

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest

12. Juni 2019

Dieser Text zeigt dir, wie Povernappen wirklich geht und wie du deine Kollegen und Chefs davon überzeugst.

Gegen 14 Uhr an deinem Arbeitsplatz. Du versuchst zu arbeiten, bist aber viel zu müde. Dein Bauch verdaut gerade das Mittagessen, dein Kopf kann Informationen nur langsam aufnehmen. Gute Ideen, Kreativität, Konzentration – Fehlanzeige. Auch deine Kollegen schleichen wie Zombies durch die Firma zur Kaffeemaschine.

Kommt dir das bekannt vor?

Und jetzt stell dir vor, du gibst deinem Körper das, wonach er sich in dieser Situation sehnt: Schlaf. Die Schlafforschung weiß schon lange, dass selbst ein kurzes Nickerchen nicht nur gesund ist, ^{#1} sondern auch die Konzentrationsfähigkeit wiederherstellt, die Lernkapazität erhöht, die Motivation steigert und die Laune hebt.

Statt im typischen Mittagsloch festzuhängen, arbeitest du nach dem Mittagsschlaf einfach effektiver und machst weniger Fehler – und das sollte eigentlich auch deinem Arbeitgeber gefallen. Denn durch müde Mitarbeiter gehen der deutschen Wirtschaft jedes Jahr schätzungsweise 60 Milliarden Euro ^{#2} durch die Lappen.

Falls du jetzt denkst »Klingt gut, aber bei mir klappt das nicht!«, dann kannst du beruhigt sein. Auch du kannst Povernapping üben und zu einem begnadeten Mittagsschläfer werden. Dieser Text zeigt dir, wie das funktioniert und wie du deine Kollegen und Chefs davon überzeugen kannst.

So überzeugst du deine Kollegen und Chefs vom Povernap

29% der Deutschen ^{#3} verspüren im Alltag regelmäßig das Bedürfnis nach einem Mittagschlaf. Doch der Povernap am Arbeitsplatz ist in Deutschland noch verpönt. Während Fluggesellschaften wie die Lufthansa ihren Piloten sogar per »Napping Policy« ^{#4} vorschreiben, bei Müdigkeit die Augen zu schließen, wird genau das in vielen anderen Unternehmen nicht gern gesehen.

Dabei sind die Vorzüge des Naps längst gut erforscht. Wenn dein Chef ^{#5} das Napping noch nicht erlaubt, hat er die Erkenntnisse aus der Schlafforschung schlicht ignoriert. Die zeigt, dass der Leistungsabfall um die Mittagszeit auf einem körpereigenen Rhythmus ^{#6} beruht ^{*1} und nicht nur durch ein zu schwer im Magen liegendes Mittagessen ausgelöst wird.

So profitieren deine Gesundheit, deine Leistungsfähigkeit und deine Stimmung tatsächlich vom Povernap:

- > **Blutdruck:** Fast jeder dritte Deutsche hat einen zu hohen Blutdruck ^{#7} und damit den größten Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 2019 zeigte eine Studie, dass der Mittagsschlaf den Blutdruck senkt ^{#8} – um etwa so viel wie blutdrucksenkende Medikamente. ^{*2}

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/0oFmDsam

- > **Produktivität:** Auch wer mittags nichts isst ^{#9} und wer nachts gut schläft, rutscht am Nachmittag automatisch in eine Tiefphase der Produktivität ^{*3} – die perfekte Gelegenheit für einen Powernap. Eine japanische Studie belegt, dass dieser im Vergleich zu einer normalen Pause zu einem stärkeren und länger anhaltenden Zuwachs an Wachheit und Leistungsfähigkeit in der Arbeitsphase danach führt. ^{*4}

Auch Wissenschaftler der Harvard-Universität konnten nachweisen, dass sich die Fähigkeit, visuelle Erkennungsaufgaben durchzuführen, im Verlauf des Tages verschlechtert ^{*5} – und bereits ein 30-minütiger Powernap vor dem dritten von vier Durchläufen vor dem Nachlassen der Fähigkeit schützt. ^{#10}

- > **Emotionale Ausgeglichenheit:** Müdigkeit macht reizbar und kann damit das Betriebsklima verschlechtern. Doch ein Powernap wirkt dem entgegen, wie japanische Wissenschaftler zeigen konnten. ^{#11} Nach einem Schläfchen erhöhte sich die Selbsteinschätzung von Probanden in den Kategorien Zufriedenheit, Entspannung und Wohlbefinden stärker als nach einer Pause ohne Nap. ^{*6}

Der Schlafmediziner und Leiter des Schlafzentrums am Pfalzkrankenhaus in Klingenmünster, Hans-Günter Weeß, fasst die Erkenntnisse so zusammen: »Wir wissen, dass diejenigen, die regelmäßig ein Nickerchen machen, viel leistungsfähiger sind, dass sie kreativer sind, dass sie weniger Fehler machen in der zweiten Tageshälfte und dass insgesamt die Produktivität steigt.« ^{#12}

Ist der Chef nun überzeugt? Dann geht es jetzt daran, effektives Powernapping zu lernen.

So gelingt dein perfekter Powernap

Powernappen ist mehr als ein einfaches Nickerchen. Denn wer falsch schläft, der fühlt sich nachher oft müder als zuvor. Das liegt vor allem an

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

der Dauer: Werden wir aus dem Tiefschlaf oder dem REM-Schlaf ^{*7} gerissen, ist Schlaftrunkenheit die Folge, die in extremen Fällen sogar für Stunden anhalten kann. Erwachen wir aus einem leichten Schlafstadium, also innerhalb der ersten 20 Minuten eines Schlafzyklus, fällt dieser Effekt weg oder verschwindet spätestens nach wenigen Minuten. Wer mittags Energie tanken will, sollte sich deshalb an folgenden Regeln orientieren:

- > **Vorbereitung:** Mach es dir gemütlich und begib dich vorzugsweise in die Waagerechte. Schlafen im Sitzen (auch mit dem Kopf auf dem Schreibtisch) ist unbequem und kann den Powernap erschweren und dich verspannen. Dezentere Entspannungsmusik über Kopfhörer kann helfen, da dies auch die Außengeräusche unterdrückt und die Gedanken von der Arbeit wegführt. Ein Muss ist das nicht: Bei der richtigen Vorbereitung kommt es darauf an, eine Art Ritual zu etablieren – denn beim Einschlafen sind Menschen zwar sehr individuell, aber auch Gewohnheitstiere.
- > **20-Minuten-Limit:** Der leichte Kurzschlaf reicht aus, um die positiven Effekte des Powernaps zu erzielen – selbst wenn dabei viel gedöst und nur wenige Minuten wirklich geschlafen wird. Ein alter Trick bewirkt, dass wir direkt nach dem Einschlafen wieder aufwachen: einen Schlüssel in die Hand nehmen und sich in eine gemütliche Position begeben. Zum Zeitpunkt des Einschlafens lassen die Handmuskeln locker und klirrend fällt der Schlüssel zu Boden.
- > **Der Kaffee davor** ^{#13} ist ein Trend unter Powernappern. Die vor dem Hinlegen getrunkene Tasse Kaffee braucht eine Weile, um zu wirken, und kommt dem Nickerchen nicht in die Quere. Forscher fanden heraus, dass sich Powernap und Kaffee in Kombination verstärken und tatsächlich eine größere erfrischende Wirkung haben als beide für sich genommen. ^{#14} Gemeinsam steigerte die Kombination die Leistung in einem Reaktionszeittest und verringerte insgesamt die Müdigkeit noch stärker. ^{*8}

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

- > **Musik für danach:** Gib deinem Körper nach dem Powernap etwa 15 Minuten Zeit, um wieder hochzufahren. Falls sich doch ein wenig Schlaftrunkenheit zeigt, kannst du etwas dagegen tun: Schlafwissenschaftler fanden heraus, dass Musikhören nach dem Powernap gegen Müdigkeit hilft und insgesamt sogar für gesteigerte Leistung sorgt. Handelt es sich um gern gehörte Musik, beeinflusst dies zusätzlich das Wohlbefinden. #15

Du kannst aber tagsüber einfach nicht einschlafen? Diese zusätzlichen Tricks könnten dir dabei helfen:

>>Bei mir hat es auch eine Weile gedauert. Nach einiger Übung hatte ich meinen perfekten Schlaf-Soundtrack, meine gemütlichen Kopfhörer und meine perfekte Schlafpose. Am wichtigsten aber war der Gedanke: >Ich kann das und darf das jetzt auch.<< – Dirk Walbrühl, Autor bei Perspective Daily

Einmal gelernt, lässt sich Powernapping zu jeder Zeit einsetzen – nicht nur in der Mittagspause. Doch der schönste Kurzschlaf klappt noch viel besser, wenn das Unternehmen gleich mithilft.

Die gute Nachricht: Beim Thema Schlaf bewegt sich langsam etwas im Business.

So sollte deine Arbeit dir beim Schlafen helfen!

Bei großen Internetunternehmen aus den USA dürfen Mitarbeiter längst beherzt nappen. #16 Sie haben erkannt, dass Schlaf nichts Negatives ist und Mitarbeitern hilft, am Nachmittag ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Und sie tun etwas dafür: Bei einigen Firmen wie Google, Uber und Zappos

*9

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

kommen Mitarbeiter in den Genuss von Ruheräumen, teilweise ausgestattet mit professionellen Liegen und Schlafkapseln.^{*10} Doch hierzulande ist der Trend noch nicht ganz angekommen.

Warum nicht?

Schlafforscher Hans-Günter Weeß sieht das Problem in der nordeuropäischen Kultur, die dem Schlaf bei Weitem nicht genügend Wert beimisst.

»Wer in Asien ein Nickerchen hält, belegt, dass er viel und intensiv gearbeitet hat. In den westlich geprägten Industrienationen Nordeuropas hingegen ist der Mittagsschlaf Ausdruck von Faulheit und fehlender Dynamik. Wer während der Arbeitszeit schlafend angetroffen wird, riskiert seinen Arbeitsplatz.« – Hans-Günter Weeß in seinem Buch: »Die schlaflose Gesellschaft«

In seinem Buch *Die schlaflose Gesellschaft* fordert er eine neue Schlafkultur und kritisiert das Ignorieren der gesundheitsfördernden Effekte eines Mittagsschlafes. Doch um diesen in Deutschland salonfähig zu machen, braucht es Schlafrebelln, die Povernapping als gesundheitsfördernde Selbstfürsorge vorleben und Unternehmen, die mit gutem Beispiel vorangehen. Etwa durch spezielle Ruheräume oder Schlafliegen in der Bürofläche wie im Bosch-Entwicklungszentrum^{#17} bei Heilbronn oder dem Gelsenkirchener Haustechnikunternehmen Vaillant.^{#18} Unilever in Hamburg bietet Massagesessel, bei der BASF in Ludwigshafen können Mitarbeiter Kurse zum Povernapping belegen.

Dass sich sogar ein ganzes, um guten Mittagsschlaf herum aufgebautes Unternehmen lohnt, beweist das Schlafcafé »Nickerchen« in Berlin: Hierhin kann sich jeder für 30 Minuten zurückziehen, dessen Arbeitsplatz noch alte Vorurteile gegen Schlaf hegt. Der Kunde wird in die »Schlafnische« begleitet, zugedeckt und findet eine entspannte Liegeposition. Eine angeleitete Atemübung bringt schnelle Entspannung.

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/0oFmDsam

Die Inhaberin Irina Ivachkovets erzählt mir von ihren Erfahrungen mit Erstkunden:

»Manche Menschen gehen da sehr selbstbewusst mit um, das sind oft Menschen, die von geistig offenen Start-up-Unternehmen kommen, und sehr viele Selbstständige. Und es gibt welche, die eher in eingesessenen, konventionelleren Unternehmensstrukturen arbeiten. Die schauen sich teilweise, bevor sie hier reingehen, nach rechts und links um, ob sie niemand sieht.« – Irina Ivachkovets, Inhaberin vom Berliner »Nickerchen«

Und genau letztere Reaktionen zeigen, wie weit eine schlaffreundliche Gesellschaft noch entfernt ist. Immerhin läuft der Berliner Laden gut und trifft scheinbar genau den Nerv der Zeit. Doch Irina Ivachkovets findet, dass einzelne Initiativen noch längst nicht ausreichen.

Sie wünscht sich nicht nur die Erlaubnis von mehr Unternehmen, sondern eine groß angelegte Aufklärungs- und Umwertungskampagne: »Es muss viel besser kommuniziert werden, dass es begrüßt wird, wenn die Mitarbeiter das Angebot nutzen. Der Powernap muss in die Unternehmensphilosophie integriert werden. Von oben muss immer wieder im positiven Licht dargestellt werden, dass das Napping gern gesehen wird und Vorteile bringt, individuell und unternehmerisch.«

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

Zusätzliche Informationen

- *1 Das Tief tritt zwar nach einem sehr reichhaltigen Mittagessen verstärkt auf, lässt sich aber nicht nur mit dem Mittagessen begründen, denn wir haben es auch dann, wenn wir nichts zu Mittag essen. Forscher, die sich mit der 24-Stunden-Rhythmik des Körpers beschäftigen, fanden sogar heraus, dass sich das Mittagstief besser mit den körpereigenen chronobiologischen (also auf zeitlichen Gesetzmäßigkeiten beruhenden) Prozessen erklären lässt als mit der Nahrungsaufnahme.
- *2 Bluthochdruck ist laut Statistischem Bundesamt in Deutschland die Todesursache Nummer 1. Eine Verringerung des Blutdrucks um 2 mmHg senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, also zum Beispiel eines Herzinfarkts, um 10%. Napping senkt ihn um um 3 bis 5 mmHg und ist daher eine kostenlose Alternative zu blutdrucksenkenden Medikamenten. Andersherum gedacht bedeutet das, dass Menschen, die nach ihrem natürlichen Rhythmus einen Nap brauchen, aber keinen bekommen, ein höheres Risiko einer Herzerkrankung haben als die Menschen, die mittags ihrem Schlafdrang nachkommen können.
- *3 Unsere Leistungsfähigkeit innerhalb eines Arbeitstages schwankt: Durchschnittlich sind wir vormittags produktiver als nachmittags. Gegen 14 Uhr rutschen wir in das eingangs erwähnte Mittagstief, das von 2 Hochphasen eingerahmt ist. Auch bei genügend Nachtschlaf erfolgt um die Mittagszeit eine Leistungsminderung. Ein kurzer Nap kann also nicht nur Schlafmangel kompensieren, sondern auch Normalschläfern dabei helfen, das natürliche Mittagstief zu überstehen.

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/0oFmDsam

- *4 Die japanischen Schlafforscher ließen Versuchspersonen 2-mal eine Stunde am Bildschirm arbeiten, unterbrochen von einer 20-minütigen Pause, in der die Hälfte der Probanden nappte und der andere Teil lediglich pausierte. Bereits die Pause half gegen die Müdigkeit, allerdings nur kurzzeitig. Der Nap hingegen führte zu einer deutlich tieferen Erholung, die auch länger anhielt.
- *5 Wissenschaftler ließen Versuchspersonen eine visuelle Erkennungsaufgabe im Laufe eines Tages 4-mal üben. Probanden, die zwischen dem zweiten und dritten Durchlauf einen Nap einlegen durften, konnten der Verschlechterung, die bei der Gruppe ohne Nap eintrat, entgegenwirken.
- *6 Die Wissenschaftler teilten Probanden in 3 Gruppen und ließen alle dieselbe Aufgabe am PC erledigen. In einer anschließenden 30-minütigen Pause bekam eine Gruppe Tageslicht, eine Gruppe ein Schläfchen und die dritte Gruppe nichts davon. Vor und nach der Zeitspanne von 30 Minuten bewerteten die Teilnehmer ihre Stimmung. Die Forscher analysierten 22 Fragen, zusammengefasst in 3 Faktoren: Zufriedenheit, Entspannung und Wohlbefinden. Die Nap-Gruppe zeigte in allen 3 Kategorien nach dem Nap deutlich höhere Werte als beide Vergleichsgruppen, was vor dem Nap nicht der Fall war.
- *7 Im REM-Schlaf (von englisch »Rapid eye movement«, also »schnelle Augenbewegungen«) träumen wir am meisten und intensivsten. Aber keine Sorge: Traumerinnerung nach dem Nap heißt nicht, dass du aus dem REM-Schlaf erwacht bist, denn auch im Leichtschlaf träumen wir gelegentlich.
- *8 Weniger als der Coffeenap, aber ebenfalls stärker als die Nur-Nap-Variante, wirkte sich in einer anderen Studie (englisch, 2003, Paywall) auch Licht und Gesichtwaschen positiv auf die Wachheit aus.

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/0oFmDsam

- *9 Ein Onlinevertrieb von Schuhen und Haushaltswaren aus Las Vegas, der zum Amazon-Konzern gehört. Das Unternehmen ist in den Strukturen sehr progressiv und dafür bekannt, intern nach den Regeln der Holokratie organisiert zu sein.

- *10 In einer Schlafkapsel ist es dunkel und leise, abgeschirmt vom Rest der Welt. Die Designs unterscheiden sich jedoch teilweise stark.

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

Quellen und weiterführende Links

- #1** Übersichtsartikel zu den Vorteilen des kurzen Mittagsschlafs (englisch,
 2009, PDF)
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2869.2008.00718.x>
- #2** Müde Mitarbeiter verursachen Kosten: ein internationaler Vergleich
 (englisch, 2017)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5627640/>
- #3** »Schlaf gut, Deutschland«, Schlafstudie der Techniker Krankenkasse von
 2017 (PDF)
<https://www.tk.de/resource/blob/2033604/118707bfcdd95b0b1ccdaf06b30226ea/schlaf-gut-deutschland-data.pdf>
- #4** Die Deutsche Welle über die »Nickerchen-Richtlinie« bei der Lufthansa
 (2012)
<https://www.dw.com/de/m%C3%Bcde-im-cockpit/a-16079978>
- #5** Was ein guter Chef noch können sollte, schreibt Stefan Boes
 <https://perspective-daily.de/article/783>
- #6** Das Auftreten des Mittagstiefs ist von äußeren Einflüssen unabhängig
 (englisch, 2009)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2647793>
- #7** Die deutsche Hochdruckliga informiert über Bluthochdruck
- <https://www.hochdruckliga.de/>

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

- #8** Napping senkt den Blutdruck (englisch, 2019)
 <https://www.acc.org/about-acc/press-releases/2019/03/07/08/56/a-nap-a-day-keeps-high-blood-pressure-at-bay>
- #9** Das Leistungstief am Mittag hängt nicht nur vom Essen ab (englisch, 2005, Paywall)
 [https://www.sportsmed.theclinics.com/article/S0278-5919\(04\)00138-3/abstract](https://www.sportsmed.theclinics.com/article/S0278-5919(04)00138-3/abstract)
- #10** Einem Leistungsabfall kann man durch einen Powernap entgegenwirken
 (englisch, 2002, PDF)
https://www.upo.es/neuroaging/en/Images/publications/pdf/Nature_Neuroscience_2002.pdf
- #11** Mittagsschlaf und Tageslicht sorgen für emotionale Ausgeglichenheit
 (englisch, 2007, PDF)
https://www.jstage.jst.go.jp/article/indhealth/45/2/45_2_301/_pdf
- #12** Hans-Günter Weeß in einem Beitrag des SWR zum Nap am Arbeitsplatz
 (2018)
<https://www.swr.de/landesschau-rp/gut-zu-wissen/von-siesta-bis-powernap-ein-loblied-auf-den-mittagsschlaf/-/id=233210/did=20166580/nid=233210/y2272m/index.html>
- #13** Dieses Video erklärt die Wirkungsweise des Coffeenaps (englisch, 2015)
 <https://www.youtube.com/watch?v=CaI5LWj6ams>
- #14** Diese Studie zeigt die Vorteile der Kombination aus Kaffee und Nickerchen
 (englisch, 1997, Paywall)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9401427>
- #15** Lieblingsmusik macht wach und froh (englisch, 2004, Paywall)
 <https://www.semanticscholar.org/paper/The-effects-of-the-preference-for-music-on-sleep-a-Hayashi-Uchida/e106b6a6b1c1125a90ebc20d943e8c5c8a25f1c5>

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam

- #16** Das Wirtschaftsmagazin Inc. über napfreundliche Unternehmen (englisch, 2015)
 <https://www.inc.com/zoe-henry/google-uber-and-other-companies-where-you-can-nap-at-the-office.html>
- #17** Das Karrieremagazin Onlinemarketing über Napping im Job
 <https://onlinemarketing.de/jobs/artikel/mittagsschlaf-am-arbeitsplatz-fuer-erforderlich-mitarbeiter-unternehmen>
- #18** Das Handelsblatt über Mittagsschlaf in Firmen
 <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/beruf-und-buero/zukunft-der-arbeit/pausen-waehrend-der-arbeit-findige-firmen-erlauben-mittagsschlaf-im-buero/10947940.html?ticket=ST-5193414-fJWL7wtK0bg0xwtyRbv-w-ap3>

Gastautorin: Katharina Lüth

Warum auch du bei der Arbeit schlafen solltest
perspective-daily.de/article/834/OoFmDsam