2021/05 Homestory

https://shop.jungle.world/artikel/2021/05/homestory-5

Homestory #5

Von **Jungle World**

** Schlaftabletten, Beruhigungstees oder auch Getränkepulver mit Namen wie »Magic Moon Milk«: Mittel, die beim Ein- und Durchschlafen helfen sollen, gibt es viele. **

Schlaftabletten, Beruhigungstees oder auch Getränkepulver mit Namen wie »Magic Moon Milk«: Mittel, die beim Ein- und Durchschlafen helfen sollen, gibt es viele. Das verwundert nicht, denn viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. In der Pandemie ist die Zahl derjenigen, die schlecht schlafen, in Deutschland weiter gestiegen. Das zeigt zum Beispiel eine bundesweite Studie der Universität Duisburg-Essen, bei der rund 13,5 Prozent der Teilnehmenden kurz nach Beginn des ersten Lockdowns im März vorigen Jahres angaben, ihre Schlafqualität habe sich deutlich verschlechtert.

Auch manche Redakteurinnen und Redakteure Ihrer Lieblingszeitung schlafen in der Pandemie schlechter als zuvor. »Ich bin gefühlt jede Nacht ein bis zwei Mal ewig wach, weil das Hirn anspringt und sich Sorgen macht: um die befreundete Person im Krankenhaus, Virusmutationen, die Merkel-Nachfolge, den Freund mit Depressionen, bei dem das Medikament umgestellt wurde, den Artikel, der noch nicht redigiert ist, die Freundin, die in ihrem Job unglücklich ist, etc. pp.«, berichtet eine Kollegin. Vor der Pandemie sei das »nur in krassen Stressphasen so gewesen«.

Andere schlafen nicht nur nicht schlechter, sondern auch länger als vor der Pandemie. Denn wer im Homeoffice arbeitet, muss sich nicht auf den Weg in unser seit einigen Monaten dünn besetztes Büro in Berlin-Kreuzberg machen. »Ich kann noch mehr schlafen als sonst, weil ich mir die BVG-Fahrt sparen kann«, berichtet eine Redakteurin. »Außerdem spare ich die teure Monatskarte.«

Ein anderer Kollege erzählt, bei ihm hätten die pandemiebedingten Einschränkungen des öffentlichen Lebens dafür gesorgt, dass er »zum ersten Mal so etwas wie einen gleichförmigen Tagesablauf mit relativ festen Schlaf- und Wachzeiten« habe, weil es »keine späten Zerstreuungen mehr« gebe. Sein Fazit: »Eine interessante Erfahrung, aber ich hoffe, das hört bald auf.«

Ob sich die Pandemie auf die Schlafgewohnheiten des Kollegen aus dem Inlandsressort, der seit kurzem nicht mehr bei uns arbeitet, ausgewirkt hat, wissen wir nicht. Wir bedauern jedenfalls sehr, dass er seinen Platz in unserem Büro geräumt hat, und

wünschen ihm alles Gute!

© Jungle World Verlags GmbH