Löse dein Problem mit einem Augenzwinkern

Meine Schicht ist vorbei, aber die Sonne ist schon aufgestanden

Wie du dein Zuhause einrichtest und deine Erholung nach Nachtschichten planst



Max Paradox

Meine Schicht ist vorbei, aber die Sonne ist schon aufgestanden

Wie du dein Zuhause einrichtest und deine Erholung nach Nachtschichten planst

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907252

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 5

Kapitel 1 - Dein Tag ist nicht kaputt. Er beginnt einfach dann, wenn andere schlafen gehen 12

Kapitel 2 - Warum ein guter Erholungsplan schon am ersten Tag auseinanderfällt 21

Kapitel 3 - Warum dein Körper nicht einschlafen will, wenn du es am dringendsten brauchst 31

Kapitel 4 - Methoden, die helfen sollten, aber den Alltag oft nur komplizierter machen 42

Kapitel 5 - Ein Schlafzimmer, in dem du dich wirklich erholen kannst 54

Kapitel 6 - Mitbewohner, Nachbarn und der Rest der Welt. Wie du deinen Schlaf schützt, ohne einen Familienkrieg auszulösen 66

Kapitel 7 - Das Heimkehr-Ritual. Wie du die Arbeit hinter dir lässt und dich auf die Erholung vorbereitest..... 79

Kapitel 8 - Freie Tage nach Nachtschichten. Wie du dein Leben zurückgewinnst, ohne deinen Rhythmus durcheinanderzubringen 91

Kapitel 9 - Dein persönlicher Schlafplan. Wie du deinen Tag rund um Nachtschichten organisierst..... 104

Kapitel 10 - Essen, Trinken und Bewegung. Wie du deine Energie erhältst, ohne gegen deinen eigenen Körper zu kämpfen 115

Kapitel 11 - Ein Organisationssystem für deinen Haushalt. Wie du verhinderst, dass Verpflichtungen deine Freizeit übernehmen 130

Kapitel 12 - Nickerchen, Regeneration und kurze Pausen. Wie du vernünftig mit Müdigkeit umgehst 144

Kapitel 13 - Die Woche im Voraus planen. Wie du Dienstplan, Familie und eigene Bedürfnisse unter einen Hut bringst 157

Kapitel 14 - Vorbereitung auf eine Serie von Nachtschichten. Wie du deinen Haushalt organisierst, bevor der nächste Marathon beginnt 170

Kapitel 15 - Wenn der perfekte Plan an der Wirklichkeit scheitert. Wie du dich unter schwierigen Bedingungen erholst..... 183

Kapitel 16 - Was tun, wenn alles aus dem Ruder läuft? Wie du nach einer schlaflosen Nacht und einer schwierigen Woche wieder ins Gleichgewicht findest..... 197

Kapitel 17 - Wenn du nachts arbeitest, aber das Leben sich nicht anpassen will. Schwierige Situationen und Lösungen, die zur Wirklichkeit passen 211

Kapitel 18 - Wie du gute Gewohnheiten beibehältst, wenn die anfängliche Begeisterung nachlässt 226

Kapitel 19 - Bevor du wieder die Kontrolle über deine Erholung verlierst. Wie du erste Warnsignale erkennst 240

Kapitel 20 - Dein neuer Alltag. Wie du nach einer Nachtschicht selbstständig für dein Zuhause und deine Erholung sorgst..... 252

INTRO

Es ist 6:17 Uhr morgens. Du hast gerade deine Nachtschicht beendet. Hinter dir liegen mehrere Stunden Arbeit, Gespräche, Verpflichtungen, Entscheidungen und unzählige Blicke auf die Uhr, verbunden mit der leisen Hoffnung, dass sich die Zeiger irgendwann erbarmen und den Menschen endlich erlösen. Du trittst nach draußen, und dort ist bereits helllichter Tag. Die Sonne scheint, Menschen eilen zur Arbeit, jemand führt seinen Hund aus, jemand anderes trägt frische Brötchen nach Hause, und die ganze Welt sieht aus, als würde gerade der schönste Teil des Tages beginnen. Du hingegen hast nur einen einzigen Wunsch: ein Bett finden, dich hinlegen und in den nächsten Stunden möglichst keine Entscheidungen treffen müssen, für die auch nur ein Mindestmaß an Gehirnaktivität erforderlich ist.

Du kommst nach Hause. Du öffnest die Tür und wirst sofort daran erinnert, dass dein Zuhause offenbar nicht über deinen Arbeitsplan informiert wurde. Der Nachbar hat beschlossen, genau jetzt zu bohren. Die Waschmaschine macht auf sich aufmerksam. Dein Telefon zeigt mehrere Nachrichten an, deren Absender den Morgen offenbar für den idealen Zeitpunkt für ein Gespräch halten. In der Küche wartet ein Geschirrteil, das gestern eigentlich gespült werden sollte, inzwischen aber anscheinend den Status eines festen Hausbewohners erreicht hat. Und draußen vor dem Fenster nimmt der Tag gerade richtig Fahrt auf.

In diesem Moment taucht eine Frage auf, die fast jeder kennt, der nachts arbeitet: Wie soll man sich eigentlich

erholen, wenn alle Menschen um einen herum nach einer völlig anderen Uhr leben?

Nachtschichtarbeit hat ihre eigenen Besonderheiten. Es reicht nicht, einfach die Schlafenszeit zu verschieben und so zu tun, als wäre das Problem damit erledigt. Der eigene Körper, das Zuhause, die Familie, alltägliche Verpflichtungen und die Umgebung spielen nicht immer mit. Deine Nachtschicht endet genau dann, wenn für die meisten Menschen der Tag beginnt. Du brauchst Ruhe, Dunkelheit und Erholung, während andere gerade Einkäufe, Verabredungen, Telefonate und weitere Aktivitäten planen. Es ist ein bisschen so, als würdest du versuchen, ein Restaurant zu schließen, während alle Gäste gerade erst zur Tür hereinkommen.

Die größte Herausforderung besteht deshalb nicht allein darin, ein paar Stunden Schlaf zu finden. Entscheidend ist, Bedingungen zu schaffen, unter denen Erholung überhaupt eine Chance bekommt. Du brauchst einen Raum, der deinen Tagesrhythmus unterstützt, und einen Plan, der das wirkliche Leben berücksichtigt. Nicht irgendeinen perfekten Zeitplan aus einem Ratgeber, den offenbar jemand geschrieben hat, der noch nie um sechs Uhr morgens nach Hause gekommen ist.

Vielleicht hast du bereits verschiedene Möglichkeiten ausprobiert. Du hast dich direkt nach deiner Rückkehr ins Bett gelegt, aber das Einschlafen wollte nicht immer gelingen. Ein anderes Mal hast du beschlossen, vor dem Schlafengehen noch ein paar Dinge zu erledigen, damit du anschließend deine Ruhe hast. Das Problem war nur, dass aus ein paar Kleinigkeiten plötzlich ein halber Tag voller Aktivitäten wurde. Vielleicht hast du dich auch mit der Absicht hingelegt, nur kurz ein Nickerchen zu machen, und

bist irgendwann völlig orientierungslos aufgewacht. Du wusstest nicht mehr, ob Dienstag oder Donnerstag war oder ob gerade jemand das neue Jahr ausgerufen hatte.

Das bedeutet nicht, dass es dir an Organisation oder Willenskraft fehlt. Nachtarbeit bringt ganz konkrete Einschränkungen mit sich. Manche ergeben sich aus den Arbeitszeiten, andere aus den Wohnverhältnissen und wieder andere aus der Tatsache, dass du nicht allein auf einer einsamen Insel mit einem Schild „Bitte nicht stören“ lebst. Vielleicht hast du einen Partner, Kinder, Haustiere, einen Haushalt und Angelegenheiten, die sich nicht einfach auf irgendeine beliebige Uhrzeit verschieben lassen. Nicht alles kann verlegt, ausgeschaltet oder im Voraus geplant werden. Deshalb müssen Lösungen zu deiner tatsächlichen Lebenssituation passen. Es kann schließlich nicht die Aufgabe sein, das gesamte Leben einem perfekten Zeitplan unterzuordnen.

Die erste wichtige Veränderung beginnt damit, dass du dein Zuhause als einen Ort betrachtest, der deine Erholung unterstützen sollte. Dafür brauchst du weder eine umfassende Renovierung noch einen kostspieligen Umbau oder Möbel und Accessoires, die auf Fotos großartig aussehen, in der Praxis aber die Hälfte des Zimmers einnehmen. Manchmal machen bereits gut ausgewählte Vorhänge, weniger einfallendes Licht im Schlafzimmer, eine angenehme Raumtemperatur und Maßnahmen gegen Lärm einen erheblichen Unterschied. Ebenso lohnt es sich, über kleine organisatorische Lösungen nachzudenken, durch die du nach deiner Rückkehr nicht erst mit einer weiteren Aufgabenliste in den Tag starten musst.

Das Schlafzimmer erfüllt nach einer Nachtschicht eine besondere Funktion. Für andere Haushaltsmitglieder ist es

möglicherweise einfach ein Raum, in dem man nachts schläft. Für dich sollte es ein Ort sein, an dem du dich auch dann ausruhen kannst, wenn draußen die Sonne scheint und die Nachbarn beschlossen haben, dass Samstag um 9 Uhr morgens der perfekte Zeitpunkt ist, um einen Kleiderschrank zu verschieben. Eine gute Verdunkelung, möglichst wenige störende Reize und eine auf den Schlaf vorbereitete Umgebung sind kein Luxus aus einem Einrichtungskatalog. Sie gehören zu einer durchdachten Alltagsorganisation und können dir dabei helfen, nach einer anstrengenden Schicht besser zur Ruhe zu kommen.

Ein zweiter wichtiger Bereich ist die Planung deiner Erholung. Es ist leicht zu sagen: „Nach der Arbeit gehe ich schlafen." Schwieriger wird es, wenn du entscheiden musst, wann du nach Hause kommst, wann du etwas isst, wie du familiäre Verpflichtungen berücksichtigst, wie viel Zeit du für die Regeneration einplanst und was du an freien Tagen machst, wenn sich dein Rhythmus verändert. Genau deshalb solltest du aufhören, Erholung als etwas zu betrachten, das automatisch passiert, sobald irgendwann ein wenig Freizeit übrig bleibt. Freizeit hat nämlich eine erstaunliche Fähigkeit, spurlos zu verschwinden. Eine kleine Aufgabe, ein Telefonat und eine spontane Entscheidung reichen aus, und plötzlich ist es Mittag, während du immer noch keine Gelegenheit hattest, dich auszuruhen.

Du brauchst einen Plan, der zwischen wirklich notwendigen Dingen und solchen unterscheidet, die problemlos warten können. Nicht alles muss am Tag nach einer Nachtschicht erledigt werden. Nicht jede Nachricht verlangt eine sofortige Antwort. Nicht jede Haushaltsaufgabe besitzt den Rang eines nationalen Notstands. Die Fähigkeit, Verpflichtungen bewusst

aufzuschieben, kann genauso wichtig sein wie die Festlegung einer Schlafenszeit. Besonders dann, wenn deine Energiereserven nach der Nachtarbeit begrenzt sind und selbst einfache Entscheidungen unangenehm viel Zeit und Kraft kosten.

Auch dein soziales Umfeld spielt eine wichtige Rolle. Menschen, mit denen du zusammenlebst, verstehen möglicherweise nicht, warum du um elf Uhr vormittags keine Lust auf Gespräche, Einkäufe oder die gemeinsame Planung des Wochenendes hast. Das muss keineswegs böse Absicht sein. Euer Tag beginnt einfach zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Gemeinsame Absprachen über Ruhezeiten, Erholungsphasen und Kommunikationswege können viele unnötige Spannungen vermeiden. Es geht nicht darum, eine militärische Hausordnung einzuführen, bei der jedes Öffnen eines Küchenschranks die Genehmigung des Kommandanten erfordert. Es geht darum, dass alle wissen, wann du wirklich Ruhe brauchst und wie sie dich dabei unterstützen können.

Wichtig ist außerdem dein Umgang mit dem Essen, der täglichen Bewegung, dem Smartphone und dem Übergang zwischen Arbeitstagen und freien Tagen. Jeder dieser Bereiche kann beeinflussen, wie dein Alltag nach einer Nachtschicht aussieht. Einen einzigen perfekten Tagesablauf für alle gibt es nicht. Jemand, der mehrere Nächte hintereinander arbeitet, hat andere Voraussetzungen als jemand mit einzelnen Nachtdiensten. Und wer einen Dienstplan hat, der sich beinahe jede Woche verändert, muss wiederum anders planen. Statt nach einer universellen Lösung zu suchen, ist es deshalb sinnvoller, Regeln zu entwickeln, die sich an deinen konkreten Arbeitsrhythmus und deine persönlichen Möglichkeiten anpassen lassen.

Wir werden auch nicht so tun, als könnten die richtigen Vorhänge und ein gut geführter Kalender sämtliche Schwierigkeiten beseitigen. Nachtarbeit kann mit erheblichen Herausforderungen für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden verbunden sein. Eine gut organisierte Wohnumgebung und eine durchdachte Erholungsplanung können bessere Voraussetzungen für die Regeneration schaffen. Sie ersetzen jedoch keine fachliche Beratung, wenn anhaltende Schlafprobleme, übermäßige Erschöpfung oder andere beunruhigende Beschwerden auftreten. Es lohnt sich, das eigene Wohlbefinden ernst zu nehmen, statt einfach davon auszugehen, dass man jede Unannehmlichkeit akzeptieren muss, nur weil man sich für Nachtarbeit entschieden hat.

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die ihre Arbeit beenden, wenn andere gerade ihren Tag beginnen. Für diejenigen, die morgens nach Hause kommen und neben der nächsten Schicht noch ein bisschen eigenes Leben haben möchten. Für Menschen, die versuchen, Erholung mit Familie, Verpflichtungen und dem ganz normalen Alltag zu vereinbaren, der nicht einfach stehen bleibt, nur weil jemand die ganze Nacht gearbeitet hat.

Ich verspreche dir nicht, dass die Sonne nach der Lektüre auf deinen Wunsch hin untergeht, deine Nachbarn plötzlich die Vorzüge der Stille entdecken oder sich sämtliche Haushaltsaufgaben von selbst ordentlich in einer Reihe aufstellen. Wir können allerdings etwas deutlich Realistischeres erreichen: deine Wohnumgebung sinnvoll gestalten, alltägliche Entscheidungen besser organisieren und eine Form der Erholung entwickeln, die nicht ausschließlich vom Glück abhängt.

Denn wenn deine Schicht endet, kann die Sonne tatsächlich schon längst aufgegangen sein. Das bedeutet aber nicht, dass auch du sofort in einen neuen Tag starten musst. Du darfst nach Hause kommen, die Tür schließen, dich für eine Weile von der Außenwelt zurückziehen und dich um dich selbst kümmern. Selbst wenn draußen ein völlig gewöhnlicher Vormittag stattfindet, bewegt sich dein eigener Tag gerade erst auf die wohlverdiente Erholung zu.

Kapitel 1 - Dein Tag ist nicht kaputt. Er beginnt einfach dann, wenn andere schlafen gehen

Es gibt einen ganz besonderen Moment nach einer Nachtschicht, in dem man langsam den Verdacht bekommt, dass sich die ganze Welt gegen einen verschworen hat. Du kommst nach Hause, ziehst deine Schuhe aus, legst die Schlüssel ab und versuchst dich daran zu erinnern, was du eigentlich noch erledigen wolltest. Währenddessen beginnt draußen vor dem Fenster das morgendliche Schauspiel des Alltags. Autos fahren zur Arbeit, Kinder gehen zur Schule, der Nachbar öffnet sein Fenster und jemand im Treppenhaus führt ein Telefongespräch mit der Energie eines Menschen, der gerade im Lotto gewonnen hat. Du hingegen hast eine ganze Nacht voller Aktivität hinter dir und würdest am liebsten für ein paar Stunden die nationale Schweigepflicht ausrufen.

Das Verwirrendste an der Nachtarbeit ist, dass du zwar offiziell Feierabend hast, dein Körper diesen Moment aber nicht unbedingt als Beginn der Erholung interpretiert. Du bist möglicherweise noch aufgedreht, dein Kopf ist voller Ereignisse der vergangenen Stunden, und dein Körper braucht Zeit, um vom Aktivitätsmodus in den Erholungsmodus zu wechseln. Gleichzeitig verschwinden die gewöhnlichen Verpflichtungen nicht einfach. Du musst nach Hause kommen, etwas essen, dich um deine Körperpflege kümmern, vielleicht mit den anderen Haushaltsmitgliedern sprechen, mit dem Hund hinausgehen oder etwas für den nächsten Tag vorbereiten. Am Ende wird

die Erholung irgendwo zwischen all den Dingen untergebracht, die scheinbar dringender sind.

Genau hier beginnt das erste größere Problem: Du behandelst deinen eigenen Tag so, als wäre er immer noch identisch mit dem Tag eines Menschen, der tagsüber arbeitet.

Zwei verschiedene Uhren unter einem Dach

Die Gesellschaft folgt einem ziemlich klaren Zeitplan. Morgens stehen die Menschen auf, anschließend arbeiten sie, am Nachmittag erledigen sie ihre Angelegenheiten, abends entspannen sie sich und nachts schlafen sie. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber die meisten Dienstleistungen, Einrichtungen und familiären Verpflichtungen orientieren sich an genau diesem Rhythmus. Wer nachts arbeitet, muss sich dagegen eine eigene Ordnung in einer Welt schaffen, die nicht für seine aktiven Stunden eingerichtet wurde.

Vielleicht beendest du deine Arbeit um sechs Uhr morgens, kommst um 6:40 Uhr nach Hause, erledigst ein paar kurze Dinge zur Vorbereitung auf den Schlaf und schläfst gegen acht Uhr ein. Um 14:30 Uhr wachst du wieder auf. Für dich kann 14:30 Uhr der Beginn deines Morgens sein, während andere gerade mit dem Mittagessen fertig sind und überlegen, was sie mit dem restlichen Nachmittag anfangen sollen. Wenn dein Partner fragt: „Wollen wir heute Abend vielleicht noch irgendwohin gehen?“, meint er möglicherweise 18 Uhr. Du dagegen spürst zu diesem Zeitpunkt vielleicht gerade erst die Müdigkeit, die sich vor der nächsten Nachtschicht bemerkbar macht.

Daran ist nichts ungewöhnlich. Das Problem entsteht, wenn du versuchst, sämtliche Aktivitäten an die Uhrzeiten

anderer Menschen anzupassen. Du stehst früher auf, weil die Familie bereits aktiv ist. Du verschiebst deinen Schlaf, weil noch etwas erledigt werden muss. Du bleibst länger wach, weil es doch schade wäre, den Tag einfach zu verschlafen. Dann kommt die nächste Arbeitsnacht, und du fragst dich, warum du dich fühlst, als hätte jemand über mehrere Tage hinweg systematisch deine Batterien herausgenommen.

Es lohnt sich, mit einer sehr einfachen Unterscheidung anzufangen: Die Uhrzeit bestimmt nicht automatisch, welche Tageszeit du persönlich gerade erlebst. Wenn du nachts arbeitest, kann dein eigener Morgen am Nachmittag stattfinden und dein Abend zu einer Uhrzeit beginnen, zu der andere bereits schlafen. Das bedeutet nicht, dass du die Außenwelt ignorieren sollst. Es bedeutet lediglich, dass du einen eigenen Orientierungspunkt brauchst.

Stell dir jemanden vor, der seine Schicht um 6:00 Uhr beendet, um 6:40 Uhr nach Hause kommt, sich mit einigen kurzen Handgriffen auf den Schlaf vorbereitet und gegen 8:00 Uhr einschläft. Um 14:30 Uhr wacht diese Person auf. Wenn sie davon ausgeht, dass ihr Tag erst um 16:00 Uhr beginnt, weil das dem Rhythmus ihrer Umgebung entspricht, wird sie automatisch das Gefühl haben, nur wenig Zeit für ihre eigenen Angelegenheiten zu besitzen. Betrachtet sie dagegen 14:00 Uhr als Beginn ihrer aktiven Tagesphase, fällt es ihr leichter, Mahlzeiten, Verpflichtungen, Kontakte zu nahestehenden Menschen und die Vorbereitung auf die nächste Schicht einzuplanen.

Du musst weder die Namen der Tageszeiten ändern noch deine Familie davon überzeugen, dass 15 Uhr offiziell dein Morgen ist. Es reicht, wenn du aufhörst, deinen eigenen

Zeitplan nach Maßstäben zu beurteilen, die für eine völlig andere Arbeitsweise gedacht sind.

Warum kannst du nicht einfach die ganze Nacht am Tag verschlafen?

Du hörst häufig, dass ein Mensch eine ausreichende Menge Schlaf benötigt und es deshalb genügt, genügend Zeit im Bett einzuplanen. Das klingt vernünftig, solange die Theorie nicht auf die Wirklichkeit trifft. Du schläfst tagsüber, wenn es draußen hell ist, hinter der Wand das normale Leben stattfindet und dein Körper unter anderen Bedingungen funktioniert als denen, an die er gewöhnt ist. Selbst wenn du sehr müde bist, kann dein Schlaf kürzer, leichter oder häufiger unterbrochen sein.

Der zirkadiane Rhythmus hängt unter anderem mit der Lichtexposition, der Körpertemperatur und den inneren Prozessen zusammen, die Müdigkeit und Wachheit regulieren. Tageslicht ist für den Körper ein wichtiges Signal dafür, dass gerade die aktive Tagesphase stattfindet. Deshalb ist es nicht immer so einfach, nach der Arbeit bei strahlendem Sonnenschein nach Hause zu kommen und anschließend einzuschlafen, wie es zunächst erscheinen mag. Es reicht nicht, sich selbst zu sagen: „Jetzt schlafe ich“, damit sämtliche biologischen Mechanismen diese Information augenblicklich zur Kenntnis nehmen und entsprechend handeln.

Dazu kommt der Lärm. Tagsüber laufen Geräte, Autos fahren vorbei, Nachbarn renovieren ihre Wohnungen und andere Haushaltsmitglieder gehen ihren alltäglichen Aktivitäten nach. Selbst wenn du nicht vollständig aufwachst, können wiederkehrende Geräusche einen ruhigen, ungestörten Schlaf erschweren. Mit der Zeit kann es passieren, dass du bereits mit einer gewissen

Anspannung einschläfst, weil du dich fragst, ob du diesmal mehrere Stunden am Stück schlafen kannst, ohne wieder geweckt zu werden.

Wichtig ist, dass du nicht jeden misslungenen Schlafversuch als persönliches Versagen betrachtest. Du kannst sehr diszipliniert sein und trotzdem Schwierigkeiten haben, dich unter Bedingungen zu erholen, die dem Schlaf nicht gerade entgegenkommen. Deshalb brauchst du Lösungen, die nicht nur dein eigenes Verhalten berücksichtigen, sondern auch deine Umgebung.

Achte zunächst auf drei Dinge: Licht, Geräusche und Temperatur. Du musst nicht sofort die gesamte Schlafzimmereinrichtung austauschen. Prüfe zuerst, was dich tatsächlich am meisten stört. Wenn Licht durch kleine Spalten an den Vorhängen in den Raum fällt, beginne mit diesem Problem. Wenn dich regelmäßig Straßenlärm weckt, kannst du über eine Verbesserung der Schalldämmung, geeignete Ohrstöpsel oder eine andere sichere Lösung nachdenken. Wenn die Luft im Zimmer stickig ist und es zu warm wird, solltest du prüfen, welche Möglichkeiten zur Belüftung und zur Regulierung einer angenehmen Raumtemperatur bestehen.

Jeder dieser Punkte hat eine ganz praktische Bedeutung. Es geht nicht darum, ein Schlafzimmer zu schaffen, das wie eine luxuriöse Hotelsuite aussieht. Es geht darum, störende Reize zu reduzieren, die deine Erholung unnötig erschweren.

Müdigkeit sieht nicht immer gleich aus

Nachtschichtarbeit kann auch deine Einschätzung der eigenen Energie durcheinanderbringen. Manchmal bist du so erschöpft, dass du beinahe im Sitzen einschläfst. Ein anderes Mal kommst du mit einem Gefühl der Aufregung

nach Hause und hast den Eindruck, noch unzählige Dinge erledigen zu können. Erst einige Stunden später stellst du fest, dass deine tatsächlichen Möglichkeiten deutlich geringer waren, als deine anfängliche Stimmung vermuten ließ.

Es ist sinnvoll, vorübergehende Aktivierung von tatsächlicher Erholung zu unterscheiden. Nur weil du noch einkaufen, einen Film ansehen oder die Küche aufräumen kannst, bedeutet das nicht, dass du keine Erholung benötigst. Der Körper kann eine gewisse Zeit lang trotz Müdigkeit weiter funktionieren. Das heißt aber nicht, dass solche Aktivitäten keinerlei Kosten verursachen.

Es hilft, die eigenen Signale zu beobachten. Fällt es dir nach mehreren Nachtschichten zunehmend schwerer, dich zu konzentrieren? Vergisst du häufiger kleine Dinge? Reagierst du plötzlich gereizt auf Situationen, die dich früher kaum gestört haben? Möchtest du dich nach deiner Rückkehr sofort hinlegen, kannst aber gleichzeitig nicht richtig zur Ruhe kommen? Solche Beobachtungen helfen dir zu verstehen, wie du im Alltag tatsächlich funktionierst.

Es geht nicht darum, gesundheitliche Probleme selbst zu diagnostizieren. Anhaltende Schlafstörungen, übermäßige Schläfrigkeit, Konzentrationsprobleme oder eine deutliche Verschlechterung des allgemeinen Wohlbefindens solltest du mit einem Arzt besprechen. Besonders wichtig ist die Sicherheit auf dem Heimweg von der Arbeit. Wenn du nach einer Nachtschicht so müde bist, dass du Schwierigkeiten hast, deine Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, solltest du das Autofahren nicht als Charakterprüfung betrachten. Müdigkeit am Steuer kann eine reale Gefahr darstellen. Es ist besser, eine sichere Möglichkeit für den Heimweg zu finden,

als dir selbst beweisen zu wollen, dass du es irgendwie noch schaffst.

Der erste Schritt: Plane dein Leben nicht mehr vom Ende her

Viele Menschen versuchen, ihren Tag zu organisieren, indem sie mit den Verpflichtungen beginnen. Zuerst tragen sie Einkäufe, Hausarbeit, Verabredungen, Telefonate und Behördengänge ein. Erst ganz am Ende überlegen sie, wo sie noch den Schlaf unterbringen können. Bei Nachtarbeit führt diese Vorgehensweise besonders leicht zu einer Überlastung.

Dreh die Reihenfolge um. Lege zuerst fest, wann du nach deiner Schicht tatsächlich Erholung brauchst und wie viel Zeit du dafür einplanen kannst. Erst danach kommen die übrigen Aktivitäten hinzu. Schlaf sollte nicht das sein, was vom Tag übrig bleibt, nachdem alle anderen Aufgaben erledigt sind.

Notiere dir mehrere Tage hintereinander einige grundlegende Informationen:

- Wann beendest du deine Arbeit und wann kommst du nach Hause?
- Wann schläfst du tatsächlich ein?
- Wann wachst du auf und wie fühlst du dich?
- Zu welchen Zeiten treten Verpflichtungen auf, die deine Erholung am häufigsten stören?
- Zu welchen Tageszeiten hast du am meisten Energie?

Du musst dafür kein umfangreiches Tagebuch führen. Einige kurze Notizen im Smartphone oder eine einfache Tabelle reichen völlig aus. Das Ziel ist nicht, eine Dokumentation zu erstellen, die einer

Untersuchungskommission zur Aufklärung des Rätsels deiner Müdigkeit würdig wäre. Es geht darum, wiederkehrende Zusammenhänge zu erkennen.

Nach einigen Tagen stellst du vielleicht fest, dass das größte Problem gar nicht die Dauer deines Schlafes ist, sondern dass du den Zeitpunkt, zu dem du dich hinlegst, regelmäßig verschiebst. Oder du bemerkst, dass du an freien Tagen versuchst, abrupt zum gewöhnlichen Tagesrhythmus zurückzukehren, wodurch die folgenden Arbeitsnächte besonders anstrengend werden. Vielleicht zeigt sich auch, dass du morgens am meisten Zeit mit kleinen Tätigkeiten verlierst, die du problemlos im Voraus vorbereiten könntest.

Solche Informationen sind wesentlich hilfreicher als der allgemeine Rat, einfach mehr zu schlafen und dich besser auszuruhen. Sie zeigen dir nämlich, an welcher Stelle das Problem tatsächlich entsteht.

Die wichtigste Veränderung besteht darin, anzuerkennen, dass deine Erholungszeit ein ganz normaler Bestandteil deines Tagesplans ist. Sie ist keine Belohnung dafür, dass du alle Verpflichtungen erledigt hast, keine zusätzliche Option und kein Luxus, den du dir erst leisten darfst, wenn alle anderen zufrieden sind. Du arbeitest zu einer Zeit, in der die meisten Menschen schlafen. Deshalb hast du jedes Recht, dich zu einer Zeit auszuruhen, in der die meisten Menschen aktiv sind.

Du musst weder gegen die Uhr gewinnen noch die Sonne davon überzeugen, einige Stunden später aufzugehen. Es reicht, wenn du beginnst, deinen Tag an deinen tatsächlichen Bedürfnissen auszurichten, statt das Leben eines Nachtarbeiters in einen Kalender zu zwängen, der für

jemanden gedacht ist, der sich um sechs Uhr morgens gerade erst im Bett streckt.

Kapitel 2 - Warum ein guter Erholungsplan schon am ersten Tag auseinanderfällt

Du hast einen Plan. Diesmal einen wirklich gut durchdachten. Du beendest deine Schicht, kommst nach Hause, isst etwas Leichtes, duschst, schaltest dein Telefon stumm und gehst schlafen. Nach einigen Stunden wachst du auf, isst zu Mittag, erledigst die wichtigsten Dinge und hast vor der nächsten Schicht noch etwas Zeit für dich. Alles sieht hervorragend aus. Wenn die Organisation des Lebens eine Präsentation wäre, würde jetzt eine Folie mit der Aufschrift „Einführung erfolgreich abgeschlossen“ erscheinen.

Dann kommt die Realität.

Dein Partner fragt, ob du kurz zum Einkaufen fahren kannst. Dein Kind braucht Hilfe bei etwas, das offenbar unmöglich bis morgen warten konnte. Jemand aus der Familie ruft an. Du bekommst eine Nachricht mit dem Hinweis auf eine Angelegenheit, die persönlich erledigt werden muss. Der Nachbar beschließt, eine Renovierung zu beginnen. Schließlich legst du dich später hin als geplant, und am nächsten Tag verschiebt sich der gesamte Zeitplan um weitere Stunden.

Am frustrierendsten ist, dass jede einzelne dieser Situationen für sich genommen durchaus vernünftig erscheinen kann. Schließlich müssen Einkäufe erledigt werden. Natürlich sollte man der Familie helfen. Und selbstverständlich kann man nicht den ganzen Tag lang keine Anrufe entgegennehmen. Das Problem besteht also

nicht unbedingt in einem einzigen großen Fehler, sondern in der Summe vieler kleiner Entscheidungen, die nach und nach die Zeit wegnehmen, die eigentlich für die Erholung vorgesehen war.

Deshalb muss ein guter Plan für Menschen, die nachts arbeiten, mehr berücksichtigen als nur die Schlafenszeiten. Er muss auch einbeziehen, wie du tatsächlich Entscheidungen triffst, auf die Bedürfnisse anderer reagierst und deine alltäglichen Verpflichtungen organisierst.

Die Falle eines einzigen perfekten Zeitplans

Viele Menschen versuchen, einen festen Tagesablauf zu entwickeln, der unabhängig von der Art ihrer Schicht, der Anzahl der aufeinanderfolgenden Arbeitsnächte und der familiären Situation funktionieren soll. Auf dem Papier sieht das hervorragend aus. Jede Tätigkeit hat ihren festen Platz und die freie Zeit ist genau festgelegt. Das Problem beginnt, sobald das Leben beschließt, sich nicht an deine Tabelle zu halten.

Nachtschichtarbeit kann sehr unterschiedlich aussehen. Manche Menschen arbeiten mehrere Nächte hintereinander, andere haben einzelne Nachtdienste, zwischen denen freie Tage liegen. Die einen beenden ihre Arbeit um fünf Uhr morgens, die anderen erst um sieben. Es gibt Dienstpläne, die lange im Voraus feststehen, und solche, die sich von Woche zu Woche verändern. In jedem dieser Fälle können die Bedürfnisse rund um die Erholung unterschiedlich aussehen.

Wenn dein Plan vorsieht, jeden Tag zur exakt gleichen Uhrzeit zu schlafen, obwohl sich dein Arbeitsplan regelmäßig verändert, wird früher oder später ein Konflikt entstehen. Das bedeutet nicht, dass Regelmäßigkeit

unwichtig wäre. Es bedeutet vielmehr, dass du zwischen Dingen unterscheiden solltest, die du relativ stabil halten kannst, und solchen, die sich nach deinem Dienstplan richten müssen.

Beispielsweise kannst du eine feste Abfolge von Tätigkeiten beibehalten, mit denen du dich auf den Schlaf vorbereitest, auch wenn du sie nicht immer zur gleichen Uhrzeit beginnst. Ebenso kannst du ähnliche Regeln für die Verdunkelung des Schlafzimmers, die Reduzierung von Lärm und das Beiseitelegen des Smartphones beibehalten. Es wird dir dagegen nicht immer möglich sein, zur gleichen Uhrzeit einzuschlafen. Das gilt insbesondere dann, wenn sich der Beginn deiner nächsten Schicht verändert.

Anstelle eines einzigen starren Zeitplans ist es sinnvoller, einige grundlegende Tagesvarianten zu entwickeln: einen Tag nach einer Nachtschicht, einen Tag zwischen zwei aufeinanderfolgenden Schichten und einen freien Tag. Dafür brauchst du weder drei verschiedene Lebensläufe noch ein kompliziertes Zeitmanagementsystem. Es reicht, wenn du aufhörst, davon auszugehen, dass jeder deiner Tage identisch aussehen muss.

Der Tag nach einer Nachtschicht sollte in erster Linie die Erholung ermöglichen. Der Tag vor der nächsten Nachtschicht sollte Zeit für die Vorbereitung auf die Arbeit und für Ruhe berücksichtigen. Ein freier Tag kann mehr Raum für das Familienleben, persönliche Angelegenheiten und Aktivitäten bieten. Er sollte allerdings nicht automatisch bedeuten, dass du deine Schlafbedürfnisse vollständig außer Acht lässt.

Warum kleine Verpflichtungen am meisten Zeit stehlen

Es gibt eine besondere Art von Aufgabe, die einen Erholungsplan erstaunlich effektiv zerstören kann. Es ist eine Aufgabe, die angeblich nur einen Augenblick dauert.

In der Arztpraxis anrufen. Auf eine Nachricht antworten. Die Waschmaschine einschalten. Schnell einkaufen gehen. Eine Kleinigkeit im Internet nachsehen. Jede dieser Tätigkeiten erscheint so unbedeutend, dass man sie kaum als Bedrohung für den Schlaf betrachten würde. Doch mehrere solcher Kleinigkeiten können einen erheblichen Teil deiner Zeit beanspruchen. Zusätzlich musst du deine Aufmerksamkeit immer wieder zwischen unterschiedlichen Angelegenheiten wechseln.

Nehmen wir an, du kommst um 6:30 Uhr nach Hause und möchtest um 7:30 Uhr schlafen gehen. Du hast also eine Stunde Zeit, um dich auf die Erholung vorzubereiten. Unterwegs erinnerst du dich daran, dass noch Einkäufe fehlen. Du überprüfst deine Nachrichten und bemerkst, dass eine Waschmaschine eingeschaltet werden müsste. Anschließend stellst du fest, dass jemand auf eine Antwort wartet. Plötzlich ist es 8:15 Uhr, und du beginnst gerade erst damit, dein Schlafzimmer vorzubereiten.

Dabei geht es nicht nur um die Zeit, die für die eigentliche Erledigung dieser Aufgaben benötigt wird. Jede einzelne kann weitere Tätigkeiten auslösen. Aus einer Nachricht wird ein Gespräch, aus dem Gespräch eine Terminvereinbarung und aus der Terminvereinbarung das Überprüfen des Kalenders. Eine Waschladung erinnert dich an die nächste, und für den Einkauf musst du erst einmal nachsehen, was in der Küche fehlt. Aus einem vermeintlich einfachen Morgen entsteht ein kleines Aktivitätsfestival, das niemand bestellt hat.

Deshalb lohnt es sich, zwischen dringenden, wichtigen und solchen Verpflichtungen zu unterscheiden, die dir lediglich ins Auge fallen. Nicht alles, was du nach deiner Rückkehr bemerkst, erfordert eine sofortige Reaktion. Schmutziges Geschirr kann einige Stunden warten. Eine Nachricht von einem Bekannten muss nicht um sechs Uhr morgens beantwortet werden. Einkäufe lassen sich häufig auf einen anderen Zeitpunkt verschieben.

Eine praktische Lösung besteht darin, eine Liste mit Dingen vorzubereiten, die du nach dem Aufwachen erledigen möchtest. Wenn du auf dem Heimweg oder nach deiner Rückkehr an etwas denkst, das noch erledigt werden muss, schreibst du es auf, statt dich sofort darum zu kümmern. So musst du dich nicht auf dein Gedächtnis verlassen und löst gleichzeitig keine weitere Aktivität aus, obwohl dein Tag eigentlich bereits zu Ende gehen sollte.

Natürlich gibt es Situationen, die tatsächlich dringend sind. Es geht nicht darum, wichtige Angelegenheiten zu ignorieren oder so zu tun, als würde sich der Haushalt von selbst organisieren. Es geht darum, nicht jede bemerkte Unordnung und jede kleine Unvollkommenheit als Aufforderung zum sofortigen Handeln zu behandeln.

Deine Mitbewohner können keine Gedanken lesen

Eine der schwierigeren Seiten der Nachtarbeit besteht darin, das gemeinsame Leben mit Menschen zu organisieren, die einen völlig anderen Tagesrhythmus haben. Vielleicht hast du einen Partner, der morgens arbeitet, Kinder, die zur Schule gehen, oder andere Haushaltsmitglieder, die einfach zu den üblichen Tageszeiten aktiv sind. Ihre Aktivitäten bedeuten nicht automatisch, dass sie deine Erholung nicht respektieren.

Häufig entstehen die Probleme durch Missverständnisse. Für die eine Person bedeutet zehn Uhr morgens den Beginn des Tages. Für die andere ist es ein Zeitpunkt, zu dem sie bereits seit mehreren Stunden schlafen sollte. Jemand kommt vielleicht ins Schlafzimmer, weil er nur schnell etwas fragen möchte. Ein anderer schaltet den Fernseher ein, ohne zu bemerken, dass sich der Ton durch die Wände überträgt. Jeder führt eine ganz gewöhnliche Tätigkeit aus, aber die Auswirkungen auf jemanden, der gerade von einer Nachtschicht zurückgekehrt ist, sind völlig andere.

Deshalb ist ein konkretes Gespräch notwendig. Es reicht nicht aus, einfach zu sagen: „Ich brauche Ruhe." Diese Aussage ist zu allgemein. Sinnvoller ist es, gemeinsam festzulegen, zu welchen Zeiten du normalerweise schläfst, welche Verhaltensweisen dich tatsächlich stören und wie die anderen den Lärm reduzieren können, ohne dafür ihr eigenes Leben vollständig aufgeben zu müssen.

Du könntest beispielsweise sagen:

„Nach meiner Nachtschicht schlafe ich normalerweise zwischen acht und vierzehn Uhr. In dieser Zeit möchte ich bitte nicht, dass jemand ins Schlafzimmer kommt oder mich wegen gewöhnlicher Angelegenheiten anruft. Wenn etwas nicht dringend ist, hinterlass mir einfach eine Nachricht. Ich kümmere mich darum, sobald ich aufgewacht bin."

Eine solche Kommunikation ist wesentlich hilfreicher als allgemeine Vorwürfe, dass niemand deine Arbeit versteht. Sie gibt deinem Gegenüber klare Informationen und erhöht damit die Wahrscheinlichkeit, dass ihr gemeinsam eine Lösung findet.

Es lohnt sich außerdem, gemeinsam technische und organisatorische Lösungen festzulegen. Ihr könnt ein Schild

an der Schlafzimmertür anbringen, das auf deine Ruhezeit hinweist, eine Möglichkeit für die Übermittlung dringender Nachrichten vereinbaren oder die Nutzung lauter Geräte in der Nähe des Schlafzimmers einschränken. In Familien mit Kindern müssen die Regeln an deren Alter angepasst werden. Man kann nicht erwarten, dass ein kleines Kind mehrere Stunden lang so leise ist, als befände sich die Wohnung in einer Nationalbibliothek. Man kann ihm aber beibringen, dass eine geschlossene Schlafzimmertür bedeutet, dass gerade Ruhezeit ist und dass es sich bei wirklich dringenden Angelegenheiten an einen anderen Erwachsenen wenden sollte, sofern einer verfügbar ist.

Ebenso wichtig ist es, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Du brauchst nach der Arbeit Ruhe, aber die anderen Haushaltsmitglieder haben ebenfalls das Recht, die Wohnung normal zu nutzen. Deshalb lohnt es sich, Lösungen zu suchen, die Konflikte reduzieren, statt eine Atmosphäre zu schaffen, in der jedes morgendliche Gespräch mit gegenseitigen Vorwürfen endet.

Wenn du selbst zum größten Hindernis deiner Erholung wirst

Nicht alle Schwierigkeiten kommen von außen. Manchmal sind wir selbst diejenigen, die ihre Erholung aufschieben, weil wir nach der Arbeit noch ein wenig das Gefühl haben möchten, dass der Tag uns gehört.

Das ist verständlich. Nachtarbeit kann einen erheblichen Teil des sozialen Lebens einschränken. Wenn du morgens nach Hause kommst, weißt du, dass andere gerade erst mit ihren Aktivitäten beginnen, während du dich bald hinlegen wirst. Vielleicht hast du das Gefühl, Zeit zu verlieren, die du mit nahestehenden Menschen, deinen eigenen Interessen oder einfach mit angenehmen Dingen verbringen könntest.