

MINISCHLAF AM TAGE

Minischlaf ist ein kurzer Schlaf am Tage, höchstens 20 Minuten Dauer, Synonyme sind Nickerchen, Nap (engl.) und „ultrashort sleep“.

Seitdem Scott Campbell und Jürgen Zulley den Mittagsgipfel der erhöhten Neigung zur Schläfrigkeit in einer zeitfreien Umwelt (Bunkerbedingungen) nachweisen konnten, steht erstens fest, dass die Mittagsschläfrigkeit eine „Naturerscheinung“, d. h. ein natürliches Bedürfnis und erst sekundär auf Verdauungsmüdigkeit zurückzuführen ist und zweitens, dass sich die medizinische Wissenschaft, besonders die Schlafmedizin, in größerem Umfang um das Erscheinungsbild des schon von Leonardo da Vinci geübten erholsamen Minischlafs kümmert.

Der Minischlaf wird besonders in den USA als Mittel zur Erhöhung der Munterkeit am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr genutzt [C. Stampi 1992]. Auch im Zusammenhang mit Schlafstörungen durch Nachtlärm wird der Mittagsschlaf empfohlen [P. Tassi 1992].

Zusammenfassend kann der Effekt des Minischlafs auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit wie folgt zusammengefasst werden.

Ein Minischlaf, z. B. nach dem Mittagessen, wirkt:

	erfrischend, entspannend
	leistungsfördernd,
kreativitätsanregend	gesundheitsstärkend
	Kräfte spendend.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiger Minischlaf

- vor Herzinfarkt schützt
- das Selbstbewusstsein stärkt
- nachweislich den allgemeinen Gesundheitszustand verbessert
- das Erinnerungsvermögen (Gedächtnis) stärkt
- die geistige Leistungsfähigkeit steigert
- die psychomotorische Koordination erhöht
- die Sinne schärft
- die Zeitwahrnehmung verbessert
- die gute Stimmung steigert
- Harmonie nach außen und nach innen (Ausgeglichenheit) schafft
- die Fähigkeit zur Relaxation entwickelt
- die Widerstandskraft gegen Stress und Lärm erhöht
- die Arbeitsproduktivität steigert (z. B. den nach der Mittagspause eintretenden Produktionsabfall von 20 bis 25 % ausgleichen kann)
- die Qualität des Nachtschlafes verbessert und den Bedarf an Nachtschlaf verringert

Ein Minischlaf in der Mittagszeit ist als eine präventive Maßnahme zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu empfehlen. Ein **über** diese Zeit hinausgehender Schlaf führt gewöhnlich zu einem Trancezustand, aus dem der Betreffende Mühe hat, wieder herauszukommen.

1.1 MINISCHLAF IN EINER DEUTSCHEN WEBEREI ERHÖHT DIE PRODUKTIVITÄT

1965 bis 1967 führten Prof. Dr. Hecht und Dr. Gertner an 60 Arbeiterinnen (Alter 45 bis 60 Jahre) in einer lärmintensiven Weberei in der Gegend von Zittau Untersuchungen zum Minischlaf durch. Den Frauen wurde gestattet, unmittelbar nach der Mittagspause einen 15 Minuten langen Minischlaf durchzuführen. Nach einer zweijährigen Praktizierung des Minischlafs am Arbeitsplatz ergaben sich folgende Ergebnisse:

- Die Arbeitsproduktivität erhöhte sich dauerhaft um 15 bis 25 %.
(Die Nachmittagssenke wurde beseitigt.)
- Der Krankenstand sank von ca. 9 % auf ca. 3 %.
- Die Arbeitszufriedenheit erhöhte sich.
- Die Fehlerquote wurde geringer.
- Das allgemeine Wohlbefinden der Arbeiterinnen nahm zu.
- Die Arbeiterinnen kamen weniger abgespannt als früher in die Familie und waren dort psychisch ausgeglichener.
- Die Qualität des Nachtschlafs verbesserte sich.

Ähnliche Ergebnisse wurden auch von David Dinges in Pennsylvania, John M. Taub in Virginia und anderen beobachtet.

In Deutschland pflegen den Minischlaf am Tage:

12 % Jugendliche

14 % Erwachsene

25 % Senioren

1.2 WIE KANN MAN DEN MINISCHLAF ERLERNEN?

VORBEDINGUNGEN

KEINE REIZMITTEL

4 bis 6 Stunden zuvor keine koffeinhaltigen und alkoholischen Getränke, keine psychotropen Pharmaka.

ZEITPUNKT AUSWÄHLEN

Schlaffenster nutzen. Schlaffenster: Rhythmisch alle 4 Stunden auftretende erhöhte Schlafbereitschaft bzw. Schlafneigung. Mittelwerte: 01:00, 05:00, 09:00, 13:00, 17:00, 21:00 Uhr. Eigenes Schlaffenster durch Selbstbeobachtung oder Protokollführung ausfindig machen!

RUHEMÖGLICHKEIT VORBEREITEN

Minischlaf kann im Liegen (Rücken-, Seiten- und Bauchlage) oder im Sitzen (in verschiedenen Positionen) durchgeführt werden. Liegestätte: Couch, Bett, Matte. Sitzgelegenheit: Lehnstuhl, Stuhl, Sessel.

Wichtig: Es muss unbedingt eine entspannte Position erreicht werden. Kleidung soll locker sein, sie darf nicht abschnüren oder drücken.

STÖRFREI

Es ist dafür zu sorgen, dass Störfaktoren ausgeschlossen werden (z. B. Telefon, Lärm Besuch).

BELEUCHTUNG IM RAUM

Nach individuellem Bedarf und Stimmung auswählen. Manche lieben es hell, weil sie besser erwachen, manche benötigen Dunkelheit, andere Dämmerbeleuchtung. Wichtig ist, dass bei jeder Übung die gleichen Bedingungen gegeben sind.

ZEITKONTROLLE

Es ist auch wichtig, nicht länger als 15 bis 20 Minuten den Minischlaf auszudehnen. Wenn diese Zeit überschritten wird, dann kommt man nach dem Erwachen in einen Trancezustand, in dem man sich mehrere Stunden befinden kann. Beginnen Sie bitte mit 10 bis 15 Minuten. Die Zeitkontrolle kann auf zwei Wegen erfolgen.

Beauftragen Sie einen Familienangehörigen oder Bekannten, dass er Sie von weitem beobachten und wecken soll, nachdem Sie die vereinbarte Zeit geschlafen haben.

Wenn Sie es nicht möchten, dass Sie jemand beobachtet oder wenn Sie niemanden für diese Aufgabe haben, dann stellen Sie sich einfach den Wecker für die vorgesehene Zeit. Wenn Sie die ersten Male in dem vorgesehenen Zeitraum nicht einschlafen, dann beenden sie dennoch die Übung. Freuen Sie sich, dass Sie einige Zeit geruht haben. Auch eine Entspannung von 10 bis 15 Minuten mit der bewussten Wahrnehmung der Atemzüge wirkt erholend.

DURCHFÜHRUNG:

ENTSPANNEN

Entspannen Sie sich völlig. Überprüfen Sie bitte, ob Ihre Arme und Beine wirklich locker sind. Heben Sie Ihre Extremitäten einzeln leicht an und lassen Sie diese locker fallen. Das gleiche tun Sie auch mit dem Kopf. Überprüfen Sie, ob der Nacken locker ist. Eventuell eine Korrektur mit einem kleinen Kissen vornehmen.

RICHTIG ATMEN

Atmen Sie bitte im Dreiertakt: Einatmen, Ausatmen, kurze Pause usw. Beobachten Sie Ihre Atmung. Nehmen Sie Ihre Atemzüge bewusst wahr. Stellen Sie sich beim Atmen auf einen gleichmäßigen, Ihnen angenehmen Rhythmus ein. Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie nun das leichte schwebende Gefühl beim rhythmischen Einatmen und Ausatmen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Schaukelstuhl oder „liegen in einer Wiege“ und werden geschaukelt.

SELBSTBERUHIGUNG

Bei Fortsetzung der rhythmischen Atmung, schließen Sie die Augen und fühlen Sie sich nun völlig entspannt. Stellen Sie sich vor, schwerelos zu sein, auf den Wolken zu liegen usw. (lassen Sie aber keine erregenden Gedanken aufkommen, diese lenken Sie nur ab). Lassen Sie aber im völlig entspannten Zustand den Schlaf kommen. Stellen Sie sich dabei vor, langsam schwebend in die Tiefe des Schlafs zu gehen.

IN DIE RUHE UND IN DEN SCHLAF HINEINSCHWEBEN

Keine Erwartungshaltung einnehmen oder den Schlaf erzwingen wollen! Schweben Sie in die Ruhe und in den Schlaf hinein. Denken Sie daran: Die Minischlafzeit ist Ihre „Heilige Zeit“, in der Sie sich unbeschwert, frei von allen irdischen Belangen und Dingen fühlen dürfen. Mit dem Schlaf ist es wie mit einer Taube: Strecken Sie die Hand ruhig aus, dann setzt sie sich darauf. Greifen Sie nach ihr, dann fliegt sie weg.

AUFWACHEN

Wenn die Zeit (z. B. 15 Minuten) vorüber ist und der Zeitkontrolleur (Wecker oder Familienangehöriger) zum aufstehen mahnt, dann recken Sie sich und strecken Sie sich. Dann erheben Sie sich langsam und recken und strecken sich erneut. Eine kurze Gymnastik oder eine Benetzung des Gesichts mit kaltem Wasser erleichtert den Übergang zum Wachsein. Es ist **wichtig**, sich ein festes Aufwachritual anzueignen, welches mit optimistischen Gedanken oder Worten abgeschlossen wird. Dieses Ritual könnte wie folgt ablaufen:

Aufwachen

Sprechen: Ich fühle mich wohl

Ich bin glücklich

Ich fühle mich stark

Bewusst tief ein- und ausatmen. Recken und Strecken. Arme und Beine locker schütteln. Bewusst tief ein- und ausatmen

Sprechen: Ich fühle mich wohl

Ich bin gestärkt und erholt

Ich bin glücklich und froh

Ich fühle mich wie neugeboren und frisch

Nach dem Erwachen sollte man sich wieder in den Tagesablauf einordnen und seine Tätigkeit fortsetzen.

REGELMÄßIG ÜBEN

je häufiger Sie diese Übungen durchführen (möglichst täglich einmal), desto schneller werden Sie den Minischlaf am Tage beherrschen.

GEDULDIG SEIN

Beachten Sie bitte, dass Sie immer geduldig weiterüben sollen, auch wenn es nicht gleich klappt. Verzagen Sie dann nicht. Freuen Sie sich, dass Ihnen das Üben schon Entspannung bringt. Wenn es nicht gleich klappt, sollte man eventuell die Position ändern oder den Helligkeitsgrad des Raums.

IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT ÜBEN

Das Erlernen des Minischlafs am Tage wird erleichtert, wenn immer die gleiche Übungszeit und Übungsumgebung gewählt wird. Es wird empfohlen, den Minischlaf **nicht kurz** vor dem Schlafengehen (mindestens 3 Stunden früher) zu üben, weil der Erholungseffekt des Minischlafs das Einschlafen zum Nachtschlaf verhindern kann.

VIEL VERGNÜGEN UND GUTE ERHOLUNG BEIM MINISCHLAF, DER SO WERTVOLL WIE 2 BIS 4 STUNDEN NACHTSCHLAF SEIN KANN

Wer den Minischlaf am Tage pflegt

- schläft nachts besser und kommt mit weniger Nachtschlaf aus
- kann mit Stress besser umgehen
- ist seelisch fit und ausgeglichen
- ist geistig auf der Höhe
- erhält seine Gesundheit und hat die Chance, länger in bester Gesundheit zu leben!

1.3 RUNDFUNKMODERATOR HOLTE GUINNESS-REKORD MIT 69 STUNDEN DAUERMODERIEREN DURCH MINISCHLAFSYSTEM

„Ich möchte einen neuen Guinness-Rekord im Dauermoderieren aufstellen. 67 Stunden muss ich bringen, denn bei 66 Stunden steht der bisherige Rekord. Kann ich das schaffen, ohne dass meine Gesundheit darunter leidet?“

Mit dieser Frage wandte sich Mitte November 1993 der 23-jährige Steffen Lukas vom Privaten Sächsischen Rundfunk (PSR) an mich.

Nachdem die Untersuchung ergab, dass Steffen gesund ist und die Fähigkeit besitzt, sich schnell zu entspannen, bejahte ich seine Frage und entsprach seiner Bitte, die medizinische Betreuung und die psychologische Führung während der Zeit des Rekordversuchs zu übernehmen.

67 Stunden Dauermoderieren bedeutet, nahezu drei Tage im hochangespannten Zustand ohne Nachtschlaf zu sein. Steffen Lukas schlief gewöhnlich im Durchschnitt acht Stunden pro Tag. Er musste also in diesen drei Tagen auf 24 Stunden Schlaf verzichten. Das bedeutete von Tag zu Tag eine Zunahme des Stresses sowie eine zusätzliche Belastung durch Verlust seines psychischen Leistungsvermögens.

Zur Lösung dieses Problems kam uns das Reglement für das Aufstellen des Rekords für Dauermoderieren entgegen. Es gestattete nämlich für jede Stunde fünf Minuten Ruhezeit. Die Ruhezeiten konnten „gesammelt“ und zusammenhängend genutzt werden.

Der Schlaf wurde folgendermaßen gesichert: in den ersten 18 Stunden wurde nicht geschlafen, sondern nur Ruhezeiten „gesammelt“. Das waren bis zu diesem Zeitpunkt immerhin 90 Minuten und eine gute Reserve. In dieser Zeit hätte Steffen sowieso nicht geschlafen, weil er sehr motiviert und aufgeregt war. Er hatte bis dahin auch keine Leistungseinbuße zu verzeichnen. Nun wurde der erste Minischlaf angesetzt und zwar für die Dauer von 15 Minuten. Steffen schlief in einem ruhigen Zimmer auf einer Luftmatratze und wurde mit einer warmen Decke zugedeckt.

In der weiteren Zeit führte er den Minischlaf unter Nutzung seines individuellen Schlafens (01:00, 05:00, 09:00, 13:00, 17:00 und 21:00 Uhr) regelmäßig in Intervallen von vier Stunden für die Dauer von jeweils 15 bis 20 Minuten durch. Auf diese Weise erhielt er sich seine volle Leistungsfähigkeit bis zum Ende des Rekords, den er auf 69 Stunden brachte. Die zugestandene „Ruhezeit“ wurde nur etwa zur Hälfte genutzt.

Interessant war die subjektive Beurteilung von Steffen. Er glaubte mehrmals, während des Minischlafs nicht geschlafen zu haben, fühlte sich aber sehr erholt. Ich konnte ihn aber anhand von gemessenen Daten überzeugen, dass er wirklich geschlafen hatte.

Die nächsten Angehörigen, die Mitarbeiter des Privaten Sächsischen Rundfunks und andere Gratulanten waren erstaunt, Steffen Lukas nach 69 Stunden Dauermoderierens in einem so frischen, gesunden und leistungsfähigen Zustand zu sehen, als sie ihm zu seinem Rekord beglückwünschten. Somit wurde bewiesen, dass das Prinzip von Leonardo da Vinci, den Nachtschlaf durch 6 mal 15 Minuten Minischlaf immer zur Zeit des Schlafens zu ersetzen, keine Utopie ist.

1.4 FRAGEN ZUM MINISCHLAF

WARUM WIRD MINISCHLAF AM TAGE EMPFOHLEN?

Die moderne Gesellschaft ist eine müde!

- 3,3 Mio. Deutsche leiden an Tagesmüdigkeit und ca. 900.000 am chronischen Müdigkeitssyndrom.
- 24 % aller tödlichen Unfälle auf den Autobahnen wurden durch Übermüdung am Steuer bzw. Einschlafen am Steuer (Mikroschlaf = Sekundenschlaf) verursacht.
- Jeder Mensch befindet sich am Tage mindestens eine Stunde im Alltagstrance.
- 60-80 % aller gestressten geht am Nachmittag die Luft aus (Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche).
- 20-30 % Verlust an Produktivität in der zweiten Tageshälfte.
- Kein physiologisches oder kreatives Pausenregime.
- Wir leben in einer 24-Stunden Non-Stop-Gesellschaft.
- 56 % der US-Amerikaner werden täglich einmal von einer heftigen Müdigkeitsphase befallen (Gullap-Institut-Umfrage) in New Jersey.

WIE VIELE MENSCHEN PFLEGEN DEN MINISCHLAF ?

Japan: Nahezu aller erwachsenen Japaner pflegen den Minischlaf am Tage.

China: Der Artikel 49 der chinesischen Verfassung garantiert jedem Bürger den Minischlaf am Tage.

Mexiko: 75 % aller Mexikaner pflegen den Minischlaf.

USA: 23 % der US-Amerikaner begeben sich mittags in Morpheus Arme.

Spanien: Der größte Teil der Spanier nutzt die Siesta zum Tagesschlaf.

Deutschland: Nur 14 % der deutschen Erwachsenen wagen sich einen Minischlaf. Die Senioren sind etwas mutiger: 25 %

WARUM IST IN DEUTSCHLAND DER MINISCHLAF VERPÖNT?

Schlafen am Tage und Schlafen am Arbeitsplatz umgibt sich mit dem Odium Faulheit, Lethargie, Arbeitsscheu, Unehrenhaftigkeit. Ein deutscher Arbeiter, ein deutscher Beamte, ein deutscher Manager ist fleißig. Schlafen am Arbeitsplatz ist für sie ein Tabu.

WIE FÜHREN DIE MINISCHLÄFER IHREN MINISCHLAF DURCH?

Japan: In jeder sich bietenden Gelegenheit und Möglichkeit: U-Bahn, beim Frisör, im Kino, im Stundenhotel, auf der Bank in der Sonne.

China: Am Fließband, am Schreibtisch, auf dem Reisfeld.

USA: Im Sommer in Parks auf dem Rasen, ansonsten in Sesseln.

Spanien: Im Bett oder auf der Couch.

GIBT ES EINE ORGANISATION FÜR DIE MINISCHLÄFER?

Ja. In den USA wurde die „World Nap Organization“ (WNO) gegründet. Sie wirbt im Internet für den „Mittagsschlaf“. Das Schlummerbedürfnis der Menschen und das Bekenntnis dazu ist in den USA zu einer Volksbewegung geworden. In der Werbung werden vor allem bekannte Persönlichkeiten, die den Minischlaf regelmäßig geführt haben und deren Leistungen herausgestellt. Zum Beispiele:

- Harry Truman
- Winston Churchill
- Napoleon I
- Edison (Erfinder der Glühbirne)
- Bismarck
- Helmut Kohl
- Hans-Dietrich Genscher
- Konrad Adenauer
- John Fitzgerald Kennedy
- Jacques Chirac
- Albert Einstein

KÜMMERT SICH DER MARKT SCHON UM MINISCHLAF ?

Ja. Dazu einige Beispiele:

1. Die größten japanische Tageszeitung „Yomiuri Shimbun“ stattete ein ganzes Stockwerk ihrer Zentrale in Tokio mit Etagenbetten für müde Manager und Mitarbeiter aus. Für wenige Yen könne sie dort schlafen.
2. Im Tokioer Einkaufsviertel Shibuya kann man sich für ca. 800 Yen (= 12 DM) entspannen oder in den Minischlaf versetzen. In einer Halle stehen Zelte mit einer Pritsche für Ermüdete.
3. In Spanien und Portugal kann man für 1.000 Peseta (= 12 DM) in einer Siestastation der Firma Frederico Busquets aus Barcelona Mittagsschlaf halten.

GEBEN UNTERNEHMEN IHREN MITARBEITERN GELEGENHEIT ZUM MINISCHLAF ?

Ja. Zum Beispiel:

1. 42 JS, eine Unternehmensberatung in Berkels/Kalifornien hat ein „Napping-Loft“ eingerichtet.
2. Ein Architekten-Büro in Kansas City hat eine Ruhemöglichkeit für seine Mitarbeiter in Form von Zelten geschaffen.
3. Der amerikanische Computerhersteller Apple hat schon seit Jahren besondere Ruheräume für seine Mitarbeiter eingerichtet.

GIBT ES IN DEUTSCHLAND SCHON EINE MINISCHLAFFPOLITIK?

Der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Berlin sind keine Fälle von Firmen mit offiziellen Minischlafregelungen bekannt.

Es gibt aber Vorkämpfer, z. B.

1. Computerfirma Hewlett Packard (HP) Böblingen bietet die Möglichkeit zum Minischläfchen.

2. Die Hamburger Werbeagentur Springer und Jacobi tut etwas für Entspannung und Fitness ihrer Mitarbeiter.
3. Auch für das Software-Unternehmen SAP in Wallsdorf ist das Nickerchen kein Problem.

WELCHE ANZEICHEN SIGNALISIEREN DEN ZEITPUNKT EINEN MINISCHLAF EINZULEGEN?

Jede Art von Müdigkeit. Noch wichtiger ist es, den Alltagstrance zu beachten, weil der Trance-Zustand schnell in Mikroträume und Mikroschlaf (Sekundenschlaf) übergehen kann.

PFLEGT DER AUTOR DIESES BUCHS AUCH DEN MINISCHLAF?

Ja, täglich seit über 60 Jahren.