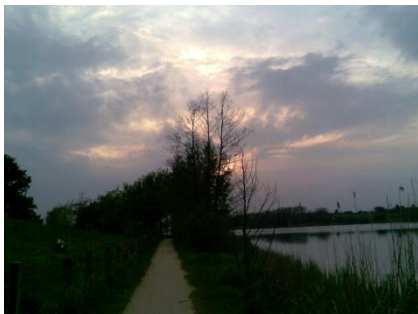


Wie also Hunger das beste Gewürz bleibt, so wird Müdigkeit der herrlichste Schlaftrunk sein.

Goethe



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Müdigkeit kann etwas Beruhigendes haben. Nach getaner Tat kann man wohligh entspannen und die leichte Euphorie genießen, die Müdigkeit mit sich bringt.

Müdigkeit ist lästig. Es wäre noch so viel zu tun, aber es will einfach nichts mehr gelingen.

Müdigkeit ist ansteckend, sogar wenn man nur daran denkt. Selten haben wir so herzhaft gegähnt wie bei den Recherchen zu diesem Newsletter, und er empfiehlt sich auch als Abendlektüre.

Mit herzlichen Grüßen

*Petra Sonne-Neubacher &
Marc Neubacher*

Müdigkeit

Zitat

Gebt den Leuten mehr Schlaf. Sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.

Kurt Tucholsky

Morgenstund

Der persönliche Übergang vom freien Menschen zum Knecht der Umstände lässt sich sehr gut am Umgang mit der eigenen Müdigkeit erkennen. Für Kinder scheint es kaum etwas Furchtbareres als das abendliche Schlafengehen zu geben. Die Palette der Abwehrmaßnahmen reicht vom Ignorieren der ersten Aufforderungen über Bitten und Betteln bis hin zum Heulend-auf-den-Boden-werfen. „Ich will nicht ins Bett“ lautet der Tenor, ganz egal, wie oft die Äugelein schon zufallen. Morgens springen sie dafür vor dem ersten Hahnenschrei blitzmunter aus den Federn – und schauen in ganz jungen Jahren gern gleich mal nach, ob Mama und Papa auch schon wach sind.

Kaum aber hat den jungen Menschen der Ernst des Lebens eingeholt, wird noch ein Weilchen Liegenbleiben zum Schönsten, was man sich vorstellen kann, und nie schläft es sich so selig wie, wenn der Wecker schon geklingelt hat, so als ob Körper und Geist die bloße Tatsache, dass sie irgendwann zum Aufwachen gezwungen werden, schon als Stress empfindet.

So mancher kennt aber auch das Phänomen, am Wochenende, wenn

man tatsächlich einmal liegen bleiben könnte, früh morgens hellwach und voller Tatendrang zu sein, im Grunde wie zu Kinderzeiten. Ein Zeichen dafür, dass unsere Müdigkeit keineswegs ausschließlich mit dem Schlafbedürfnis korreliert.

Wenn Sie das auch kennen, können Sie sich bei Gelegenheit fragen, was genau es ist, das Sie am Montagmorgen so viel müder sein lässt als am Sonntagmorgen.

Vielleicht lässt sich ja etwas ändern.

Zitat

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin.“

Rainer Werner Fassbinder

Müdigkeitsmanagement

Lange vor Maslow hat die Natur Empfindungen dafür erfunden, dass uns etwas Lebensnotwendiges fehlt: Hunger, Durst und eben Müdigkeit beispielsweise. Zu lange ignoriert, können sie fatale Folgen haben, denn sie zeigen an, dass der Körper sein Recht fordert.

Allerdings haben wir uns im Laufe unseres Lebens meist daran gewöhnt, die Anzeichen eine Weile zurückzustellen. Diese Impulskontrolle sorgt dafür, dass wir nicht jedes Mal sogleich alles stehen und liegen lassen, nur weil sich der kleine Hunger meldet, sondern weiter brav an unserer Powerpoint-Präsentation oder dem Abschlussbericht arbeiten. Nachlassende geistige Wachheit kann man mit einem Tässchen Kaffee oder Tee entgegen wirken. In puncto Müdigkeit gilt es allerdings als klug,

regelmäßig Pausen zu machen, den Geist zu erfrischen und dann mit neuem Elan weiter zu machen. Und wer erlebt hat, wie dünn und dürrig wirken kann, was man sich in langen Abend- oder gar Nachtstunden als Arbeitsergebnis abgerungen hat, wenn man es morgens wieder durchliest, wird vielleicht doch lieber rechtzeitig Feierabend machen. Nicht umsonst gilt der Begriff „ausgeschlafen“ als Synonym für Cleverness.

Wissenschaftlich betrachtet, gibt es nur eine Art von Schlaf, der dann in unterschiedlichen Phasen verläuft. Aber zumindest gefühlt gibt es mehrere Arten von Müdigkeit. Ein langer Tag am Schreibtisch ermüdet eher den Geist und lässt einen nervös – der Körper ist eben noch überhaupt nicht müde – und oft auch antriebslos zurück. Wer so schlafen geht, kann sich auf eine unruhige Nacht gefasst machen. Ganz anders dagegen die wohlige Müdigkeit nach Sport und ausreichender körperlicher Anstrengung, aus der man selig in den Schlaf sinkt. Und wer da das rechte Maß nicht trifft, den halten dann wieder die schmerzenden Glieder wach.

Müdigkeit kann langfristig zum Problem werden. Ein einzelner lascher Tag bringt einen nicht um. Aber dauerhafte Müdigkeit kann einem ganz schön das Leben vergällen. Die Leistungsfähigkeit sinkt, wie gesagt, rapide und in der Folge die Freude an den erreichten Ergebnissen und das Gefühl der sogenannten Selbstwirksamkeit. Das Immunsystem schwächelt, der Abbau von Stresshormonen lässt nach.

Ein Teufelskreis.

Spätestens wenn dieser Zustand erreicht ist, verfügt man über ausreichend Leidensdruck um gegenzusteuern. Wie so oft im Leben wäre es viel klüger, gleich so zu leben, dass man gar nicht erst chronisch müde wird. Aber wie wäre das?

Ein Stichwort dazu heißt Lebensrhythmus. Ein geeigneter Wechsel von Anstrengung und Pausen, von geistiger und körperlicher Belastung,

von Zeiten mit anderen und Zeiten für sich allein. Ein geplanter und bewusst vollzogener Wechsel, nicht eine schnell noch eingeschobene hektische Sporeinheit nach übervollem Tag. Und „geeignet“ insofern, als jeder für sich das rechte Maß herausfinden muss, durch Selbstbeobachtung und durch Ausprobieren, was einem persönlich wann gut tut.

Ein anderes Stichwort heißt Verzicht. Müdigkeit gehört zu den Dingen, die uns immer wieder zeigen, dass nicht alles möglich ist, schon gar nicht alles auf einmal, und dass 150% Leistungsfähigkeit eine Illusion sind. So gesehen ist Work-Life-Balance im Grunde auch Müdigkeitsmanagement.

Zitat

Müde macht uns die Arbeit, die wir liegenlassen, nicht die, die wir tun.

Marie von Ebner-Eschenbach

Nichts als Verdruss

Im Asterixband „Tour de France“ kommt Sonderbotschafter Lucius Nichtsalsverdrus vor. Er wird ausgesandt, das berühmte gallische Dorf dem Erdboden gleich zu machen – ein, wie der geneigte Leser weiß, hoffnungsloses Unterfangen. Knapper als der legendäre Comictexter *René Goscinny* kann man nicht ausdrücken, dass es Lebenslagen gibt, in denen nichts herrscht als innere Müdigkeit.

Nun ist Verdruss und Müdigkeit ja keineswegs dasselbe. Spürt man dem nach, was das Wort Verdruss auslöst, wird deutlich, dass es sich dabei auch keineswegs um eine Variante des um sich greifenden Burnout (als sozusagen ultimativer Müdigkeit) handelt. Ich wage einmal meine persönliche Unterscheidung: Beim Burnout kommt die Vergeblichkeit von innen, beim Verdruss von außen. Die unerfüllbare Aufgabe hat einem im zweiten Fall nicht man selbst, sondern ein Anderer, hier Julius Cäsar, aufs Auge gedrückt. Zum chronischen Selbst-

zweifel, der gerade die sonst Erfolgsgewohnten trifft, kommt dann ein chronischer Ärger auf den, der einem den Dauerfrust beschert hat.

Dieses Phänomen gibt es nicht nur bei Asterix. So mancher Projektleiter hat sich schon in dieser Lage gefunden. Tapfer das Kinn gereckt und gedacht, naja, das kriegen wir schon irgendwie hin. Nur um festzustellen, dass Motivation allein – so groß sie auch sein mag – Unmögliches nicht möglicher macht. Und falls jemand doch daran glaubt: Unsere Hauptstadt hätte da noch so einen Flughafen...

Interessanterweise verbreitet sich der Verdruss auch noch wie ein Virus. Jedem der römischen Statthalter und Präfecten, durch deren Gebiet Asterix und Obelix auf ihrer Reise durch Frankreich kommen – für Nicht-Asterix-Kenner: um zu beweisen, dass echte Gallier sich von Nichtsalsverdrus nicht aufhalten lassen – steht er am Ende ins müde Gesicht geschrieben. Auch nichts, das im Arbeitsleben unbekannt wäre.

Anregungen

Sachbuch

Jürgen Zulley

Mein Buch vom guten Schlaf

Wenn es mit dem Schlaf so gar nicht mehr klappen will, hilft dieser Ratgeber. Und zwar wirklich, denn er basiert nicht auf „bewährten Mitteln“ (auf Schäfchenzählen wäre man selbst gekommen), sondern auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Psychologen und Schlafforschers *Zulley*. So bekommt jeder Möglichkeiten an die Hand, mit seiner spezifischen Schlafstörung umzugehen, damit die bleierne Müdigkeit nicht zum Dauerzustand wird.

Mehr unter <http://www.zulley.de/>

Buchtipp

Farley Mowat
Never cry wolf

Lassen Sie uns diesen Buchtipp mit zwei Hinweisen beginnen. Erstens: Gemeint ist das Buch des kanadischen Biologen, *nicht* die Vampir-Schmonzette gleichen Titels. Zweitens: Falls Sie bei Amazon nachlesen und sich über die Synopse wundern, sollten Sie wissen, dass wir das auch tun.

Also:

Farley Mowat reist in die kanadische Wildnis, um Wölfe zu beobachten (und ihnen als angeblichen Karibu-Ausrottern auf die Schliche zu kommen). Und lernt dabei erstens Wölfe lieben und zweitens lauter Dinge, die er gar nicht zu lernen vorhatte. Unter anderem das *wolf-napping*, eine besondere Form erholsamen Kurzschlafs. Seine eindrucksvollen Erlebnisse beschreibt er mit Humor und Sinn für das Wesentliche.

Im Internet gibt es übrigens sogar eine Anleitung für das Erlernen des *wolf-nappings*. Schritt 1: „*Be tired*“ – Seien Sie müde.

Filmtipp

James Parrott
Hals- und Beinbruch

Regisseur und Titel dieses Kurzfilms aus dem Jahre 1932 – im Original: „County Hospital“ – werden Ihnen vermutlich nichts sagen. Vielleicht schon eher der deutsche Alternativtitel „Dick und Doof im Krankenhaus“.

Oliver Hardy liegt mit gebrochenem Bein im Spital und bekommt Besuch von seinem Kumpel *Stan Laurel*. Der Besuch verläuft, wie Sie sich sicher denken können, nicht gerade reibungslos. Im Verlauf der Handlung setzt Stan sich auf eine Spritze mit einem starken Schlafmittel. Als Ollie dann etwas überstürzt entlassen wird und Stan ihn im Auto nach Hause bringen soll, fühlt dieser sich irgendwie müde, nur noch müüüde...

Musiktip

Luise Hensel
Müde bin ich geh zur Ruh

Das Lied kennt beinahe jeder, die Dichterin des Textes dagegen kaum jemand, obwohl sie mit einigen der wichtigsten Künstler ihrer Zeit befreundet oder sogar verwandt war und sie zu einigen ihrer Werke inspirierte.

Eigentlich geht es in dem Lied natürlich nicht um Müdigkeit. Aber indirekt darum, dass man ihr nur unter bestimmten Voraussetzungen entspannt nachgeben kann, nämlich wenn man sich mit sich und der Welt im Reinen und gut behütet fühlt.

„*Vater, lass die Augen dein
Über meinem Bette sein.*“

Verwaltung & Impressum

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.9.2014.

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter
<http://www.psn-wirtschaftsberatung.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Dr. Marc Neubacher

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Thomas-Mann-Str. 7-9
24211 Preetz

www.psn-wirtschaftsberatung.de

© PSN Wirtschaftsberatung GbR – Gern dürfen Sie aus unseren Texten zitieren, wenn Sie dabei die Quelle angeben. Danke

Alle Angaben ohne Gewähr.