwar oft mental erschöpft, aber nicht richtig körperlich müde. Dagegen hilft Bewegung, am besten bei Tageslicht. Direkt nach dem Sport sollte man aber auch nicht versuchen ins Bett zu gehen, weil der Körper erst runterfahren muss. Sehr ungünstig ist das Nutzen von Computern, Tablets und Smartphones kurz vor dem Schlafen: Das blaue Licht stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Die nächtliche Hormonlage ist übrigens auch für das Grübeln verantwortlich, mit dem sich Schlaflose oft quälen.

Blaues Licht stört die Produktion von Schlafhormonen.

Wie ist Ihr Eindruck nach den Vorträgen bei uns? Das Publikum war sehr offen und, was mir aufgefallen ist, ausgesprochen kollegial und freundlich im Umgang untereinander. Das passt übrigens exakt zu den geringen Schlafproblemen in der WWE-Belegschaft: Wer sich am Arbeitsplatz sozial wohl fühlt, empfindet die Arbeit als weniger stressig – und schläft entsprechend besser.