

## MANUSKRIFT ZUM THEMA „PLÖTZLICH LEBEN IN SCHICHTEN“

[Begrüßung]

In der heutigen Folge geht es um das Thema »Plötzlich Leben in Schichten«.

---

### **Einstiegsthese**

Du arbeitest „Schicht“? Dass das zu Deinem Job dazugehört, hast Du sicherlich schon vor dem Start Deiner Ausbildung gewusst. Doch in der Realität ist es dann doch nicht ganz so einfach, damit zurechtzukommen. Regelmäßig Freunde zu treffen oder wöchentlich an einem festen Sportkurs zu einer bestimmten Zeit teilzunehmen, ist gar nicht mehr so einfach möglich, wie früher.

Deine Tages- und Freizeitgestaltung ist extrem vom Schichtplan abhängig. Auch Dein Schlaf muss sich plötzlich an ganz neue Zeiten gewöhnen. Manchmal musst Du tagsüber schlafen und nachts fit sein. Und dann ist wieder genau das Gegenteil angesagt. In dieser Folge geht es daher um den plötzlichen Einstieg in das Leben in Schichten. Ich möchte Dir ein paar Fakten und Tipps mit auf den Weg geben, wie Du Dein Leben trotz wechselnder Arbeitszeiten gut und gesund gestalten kannst.

---

### **Themenblock A: Herausforderung „Arbeitsweg“**

Schauen wir uns doch erst mal an, mit welchen Herausforderungen Du es bei der Schichtarbeit zu tun hast.

Starten wir mit Deinem Arbeitsweg. Deine Frühschicht steht an und Du fährst oder läufst alleine zur Arbeit. Vor allem im Winter fühlt sich das erstmal komisch an. Es ist stockdunkel und kaum jemand ist auf der Straße. Am Wochenende taumeln Dir hin und wieder Menschen entgegen, die gerade vom Feiern auf dem Heimweg sind. Auch nach der Spät- oder Nachtschicht kann der Nachhauseweg an der einen oder anderen Ecke vielleicht unheimlich oder unangenehm werden. Das kann ein Aspekt sein, der Dir vorher nicht so bewusst war. Es lohnt sich deswegen auch im Kollegenkreis herumzufragen: Im besten Fall kommt jemand aus derselben Gegend wie Du und ihr könnt, wenn ihr den gleichen Dienst habt, zusammen zur Arbeit laufen oder fahren. Falls das keine Lösung ist, sprich Deinen Ausbildungskoordinator an. Du musst das Problem nicht alleine lösen. Dein Arbeitgeber möchte schließlich auch, dass Du sicher und gesund unterwegs bist.

Eine besondere Gefahr beim Heimweg von der Nachtschicht ist der Sekundenschlaf. Du bist dann schon so richtig müde und das kann sehr gefährlich werden – besonders wenn Du Auto fährst. Hierfür gibt es aber auch ein paar Tipps:

Wenn Du das Gefühl hast, beim Fahren gleich einzuschlafen, halte so schnell wie möglich an und steige aus dem Auto aus. Ein bisschen Bewegung bringt Leben in die müden Glieder und frische Luft macht wieder wacher im Kopf. Wenn Du das Gefühl hast, das reicht nicht aus – gönne Dir bitte einen Power Nap, auch wenn Dein Zuhause nicht mehr weit entfernt ist. Der Sekundenschlaf ist stärker, als Dein Wille wach zu bleiben. Ein offenes Fenster und laute Musik können nur kurzfristig helfen, aber keinen Sekundenschlaf verhindern.

---

## **Themenblock B: Herausforderung „Biorhythmus“**

Schichtarbeit als Challenge – was gehört noch dazu? Unregelmäßige Arbeitszeiten stellen zum Beispiel Deinen bislang gewohnten Rhythmus auf den Kopf. Und genau das ist eine weitere Herausforderung bei der Schichtarbeit. Für die Frühschicht musst Du manchmal schon um kurz nach 4 Uhr aufstehen. Nach der Arbeit bist Du müde und erschöpft, während Deine Freunde voller Elan den Nachmittag und Abend planen. Die Spätschicht zerreißt gefühlt den ganzen Tag. Endlich kannst Du ausschlafen, aber dann ist kaum noch Zeit für die nötigsten Dinge, weil Du irgendwie nichts mehr hinbekommst. Die Nachtschicht crasht dann endgültig alles. Der Tag wird zur Nacht und die Nacht zum Tag. Dein Rhythmus kommt völlig durcheinander und wenn Du gerade das Gefühl hast, jetzt geht es, steht der nächste Schichtwechsel vor der Tür.

Wir alle haben einen angeborenen Biorhythmus, die innere Uhr. Danach richtet sich, wann Du am besten schlafen solltest und wann nicht. Er gibt Dir vor, ob Du eher eine Lerche, also ein Morgenmensch oder ein Nachtmensch, sprich der Typ „Eule“ bist. Als was siehst Du Dich eher? Lerche oder Eule?

Aber egal, ob früher Vogel oder nachtaktiv: Wenn Du in Schicht arbeitest, musst Du oft gegen Deine „innere Uhr“ ankämpfen. In Kombination mit den ständigen Wechseln kann das ziemlich anstrengend für Deinen Körper und Deine Psyche sein. Du entwickelst eine andere Wahrnehmung der Wochentage und musst manchmal extrem überlegen, welcher Tag heute ist – vor allem, wenn es vielleicht kein klassisches Wochenende mehr gibt.

---

## **Themenblock C: Herausforderung „Ernährung“**

Kommen wir zu einer anderen Baustelle: der Ernährung. Du merkst bestimmt auch, dass sich Deine Essgewohnheiten und auch Deine Verdauung verändern. Vielleicht isst Du mehr zwischendurch, weil zu den „normalen“ Mahlzeiten die meiste Arbeit anfällt. Meistens fehlt einfach die Zeit für eine richtige Pause. Bei dem ganzen Stress hilft dann manchmal nur Süßkram. Der Schokoriegel zwischendurch wird da oft zur Nervennahrung.

Das mit der ausgewogenen Ernährung wirklich auf die Kette zu kriegen, ist eine große Herausforderung und braucht Disziplin und Planung. Beides lohnt sich aber. Bereite Dir Dein Essen am besten am Vortag vor oder frage – wenn möglich – ab und zu Deine Eltern, ob sie Dir Deine Lieblings Speisen kochen. Vieles kann man sehr gut einfrieren und so hast Du nicht den Druck, nach einem anstrengenden Tag für die nächste warme Mahlzeit vorzukochen. Anstatt Schoki oder Weingummi kannst Du Dir Nüsse, Obst und Rohkost, am besten bereits klein geschnitten, mitnehmen und im Hungerloch knabbern – schmeckt und füllt die leeren Reserven wieder auf.

Speziell in der Nachtschicht solltest Du darauf achten, dass Du die Nacht nicht zum Tag machst. Dein Verdauungstrakt befindet sich trotz Arbeit im Ruhemodus. Iss also lieber vor der Nachtschicht ein leichtes Abendessen und gegen Mitternacht kannst Du dann bei Bedarf noch etwas Warmes essen. Aber auch das sollte nicht zu deftig sein! Iss nicht aus Langeweile oder um die Müdigkeit zu bekämpfen.

Bisher gibt es nicht DIE einzig wahren Ernährungsempfehlungen bei Schichtarbeit, daher kannst Du individuell schauen, was Dir und Deiner Verdauung guttut. Generell wäre es aber super, wenn Du es schaffst, über alle Schichten hinweg möglichst zwei Mahlzeiten immer zur selben Uhrzeit zu Dir zu nehmen.

---

## **Themenblock D: Auf die Vorteile konzentrieren**

Neben der neuen Herausforderung, zu verschiedenen Zeiten zu arbeiten und dabei das mit dem Schlaf und der Ernährung zu wuppen, wird Dein Leben auch in anderen Bereichen durcheinandergewirbelt. Vielleicht machst Du wettkampfmäßig Sport, spielst in einer Band oder hast andere Hobbies zu festen Zeiten. Regelmäßige Termine sind mit Schichtarbeit kaum noch möglich. Vieles hängt vom Schichtplan ab. Versuche, hier mit Deinem Ausbildungskordinator frühzeitig zu sprechen, damit Du beim wichtigen Turnier oder einem Konzert, für das Du Karten geschenkt bekommen hast, dabei sein kannst.

Auch wenn das Arbeiten in Schicht an manchen Stellen einschränkt – es bringt auch viele Freiheiten mit sich. Die haben andere im „Nine-to-Five-Job“ so nicht. Und die wollen wir uns nun noch genauer ansehen. Du kannst zum Beispiel im Sommer nach der Frühschicht schon um 14 Uhr im Freibad liegen und hast das Becken quasi noch für Dich alleine. Und im Fitnessstudio ist vor der Spätschicht unter der Woche kaum was los. Und noch ein klasse Vorteil: Wenn Du unter der Woche frei hast, stehst Du weder bei den Umkleidekabinen noch an den Kassen in der Schlange. Du hast vielleicht auch mal unter der Woche frei und kannst entspannt Behördengänge machen. Verabrede Dich doch auch mal zum Frühstück mit Freunden, die erst später in der Uni sein müssen. Probier‘ einfach verschiedene Sachen aus – für Dich ist bestimmt etwas Passendes dabei!

## **Ende des Berichts/ Verabschiedung**

Was kannst Du aus der Folge mitnehmen? Schichtarbeit ist schwierig und nach all den Jahren mit einem geregelten Tagesablauf eine sehr große Umstellung. Ganz normal, dass Dir die nicht immer leichtfällt. Versuche, Dir Stück für Stück eine Routine in der Schichtarbeit zu schaffen und Lösungen zu entwickeln, die Dir helfen, Dich trotzdem gut zu ernähren, in Bewegung zu bleiben, Deinen Hobbies nachzugehen, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen und auch einfach mal zu chillen. Sprich: Alles unter einen Hut zu bekommen. Nutze die Freiheiten, die Du durch die Arbeit in Schichten erhältst und konzentriere Dich auf das Positive!

[Abschied]