

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Rüde Schlafräuber

Schlafen Sie schlecht? Dann liegt das vielleicht an dem Ton, der an Ihrem Arbeitsplatz herrscht.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF



08. AUG 2018

Dass Schlafstörungen sich zu einer Volkskrankheit entwickeln, hat auch damit zu tun, dass es in der Arbeitswelt immer stressiger zugeht. Wenn dort dann auch noch ein rüder Umgangston herrscht, potenziert dies die Gefahr, nachts keine Ruhe zu finden. Das belegt eine neue Studie an der *Oakland University*.

Die Organisationspsychologin Caitlin Demsky und ihre Mitforscher fragten 699 Angestellte der Forstbehörde, wie häufig sie an ihrem Arbeitsplatz gemeinhin schlechtgemacht, angezaunt, heruntergeputzt würden. Ergebnis: Je ruppiger und unhöflicher sich jemand im Job behandelt fühlte, desto mehr Symptome von Ein- und Durchschlafstörungen belasteten sie oder ihn. Das hatte damit zu tun, dass den Betroffenen bis in die Nacht immer wieder die Demütigungen des Tages durch den Kopf gingen.

Etwas besser war es um den Schlaf derjenigen bestellt, die nach Feierabend abschalten und Abstand gewinnen konnten, etwa beim Yoga oder einem Spaziergang. Noch besser aber wäre es, für ein respektvolleres Betriebsklima zu sorgen, meinen die Autoren.

DOI: [10.1037/ocp0000116](https://doi.org/10.1037/ocp0000116)
