

Schlafprobleme am Wochenende? Grübeleien über unerledigte Aufgaben könnten der Grund sein

Mitteilung: Deutschen Gesellschaft für Psychologie

Berufstätige, die am Wochenende über unerledigte Arbeitsaufgaben sorgenvoll grübeln, schlafen schlechter. Wer dagegen auch kreativ und problemlösend über die liegengebliebenen Aufgaben nachdenkt, kann davon profitieren. Zu diesem Schluss kommen Psychologen von der Universität Trier und der Fernuniversität Hagen in einer dreimonatigen Tagebuchstudie mit 59 Arbeitnehmern. Die Ergebnisse wurden jetzt im "Journal of Occupational Health Psychology" veröffentlicht.

Freitags kurz vor Feierabend ist die Freude auf das Wochenende groß - endlich Zeit für Erholung von der anstrengenden Arbeitswoche. Viele Menschen fühlen sich aber auch an den freien Tagen von der Arbeit gestresst und schlafen dadurch schlechter. „Uns hat interessiert, ob das Grübeln über unerledigte Aufgaben ein Bindeglied zwischen Arbeitsstress und Schlafproblemen sein könnte“, sagt Conny Antoni, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Trier und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. „Wir unterscheiden zwischen zwei Arten des Grübelns über unerledigte Aufgaben: sorgenvolles Grübeln ist ein Zustand, in dem negative, wiederkehrende Gedanken über die Arbeit auftreten, ohne dass nach Lösungen gesucht wird. Problemlösendes Grübeln hingegen beschreibt das kreative, von der Arbeit losgelöste Nachdenken über Probleme. Mit unserer aktuellen Studie zeigen wir, dass beide Arten die Beziehung zwischen Arbeitsstress und Schlafproblemen unterschiedlich beeinflussen.“

Online Tagebuchstudie über drei Monate hinweg

An der Tagebuchstudie nahmen 59 Beschäftigte (76% Frauen) unterschiedlicher Branchen teil, die zugleich im Fernstudium Psychologie studierten. Die Beschäftigten wurden über 12 Wochen hinweg per Online-Fragebögen immer am Freitagnachmittag zu ihrem Arbeitsstress befragt, gemessen an erlebtem Zeitdruck und unerledigten Aufgaben am Ende der Woche. Montags direkt vor Arbeitsbeginn machten sie jeweils Angaben zu ihrer Schlafqualität, zu sorgenvollem Grübeln einerseits („An diesem Wochenende war ich angespannt, wenn ich über arbeitsbezogene Themen nachgedacht habe“) und zu problemlösendem Grübeln andererseits („An diesem Wochenende habe ich in meiner Freizeit Lösungen für arbeitsbezogene Probleme gefunden“).

Sorgenvolles Grübeln führt zu Schlafproblemen

Die Analysen zeigen: wer mehr unerledigte Aufgaben hat, ist stärker von Schlafstörungen betroffen. Der Zusammenhang zwischen sorgenvollem Grübeln und Schlafstörungen ist ebenfalls ein positiver: Beschäftigte, die viel sorgenvoll Grübeln, haben mehr Schlafstörungen. Der Zusammenhang zwischen problemlösendem Denken und Schlafstörungen ist entgegengesetzt, wenn auch nur schwach ausgeprägt. Beschäftigte, die problemlösend über unerledigte Aufgaben nachdenken, berichten weniger von Schlafstörungen.

Unerledigte Aufgaben regen sowohl sorgenvolles als auch problemlösendes Grübeln an. Eine Vermittlerrolle zwischen unerledigten Aufgaben und Schlafqualität zeigt sich aber nur für sorgenvolles Grübeln. „Unerledigtes führt so zu schlaflosen Nächten – denn gedanklich lässt es uns auch in der Freizeit nicht los“, folgert Christine Syrek, Psychologin und Hauptautorin der Studie.

Problemlösendes Grübeln erweist sich als besonders hilfreich für die Schlafqualität von Beschäftigten, die viel sorgenvoll grübeln. „Problemlösendes Grübeln wirkt hier als eine Art Puffer. Die negative Wirkung des sorgenvollen Grübelns kann dadurch etwas aufgefangen werden“, erklärt Christine Syrek.

Zeitdruck, unerledigte Aufgaben und Schlafqualität

Der Zeitdruck am Ende einer Arbeitswoche hängt nicht direkt mit der Schlafqualität am Wochenende zusammen. Betrachtet man hingegen das Ausmaß an Zeitdruck über die drei Monate hinweg, zeigen sich Zusammenhänge zwischen Menge an Zeitdruck und Schlafstörungen.

Auch das Gesamtlevel an unerledigten Aufgaben über den Dreimonatszeitraum hinweg beeinflusst den Wochenendschlaf. Beschäftigte, die über drei Monate hinweg am häufigsten über unerledigte Aufgaben berichteten, schliefen an den Wochenenden schlechter - unabhängig von den unerledigten Aufgaben der jeweiligen Woche.

Die Originalpublikation finden Sie hier:

Syrek, C. J., Weigelt, O., Peifer, C., & Antoni, C. (2016). Zeigarnik's sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impair employee sleep on the weekend through rumination. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2016 Apr 21. [Epub ahead of print].

*Pressemitteilung v. 10.5.2016
Dr. Anne Klostermann
Deutsche Gesellschaft für Psychologie
www.dgps.de*