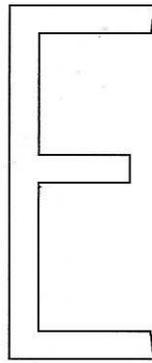




Ladestation Schlafzimmer

Wie schenkt man dem Tag mehr Stunden? Indem man sie der Nacht raubt – glauben viele. Doch gesund ist das nicht. Autorin Beate Strobel sucht in dem Seminar „Leistungsfähiger durch Power-Schlaf“ nach Alternativen



Es ist, als habe der frühe Vogel neuerdings einen Imageberater eingestellt: Sein Ruf ist so gut wie lange nicht mehr. Der Manager, der einsam im Licht seiner Schreibtischlampe noch eine PowerPoint-Präsentation erstellt und um 2.14 Uhr die letzte Rundmail an sein Team verschickt, erweckt nur noch Mitleid. Wer heute Erfolg haben will, joggt frühmorgens durch stille Straßen, meditiert danach und liest anschließend ein paar Zeilen Ovid im Original. Die erste Rundmail geht um 5.14 Uhr raus, eingeleitet mit einem lateinischen Vers. Apple-Chef Tim Cook arbeitet angeblich ab 4.30 Uhr Mails ab, Virgin-Chef Richard Branson ist ab fünf Uhr auf den Beinen, Ex-Bahnchef Rüdiger Grube schläft selten länger als vier Stunden pro Nacht. Nur vier Stunden? Jede Nacht?

„Kann man machen“, sagt Astrid Böttger und lächelt. „Aber das kostet.“ Drei Worte, die uns Seminarteilnehmer aufhorchen lassen. Schließlich haben wir diesen Kurs mit dem Titel „Leistungsfähiger durch Power-Schlaf“ in der Hoffnung gebucht, den Tag durch Optimierung der Nachtstunden zu verlängern. Das Schlafzimmer, bisher effizienzbefreites Naherholungsgebiet, soll zum Power-Zentrum werden. Und jetzt behauptet die Trainee, dass es da einen Kostenfaktor gäbe?

Anders als der frühe Vogel hat nämlich der Schlaf ein Imageproblem. Unproduktives Herumliegen ist in diesen agilen Zeiten eine fragwürdige Freizeitbeschäftigung. Doch der Schlaf ist ein verkannter Hochleistungsträger, erklärt uns Seminarleiterin Böttger. Während sich das Bewusstsein in den Feierabend verabschiedet, regeneriert sich die Haut, werden Muskeln aufgebaut. Die Immunabwehr formiert sich neu, Lerninhalte

werden vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis verschoben. Während wir träumen, räumt der Körper auf, führt nötige Reparaturarbeiten durch und entsorgt den Müll.

Dafür benötigt er Zeit und Ruhe. Denn nur ein guter Schlaf ist ein Power-Schlaf. Was aber bedeutet „gut“? Der erwachsene Mensch schläft idealerweise sieben bis neun Stunden, wobei es individuelle Ausreißer in beide Richtungen geben kann, sagt Böttger. Sieben bis neun Stunden? Nicht nur ich stöhne auf. Ein Seminarteilnehmer erzählt, dass er das nur schafft, wenn er die Schlummerstunden abends vor dem Fernseher mitzählt. Eine andere berichtet, sie würde sich den Netto-Schlafwert meist verderben durch stundenlanges Wachliegen im Bett. Bei mir zählen wegen dringender Abgabetermine bei gleichzeitiger Haltung schulpflichtiger Kinder sechs Stunden Schlaf als gute Nacht.

GUTER SCHLAF FINDET IM KOPF STATT

Mit dem Gefühl, zu wenig Nachtruhe zu bekommen, steht unsere Teilnehmergruppe nicht allein da. Die Zahl der ärztlich diagnostizierten Schlafstörungen ist zwischen 2006 und 2017 um sagenhafte 63 Prozent gestiegen, belegt eine aktuelle Studie der Barmer Krankenkasse. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer, Ältere eher als Junge. Angestellte mit Schlafstörungen bringen es im Schnitt auf 56 Krankheitstage im Jahr – fast dreimal so viele wie Gutschläfer. Einige Menschen schaffen es mit wenig Schlaf in die Top-Etagen, die Mehrheit dagegen in den Krankenstand.

„Wann kommen Sie zur Ruhe?“, fragt Astrid Böttger in die Runde. „Wenn ich in der Mittagspause in der Sonne sitze“, sagt eine Frau. „Wenn ich im Garten arbeite“, meint ein anderer Teilnehmer. „Auf meinem Boot“, sagt der nächste, „da kann mich niemand erreichen.“ Und ich? Sobald mein Kopf das Kissen berührt. Leider ist es dann oft bereits nach Mitternacht. Wir alle reden von diesen Ruhemomenten, als wären sie uns unangenehm. Da ist sie wieder, die Sorge, als unproduktiv angesehen zu werden. Böttger schüttelt den Kopf: „Was machen Sie mit Ihrem Handy, wenn der Akku zur Neige geht? Sie laden es auf.“ Nur wir geben lieber den Duracell-Hasen, der immer schlapper trommelt. ▶

FÜNF SÄTZE FÜR DIE EWIGKEIT

Durcharbeiten ist für Verlierer __ Der frühe Vogel ist länger müde __ Ruhe muss man sich gönnen können __ Schlafen, wann immer möglich __ Auch Nichtraucher stehen Pausen zu

Der erste Schritt zum besseren Schlaf findet im Kopf statt: Man muss sich die Ruhe gönnen können. Einem Kurskollegen etwa tut es gut, wenn er nach der Arbeit erst einmal eine Runde joggt. „Aber das kriege ich zu Hause nicht verkauft.“ Denn da ist die Ehefrau, da sind die Kinder, alle haben auf ihn gewartet, alle wollen etwas von ihm. „Warum machen wir Pausen?“, fragt Astrid Böttger streng. Aus Egoismus? Familie, Kollegen, der Chef müssen zwar kurzfristig auf uns verzichten – langfristig aber profitieren sie von einem innerlich beruhigten Mitmenschen.

Ein guter Start in den Tag, erklärt Böttger, beginnt am Abend davor. Mehr Bewegung und weniger Kohlenhydrate vergrößern die Bettschwere. Die Stunde vor dem Einschlafen dient dazu, den Geist runterzubringen. Heißt: Natur-Doku statt Thriller, Buch statt Tablet oder Handy, denn das Blaulicht im LED-Bildschirm hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Noch besser wäre, in der Badewanne abzuhängen oder einem Hörbuch bei Schummerlicht zu lauschen. Am besten: Entspannungsübungen wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation. Die allerdings sollte man „in Friedenszeiten“ üben, um für den „Kriegsfall“ gerüstet zu sein. Sich zu entspannen ist nichts, was man sich spontan verordnen kann.

SCHLAFEN WIE DER URMENSCH

Nachts aufzuwachen ist außerdem nichts Besonderes. Der Mensch schläft in vier bis sechs Zyklen von je 90 Minuten und wacht bis zu 20-mal in einer Nacht auf, ohne sich am nächsten Tag daran erinnern zu können. Manchmal allerdings will der Schlaf sich dann nicht mehr einfinden. Jetzt hilft eine kleine autogene Entspannungseinheit. Oder aber das Gegenteil: aufstehen und etwas besonders Langweiliges machen, etwa bügeln oder Socken sortieren. Oder aus dem Fenster in die Dunkelheit starren, bis die Augenlider schwer werden.

Wichtig ist, sich klarzumachen, dass der achtstündige Normschlaf nicht in unseren Genen angelegt ist. Der Urmensch stand alle paar Stunden auf, um nach Feuer und Vieh zu schauen. Dafür legte er sich tagsüber immer mal wieder hin. Cristiano Ronaldo, Leistungsträger im internationalen Fußball, macht es ähnlich:

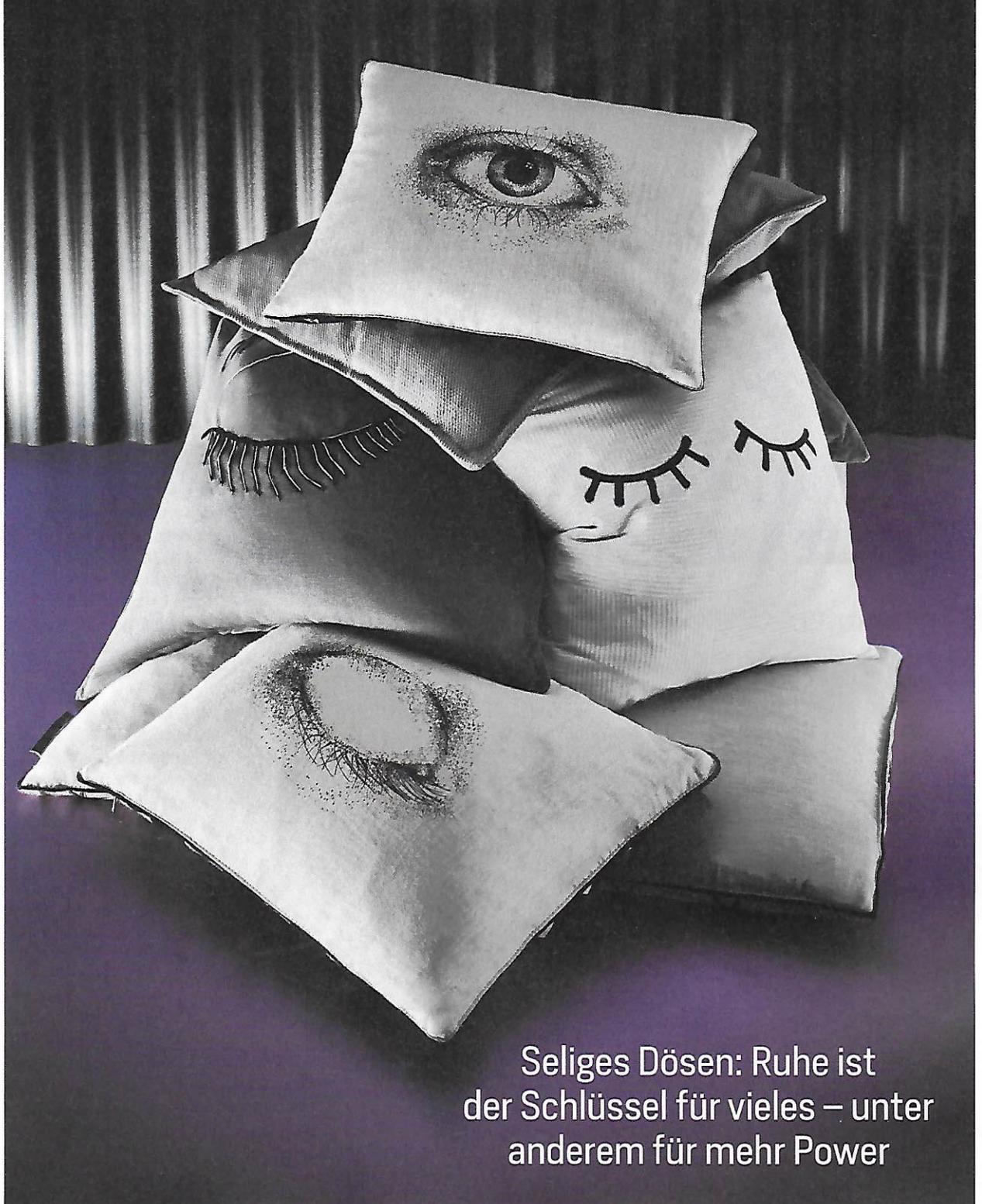
Er schläft nicht ein-, sondern fünfmal am Tag – aber dafür jeweils nur 90 Minuten, also genau einen Schlafzyklus lang. Laut seinem Schlafcoach Nick Littlehales ist das die ideale Basis für mehr Effizienz.

Für uns Normalos, die keinen Schlafcoach, dafür einen 8-Stunden-Tag haben, ist das wenig praktikabel. Uns rät Böttger das, was man stets jungen Müttern sagt: „Schlafen Sie, wann und wo immer Sie können.“ Ein Power-Nap nach dem Essen kann wahre Wunder wirken, sofern er nicht länger als 20 oder aber mindestens 90 Minuten andauert. Andernfalls wird man mitten in der Tiefschlafphase geweckt und fühlt sich wie ein Zombie. Also am besten einen Wecker stellen. Ein Espresso, vorab getrunken, hilft beim Aufstehen, da seine anregende Wirkung nach etwa 20 Minuten einsetzt.

Ist das gesunde Napping nicht möglich, rät Böttger zumindest zu kleinen Auszeiten, die jeweils auf etwa 90 Minuten konzentriertes Arbeiten folgen sollten. Die Expertin lässt uns zwei geschlagene Minuten auf den sich drehenden Zeiger einer analogen Uhr starren (macht mich sehr ungeduldig), im Schneckentempo maximal bewusst durch den Raum gehen (eine echte Herausforderung) und abwechselnd durch das linke und rechte Nasenloch atmen (Wechselatmung des Pranayama, stellt mich total ruhig). Braucht alles nicht mehr Zeit als die Zigarettenpause der rauchenden Kollegen. Warum sich nicht mal eine Nichtraucherpause gönnen?

Die Luxusvariante aber heißt Yoga Nidra und ist eine Art Entspannungsschlaf. Wir liegen auf dem Boden des Tagungsraums, Kissen unter dem Kopf, Decke über den Beinen. Mit sanfter Stimme führt Astrid Böttger uns erst durch alle Körperteile und dann auf eine Gedankenreise durch Wiesen und Wälder, Felder und Flüsse. Nur 15 Minuten dauert die Tiefenentspannung. Doch danach fühle ich mich wie frisch gebadet.

Noch auf dem Heimweg vom Seminar markiere ich diverse YouTube-Filme mit Yoga-Nidra-Sessions. Lade eine Entspannungs-App herunter. Und gönne mir im Zug seliges Dösen, anstatt den Laptop hochzufahren. Angereist bin ich ins Seminar mit dem Wunsch nach mehr Power. Abgereist bin ich mit der Gewissheit, dass Ruhe der Schlüssel ist für vieles. Unter anderem für mehr Power. ■



Seliges Dösen: Ruhe ist
der Schlüssel für vieles – unter
anderem für mehr Power

DAS SEMINAR

„Leistungsfähiger durch Power-Schlaf“ bei der Haufe Akademie will Hilfestellung sein für Menschen, die aufgrund von beruflichem und/oder privatem Stress abends schlecht einschlafen bzw. nachts nicht durchschlafen können. Vermittelt werden Informationen und Techniken, mit denen die Schlafqualität verbessert oder aber schlafähnliche Entspannungszustände erreicht werden können – um in kurzer Zeit wieder effizient arbeiten zu können.

DIE TRAINERIN

Astrid Böttger hat sich als Coach auf die Bereiche Führung, Selbst- und Stressmanagement, Motivation und Kommunikation spezialisiert. Sie ist zertifizierte SIY-Trainerin (Search Inside Yourself) sowie hypnosystemische Organisationsberaterin.