

Ikea

Will den Begriff „Work-Life-Sleep-Balance“ einführen

Mittwoch, 26.06.2019

Um der Bedeutung von Schlaf für ein gesundes und ausgewogenes Leben gerecht zu werden, setzt Ikea sich dafür ein, den Begriff Work-Life-Balance zu erweitern. In einem Brief an die Duden-Redaktion bittet Dennis Balslev, Geschäftsführer von Ikea Deutschland, deshalb darum, den Begriff durch „Work-Life-Sleep-Balance“ zu ersetzen.

„Für eine wirklich gesunde Balance im Leben muss Schlaf als dritte, gleichberechtigte Säule hinzukommen. Um die Wichtigkeit von Schlaf für Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstreichen, muss der Begriff auf Work-Life-Sleep-Balance erweitert werden“, so Dennis Balslev. Der erweiterte Begriff beschreibt das harmonische Verhältnis von Arbeit, Freizeit und Schlaf.

Die Menschen in Deutschland schlafen zu wenig. Dies hat viele Gründe: In unserer multioptionalen Welt ist immer etwas zu tun, das uns wichtiger erscheint; wir schaffen es nicht abzuschalten und zur Ruhe zu kommen; wir halten Menschen, die wenig schlafen, für leistungsfähiger. Schlaf hat heute ein Imageproblem, wie auch eine repräsentative Umfrage im Auftrag von Ikea gezeigt hat.

Dabei ist Schlaf ein echtes Wundermittel und hat absolut positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. „Wenn Schlaf ein Medikament wäre, würde es ständig verordnet“, ist sich Dr. Guy Meadows, Schlafmediziner und Buchautor, sicher. „Ausreichend Schlaf beugt Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetes und vielen weiteren Krankheiten vor“, weiß er. Außerdem fördert ausreichend Schlaf unsere Konzentration und Kreativität.

Bereits vor vielen Jahren hat der Begriff Work-Life-Balance, der das ausgewogene Verhältnis von Beruf und Privatleben beschreibt, Einzug in den Duden, das Nachschlagewerk der deutschen Sprache, gehalten. Allein in 2018 sind 5.000 neue Begriffe aufgenommen worden, viele davon aus dem Bereich der digitalen Medien, wie z.B. Klickzahl, liken, Selfie, Tablet und tindern. Diese spiegeln nicht nur den sprachlichen Wandel, sondern auch veränderte Lebensgewohnheiten wider. Die Aufnahme des Begriffs Work-Life-Sleep-Balance würde dem gesellschaftlichen Trend zu einer neuen Wertschätzung von Gesundheit und Wellness Rechnung tragen, betont Dennis Balslev in seinem Brief an die Duden-Redaktion.

Das Ikea Engagement für besseren Schlaf erklärt Dennis Balslev so: „Die Vision von IKEA ist es, den vielen Menschen einen besseren Alltag zu schaffen. Besser zu schlafen ist ein wesentlicher Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden und verbessert den Alltag spürbar.“ Ikea hat sich zum Ziel gesetzt, das Thema guter Schlaf stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. „Wir wollen eine gesellschaftliche Debatte anstoßen und Schlaf zu einem neuen, positiveren Image verhelfen.“

Will den Begriff „Work-Life-Sleep-Balance“ einführen

Links

- [Ikea](#)