



von AiN

www.

besonders

.jetzt

Guten Schlaf

Vor kurzem wurde uns durch die Umstellung auf Winterzeit wieder die Stunde geschenkt, welche uns zu Beginn der Sommerzeit ja geklaut wurde. Erwiesenermaßen hebt sich die bei der Einführung erhoffte Energieersparnis durch die zu hohen Kosten der Umstellungsarbeiten auf. Ich hoffe, dass diese Erkenntnis diejenigen, die uns das eingebrockt haben, endlich dazu bewegt, damit generell aufzuhören. Da laut Medien ernsthaft darüber nachgedacht

wird, nutzte ich dieses vielleicht letzte Mal, meine nächtliche Pausephase um sechzig Minuten auszudehnen, um der Verarbeitung meines Gehirn-Durcheinanders im Traum eine bessere Chance zu geben. Neben dem Essen und Trinken ist der Schlaf ein Grundbedürfnis aller Lebewesen, was Tiere als natürlich notwendig, manche Menschen jedoch als gar nicht so wertvoll empfinden. Da versuchen viele mit Energy-Drinks, Kaffee und sonstigen Wachhalten ihre aktive Zeit zu verlängern, weil es noch Wichtiges zu erledigen gibt. Unstrittig ist aber auch, dass man so länger dafür braucht als in ausgeschlafenem Zustand. Erst wenn unsere Augen auf Halbmast hängen und wir vor Müdigkeit kaum noch das Bett finden, dann ist uns klar, dass der Körper dringend diese Erholung benötigt. Glücklicherweise kann man pennen, wann und so lange er will – ohne Wecker, ohne Terminzwang, ohne störende Geräusche. Außer bei Rentnern, die zusätzlich meist

Mittagsschlaf halten, ist eine ausgiebige Regeneration nicht allen Leuten möglich. Ich kenne einige Schichtarbeiter, deren Biorhythmus ständig durcheinandergewürfelt wird, weil der Schlaf durch die Arbeitszeiten regelrecht „eingeteilt“ werden muss. Sorgt sich ein Pensionist, dass er manchmal nachts aufwacht, so sind Arbeitnehmer oft nicht in der Lage genau dann einzuschlafen, wenn der Schichtplan diese Ruhezeit vorsehen würde. Zollen wir also einer Krankenschwester mehr Respekt, wenn sie mit bester Laune Patienten pflegt, obwohl sie ihre „innere Uhr“ ständig austricksen muss. Seien wir verständnisvoll bei Ärzten, wenn deren Bereitschaftsdienst durch Notfälle harten Einsatz erfordert. Bis der Herrgott zur ewigen Ruhe entscheidet, müssen wir auf dieser Welt eben immer wieder schlafen. Wenn wir herunterfahren können vom Tagesaktivismus, genügend Zeit für guten Schlaf freischaufeln und ihn uns gönnen, freut es mich besonders.