


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Work-Sleep-Balance

Der Arbeitsalltag ist unser Taktgeber für Wachen und Schlafen. Er kann aber auch ein echter Schlafkiller sein. Was dann guttut

VON JANA HAUSCHILD

 07. JUN 2021

Arbeit bestimmt unseren tagtäglichen Rhythmus. Wann wir aufstehen und wann wir zu Bett gehen, wird maßgeblich von unserem Job beeinflusst. Der Beruf ist unser Taktgeber – und das ist grundsätzlich erst einmal etwas Gutes. „Dass wir geregelt schlafen, ist eine zentrale Funktion, die Arbeit in unserem Leben hat“, sagt die Wirtschaftspsychologin und Professorin Christine Syrek von der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

„Der Stellenwert, den der Beruf in unserem Leben hat, ist aber auch der Grund dafür, weshalb uns Probleme und Konflikte am Arbeitsplatz so mitnehmen“, sagt sie. Tatsächlich kann Arbeit nicht nur eine mentale Wohltat sein, sondern auch der Grund, weshalb wir abends nicht zur Ruhe kommen oder mitten in der Nacht aufwachen, um To-do-Listen im Kopf zu erstellen.

Schlafkiller Nummer eins

Vier von zehn Menschen bringt die tägliche Arbeit gar regelmäßig um den Schlaf. Das ergab 2019 eine Erhebung der Krankenkasse KKH unter mehr als 1000 Personen zwischen 18 und 70 Jahren. Dass sie schlecht schlafen, kreideten die meisten demnach dem Stress im Beruf an, gefolgt von privaten Sorgen und Krankheit. Zu viele Aufgaben für einen Tag, ständiger Zeitdruck, große Verantwortung für andere, schlechte Stimmung unter Kollegen, ein angespanntes Verhältnis zur Chefin: Die Schlafkiller aus dem Berufsleben können ganz unterschiedlich sein. Sie alle haben aber zur Folge, dass am Abend, wenn wir eigentlich entspannen sollten, noch immer Stresshormone durch unseren Körper feuern und der Geist nicht auf Schlaf umstellt, sondern im Aktivitätsmodus verharrt.

Wie lässt sich dem also vorbeugen? „Abschalten ist der zentrale Erholungsmechanismus, den wir brauchen, damit der Übergang von Arbeit zum Schlaf gelingt“, betont Arbeitspsychologin Syrek, die sich darauf spezialisiert hat, zu erforschen, wie Erholung und Arbeitsleben in einem Gleichgewicht bleiben können.

Es darf auch mal was liegenbleiben

Dafür empfiehlt sie mehrere Strategien: Am Arbeitsplatz selbst rät sie zu einer Routine des Abschaltens am Ende des Arbeitstages, also zu Handlungen, die immer wiederkehren und den Feierabend einläuten. Das kann das bewusste Zuklappen des Laptops sein, die Reinigung der Kaffeetasse oder das Abschließen des Büroraums – begleitet von einem inneren Monolog, der zum Abschalten und Loslassen einlädt. Ein Beispiel: „Wie das Wasser auf der Tasse spüle ich nun die Gedanken an Arbeit davon. Beim Abtrocknen der Tasse streife ich auch den Stress von heute von mir ab. Ich stelle die trockene Tasse in den Schrank, wo sie wie meine Gedanken an die Arbeit bis morgen bleibt.“

Selbst Unerledigtes sollte auch mal liegenbleiben können. „Manche können abends nur schlecht schlafen, weil sie wissen, dass sie noch unfertige Aufgaben im Büro liegen haben. Das ist einerseits funktional, denn so vergessen wir solche Aufgaben nicht. Andererseits geht das auf Kosten des Schlafes“, sagt Syrek und empfiehlt, am Ende eines jeden Arbeitstages eine To-do-Liste für den nächsten Tag anzulegen. „Sie müssen an einem Tag nicht immer alles abgeschlossen haben, es genügt, wenn Sie einen Plan haben, wann was zu tun ist. Das beruhigt schon.“

Lesen Sie den kompletten Artikel von Jana Hauschild in unserem aktuellen Themenheft der Reihe *Psychologie Heute compact: Besser schlafen: Warum wir wachliegen. Wie wir zur Ruhe finden. Was Träume uns sagen*

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.