

Handout zu
diesem Fokus:
[www.penso.ch/
fokus](http://www.penso.ch/fokus)



Wer es wagt, im Internet nach dem Begriff «schlechter Schlaf» zu forschen, wird danach beim Surfen von wiederkehrenden Werbebannern zu allerlei Antischlarnarch-Hilfen geradezu verfolgt. Trotz einiger optischer Gruselqualitäten ist dies offensichtlich ein florierender Markt. Andere Betroffene suchen in der Apotheke nach schlafunterstützenden Mittelchen, von denen es ein sehr breites Angebot gibt. Wieder andere negieren ihr eigentliches Schlafbedürfnis oder führen äussere, nicht ohne weiteres beeinflussbare Bedingungen ins Feld, um sich das nächtliche Ringen mit dem Schlaf zu erklären.

Dr. med. Daniel Brunner legt im Interview dar, wie sich Menschen mit Schlafproblemen selbst konditionieren und mit welchen therapeutischen Ansätzen aus der kognitiven Verhaltenstherapie gegengesteuert werden kann. Der Schlafcoach Dr. med. Martin Schlott macht deutlich, dass eine Beschäftigung mit dem Thema Schlaf auch förderlich ist, wenn keine krankhaften Schlafstörungen vorliegen; denn guter Schlaf optimiert die Leistungsfähigkeit im Sport ebenso wie bei der Arbeit. Schlafexperte Markus Kamps gibt Tipps, wie Schlafmanagement im Homeoffice funktionieren kann, also wenn Arbeit und Erholung am selben Ort stattfinden. Seine Tipps finden sich auch im Handout zu diesem Fokus, das auf penso.ch zum Download bereitsteht.

Kraftquelle Schlaf



Inhalt Fokus Schlaf und Regeneration

- 34 Hilfe gegen das nächtliche Scheitern**
Schlafmedizin – ein Interview mit Somnologe Dr. Daniel Brunner
- 38 Wer leisten will, muss schlafen**
Dr. Martin Schlott: Leistungsfähigkeit durch Schlafdisziplin fördern
- 41 Der Taktgeber sind Sie selbst!**
Schlafexperte Markus Kamps: Schlafmanagement im Homeoffice

Hilfe gegen das

nächtliche Scheitern

Der «selige Schlaf» ist ca. einem Drittel der Schweizer Bevölkerung nicht vergönnt. Das Klagen über Schlaflosigkeit kann ein Indikator für körperliche oder psychische Erkrankungen sein. Dies ist jedoch nicht immer der Fall, wie der Somnologe Dr. Daniel Brunner im Interview erläutert.

Interview von Karen Heidl



Der Somnologe Dr. phil. **Daniel Brunner** befasste sich bereits während des Studiums der Neurobiologie mit dem Schlaf und dessen Regulation. Er spezialisierte sich nach seiner Promotion an der Universität Pittsburgh im Bereich Schlafmedizin. Heute praktiziert er im Zentrum für Schlafmedizin AG, Hirslanden, in Zollikon (www.sleepmed.ch).

Herr Dr. Brunner, was hat sich aus medizinischer Sicht in den letzten Jahren beim Thema Schlaf verändert?

Die Schlafmedizin hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt. Meine Ausbildung habe ich in den USA absolviert, wo Spezialisierungen im Bereich der Schlafmedizin schon früher möglich waren als hierzulande. Die Schweiz hat dann nachgezogen und heute existieren über dreissig Zentren für Schlafmedizin. Allerdings gibt es auch heute noch zu wenige Spezialisten, was daran liegen mag, dass Schlafmedizin in der Schweiz nicht einer Medizinrichtung mit eigenem Facharztstitel entspricht. Ärzte spezialisieren sich traditionell auf Psychiatrie, Neurologie oder Pneumologie – alles Disziplinen, in denen Schlafstörungen häufig sind. Die Schlafmedizin dagegen ist ein fachübergreifendes, multidisziplinäres Fachgebiet. So wird ein Psychiater bei einer komorbiden (gleichzeitig mit anderen Erkrankungen auftretenden) Schlafstörung bei seinen Patienten die psychische Erkrankung in den Therapiefokus rücken. Für die Patienten ist es aber wichtig, die spezifischen Mechanismen der Schlafstörung, die auch unabhängig von einer aktiven psychischen Störung überdauern kann, separat zu behandeln.

In den USA hat sich in neuerer Zeit die Behavioral Sleep Medicine, also die verhaltensorientierte Schlafmedizin, stark entwickelt.

Was würden Sie anstelle des Gangs zur Apotheke als erste Massnahmen gegen Schlafstörungen empfehlen?

Man muss hier zwischen den Hauptsymptomen unterscheiden. Wenn man tagsüber unkontrolliert einnickt, ist ein gestörter Nachtschlaf wahrscheinlich. Hier können Bewegungsstörungen wie das Restless-Legs-Syndrom, eine Schlafapnoe oder neurologische Schläfrigkeitstörungen wie die Narkolepsie (umgangssprachlich Schlafkrankheit) ursächlich sein. Diese möglichen Ursachen sollte man zuerst mit dem Hausarzt und dann ggf. mit einem Spezialisten abklären.

In der Ärzteschaft ist die Schlafapnoe heute die bekannteste Schlafstörung, weshalb normalerweise zuerst mit einem Screeningtest nach Störungen der nächtlichen Atmung gesucht wird.

Wenn ich bei Vortragsveranstaltungen in die Runde schaue, habe ich den Eindruck, dass der grösste Teil der Menschheit unter Schlafstörungen leidet.

So ein Einnicken ist nicht zwangsläufig krankhaft. Falls die Schläfrigkeit extrem ist, dann sollte man die Ursachen unbedingt abklären lassen. Aber auch bei gesunden Menschen ist es normal, dass tagsüber gegen Krisen angekämpft wird. Unsere Aufmerksamkeit kann nicht ständig auf gleichbleibendem Niveau gehalten werden. Kommt man in eine langweilige Ruhesituation, stellt sich ganz schnell eine Schlafneigung ein. Das kommt beispielsweise auch gern beim Autofahren vor, besonders wenn es warm ist, nach dem Essen, in monotonen Fahrsituationen oder im Dunkel eines Tunnels. Dann kann es passieren, dass die Aufmerksamkeit plötzlich «kippt». Dies ist ein ganz natürliches Phänomen.

Im Gegensatz zu diesem Kippen beträgt bei gesunden Menschen die normale Einschlafdauer tagsüber im abgedunkelten Schlafzimmer ungefähr 15 bis 18 Minuten. Indikator für eine krankhafte Schläfrigkeit sind Einschlafzeiten unter 5 Minuten, vorausgesetzt, dass kein Schlafmangel besteht. Unter hohem Schlafmangel können alle Menschen sehr schnell einschlafen. Wenn wir Tagesschläfrigkeit im sogenannten multiplen Schlaf-latenztest untersuchen, wird dafür gesorgt, dass die Patienten nicht unter akutem Schlafmangel stehen, bevor sie zur Untersuchung kommen. Bei diesen Tests lassen wir sie mehrmals am Tag einschlafen und messen dann die Einschlafdauer.

Wie kann man selbst einschätzen, ob man die richtige Schlafdosierung hat?

Das ist relativ einfach, denn das Schlafdefizit zeigt sich, indem man kompensiert. Das bedeutet, dass man etwa am Wochenende deutlich länger schläft als wochentags. Dies lässt auf ein verkürztes Schlafpensum im Arbeitsalltag schliessen, was man aber vielleicht tolerieren kann, falls die Arbeit so stimulierend ist, dass man gut funktioniert und wach bleibt. Unter diesen Umständen sind meist nur Warte- und Ruhesituationen eine Herausforderung, um konzentriert zu bleiben.

Menschen unter erhöhtem Schlafdruck beginnen häufig, auf das Mittagessen zu ver-

«Unsere heutigen Arbeitszeitmodelle lassen die natürlichen Ruhezeiten nicht mehr zu.»

Daniel Brunner

Take-Aways

- Schlafprobleme können krankheitsbedingte Ursachen haben. Sie lassen sich jedoch nicht immer auf eine einzelne Ursache zurückführen.
- In der verhaltensorientierten Schlafmedizin werden «erlernte» Mechanismen, also Konditionierungen, die zur Störung des Schlafs führen, mit Patienten analysiert und Verhaltensänderungen eingeübt.
- Eine pharmakologische Behandlung dämpft die Symptome, aber therapiert nicht deren Ursachen. Beim Absetzen von Schlafmitteln kann es deshalb zu Rebound-Effekten kommen – eine Verstärkung durch die Absetzsymptomatik.
- Phytopharmaka wirken hauptsächlich auf der Grundlage einer positiven Erwartungshaltung des Patienten.

zichten oder gehen an die frische Luft und machen Sport. Das sind Kompensationsstrategien, die das Schlafdefizit überbrücken sollen. Diesen Strategien sind aber Grenzen gesetzt. Wenn Menschen älter werden, klappt es mit der Kompensation nicht mehr so gut. Man wird weniger stimulationsfähig, die Sinneswahrnehmungen sind vielleicht schwächer geworden, man ermüdet auch mental schneller und kann sich nicht mehr mit Stimulation allein durch den Tag stemmen. So muss man sich schliesslich mit einem «Weisheitskick» eingestehen, dass man dem jugendlichen Ideal nicht mehr folgen kann oder soll. Der Tag muss in kürzere Leistungsstrecken mit geplanten Pausen eingeteilt werden, um gleiche Leistungen wie in jüngeren Jahren zu erbringen.

Unsere heutigen Arbeitszeitmodelle lassen die natürlichen Ruhezeiten nicht mehr zu. Unsere mitteleuropäische Kultur unterteilt den Tag in drei Abschnitte: Morgen, Nachmittag und Abend. Diese drei Abschnitte wurden durch Pausen getrennt. Diese Struktur geht in der heutigen Bürowelt oft ganz verloren.

Diesen Umstand mache ich jenen «Patienten» bewusst, die eigentlich gesund sind. Diese haben oft nur eine falsche Idee von einer normalen Tagesstruktur. Sie vergleichen sich mit anderen und kämpfen gegen ihre eigenen Ruhebedürfnisse, bis der Körper anfängt zu rebellieren. In manchen Firmen gibt es Ruheplätze oder das eigene Auto als Rückzugsort – oder man breitet irgendwo eine Matte aus. Dafür braucht es aber Überzeugung und gesundes Selbstvertrauen.

Wenn Menschen nachts Wachzeiten haben, ohne zu leiden oder zu grübeln, sollte man das nicht pathologisieren, sondern die Wachzeit konstruktiv nutzen. Der Schlafunterbruch in der Nacht ist häufig die Konsequenz einer zu langen Bettzeit, die man nicht mit Schlaf ausfüllen kann. Auch sollte man nachts nicht auf die Uhr schauen, das ist ein sehr wichtiger Tipp.

Schlaf am Arbeitsplatz ist auch ein kulturelles Thema...

Ja, die Schlafkultur ist vom Zeitgeist abhängig. Deshalb finde ich es auch gut, wenn man Mitarbeitende zum «Turboschlaf» motiviert,

wie eine Kampagne des Bundesamts für Unfallverhütung es einmal nannte. Schlafkultur hat mit Lebenskultur zu tun: Wenn Menschen sich beim Schlaf zu sehr auf die Nacht fokussieren, geraten sie schnell in eine Sackgasse, weil man Schlaf nicht mit Willenskraft erzwingen kann. Dies kann dann in eine chronische Insomnie führen.

Worum handelt sich dabei?

Das ist zum einen der Teufelskreis: Die Sorge, schlecht zu schlafen, führt zu verkürztem Schlaf, der wiederum die Sorge befeuert. Ausserdem kommt noch ein Konditionierungsaspekt hinzu: Man «lernt», sich am Schlafplatz frustriert und wach zu fühlen. Dies sind die beiden Komponenten, die eine Schlaflosigkeit antreiben und die wir auch erlernte Schlafstörung nennen.

Was empfehlen Sie, um diese angelernten Probleme zu durchbrechen?

Wenn man nicht einschlafen kann, sollte man den Ort der Frustration verlassen und sich mit etwas anderem befassen, bis man wieder Schlafbereitschaft spürt. Diese Therapieform nennt man Stimuluskontrolle: Das Bett soll ein Stimulus zum Schlafen sein und nicht ein Stimulus zum Grübeln und Wachsein.

Ein weiterer Ansatz bei der Behandlung dieses Problems ist die Bettzeitrestriktion, also die Verkürzung der im Bett verbrachten Zeit. Eine alleinige Behandlung mit Schlafmitteln wirkt bei den Mechanismen einer chronischen Insomnie nicht anhaltend, weil die Schlafprobleme nach dem Absetzen wieder auftreten.

Wann und wie wirken Schlafmittel?

In der Apotheke werden häufig pflanzliche Wirkstoffe empfohlen, bei denen wir im Wesentlichen von Placebowirkungen ausgehen: Die Erwartung des Patienten, seinem Schlaf etwas Gutes zu tun, kann eine Sicherheit und Erleichterung herbeiführen. Es kann aber auch das Gegenteil eintreffen: Die Patienten werden noch verzweifelter, wenn die Medikamente nicht wirken.

Die Medikation funktioniert als Einschlafritual, falls man nach der Einnahme schlafen geht. Wenn man aber nach der Einnahme trotzdem nicht einschläft, dann wird das glei-

che Medikament zum Wachhalteritual. Der erlernte Effekt, die Konditionierung, ist dann negativ.

Anders verhält es sich mit Mitteln, die eine chemische schlaffördernde Wirkung zeigen. Diese Wirkstoffe bringen allerdings Gefahren mit sich, beispielsweise Unfallgefahr, nächtliche Gedächtnislücken und eine allfällige Abhängigkeitsgefahr – wobei diese bei modernen Schlafmitteln nicht mehr das Hauptproblem ist. Abhängigkeiten entstehen hauptsächlich bei Leuten, die die Einnahme wirklich übertreiben und eine Suchtneigung haben.

Wie wirkt der Suchtmechanismus bei Schlafmitteln?

Bei Schlafmitteln besteht weniger die Gefahr, dass ein asoziales Verhalten oder gar Beschaffungskriminalität entsteht. Es handelt sich eher um einen Mangel an Alternativen. Sobald man ein Schlafmittel absetzt, fehlt die chemische Wirkung und es setzt ein Rebound ein, also eine Absetz-Insomnie. Dies erhöht wieder die Wahrscheinlichkeit der Schlafmitteleinnahme. Das Absetzen funktioniert also nur, wenn man eine alternative Behandlungsstrategie aufbaut und einsetzt. Das heisst, ein Absetzen sollte immer fachkundig begleitet werden.

Gibt es Wirkstoffe im rezeptfreien Handel, die potenziell gefährlich werden können?

Es gibt natürlich Fälle von Zweckentfremdung, beispielsweise die Einnahme von Mitteln gegen Reisekrankheit oder Allergien, die bei manchen Menschen sedierend wirken. Wenn man sedierende Substanzen wieder absetzt, fehlt etwas, was durch andere Therapiestrategien ersetzt werden muss.

Was halten Sie von Online-Coaches?

Apps sind als erste Massnahme sinnvoll. Sie vermitteln allgemeine Regeln und gesunde Schlafgewohnheiten, die helfen können. Aber wenn diese nicht funktionieren, geht es um das Individuum. Dann sollen organische Ursachen durch Untersuchungen beim Hausarzt ausgeschlossen werden. Danach muss herausgefunden werden, an welcher Idee die Person scheitert. Scheitert sie daran, dass sie sich verbietet, tagsüber eine Krise zu spüren? Dann werden Strategien gesucht, dies zu kompensieren oder das natürliche Bedürfnis zu stillen. Wenn eine

Die wichtigsten Komponenten der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie

Therapie der Stimuluskontrolle

Ziel	Stärkung der Assoziation zwischen Schlaf/Schläfrigkeit und dem Bett bzw. der Schlafumgebung
Anweisungen	Bett nur zum Schlafen benutzen. Nur schläfrig ins Bett gehen. Schlafzimmer bei nervöser oder frustrierender Wachphase verlassen und erst bei Schläfrigkeit wieder ins Bett gehen.

Schlafrestriktion/Bettzeitrestriktion

Ziel	Erhöhung des Schlafdrucks und der Schlaffeffizienz
Anweisungen	Kürzung/Beschränkung der im Bett verbrachten Zeit auf die gegenwärtige Schlafdauer. Täglich den Wecker benutzen und eine gleichbleibende Aufstehzeit einhalten, unabhängig vom vorangehenden Schlaf. Bettgezeit verspäten, falls die Schlaffeffizienz tief ist.

Kognitive Interventionen

Ziel	Erkennen, Hinterfragen und Ersetzen von falschen Ansichten und irrationalen Ängsten bezüglich der Insomnie. Erkennen der emotionalen und anregenden Effekte durch das Wissen der Uhrzeit nachts. Erkennen der negativen Prophezeiungen und der verzerrten Fokussierung auf Defizite und auf nächtliche Wachzeiten.
Techniken	Information und Aufklärung über Schlaf. Diskussion und Überprüfung von fixen Ideen, irrationalen Ansichten und negativen Prophezeiungen durch Verhaltensänderungen und Experimente (Schlafrestriktion, paradoxe Intention). Täglich den Wecker stellen, um nachts auf Zeitinformationen ganz verzichten zu können. Vermeidung des Themas Schlaf in alltäglichen Gesprächen.

Entspannungstechniken

Ziel	Reduktion körperlicher Anspannung und mentaler Erregung
Techniken	Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Yoga, Biofeedback, Selbsthypnose, Qigong etc. Die Techniken sollen tagsüber erworben und eingeübt werden.

Gesunde Schlafhygiene

Ziel	Vermeidung von Aktivitäten, die den Schlaf behindern, und Förderung von Aktivitäten, die den Schlaf begünstigen
Anweisungen	Vermeiden von stimulierenden Substanzen (Koffein, Nikotin), von Alkohol, schweren Mahlzeiten, hellem Licht, intensivem Sport und stimulierenden Tätigkeiten am späten Abend und in der Nacht. Ausschalten von mobilen elektronischen Geräten, Computern und TV eine Stunde vor Bettgezeit. Vermeiden von Einnicken oder Dösen in den drei Stunden vor Bettgezeit durch Aufnahme leichter Aktivitäten (Spaziergang, Hobbys) und durch eine sitzende Körperposition bei ruhigen Tätigkeiten. Sorgen für eine ruhige und dunkle Schlafumgebung, angenehme Temperatur, komfortable Matratze, bequeme Schlafbekleidung und Bettwäsche. Tägliches Pflegen körperlicher Aktivität und sozialer Kontakte mit möglichst viel Aufenthalt am Tageslicht.

Quelle: D. Brunner: Die chronische Insomnie, in: Der informierte Arzt, Juli 2020, S. 37.

Person die Veranlagung hat, tagsüber Schlaf zu benötigen, hilft zum Beispiel Sport lediglich kurzfristig.

Wir sind als Spezialisten dazu aufgefordert, die langfristig wirksame kognitive Verhaltenstherapie (siehe Tabelle) bei Schlafstörungen zu vermitteln. Es geht dabei um Veränderungen im Schlafverhalten und um Verdeutlichung falscher Ideen und Erwartungen zum Thema Schlaf.



Wer leisten will, muss schlafen

Leistungsfähigkeit fördern

Martin Schlott coacht Menschen, die Spitzenleistungen erbringen müssen – im Sport oder im Job. Er macht deutlich: Gutes Schlafmanagement gibt Energie und steigert die Lebensqualität.

Interview von Karen Heidl

«Schlaf optimiert Qualitäten wie Motivation, Konzentration, Fokussierung, Reaktionsvermögen oder Präzision.»

Herr Dr. Schlott, Sie coachen Sportler zum Thema Schlaf. Was hat Schlaf mit Sport zu tun?

Schlaf spielt eine grosse Rolle bei der Leistungsoptimierung. Für den Sport gibt es Studien, die zeigen, dass sich durch mehr Schlaf z. B. bei Basketballern die Sprintfähigkeit und die Drei-Punkte-Würfe verbessern und die Verletzungshäufigkeit reduzieren lässt, die Zahl der Strafzeiten abnimmt und im Tennis die Genauigkeit des Aufschlags verbessert wird. Das lässt sich auf die Arbeitswelt übertragen: Schlaf verbessert Qualitäten wie Motivation, Konzentration, Fokussierung, Reaktionsvermögen oder Präzision.

Kann man guten Schlaf noch optimieren?

Man kann mit Verhaltensänderungen – beispielsweise bei der Frage, ob man abends noch Kaffee oder Alkohol trinkt – den Schlaf günstig beeinflussen. So spielt auch die Mediennutzung eine wichtige Rolle. Smartphones, Notebooks und manche E-Reader setzen Licht im blauwelligen Bereich frei, das die Melatoninbildung beeinträchtigt. Melatonin ist ein wichtiges Einschlafhormon. Deshalb sollte man abends diese Geräte irgendwann ausschalten. Blaulicht ist jedoch nicht die einzige Einschlafbremse. Surfen im Internet und Social-Media-Nutzung aktivieren das Gehirn: Wir suchen nach immer neuen Informationen, bekommen neue Nachrichten, ärgern uns vielleicht über eine E-Mail, bekommen auf einen Post nicht die gewünschte Rückmeldung usw. Das Gehirn kommt so nicht zur Ruhe.

Menschen, die für ihre Bewegungsaktivitäten Tracker nutzen, versuchen damit oft auch die Qualität ihres Schlafs zu messen. Ist das seriös möglich?

Ja, manche Klienten wollen es ganz genau wissen und setzen solche Trackingsysteme

ein. Diese können Hinweise über die Schlafqualität liefern. Solche Systeme liefern aber nur indirekte Informationen, mit denen dann die Schlafqualität interpretiert wird. So schliesst man beispielsweise von Herzfrequenz und -ratenvariabilität oder Veränderungen der Körpertemperatur auf bestimmte Schlafphasen, also etwa auf zu lange Einschlafzeiten, zu wenig Tiefschlaf usw. Diese Werte müssen zusammen mit weitergehenden Informationen darüber ausgewertet werden, welche Verhaltensweisen im Tagesverlauf möglicherweise den Schlaf beeinflusst haben. Daraus kann man dann Verbesserungen ableiten. Daten aus Trackingsystemen liefern Menschen häufig den nötigen Schwarz-auf-Weiss-Beleg, dass etwas mit dem Schlaf nicht gut ist.

Gibt es bestimmte Gruppen von Menschen, bei denen ein Schlafcoaching schwierig ist?

Nein, eigentlich nicht. Ursachen für schlechten Schlaf können vielfältig sein. Sofern diese keine physischen Ursachen haben, arbeite ich mit meinen Klienten im Coaching an Verhaltensänderungen. Es gibt zwar gemeinhin die Typisierung für Nachtmenschen als Eulen und für Morgenmenschen als Lerchen. Diese betrifft aber nur wenige Menschen ausgeprägt; im Allgemeinen kann man sein Verhalten ändern.

Manchen Menschen widerstreben Veränderungen ihrer Gewohnheiten aber prinzipiell. Oder sie verteidigen auch ihre weniger schlaffördernden Gewohnheiten wie beispielsweise Alkohol spätabends, weil sie diese mögen. Manchmal spielen auch schlafverhindernde Stressantreiber eine Rolle, die einem nicht bewusst sind, weil man sie seit der Kindheit erlernt hat. Die Auseinandersetzung mit tieferliegenden Ursachen,

Zur Person

Dr. med. **Martin Schlott** ist Schlafcoach und Chefarzt Anästhesie und operative Intensivmedizin an der Stadtklinik im oberbayerischen Bad Tölz. Er coacht Sportler und Führungskräfte zum Thema Schlaf und Regeneration und unterstützt sie dabei, dauerhaft auf einem hohen Energieniveau leistungsfähig zu bleiben. In seinen unterhaltsamen Vorträgen für Verbände und Unternehmen verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit langjährigen Erfahrungen aus Hypnose und Veränderungsprozessen.

champions-sleep.de

die Gewohnheitsänderungen verhindern, erfordert manchmal auch eine Therapie.

Welche Fragen sollte man sich stellen, wenn man den eigenen Energiestatus reflektiert?

- Brauche ich morgens einen Wecker?
- Drücke ich gerne ein paar Mal die Snooze-Taste?
- Brauche ich morgens viel Kaffee, bevor ich ansprechbar bin?
- Ist Schlaf wirklich meine Priorität?
- Was mache ich für meinen Schlaf?
- Wie kann ich so schlafen, dass ich morgens ausgeschlafen bin?
- Bin ich vielleicht tatsächlich eher eine Eule?
Muss ich dann vielleicht die Arbeitszeiten ändern?
- Kann ich mein Schlafzimmer oder mein Bett optimieren?

Wie übersteht man am besten lange, intensive Arbeitstage, wenn hohe Leistungen gefordert sind?

Lange und intensive Arbeitstage, ist das nicht ein Widerspruch in sich? Unser Gehirn kann nur einige Stunden wirklich intensiv und fokussiert arbeiten, den Rest der Zeit beschäftigen wir uns. Und in unserer Gesellschaft wird Anwesenheit immer noch mit guter Arbeit gleichgesetzt. Meine Erfahrung ist, dass Menschen hohe Leistungen erbringen, wenn sie wirklich motiviert sind, eine hohe Identifikation mit der Firma und der Aufgabe haben, die Arbeit sinnstiftend, das Energielevel hoch und das Arbeitsklima gut ist oder wenn gemeinsam gelacht wird. Gute Ernährung – ich meine nicht das traditionelle Kantinenessen – ist ein Energiespender, ebenso Bewegung, am besten draussen, denn Sonnenlicht setzt Serotonin frei, einen Botenstoff im Gehirn, der sich günstig auf Wohlbefinden und Schlaf auswirkt.

Am besten sollte man bereits ausgeschlafen zur Arbeit gehen. Dafür muss Schlaf eine Priorität werden und das heisst, dass man eventuell auch früher ins Bett gehen und auf eine entsprechende Schlafhygiene achten muss. Ein kurzer Mittagsschlaf, am besten ausgestreckt auf Sofa oder Yogamatte, sonst Bürostuhl – ich hatte auch schon Klienten, die sich auf einer Toilette eingeschlossen haben –, hebt die Arbeitsleistung am Nachmittag. Dazu empfehle ich viel Wasser, wenig Kohlenhydrate oder Zucker und aktivierende Atmungsübungen. Eine Ruhezeit auf der Yogamatte gefolgt von einigen Streckübungen tut auch dem Rücken und der übrigen Muskulatur gut. Viele Menschen sabotieren sich mit Kaffee. Dieser belebt zwar, aber die Lust auf einen Kaffee zeigt eigentlich nur, dass der Körper Erholung braucht. Der Kaffeekonsum ändert nichts am Schlafbedürfnis.

Haben Sie Empfehlungen für Unternehmen, um ihre Mitarbeitenden für das Thema Schlaf und Leistung zu sensibilisieren?

Sicher. Beispielsweise führe ich in Impulsvorträgen Menschen mit einfachen Geschichten und Beispielen an das Thema heran, um das Interesse zu wecken. Interessanterweise gibt es diesbezüglich auch Studien, die zeigen, dass unausgeschlafene Führungskräfte schlechtere Führungskräfte sind. Sie reagieren unberechenbarer und ungerechter, und es lässt sich zeigen, dass Mitarbeitende schlecht schlafender Führungskräfte auch schlechter schlafen. Führungskräfte sind Vorbilder. Daher ist Schlaf Chefsache.

Rückzugsräume am Arbeitsplatz sind natürlich wünschenswert. Stehen diese nicht zur Verfügung, sollte man zumindest versuchen, nach draussen zu gehen. Vorbildhafte Unternehmen haben die Themen Achtsamkeit, Entspannung und Bewegung in ihre Unternehmenskultur integriert.

Was sind Ihre Tipps für kurze Auszeiten im Alltag?

Ich empfehle immer, einfach einmal zehn Sekunden zu lächeln. Dabei spürt man bereits eine innere Veränderung. Bewusst zu atmen und dabei die Hand auf den Bauch zu legen, ist auch ganz einfach, und man verschafft sich damit für einen kurzen Moment eine mentale Auszeit. Und natürlich empfehle ich immer mal wieder einen kleinen Spaziergang.

Schlaf und Homeoffice

Der Taktgeber sind Sie selbst!

Erholsamer Schlaf aus dem Takt: Wenn nachts die Gedanken kreisen und Unruhe die Psyche aufwühlt, ist es Zeit, seine Gewohnheiten zu ändern. Schlafberater Markus Kamps verordnet Routinen für gesundes Schlafmanagement.

Von Markus Kamps

Ein häufig nicht bewusster Faktor für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist erholsamer Schlaf. Der Schlaf hat Einfluss auf den Körper und die Psyche. Ein ausgeschlafener Mensch hat Energie und reagiert auf Stresssituationen gelassener. Guter Schlaf ist gekoppelt an weitere Faktoren: Bewegung, eine Erholung ermöglichende Work-Life-Balance und eine gesunde Ernährung, die Mobilität und gesunden Schlaf erst ermöglicht. Um diese insgesamt vier Säulen der Gesundheit fest zu verankern, bedarf es eines strukturierten Tagesablaufs – eines Rhythmus für einen gesunden Lebensstil.

Diesen Rhythmus passen die Menschen meistens den Anforderungen im Beruf

an. Das morgendliche Aufstehen, die Pausengestaltung, Überstunden, Arbeitswegroutinen richten sich häufig nach Unternehmenserfordernissen und -kultur. Der Arbeitsplatz fungiert dabei als Taktgeber für das private Leben. Dies kann von Vorteil sein, aber auch von Nachteil.

Aus dem Takt gerät beispielsweise, wer die im Homeoffice eingesparte Arbeitswegzeit nur im Bett verbringt, abends keinen Abschluss der Verfügbarkeit für das Team im Job findet oder für körperliche Betätigung auf der täglichen Velostrecke zur Arbeit keinen Ersatzsport findet. Die Folgen können Schlafstörungen, Stressempfindungen, Niedergeschlagenheit oder körperliche Beschwerden sein.

Alles beginnt mit der letzten Nacht

Wie haben Sie geschlafen? Lagen Sie wach im Bett oder sind Sie nachts mehrfach aufgestanden? Oder konnten Sie erst gar nicht einschlafen, hingen fest in Gedankenkreisen und lauschten den Schlafgeräuschen Ihres Bettnachbarn? Wie lange hat es gedauert, bis Sie aus dem Bett kamen? Eine Studie der Universität Basel zum Schlafverhalten während des Lockdowns im Homeoffice (Blume, Schmidt, Cajochen, 2020) hat gezeigt, dass Menschen im Homeoffice täglich ca. 50 Minuten länger schlafen, die Qualität des Schlafs sich jedoch verschlechtert hat. Die Autoren der Studie benutzen den Begriff des «sozialen Jetlags», mit dem der Unterschied zwischen den Schlafzeiten während der

Arbeitstage zu denen an arbeitsfreien Tagen bezeichnet wird. Die Arbeit im Homeoffice scheint mehr Flexibilität zu bieten, um dieses Auseinanderklaffen zu reduzieren. Die Menschen hörten, so schlussfolgerten die Studienmacher, im Homeoffice wohl besser auf ihre biologische Uhr. Gleichwohl berichteten die Befragten, dass sich ihre Schlafqualität verschlechtert habe. Die Beanspruchung des Arbeitsplatzes als Taktgeber, aber auch ein auf Aktivität ausgerichtetes Freizeitverhalten traten im Lockdown in den Hintergrund – und trotzdem klappt es nicht mit dem Schlaf?

Gründe für zu wenig erholsamen Schlaf oder gar Schlafstörungen können sehr individuell und von vielen Faktoren abhängig sein. Allgemein ist das Zusammenspiel der vier Säulen der Gesundheit entscheidend. Trinkt man beispielsweise im Homeoffice mehr Alkohol oder raucht mehr – was beides während der Corona-Lockdowns der Fall war –, kann dies den Schlaf beeinträchtigen. Auch gehaltvolles Essen am Abend oder mangelnde Bewegung können das Gleichgewicht des Wohlbefindens durch Beeinträchtigung der Schlafqualität stören. Das Handout «Acht Tipps für das Schlafmanagement im Homeoffice» fasst die wichtigsten Tipps zusammen.

Der Taktgeber

Die Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit Arbeitnehmender im Homeoffice, aber auch am Arbeitsplatz selbst, können – zumindest bis zu einem gewissen Grad – der Aufmerksamkeit der Führungskräfte entgehen. Werden die Probleme eklatant, ist die Krise bereits da – mit Folgekosten. Unternehmen können im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements aus einem breiten Angebot an Webinaren, Selbsttests oder Workshop-Anbietern auswählen, um Mitarbeitenden erste Anregungen zur Selbstreflexion zu geben.

Am Arbeitsplatz selbst sollten Ruhepausen kein Tabu sein und entsprechende Möglichkeiten angeboten werden. Auch Arbeitszeiten, die den individuellen Schlafpräferenzen von Mitarbeitenden entgegenkommen und flexibel gewählt werden können, reduzieren – wie oben bereits ausgeführt – den «sozialen Jetlag». Hiervon sind vor allem Schichtarbeitende betroffen, bei denen die schädlichen Auswirkungen des wechselnden Schlafrhythmus auf Kreislauf, Herz und Stoffwechsel seit längerem bekannt sind. Es wurden in einigen Unternehmen mit Schichtsystemen Studien durchgeführt, die ein Eingehen des Systems auf individuelle Schlafpräferenzen als gesundheitsförderlich analysierten.

Schlechte Kommunikationsgewohnheiten wie Delegationsmails am Freitagabend oder jobbezogene Mitteilungen nach Arbeitsende sollten in einer gesundheitsbewussten Arbeitsumgebung absolute Ausnahmen sein, um der Entgrenzung von Frei- und Arbeitszeit entgegenzuwirken. In solchen Gesundheitsfragen gut ausgebildete Führungskräfte sind Schlüsselfiguren, wenn es darum geht, Gesundheit und damit auch den erholsamen Schlaf als Wert in der Unternehmenskultur durch Vorleben zu verankern.

Take-Aways

- Erholsamer Schlaf hängt eng zusammen mit Bewegung, Ernährung und Work-Life-Balance (vier Säulen der Gesundheit).
- Am Arbeitsplatz sollten Ruhemöglichkeiten auch zum Schlafen angeboten werden.
- Flexible Arbeitszeiten, in denen sich Mitarbeitende mit ihren Schlafpräferenzen einrichten können, unterstützen das individuelle Schlafmanagement.
- In einer gesundheitsbewussten Arbeitsumgebung sollten Kommunikationsgewohnheiten, die Frei- und Arbeitszeit entgrenzen, vermieden werden.

Studien:

Blume, Christine; Schmidt, Marlene H.; Cajochen, Christian. Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. *Current Biology*, 2020, 30. Jg., Nr. 14, S. R795-R797.

Rupietta, Kira; Beckmann, Michael. Arbeit im Homeoffice: Förderung der Arbeitsbereitschaft oder Einladung zum Faulenzen?. *PERSONALQuarterly*, 2016, 3. Jg., S. 14–19.



Markus Kamps

ist Gründer des Unternehmens KampsServices, das Arbeitgeber, Personalverantwortliche und Entscheidungsträger dabei unterstützt, die Rolle des Schlafs für die Gesundheit der Mitarbeitenden bewusst zu machen. Begleitende Massnahmen helfen Menschen sich für ihre individuellen Schlafbedürfnisse zu sensibilisieren und ihren Schlaf zu verbessern. Kamps bietet dazu Beratung, Seminare und interaktive Vorträge an.

📍 Unternehmen: kamps-services.de

📍 Informationsportal: schlafkampagne.de

📍 Video: youtu.be/Clmoqh3eVNE

📍 Podcasts: spoti.fi/3r0LNmQ und apple.co/3qWJCAN



Routinen einüben

Egal ob unterwegs oder zu Hause: Es empfiehlt sich, eine Routine zu entwickeln. Täglich wechselnde Bettzeiten, um sich dann im Jogginganzug dem Job zu widmen, fördern nicht unbedingt die Fokussierung auf die Arbeit. Optimal ist es, ohne Wecker täglich zur gleichen Zeit aufzuwachen. Dies kann man üben, indem man einige Wochen jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett geht und aufsteht – auch am Wochenende. Gleiche Morgen- und Abendroutinen schaffen eine Basisstruktur. Nach dem Aufstehen geht es weiter mit der Morgenroutine: Strecken im Bett – Bewegungsübungen, dann der Gang ins Bad, kleine Balanceübungen, anziehen, frühstücken, Tag planen. Danach kann dann ganz bewusst mit der Freizeit, dem Sport oder mit der Arbeit begonnen werden.



Licht, Lärm und andere Ablenkung vermeiden

Zwei Stunden vor dem Einschlafen sollte man in einen Modus der reduzierten Handy- oder Notebooknutzung gehen oder die Displays gänzlich meiden. Falls das eigene Handy für die Arbeit nicht essenziell ist, sollte man es auch tagsüber zwischendurch ausschalten oder stumm stellen. Der Fernseher sollte während der Arbeitszeit ausgeschaltet bleiben. Jede Ablenkung durch Pausen, Rauchen oder Hausarbeit hat eine mehrere Minuten dauernde Phase zur Folge, die man benötigt, um den Arbeitsfaden wieder aufzunehmen, wie Wissenschaftler in Studien herausgefunden haben. Für Arbeiten im Haushalt sollte man sich eigene Zeitfenster reservieren.



Mit Zeitplan arbeiten

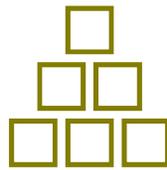
Gerade im Homeoffice ist es wichtig, der eigenen Arbeit Struktur zu geben. Deswegen sollte man sich jeden Tag genau überlegen, was in welcher Zeit erledigt sein sollte. Abends kann man das erreichte Tagesziel prüfen und ggf. Tagesabläufe optimieren.

Acht Tipps für das Schlafmanagement im Homeoffice



Festen Arbeitsplatz wählen

Schlaf- und Arbeitsplatz zu verbinden birgt die Gefahr, dass die mentale Trennung von Schlafen und Arbeiten behindert wird. Ein separater, fester Platz zum Arbeiten sollte sich in einer möglichst hellen Umgebung befinden. Natürlich ist es verlockend, sich mit dem Laptop einfach ins Bett zu legen oder immer auf dem Sofa zu lümmeln. Doch damit fällt auch noch die letzte Trennung zwischen Berufs- und Privatleben. Besser ist es, bewusst an den Arbeitsplatz zu gehen. So fällt es auch leichter, die nötige Konzentration aufzubringen und zwischen echter Privatzeit, Schlafzeit, Arbeitszeit, Pausen und Feierabend zu unterscheiden. Gerade wenn sich noch Mitbewohner in der Wohnung aufhalten, ist es umso wichtiger, eine räumliche, optisch wahrnehmbare Grenze zu ziehen, um die Arbeitssituation anzuzeigen. Die Kleidung spielt hierbei ebenfalls eine Rolle.



In Blöcken arbeiten und echte Pausen machen

Um die Konzentration zu fördern, organisiert man die Arbeit in Blöcken: Für Mails und Teilaufgaben am besten 25 bis 30 Minuten, dazwischen eine kurze Entspannung, dann nach 4 Blöcken 15 Minuten Pause und nach 8 Blöcken eine grosse Pause von 45 Minuten. Um abends entspannter zu sein, ist eine feste Pause am Tag, ähnlich wie im Büro, hilfreich. Wichtig ist vor allem eine reguläre echte Mittagspause, eine Zeit, die man bewusst für sich nutzen sollte, ohne nebenbei noch zu arbeiten. Bewegung und Sauerstoff sind gut für die Konzentration. Nach einem Spaziergang kann man produktiver in die zweite Tageshälfte starten. Also Pausen for Power.



Arbeitszeiten festlegen und kommunizieren

Nur wer Zeiten definiert und kommuniziert, wird nicht gestört. Klar kommunizierte Arbeitszeiten geben dem Tag eine gute Struktur, verhindern Verzettlung und abends hat man mehr Ruhe. Dies unterstützt die Abendroutine und ein gutes Einschlafen ohne kreisende Gedanken. Auch für die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen ist es wichtig, sich an bestimmte Arbeitszeiten zu halten.



Immer aktiv im Austausch mit Kollegen bleiben

Im Büro arbeitet man häufig auf Zuruf. Offene Fragen lassen sich schnell und unkompliziert mit einem kurzen Gespräch klären. Das ist im Homeoffice zwar anders, doch sind die Kollegen weiterhin erreichbar. Ein Griff zum Telefon und die fragliche Sache ist erledigt. Ein fester Termin für Online-Kaffeepausen unterstützt den informellen Austausch mit Kollegen ebenfalls. Auch sollte man selbst den regelmässigen Kontakt mit Vorgesetzten suchen. Homeoffice kann einsam machen, umso achtsamer sollte der Kontakt zum Team gepflegt werden.



Nein ist Nein und Feierabend heisst Feierabend

Homeoffice gewinnt meist Zeit – die Pendelzeit. Einige Menschen investieren sie in die Arbeitszeit, was gut für Projekte und für das Unternehmen ist. Homeoffice bedeutet allerdings nicht, rund um die Uhr zu arbeiten. Laut einer Studie der Universität Basel (Rupietta, Beckmann, 2016) kommen wir im Homeoffice auf 2.5 Stunden mehr pro Woche als die Kolleginnen im Büro. Doch auch im Homeoffice ist irgendwann Feierabend. Ein bewusstes Ritual für den Feierabend sollte kein Weiterarbeiten auf dem Sofa oder gar E-Mail-Checks im Bett beinhalten, Arbeit und Erholung sollten auch räumlich entkoppelt sein.