

# „Schaffen Sie ein Gemeinschaftsgefühl“

Christine Lenz ist Inhaberin der Firma SleepConsulting & Design. Im Interview spricht sie über gesunden Schlaf im Hotel.

**F**RAU LENZ, SIE SIND EXPERTIN FÜR SCHLAFGESUNDHEIT, WAS ENTSCHIEDET ÜBER GUTEN ODER SCHLECHTEN SCHLAF IM HOTELZIMMER?

Zum guten Schlaf gehört nicht nur das Bett, sondern der gesamte Raum. Da zählt der erste Eindruck – wie bei einem Bewerbungsgespräch. Nur eine Zehntelsekunde braucht unser Gehirn, um sich ein Urteil über einen unbekanntem Menschen zu bilden. Für fremde Räume, in denen wir die Nacht verbringen, gilt das gleiche. Aus allen vorhandenen Informationen und mit all unseren Sinnen erstellen wir blitzschnelle Analysen. Wie wir den räumlichen Bereich zum Schlafen beurteilen ist hoch emotional: Hier bin ich meinem „Feind“ gegebenenfalls schutzlos ausgeliefert. Solche unbewussten Vorgänge aus unserer evolutionären Vergangenheit sind noch tief in uns verankert.

Christine Lenz:  
„Zum guten Schlaf gehört nicht nur das Bett, sondern der gesamte Raum.“

SCHLAFEN MENSCHEN IN EINER UMGEBUNG AUSSERHALB DER EIGENEN VIER WÄNDE GENERELL SCHLECHTER?

Hier muss man differenzieren: Menschen schlafen zum Beispiel oft sehr gut außerhalb der eigenen vier Wände nach einer anstrengenden, aber beglückenden Wanderung. Und das selbst in einer Berghütte umgeben von einer Schar schnarchender Gleichgesinnter, die nicht nach Veilchen duften. Generell wirken sich körperliche Anstrengung, schöne Erlebnisse und die Gemeinschaft Gleichgesinnter positiv auf unseren Schlaf aus. Es ist also weitaus einfacher, guten Schlaf in der Ferienhotellerie zu erleben, als in der Business-Hotellerie, in der man den Stress oft mit in die Nacht nimmt. Wenn es also ein Hotel schafft, ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen, werden die Gäste tendenziell besser schlafen. Sie fühlen sich sicher, gut aufgehoben und geschützt.

WELCHE MODERNEN ERKENNTNISSE DER SCHLAF-FORSCHUNG KÖNNEN HOTELIERS FÜR SICH NUTZEN, DAMIT IHRE GÄSTE MÖGLICHST ERHOLSAM ÜBERNACHTEN?

Wichtig sind bereits beim Betreten eines Hotelzimmers der Duft, das Licht, die Geräusche, die Farbgebung und Stimmung. Ein Zimmer, das es beim Eintreten frisch, gepflegt und luftig riecht, mit Bettwäsche, die nach Sonne und Wind duftet, erweckt einen sehr positiven Eindruck. Licht, das keine dunklen, unbeleuchteten Ecken zulässt, schafft Vertrauen und Sicherheit. Licht ist nicht nur zum Einschlafen wichtig, sondern auch für das Aufwachen – das wird beim Schlafen oft vergessen, gehört aber ganz essenziell mit dazu. Licht macht wach – also Tageslichtlampen am Morgen, Lichtwecker, von einem guten Innenarchitekten gestaltete Licht-Szenarien. Wir können belegen, dass zum Beispiel eine Decke, die Tageslicht, Wolkenspiel am Morgen und den Sonnenuntergang mit einem nachfolgenden dunklen Sternenhimmel am Abend imitiert, sowohl die Produktion des Schlafhormons Melatonin als auch die von Wachhormonen positiv beeinflusst. Sehr hilfreich ist auch dimmbares Licht im Badezimmer. Grelles und helles Licht am Abend stört und verzögert das Einschlafen. Beim Einschlafen helfen auch entspannende Düfte. <

CHRISTINE LENZ

**„Wie wir den räumlichen Bereich zum Schlafen beurteilen, ist hoch emotional.“**

