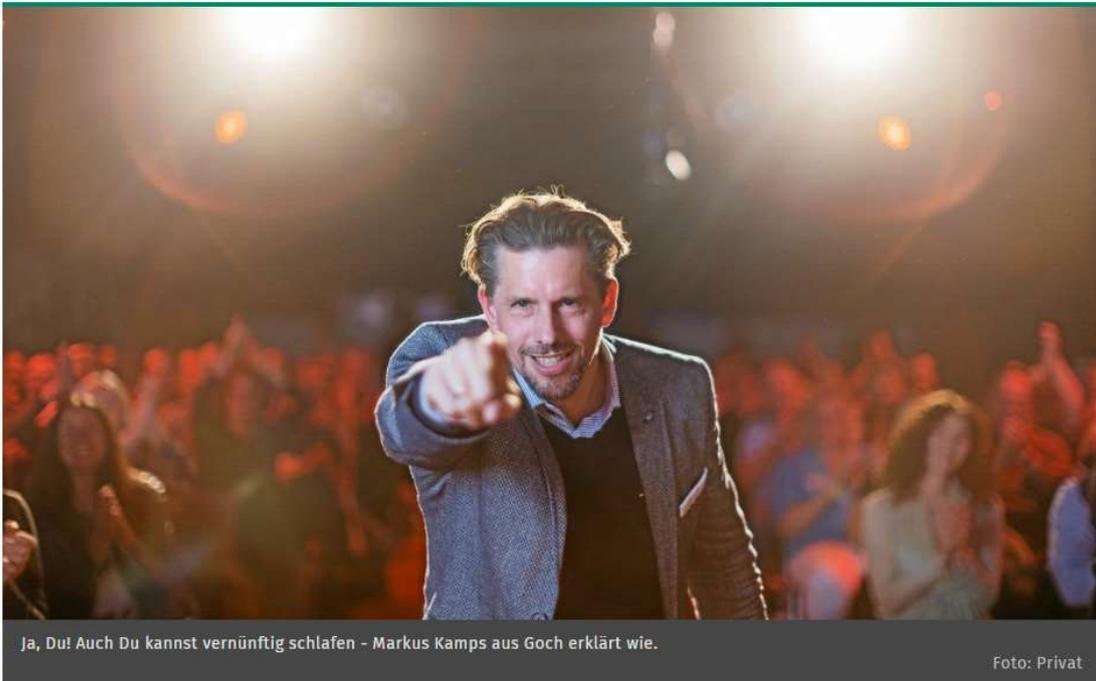


BESSER EINSCHLAFEN

Gocher Schlafcoach: „Viele gehen zur falschen Zeit ins Bett“ **NRZ+**

Aktualisiert: 25.10.2022, 17:00 | Lesedauer: 4 Minuten
Andreas Daams



Ja, Du! Auch Du kannst vernünftig schlafen - Markus Kamps aus Goch erklärt wie.

Foto: Privat

Ja, Du! Auch Du kannst vernünftig schlafen - Markus Kamps aus Goch erklärt wie.

Foto: Privat

GOCH. Markus Kamps aus Goch beschäftigt sich mit einer gesunden Nachtruhe. Er gibt Tipps wie man besser einschläft und nachts nicht wach wird.

Dass man mit dem Thema Schlaf die Zuhörer so richtig aufputscht, ist nun auch nicht gerade alltäglich. Für Markus Kamps, Jahrgang 1973, allerdings schon. Denn **Kamps ist Schlafcoach.** Er hält Vorträge und veranstaltet Workshops in den deutschsprachigen Ländern, seine Kunden sind neben großen Firmen auch öffentliche Arbeitgeber wie etwa die Polizei NRW.

Der Schlafcoach wurde ihm quasi in die Wiege gelegt

Schlafcoach? Gewissermaßen wurde ihm dieser Beruf in die Wiege gelegt. Seine Eltern hatten Bettenfachgeschäfte: „Da bin ich mit Federn großgeworden“, sagt Kamps. Irgendwann ist ihm aufgefallen, dass es ein Problem gibt: Wissenschaftler und Schlafmediziner sprechen nicht mit

den Bettenherstellern, und die nicht mit ihren Kunden. Das Ergebnis lässt sich in einer jüngsten Studie der DAK nachlesen. Demnach haben 80 Prozent von Belegschaften in Firmen Schlafschwierigkeiten, 43 Prozent sind bei der Arbeit müde, 31 Prozent gar so erschöpft, dass ihre Leistung eingeschränkt ist.



Markus Kamps hält gerne Vorträge.
Foto: Privat

Markus Kamps hält gerne Vorträge.

Foto: Privat

Also hat Kamps sich vor fast 25 Jahren selbstständig gemacht. Und als geübter Vortragsredner wollte er unbedingt mal bei einem Speaker Slam mitmachen – eine Art Poetry Slam, nur statt Literatur gibt es Vorträge zu freien Themen. Er bewarb sich beim [Internationalen Speaker Slam in Mastershausen](#), bestand das Auswahlverfahren und wurde schließlich eingeladen. Insgesamt 147 Redner aus acht Nationen standen nacheinander auf der Bühne, jeder hatte vier Minuten Zeit. Kamps setzte Microsoft-Gründer Bill Gates, Amazon-Chef Jeff Bezos und Fußballstar Ronaldo zueinander in Beziehung und alle drei zu seinem Thema, dem Schlaf. Schon dafür gewann er einen Excellence Award. Und weil alle 147 direkt nacheinander sprachen, ohne Unterbrechung, stellten sie gemeinsam einen neuen Weltrekord auf. Einen so langen internationalen Riesenvortrag, parallel auf zwei Bühnen, gab es bislang nicht.

Wenn man müde ist, hat man ein Schlaffenster von 17 Minuten

Nebenbei hat Kamps bei der Veranstaltung noch andere spannende Vorträge gehört. „Da gab es einen Steuerberater, der gleichzeitig Schamane war und sich um seine Kunden in Sachen Steuern und Seele gleichermaßen kümmert“, erzählt er. Mit seinem Thema stößt Kamps allerdings auch immer auf großes Interesse. Zuletzt hat er ein Buch über den Corona-Schlaf-Effekt geschrieben, denn durch das viele Home-Office hätten viele Menschen ihre Schlafrhythmen zum Nachteil verändert. „Die meisten Menschen gehen zur falschen Zeit ins Bett“, erläutert er. Wenn man müde ist, hat man ein Schlaffenster von maximal 17 Minuten, danach ist man wieder wach. Noch schnell den Mülleimer rausbringen oder Netflix weiterschauen: großer Fehler.



Markus Kamps ist erfolgreicher Schlafcoach und kommt aus Goch.

Foto: Privat

Und dann das Durchschlafen: „Um halb drei beginnt die Stunde des Wolfs“, sagt er. Da schüttet das Gehirn das meiste Grübel-Hormon aus. Was hilft dagegen? Schon mittags drei Dinge aufschreiben, die gut waren, drei Dinge, die schlecht waren, und drei, die man am nächsten Tag erledigen muss. Das dann abends wiederholen, um die Gedanken

gleichermaßen vorzuverdauen. Aber auch die Farbe des Schlafzimmers kann ein Problem sein. „Weiß ruft bei uns die Assoziation von Nebel hervor“, sagt der Fachmann. Da hat der Steinzeitmensch in uns dann Angst vorm Säbelzahn tiger. Besser wären Pastellfarben.

Zeitumstellung - ganz blöd

Der Schlafcoach selbst schläft aber auch nicht immer gut, gibt er zu. „Aber ich weiß dann wenigstens, warum ich schlecht schlafe – abends zu fett gegessen oder zu viel Nachrichten geschaut.“ Ende des Monats ist übrigens wieder **Zeitumstellung**. Ganz blöd findet Kamps das. Sein Rat: Wer kann, sollte lieber eine Woche jeweils zehn Minuten später ins Bett gehen und aufstehen statt eine Stunde auf einmal. Eigentlich sollte die Zeitumstellung ja auch schon längst abgeschafft sein. Aber manchmal ist die Politik eben echt schlafmützig