AUSSTELLUNG

:dasa
Arbeitswelt Ausstellung

GUTE NACHT

Eine Ausstellung über den Schlaf

16.10.26 – 05.09.27

Mit Kuscheltier-spur

Eine Ausstellung der
:dasa
Arbeitswelt Ausstellung

Medienpartner
WDR 5

Ein Kooperationsprojekt zwischen
tmw
Consorcio Parque de las Ciencias

www.dasa-dortmund.de

Foto: designed by Freepik – Magnific.com, teilweise KI-bearbeitet

DIE AUSSTELLUNG

Schlaf ist lebenswichtig. Und doch steckt er voller Geheimnisse.

Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Daher bestimmt er unser Wohlbefinden und unseren (Arbeits-)Alltag. Wir laden euch ein, die vielgestaltige Welt des Schlafes neu zu entdecken. Kommt mit auf eine Reise durch die verschiedenen Phasen der Nacht – vom Einschlafen übers Durchschlafen bis hin zum Wachbleiben, Träumen und Aufwachen. Mal leicht und flauschig, mal voller wolkiger Gedanken und am liebsten mit vielen Fragen und neuen Erkenntnissen.

Darum geht's

Wir alle schlafen – manchmal besser, manchmal schlechter. Wie gut wir schlafen, beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Schlaf begleitet uns in allen Lebenslagen – zu Hause ebenso wie bei der Arbeit.

Schlaf macht was. Schlaf hat Macht. Schlaf ist Macht.

Als Arbeitswelt-Ausstellung richtet die DASA den Blick auf Fragen, die uns alle betreffen:

- Warum fällt Abschalten manchmal so schwer?
- Wie verändert Schichtarbeit unseren Schlaf?
- Welche Rolle spielen Care-Arbeit und mentale Belastungen?
- Was passiert eigentlich in unserem Körper, während wir schlafen?

Die Ausstellung verbindet aktuelle Forschung mit spannenden Infos, Tipps zum Mitnehmen und vielen Möglichkeiten zum Mitmachen.

Tipp für Familien:
Bringt eure Lieblingskuscheltiere mit auf die Reise durch die Nacht – sie sind herzlich willkommen.

So verläuft eure Reise durch die Nacht

Nehmt neue Ideen für besseren Schlaf mit nach Hause und entdeckt, wie eng Schlaf, Gesundheit und Arbeitswelt miteinander verbunden sind.

Einschlafen

Grundlagen des Schlafs, Chronotypen und das Geschäft mit dem Schlaf

Durchschlafen

Störfaktoren erkennen und Lösungen entdecken

Träumen

Zwischen Wissenschaft, Fantasie und persönlicher Traumwelt

Wachbleiben

Schichtarbeit, Care-Arbeit und das Labor des Schlafs

Aufwachen

Rituale, Morgenmenschen und Zukunftsfragen

ATTRAKTIONEN

- euren Chronotyp bestimmen
- in der Kuschelecke entspannen
- Träume im Schattentheater erfinden
- ins Gedankenkarussell einsteigen
- Menschen bei der Nachtarbeit begleiten
- durch den Traumtunnel krabbeln
- Erinnerungsfotos an der Selfie-Station machen
- beobachten, was im Schlaf im Körper geschieht
- über den Schulbeginn diskutieren

Und überall gilt: Eure eigenen Erfahrungen gehören dazu. Denn jede Nacht ist anders.

PROGRAMM

SELBSTERKUNDUNG

Gemeinsam träumen, tanzen, Theater spielen!

Zeigt eurem Kuscheltier die Ausstellung

Für Menschen ab 2 Jahren
Dauer Nach Lust und Laune
€ Im DASA-Eintritt enthalten

Erkundet die Ausstellung gemeinsam mit euren Kuscheltieren! Zum Beispiel in der Kuschelecke. Euch ist mehr nach Action? Dann tanzt in unserem Club. Auf dem Weg entdeckt ihr vielleicht Tiere, die nachts wach sind.

Schlaf: Wieso, weshalb, warum?

Info·heft in Leichter Sprache

Für Alle Menschen
€ Im DASA-Eintritt enthalten

Nehmt das Heft mit in die Ausstellung.
Es erklärt euch:
→ Worum es in den Ausstellungs·räumen geht,
→ Welche Stationen ihr ausprobieren könnt.

Wir benutzen Leichte Sprache.
Das hilft vielen Menschen.
Das Heft könnt ihr euch ausleihen.
Ihr bekommt es an unserer Kasse.
Über einen QR-Code könnt ihr euch die Seiten vorlesen lassen.

Gemeinsam durch die Ausstellung

Austausch in Leichter Sprache

Für Menschen, die Leichte Sprache brauchen
€ Im DASA-Eintritt enthalten
Wann mittwochs, 25.11.26, 27.01.27, 31.03.27, 26.05.27, 28.07.27
je 9.30 - 10.30 Uhr / 10.30 - 11.30 Uhr / 12 - 13 Uhr / 13 - 14 Uhr
i Maximal 12 Personen, 2 Begleitpersonen
Anmeldung notwendig

Ihr wollt die Ausstellung angucken?
Und das Info·heft nutzen?
Wir begleiten euren Ausstellungs·besuch.
Und beantworten eure Fragen.

FÜR SCHULEN

Na, ausgeschlafen?

Workshop über Schlaf und Gerechtigkeit

Für Menschen ab 12 Jahren
Bis 25 Personen, 2 Begleitpersonen
Dauer 90 Minuten
€ 125 €

Obwohl Schlaf so wichtig ist, schlafen nicht alle Menschen gleich gut. Zum Beispiel müssen manche Menschen sehr früh aufstehen, obwohl sie eigentlich Langschläfer sind.

Im Workshop stellen wir Bezüge zu den SDGs 3, 4, 5, 8 und 10 her. Dabei fragen wir: Wie wird Schlaf gerechter? Zum Schluss gestalten wir Plakate mit Forderungen.

Von Nickerchen bis Winterschlaf

Workshop zu Schlaf bei Menschen, Tieren und Fabelwesen

Für Menschen ab 6 Jahren
Bis 25 Personen, 2 Begleitpersonen
Dauer 90 Minuten
€ 125 €

Eulen plustern ihr Gefieder auf und ziehen ein Bein hoch, wenn sie schlafen. Katzen präsentieren beim Schlafen nur dann ihren Bauch, wenn sie sich richtig sicher fühlen. Wie ist das bei uns? Was passiert nachts in unseren Körpern?

Lehrkräfte-Info

Online Austausch zur Ausstellung

Okt 22 2026 | 17 - 18 Uhr

Für Lehrkräfte, Pädagog*innen und alle Interessierten
€ kostenlos
i WebEx-Link folgt nach Anmeldung

Input zur Ausstellung und den Schulworkshops mit anschließendem Austausch.

TRAUM-MOBILE

Zeit zu träumen …

Bastle dein Traum-Mobile! Fülle dazu die Wolken aus und schneide sie aus. Du kannst deine Gedanken schreiben oder Malen.

Du brauchst außerdem noch:

→ Schere
→ Faden

Die Formen ausschneiden.
Ein Stück Faden abschneiden und auf die Form kleben.
Noch eine Wolke darüberkleben
Nach Belieben betexten, gestalten und aufhängen.

FÜHRUNGEN

Erlebe den Schlaf mit allen Sinnen!

Eine Sinnesführung durch den Schlaf

Für Menschen ab 12 Jahren
Bis 8 Personen, 2 Begleitpersonen
Dauer 90 Minuten
125 € zzgl. Eintritt
Inklusive Führung für sehende, sehbehinderte und blinde Menschen

Entdecke die Welt des Schlafs auf neue Weise. Du kannst fühlen, riechen, hören und ertasten, wie Schlafrituale wirken. Du erfährst, was uns wach macht oder beruhigt und wie Träume entstehen. Die interaktive Führung zeigt, wie unterschiedlich wir Schlaf über unsere Sinne erleben.

Schlaf und Kräuter

Kräuterspaziergang zum „Tag des Schlafs“

Jun 21 2027

Für Menschen ab 12 Jahren
10 €
Mit Anmeldung

17 - 18.30 Uhr

Was auf Wiesen wächst, kann den Schlaf positiv beeinflussen.Wir widmen uns dem wilden Grün und entdecken so manche Wildpflanze, die wir fast verschlafen hätten. Tipps für ihre Nutzung gibt es obendrein.

Weitere Infos zur Ausstellung

Legende

Barrierearm und inklusiv BNE

FAMILIEN

Pyjama-Party

Deine Geburtstagsfeier in der DASA

Für Den 5. - 7. Geburtstag
Bis 10 Personen, 2 Begleitpersonen
Dauer 90 Minuten
125 €

Zieht eure Schlafanzüge an. Wir feiern eine Pyjama-Party! Gemeinsam bauen wir lauschige Deckenhöhlen und spielen im Traumtheater. Dabei sammeln wir Ideen für ein besonderes Geschenk: Ein Lied für das Geburtstagskind! Wir texten gemeinsam und lassen uns von einer Musik-KI helfen. Den Song schicken wir euch zu: Zum Immer-wieder-Hören und Erinnern.

Strecken und Recken

Elternyoga

Für Eltern und Kind ab 4 Jahren
Bis 12 Personen
kostenlos
Anmeldung über das Familienbüro Innenstadt-West, Tel. 0231 50-2 35 18

immer mittwochs

Nov 04 - 25 2026

13 - 14.15 Uhr

Durchatmen. Den Körper bewusst wahrnehmen – das geht beim Elternyoga. Ihr könnt euch ganz auf euch selbst konzentrieren. Währenddessen werden eure Kinder in der DASA betreut.

Lauschen und Tauschen

Veranstaltung mit Tonies-Tausch und Lesungen

Für Menschen ab 4 Jahren
Im DASA-Eintritt enthalten
Anmeldung erbeten
Zusammen mit Stadt- und Landesbibliothek Leseförderung Dortmund

Dez 05 2026

10 - 12 Uhr

Willkommen bei der Tonies-Tauschbörse. Hier könnt ihr Tonie-Figuren tauschen oder verkaufen. Außerdem bieten wir kurze Lesungen aus beliebten Kinderbüchern an. Außerdem präsentieren die Lesepat*innen beliebte Kinderbücher. Natürlich in gemütlicher Atmosphäre.

Schläfst du schon?

Finissage und Familientag

Sep 05 2027

Für Menschen ab 4 Jahren
Im DASA-Eintritt enthalten
Zusammen mit dem Zoo Dortmund

10 - 18 Uhr

Ob Mensch, Gespenstschrecken oder Plumplori – alle Lebewesen müssen schlafen. Aber warum?

Forscht gemeinsam mit dem Zoo Dortmund, erlebt nachtaktive Krabbeltiere aus nächster Nähe und werft einen Blick in den Zoo bei Nacht.

Gestaltet eine Herde Traum-Schäfchen oder näht eine eigene Schlafmaske.

Entspannt bei gemütlichen Vorlese-Momenten.

Kreativangebote

Selbst aktiv werden

Für Menschen ab 7 Jahren
Im DASA-Eintritt enthalten

jeden Sonntag
je 11 - 17 Uhr

Bei unseren kreativen Angeboten dreht sich alles rund um das Thema Schlaf.

FERIENPROGRAMM

Ferienprogramm

Ausgeruht in die DASA

Für Menschen ab 7 Jahren
Dauer Nach Lust und Laune
Wann Täglich in den NRW Schulferien von 10 - 17 Uhr
Im DASA-Eintritt enthalten, keine Anmeldung erforderlich
Begleitperson erforderlich.

Herbst 16.10. - 01.11.26
Winter 23.12.26 - 06.01.27
Ostern 19.03. - 04.04.27

Kreatives rund um Traumwelten, Winterschlaf und Sonne, Mond und Sterne. Wolken spielen natürlich auch eine Rolle.

DASA Arbeitswelt Ausstellung
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund

0231-9071-2645 (Besuchsservice / Buchungen)
besucherdienst-dasa@baua.bund.de
www.dasa-dortmund.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	09.00 - 17.00 Uhr
Samstag - Sonntag	10.00 - 18.00 Uhr

Aktuelle Infos auf unserer Internetseite:

- Abweichende Öffnungszeiten in den NRW-Ferien und an Feiertagen
- Hinweise zur Barrierefreiheit

Eintritt

Online-Tickets

Bequem vor dem Besuch ein Ticket sichern und unkompliziert einchecken.

Freier Eintritt unter 18 und für Schulklassen

Hier Tickets bestellen

Alle Eintrittspreise unter **www.dasa-dortmund.de**

Wir sind Vorteilspartner der RUHR.TOPCARD.

ZERTIFIZIERTE EINRICHTUNG
Bildung für nachhaltige Entwicklung
bne.nrw
2025-2030

Die DASA ist zertifizierte Einrichtung „Bildung für nachhaltige Entwicklung" | Ein Zertifikat vom Ministerium für Umwelt, Natur- und Verbraucherschutz NRW

Folge uns: