



schlafforschung | workout & science

Foto: Bilderbox

Wer wünscht es sich nicht – am Mittag einfach einzunicken, ohne dass Kollegen und der Chef etwas davon merken? In einigen Ländern ist diese Art, Kraft zu tanken, längst etabliert. In Deutschland führt das Nickerchen ein Schattendasein. Möglicherweise zu Unrecht, denn in Firmen könnte dadurch eventuell dem **Burn-out-Syndrom** vorbeugt werden.

Einfach abtauchen

Stresskiller Powernapping

Das Wort „Powernapping“ wird als Bezeichnung für einen leistungsfördernden Kurzschlaf gebraucht. Der Ausdruck leitet sich von den englischen Ausdrücken power (Kraft) und nap (Nickerchen) ab. Industrienationen wie Japan und die USA sind hier Trendsetter. In den südlichen Gefilden ist das Kurznickerchen als „Siesta“ bekannt und in Japan als „Inemuri“. In den Mittelmeerländern und in Asien gehört das Entspannen in der Tagesmitte zur Kultur.

Der kurze Schlaf ist in diesen Regionen längst akzeptiert.

Tatsache ist, dass der Mensch im Laufe des Tages eine unterschiedliche Leistungsfähigkeit aufweist. Besonders zur Mittagszeit erleben wir einen Rückgang verschiedener Körperfunktionen. Die Konzentration schwindet, der Körper wird schwer. Manch einem fallen die Augen von allein zu und es entsteht der Eindruck, dass es nicht so recht vorangeht. Viele Menschen steuern diesem natürli-

chem Tief durch starken Kaffee, Rauchen oder einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft entgegen.

Nicht erwünscht

Wer ohne zu entspannen den ganzen Tag durcharbeitet, wird immer noch als Vorbild betrachtet. Für Unternehmen könnte eine Schlafpause bedeuten, dass die Kommunikation mit Geschäftspartnern in aller Welt stillstehen müsste. Sie sehen vorrangig den zusätzlichen Personalbedarf, der notwendig wäre, um diese Zeiten zu überbrücken.

Viele Menschen schämen sich, die Augen während der Mittagspause zu schließen, weil die Kollegen denken könnten, dass sie faul oder demotiviert sind. Vergessen wird, dass ein ausgeruhter Mitarbeiter auch leistungsfähiger ist. Entspannung zur richtigen Zeit fördert die gesundheitliche Fitness und fitte Mitarbeiter arbeiten erfolgreicher als müde Mitarbeiter.

Einfach mal abtauchen

Wer eine Möglichkeit findet, um einzunicken, sollte dies nicht länger als 20–30 Minuten tun. Weniger ist mehr. Wer einschläft, kann mit Schlafstörungen in der Nacht rechnen. Nach einem „Powernapping“ bleibt die Konzentration nachweislich bis etwa 20 Uhr konstant. Die Energiespeicher werden wieder aufgefüllt. Durch die verbesserte Konzentration wird das Risiko von Fehlern und Unfällen am Arbeitsplatz stark reduziert.

Burn-out-Prävention in Firmen

Besonders im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ sollte mehr Be-

wusstsein für die körperliche und geistige Fitness der Mitarbeiter entwickelt werden. „Burn-out-Prävention“ heißt das Schlagwort. Haltungen wie „Ich schaffe das heute, was auf meinem Schreibtisch liegt!“, „Ich bin doch fit und leistungsfähig!“ und „Ich möchte keine Müdigkeit zeigen!“ sind Ansprüche an sich selbst, die Symptome eines „Burn-out“ nicht zulassen. Das kann bis hin zur Selbstverleugnung führen. Man hält durch, bis es nicht mehr geht. Ein tägliches Powernappen kann hier Wunder wirken.

Die Entlastung wird leider meist erst dann gesucht, wenn es schon zu spät ist oder das Gefühl von völliger Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit aufkommt. Besonders leistungsorientierte Menschen neigen dazu, sich zu überfordern. Durch gelerntes Stressverhalten ohne gesunde Selbstregulation verringern sich wichtige Ressourcen.

Interessant ist „Powernapping“ für jedermann, aber ganz besonders für Personal Trainer, die sich auf Firmenfitness spezialisiert haben. „Burn-out“ kann jeden treffen. Wer aber in der Mitte des Tages eine Ruhephase einlegt, verringert die Gefahr, in ein „tiefes Loch“ zu fallen. Wer regelmäßig seine Energiespeicher auffüllt, kann weiterhin die volle Leistung erbringen.

So funktioniert's

Setze oder lege dich in eine bequeme Position. Beseitige, wenn möglich, eventuelle Störfaktoren. Schließe die Bürotür und schalte das Radio ab. Schließe die Augen und versuche, regelmäßig zu atmen. Warte, bis alle aufkommenden Gedanken oder Gedankengänge abklingen. Der Körper wird ganz ruhig und entspannt. Verbleibe in dieser Ruhephase für etwa 20 Minuten. Falls du einschläfst,



Foto: Venice Beach

Nachgefragt bei dem Schlafexperten Prof. Dr. Benkert:

Prof. Dr. med. Otto Benkert ist Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist ehemaliger Direktor der Psychiatrischen Klinik der Universität Mainz und Fachautor etlicher Bücher und Publikationen.

Grit Moschke: Herr Prof. Dr. Benkert, welche Vorteile hat „Powernapping“ am Mittag?

Prof. Dr. Benkert: „Powernapping“ teilt den Tag in zwei Teile. Man erholt sich vom ersten Teil des Tages und startet effektiv mit frischer Energie in den zweiten Teil.

Grit Moschke: Welche Schwierigkeiten treten Ihrer Meinung nach auf, wenn die Entspannungszeit von 20–30 Minuten überschritten wird?

Prof. Dr. Benkert: Der Mensch tritt in eine Schlafphase ein. Er erweitert tagsüber seine Erholungsphase. Es kann dadurch zu nächtlichen Schlafstörungen kommen.

Grit Moschke: Prof. Benkert, ist „Powernapping“ jedem zu empfehlen?

Prof. Dr. Benkert: Grundsätzlich kann ich die Frage mit „Ja“ beantworten. Bei psychisch kranken Menschen sind die genauen Schlafgewohnheiten wichtig. Sie sollten mit ihrem Therapeuten darüber sprechen. Es gibt auch Ausnahmen bei Personen mit Schlafkrankheit, Schlafapnoe und bei Narkoleptikern.

Grit Moschke: Vielen Dank für das Gespräch.

sollte ein Wecker dich nach 20 Minuten wieder wecken. Öffne langsam die Augen. Lasse dir Zeit.

Genappt werden kann mit dem Kopf auf dem Schreibtisch im Büro, in lässiger Position sitzend auf dem Stuhl oder auf einer Bank. Wer will, nimmt sich ein kleines Kissen mit zum Arbeitsplatz, um dem Nacken etwas Halt zu geben. Die ganz Mutigen dürfen ihre Yogamatte als Ruhezone im Büro ausbreiten. Eine entspannte Körperhaltung reicht aus.

Wie lässt sich „Powernapping“ trainieren?

Unter Zeitdruck schnell abschalten – wie soll das gehen? Die beste Zeit für ein kleines Schläfchen ist nach dem Essen zwischen 12 und 14 Uhr; das entspricht unserem normalen Biorhythmus. Durch den hohen Zeitdruck und die ständig steigen-



Grit Moschke | ist seit 15 Jahren Personal Fitness Trainerin. Als Diplom-Sportwissenschaftlerin und Diplom-Psychologin verfolgt sie ihre langjährige Vision, beide Wissensgebiete zu verknüpfen. Weitere Infos: www.fitmitgrit.com

den Leistungsanforderungen gelingt es nur wenigen Menschen, relativ schnell abzuschalten. Viele legen sich erst zur Ruhe, wenn sie völlig erschöpft sind. Das kann daran liegen, dass wir mit der vor uns liegenden Arbeit beschäftigt sind.

Verschiedene Entspannungsmethoden machen es möglich, die „Abschaltphase“ zu erleichtern bzw. mit zunehmender Entspannungsfähigkeit die Geschwindigkeit des Einschlafprozesses zu beschleunigen. Geeignete Methoden sind z.B. Yoga, Autogenes Training, die Progressive Muskelrelaxation oder das Hören von Phantasiereisen. Hier werden die momentan vorhandenen Denkinhalte auf bildhafte Vorstellungen gelenkt.

Das Trainingsprogramm

Bevor mit einem Programm begonnen wird, sollte zuerst ausprobiert werden, welches Entspannungsverfahren am besten abschalten lässt. Das ausgewählte Verfahren kann dann kontinuierlich geübt werden, bis man spürt, dass der Körper schneller und besser abschaltet als sonst. Nach dem Erlernen eines Verfahrens können verschiedene Orte für „Powernapping“ ausprobiert werden.



Das beschriebene Programm ist für einen Zeitraum von einer Woche ausgerichtet. Wer länger braucht, nimmt sich diese Zeit. Die Entspannungsqualität wird in dieser Zeit auf einer Skala von 1–10 dokumentiert. 10 bedeutet tief entspannt und 1 bedeutet, dass man nicht abschalten konnte. Auf diese Weise kann kontrolliert werden, ob und wie gut mit welcher Methode an welchem Ort am besten entspannt werden kann.

Grit Moschke

Erlebe 3 Top-Events und Europas Fitnessmesse Nr. 1!

- **fit for fun Cycling Festival**
- **ZAMEK Sport Convention**
- **Deutschland rudert**



10. - 13. April 2008 · Messegelände Essen

FIBO 2008

Internationale Leitmesse für Fitness und Wellness

www.fibo-event.de