In 30 Minuten wissen Sie mehr!

30 MINUTEN

Stefanie Demmler/
Solveig Lanske/Dörthe Ziemer

Power-Napping

GABAL

30 MINUTEN

Woher kommt Power-Napping eigentlich?

Seite 10

Welche Formen des Kurzschlafs gibt es?

Seite 15

Welche Rolle spielt Power-Napping in unserer heutigen Gesellschaft?

Seite 21

1. Kleine Kulturgeschichte des Kurzschlafs

Die Handbewegungen werden langsamer, der Kopf wird schwerer, die Lider fallen herunter – jetzt eine Mütze voll Schlaf! Doch nein, es ist mitten am Tag! Der Großteil des Arbeitspensums liegt vor einem – wer denkt da an Schlaf? Ganz sicher all jene, die zum richtigen Zeitpunkt tun, wonach ihnen ist: Sie schlafen, und zwar nur kurz. Sie nicken ein, um Kraft für den Rest des Tages zu tanken – sie halten einen Power-Nap.

Der englische Begriff kommt zwar modern daher, aber eine Erfindung der Neuzeit ist der Power-Nap (wörtlich übersetzt: Kraft-Nickerchen) nicht. Die Wörter Nickerchen oder Mittagsschlaf sind in Deutschland geläufiger. In Spanien gibt es die Siesta, in Japan den Inemuri. Obwohl sich die Bedeutung dieser Wörter in Nuancen unterscheidet, stehen sie alle für etwas, das uns in der Neuzeit abhandengekommen ist: für das Innehalten am Tag, für die Rückbesinnung auf unseren natürlichen Schlaf- und Arbeitsrhythmus.

1.1 Die Wiederentdeckung des Patchwork-Schlafs

Wer über Schlaf spricht, meint in den meisten Fällen den Nachtschlaf. In unserer Kultur ist es üblich, nachts mehrere Stunden am Stück zu schlafen, um am Tag zu arbeiten, zu lernen oder anders aktiv zu sein. Schichtarbeiter arbeiten zwar auch nachts, aber sie versuchen, den versäumten Schlaf am Tag, ebenfalls in einem Stück, nachzuholen.
Um so zu schlafen, wie wir es scheinbar brauchen, nämlich durchschnittlich sechs bis acht Stunden am Stück, dunkeln wir Räume ab und versuchen Geräuschkulissen auszuschalten. Das war jedoch nicht immer so. Wie eine Patchwork-Decke aus mehreren Stücken Stoff zusammengeflickt ist, so kann der Schlafbedarf eines Menschen mit mehreren Teilschlafphasen erfüllt werden.

Mittagsschlaf im Volksglauben

Ein Blick in die Sagenwelt verrät, dass die Mittagszeit als besonderer Tagesabschnitt seit jeher zum Innehalten genutzt wurde. So kennt der Volksglaube verschiedene Mittagsdämonen, die zur flirrenden Mittagszeit auftauchen. Es ist die Zeit, da die Sonne am höchsten steht und der Schatten am kürzesten ist – einer der wenigen Zeitpunkte, der auch ohne Uhr festgelegt werden kann. Die Mittagsfrau der sorbischen Sagenwelt bedroht all jene mit ihrer Sichel, die um die Mittagszeit auf dem Feld arbeiten. Denn diese Stunde soll der Ruhe vorbehalten bleiben.

Dabei gibt es ganz praktische Gründe, warum über viele Jahrhunderte gerade in der Landwirtschaft um die Mittagszeit geruht wurde. So mussten beispielsweise die Pferde auf dem Feld versorgt werden und sich ausruhen. Diese Zeit nutzten auch die Bauern für eine Pause. Schließlich begann ihr Arbeitstag im Sommer häufig vor Sonnenaufgang und endete mit dem Sonnenuntergang. Das Plattdeutsche kennt für diese Mittagsruhe den Begriff Unnerstunn, Unterstunde. Bis in die 1930er-Jahre soll es diese Unterstunde, zumindest im Sommer, gegeben haben. Auch in anderen Arbeitsbereichen wurde geruht: Aus dem Jahre 1932 stammt das berühmte Foto eines unbekannten Fotografen, das schlafende Bauarbeiter auf einem hoch über der Stadt hängenden Stahlträger in New York zeigt.

Erquickender Tagschlaf – kreative Pause

Wie es unsere Vorfahren, insbesondere auf dem Lande, mit dem Schlaf hielten, zeigen uns Maler aus verschiedenen Jahrhunderten: ob Vincent van Gogh (1853-1890) mit „La Sieste“, Pieter Breugel der Ältere mit seiner „Kornernte“ (1565) oder Hermann Kauffmann (1808-1889) mit den Bauern bei der Mittagsruhe („Peasants having a siesta“). Aus den Bildern steigt die Mittagshitze förmlich auf. Zugleich zeigt sich, dass die kleine Siesta individuell gehalten wurde: Während einige Bauern unter einem Baum sitzen und essen oder schlafen, bündeln andere die Kornähren auf dem Feld.

Nicht nur in der Malerei, auch in den anderen Künsten wird der Schlaf häufig als ein die Seele erquickender Zustand dargestellt. Er bringt dem Geist Ruhe und Ordnung und für so manche Schaffenskrise eine Lösung. Künstler zeigen Schlaf also selten als Zustand des Nichtstuns. Im Gegenteil: Aktionskünstler der heutigen Zeit halten fest, was sie im Schlaf bewegt, was sie im Moment des Aufwachens fühlen. Sie versuchen zu erklären, was im Schlaf mit ihnen passiert.

Dass im Schlaf etwas mit uns passiert, haben auch Wissenschaftler schon beschrieben, und zwar als ihnen die Lösung für ihre Forschungsaufgaben im Schlaf kam. So fand der Chemiker Friedrich August Kekulé (1829-1896) im Schlaf die Strukturformel von Benzol: Er sah eine Schlange, die sich in den Schwanz beißt, und ging fortan davon aus, dass Benzol ringförmig aufgebaut ist.

Es scheint, dass auch heute die kreativ Arbeitenden am ehesten dazu bereit sind, sich dem Tagschlaf hinzugeben, während um sie herum in Verwaltungen und in der Wirtschaft das Schlafen (noch) verpönt ist (siehe Kapitel 3).

Zweiphasiger Schlaf

Wie schlafen wir, wenn wir nicht durch Arbeit, Medien oder Uhren in einen bestimmten Lebensrhythmus hineingezwängt werden? Schlafforscher haben herausgefunden, dass der Mensch eine natürliche Neigung zum zweiphasigen Schlaf hat, die durch seine innere Uhr bestimmt wird. Sie haben Menschen in einem Schlaf-

bunker in Andechs bei München beobachtet, die ohne jegliche Information über die Tageszeit und ohne Tageslicht von ganz allein zur Zeit des Mittagstiefs ein Nickerchen hielten. In den Bunker hatten sich im Laufe von 25 Jahren 447 Versuchspersonen begeben, um während einer mehrwöchigen Verweildauer wichtige Daten für die Schlafforschung zu liefern.
Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein kurzer Tagschlaf die Leistungsfähigkeit steigert, die Fehler- und Unfallquoten am Arbeitsplatz senkt und die Stimmung hebt. Nur verwehren wir uns heute zumeist diese Kraftquelle, weil wir glauben, am Tag schaffen und funktionieren zu müssen. All jene jedoch, die dürfen, schlafen mehrmals am Tag: Während Senioren ihren Zweitschlaf nach dem Mittagessen pflegen, nicken Babys noch mehrmals am Tag ein – bis sie sich als Kleinkinder ebenfalls bei nur einem Tagschläfchen eingepegelt haben.
Die Nützlichkeit des Tagschlafs können auch junge Eltern bezeugen, die mit ihrem Baby nachts wachen, weil es in seinen ersten Monaten noch nicht nach unserem Tag-Nacht-Schema lebt. Die Eltern tun gut daran, sich – auch mehrmals – am Tag hinzulegen, wenn ihr Kind schläft, um Kraft für die nächste „Nachtschicht“ zu sammeln (siehe Kapitel 4.3).

Mehrphasiger Schlaf

In anderen Kulturen ist ein mehrphasiges Schlafverhalten durchaus üblich: So schlafen Japaner mehrmals am

Tag für kurze Zeit (siehe Kapitel 1.2). In unserem Kulturkreis tun dies nahezu ausschließlich Babys und hin und wieder ein paar Verrückte, die andere Formen der Schlaforganisation ausprobieren wollen:

- Der Student Marc Röhling probierte im Selbstversuch das Uberman-Schlafkonzept aus, bei dem alle vier Stunden für 20 Minuten geschlafen wird. Damit wollte er mehr Zeit für seine Aktivitäten gewinnen – Uni, Studentenleben, Jobben. Es ging ihm einige Tage lang erstaunlich gut damit, doch am Ende war er froh, wieder zu seinem alten Schlafrhythmus zurückzukehren.
- Der Radiomoderator Steffen Lukas stellte zu Beginn der 1990er-Jahre einen Dauerrekord im Moderieren auf: 67 Stunden am Stück wollte er am Mikrofon stehen – mit der Möglichkeit, fünf Minuten pro Stunde zu schlafen oder diese Schlafzeit zu sammeln. Er schlief alle vier Stunden für 15 bis 20 Minuten, hatte sogar nach 69 Stunden Moderation noch Zeit auf seinem Schlafkonto übrig und nahm am Ende recht frisch die Gratulationen für seinen Rekord entgegen.

Diese Experimente muss niemand wiederholen, der sich der Wirkung des kurzen Tagschlafs bewusst werden will. Sie zeigen aber, dass verschiedene Formen der Schlaforganisation – zumindest zeitweise – möglich sind.

Verschiedene Wissenschaftler raten dazu, nicht nur mittags zu schlafen, sondern immer dann, wenn läh-

mende Müdigkeit aufkommt. Der Mediziner und Autor Rüdiger Dahlke nimmt den Feierabend wörtlich und empfiehlt, ihn mit einem kurzen Schläfchen einzuleiten, um den freien Abend tatsächlich feiern, also genießen zu können. Die Biochemikerin Verena Steiner rät allen, die mittags nicht die Möglichkeit haben zu schlafen, nach Dienstschluss ihr Nickerchen zu halten, um von der positiven Wirkung des Kurzschlafs zu profitieren.

Der Schlaf eines Menschen kann unterschiedlich organisiert sein: Während die meisten von uns eine lange Schlafphase in der Nacht haben, gibt es eine Reihe von Menschen, die zwei- oder mehrmals am Tag schlafen. Babys tun dies, unsere Vorfahren taten dies, in anderen Kulturen wird mehrmals am Tag geschlafen. Dennoch ist der Tagschlaf in unserer Gesellschaft heute unpopulär. Dabei steigert er die Leistungsfähigkeit, beugt Fehlern am Arbeitsplatz vor und hebt die Stimmung. Künstler stellen gern die inspirierende Wirkung des Tagschlafs dar.

30

1.2 Kleine Typologie: Inemuri, Siesta, Nickerchen

Der Blick in andere Kulturen hilft, den Tagschlaf und seine Wirkung besser zu verstehen. Er wird in verschiedenen Kulturen unterschiedlich gehalten und

hängt von klimatischen Bedingungen ebenso ab wie von wirtschaftlichen Entwicklungen.

Inemuri

Die Japanologin Brigitte Steger hat sich ausführlich mit dem Schlaf in verschiedenen Kulturen, insbesondere der japanischen, beschäftigt und gefragt, was man über eine Gesellschaft lernen kann, wenn man ihren Schlaf untersucht. Besonderes Augenmerk hat sie dabei dem Phänomen Inemuri gewidmet, einer japanischen Schlafform, die übersetzt „anwesend sein und schlafen" bedeutet. Steger charakterisiert Inemuri als Schlafen, während man zugleich mit anderen Dingen beschäftigt ist, beispielsweise in Vorlesungen, im Parlament, in der Bahn, bei gemeinsamen Mahlzeiten (Steger, 2004, S. 4). Diese Form des Kurzschlafs nutzen die als fleißig und strebsam geltenden Japaner, um ihre Leistungsfähigkeit am Tage zu halten, während sie den Nachtschlaf kürzer gestalten. Steger beschreibt, wie ihre Mitbewohnerinnen nach dem gemeinsamen Abendessen einschliefen, zugleich aber den vergleichsweise langen Nachtschlaf der deutschen Kommilitonin neidisch und abschätzig zugleich betrachteten (ebd.). Während also langer Nachtschlaf negativ konnotiert ist, wird der Inemuri allgemein toleriert, ja er zeugt in den Augen der Japaner sogar von Leistungsbereitschaft und Aufopferung für die jeweilige Aufgabe, sei es im Unternehmen oder im Studium. Diese Toleranz erklärt Steger u. a. damit, dass beispielsweise bei Vorlesungen und Parla-

mentssitzungen allein die Anwesenheit einen großen Wert hat. Die zu erbringende Leistung ist oftmals zweitrangig. Also kann, wer anwesend ist, dabei auch ein Nickerchen halten – was signalisiert, dass sich derjenige bereits verausgabt hat (Steger, 2004, S. 261f).
Seit jeher wurde in Japan polyphasisch, also mehrmals am Tag geschlafen. Die kleinen Nickerchen glichen eine vergleichsweise kurze Nacht, die für Arbeit, Vergnügungen oder zum Lernen genutzt wurde, aus. Je stärker Japan westlichen Einflüssen ausgesetzt war, umso mehr verbreitete sich, vor allem offiziell, das monophasische Schlafmodell. Zugleich wurde es mehr und mehr üblich, in Betten statt auf dem Fußboden zu schlafen und sich Schlafzimmer einzurichten. Auf ihre Nickerchen wollte die japanische Bevölkerung dennoch nicht verzichten. Steger stellt fest, dass mit einer zunehmend aktiven und konsumorientierten Freizeitgestaltung ab den 1970er-Jahren der Inemuri und damit der polyphasische Schlaf wieder mehr Platz in der japanischen Gesellschaft einnahmen – inzwischen verbunden mit dem Ziel, durch den Schlaf wieder leistungsfähig oder wenigstens für Freizeitaktivitäten bereit zu sein (Steger, 2004, S. 222ff.).

Siesta

Beim Stichwort Siesta (wörtlich: die sechste Stunde) denkt wohl jeder sogleich an Spanien und die anderen Länder des Mittelmeerraumes. Dabei ist es umstritten, ob die Siesta-Kultur das ist, wofür viele sie halten: eine

relativ lange Unterbrechung des öffentlichen und des Geschäftslebens in südlichen Ländern, in der geschlafen wird.

Der österreichische Unternehmensberater Mario Filoxenidis, dessen Vater Grieche ist, beschreibt die Siesta in Griechenland als lange Schlafpause, in der ein ganzer Schlafrhythmus von etwa ein bis zwei Stunden geschlafen wird. Wer in der Mittagsruhe zwischen 14 und 17 Uhr Lärm verursacht, etwa auf Baustellen, kann polizeilich verfolgt werden. Dafür arbeiteten die Griechen abends länger, gingen später zu Bett und – so betont Filoxenidis – sie hätten dabei mehr Lebensfreude als die Menschen in anderen Ländern. Er vermisse die Siesta-Kultur in Österreich sehr, sagt Filoxenidis.

In Italien gibt es für die lange Pause um die Mittagszeit gleich mehrere regional verschiedene Begriffe. In Neapel sagt man „cuntrora“ (übersetzt etwa „die nicht erlaubte Stunde“), in Rom „pennichella“, in Bologna „gabanela“. In Sizilien benutzt man „appuiari“, ein Verb, das den Moment des Rückzuges zum Schlafen beschreibt (wörtlich „sich anlehnen“).

Allerdings ist die Siesta in den südlicheren, heißeren Regionen Italiens und auf dem Lande weiter verbreitet als im kalten Norden und in den Städten. Filoxenidis gibt zu, dass die Siesta in griechischen Städten auf dem Rückzug ist. Ähnliches ist aus Spanien zu hören, das im Zuge der Eurokrise die offizielle Siesta – also die Schließzeiten von Geschäften und Banken über Mittag – abgeschafft hat. Die, so berichten ausländische Journalisten

aus Spanien, habe es in den Städten ohnehin schon längst nicht mehr gegeben. Andersherum gibt es selbst in Deutschland Geschäfte, die über Mittag schließen – vor allem in ländlichen Gebieten.
Also ist die Siesta-Kultur keine Frage der Geografie oder des Wetters, sondern der Lebensart, schreibt der französische Philosoph Thierry Paquot: „In Wirklichkeit handelt es sich vielmehr um eine universelle Lebensart, die allen Gesellschaften gemein ist, in denen die kapitalistische Ökonomie mit ihrer Rationalität noch nicht in jeden Winkel des Alltags vorgedrungen ist“ (Paquot, S. 41).

Power-Nap

Die Begriffe Siesta und Power-Nap unterscheiden sich durch einen wesentlichen Aspekt der Wirkung: Wer das englische Wort „Power Nap“ (wörtlich übersetzt: Kraft-Nickerchen) verwendet, der zielt insbesondere auf die leistungsfördernde Wirkung des Tagschlafs ab, sei es in der Öffentlichkeit, im Job oder zu Hause: Das Kraft-Nickerchen lässt uns nicht nur ruhig am Tage einschlummern. Nein, wir erwachen daraus mit mehr Kraft und Energie für die zweite Tageshälfte. Der Power-Napper entspannt bewusst, um danach wieder voll leistungsfähig zu sein.
Um dies zu belegen, werden in wissenschaftlichen Darstellungen ebenso wie in Medienberichten immer wieder verschiedene Studien herangezogen: Demnach hat die NASA herausgefunden, dass die Reaktionszeit ihrer

Piloten, die den Power-Nap pflegen, um 16 Prozent kürzer ist als die ihrer nicht schlafenden Kollegen. Ihre Aufmerksamkeit steigt um mehr als die Hälfte. Medizinische Studien zeigen, dass ein regelmäßiger Power-Nap das Risiko von Herzerkrankungen um 37 Prozent senkt. Offenbar braucht es in unserer leistungsorientierten Gesellschaft solche Argumente, um dem Tagschlaf zu einer Renaissance und zum Einzug in die Büros zu verhelfen. Dass dabei ausgerechnet ein englischer Begriff verwendet wird, ist kein Zufall: In den USA feiert der Power-Nap längst seinen Siegeszug, nur hierzulande warten die wenigen Power-Napper noch darauf. Im Unterschied zum Inemuri wird der Power-Nap meist in einem Rückzugsraum gehalten, der idealerweise mit einer Liege oder einem Sessel ausgestattet ist. Dies ist indes einer der Hauptgründe dafür, warum Power-Napping in Büros kaum verbreitet ist (siehe Kapitel 3).

Es gibt einige überzeugte Tagschläfer, die das Schläfchen am Tag nicht instrumentalisieren wollen. Der Schlafforscher Jürgen Zulley beispielsweise spricht lieber vom Mittagsschlaf als vom Power-Nap, um dadurch den Aspekt des Krafttankens für mehr Leistung explizit auszublenden. Die Ansicht, der Tagschlaf sei allein für den Schläfer da, vertritt auch der französische Philosoph Thierry Paquot, wenn er schreibt, der Mittagsschlaf sei „eine Inbesitznahme der eigenen Zeit, die sich dem Controlling entzieht“, eben ein „Nichts, das Vieles gibt“ (Paquot, 2011, S. 40, 87).