

Damals im Bunker wurden Jürgen Zulle die Augen geöffnet. Ausgerechnet. Trotz der Dunkelheit da unten. Vor rund 20 Jahren machte der Schlafforscher ein Experiment, das ihm keine Ruhe mehr lässt: Er sperrte ein paar Leute für vier Wochen unter der Erde ein, nahm ihnen die Uhren ab, gönnte ihnen im Gegenzug so viel elektrisches Licht, wie sie nur wollten, und liess ihnen vor allem eine Freiheit: Sie durften schlafen, wann immer ihnen danach war.

Schnell und deutlich stellte sich heraus: Egal, wie alt oder jung, wie faul oder fleissig die Leute waren – sie alle hielten einen Mittagsschlaf. Dabei wussten sie das häufig nicht, denn nach wenigen Tagen hatten sie jedes Gespür für die Tageszeit verloren. «Sie dachten, sie würden sich zur Nachtruhe legen, dabei haben sie nur ein halbes Stündchen Mittagsschlaf gehalten», erinnert sich Zulle, der heute das Schlafmedizinische Zentrum der Universität Regensburg leitet.

Zulley's Fazit aus dem Aufsehen erregenden Experiment: Wenn der Mensch auf seinen Körper hört, schläft er nicht nur einmal, sondern zweimal pro Tag. Dass moderne Arbeitnehmer kein mittägliches Nickerchen mehr einlegen, sei allein dem Industriezeitalter mitsamt seiner Ausbeutung der menschlichen Arbeitskraft zuzuschreiben, so der Schlafforscher.

Die Erkenntnis aus seiner Zeit als Jungforscher mag Zulley bis heute nicht vergessen. Engagiert kämpft er für die Rückkehr des Mittagsschlafs in das Leben des Arbeitnehmers. Denn zunehmend setzt sich die Erkenntnis durch, dass Arbeitnehmer am Nachmittag leistungsfähiger sind, wenn sie sich nach dem Mittagessen kurz hinlegen, statt das «Kantinenkoma» mit einem Kaffee zu bekämpfen.

In den USA sind die Nickerchen während der Arbeitszeit Mode geworden. Eine ganze Bewegung proklamiert sie enthusiastisch als «Power Napping», was so viel wie «Energieschlaf» bedeutet. Und in Japan gehört das Dösen zwischendurch längst zur Kultur. Berüchtigt sind die «Nap-Shops», in denen man eine sargähnliche Box zum Schlafen mieten kann.

Generationen später wagen nun auch schweizerische Unternehmen den Aufbau von Schlummer-Ecken. Die Wirtschaft richtet derzeit zehnmal mehr Ruheräume ein als vor zehn Jahren, die Angestellten aber trauen sich oft nicht, das verlockende Angebot anzunehmen. Zu schlecht ist der Ruf des Büroschlafs immer noch.

«Der wird als Arbeitsverweigerungshaltung angesehen», seufzt Jürgen Zulle.

Übel zu spüren bekommen hat diese Vorbehalte Hartmut Gels. Als Stadtdirektor im norddeutschen Vechta hat er schon Anfang 2000 allen Mitarbeitern in seiner Verwaltung ein Recht auf Büroschlaf verliehen. Für eine schicke Lounge mit gemütlichen Liegen hat die Kommune zwar kein Geld, aber die Mitarbeiter dürfen im Anschluss an ihre 30-minütige Mittagspause noch für 20 Minuten eine Isomatte in ihrem Büro ausrollen.

85 Prozent aller Angestellten nutzen das Angebot noch heute – und nicht nur sie, auch ihre Vorgesetzten sind zufrieden.

«In keiner landesweit vergleichbaren Kommune ist die Arbeitsproduktivität höher», konstatiert der Arbeitswissenschaftler Martin Braun, von dem das Projekt begleitet worden ist. Das heisst: Nirgendwo werden die Aufgaben von so wenig Personal erledigt, und der Krankenstand liegt deutlich unter dem Durchschnittswert deutscher Kommunalverwaltungen.

Auf Begeisterung stiess der Vorstoss von Vechta trotzdem nicht überall. Vor allem das Privatfernsehen brachte bissige Berichte. «Für die waren wir ein gefundenes Fressen», erinnert sich Vechtas Pressesprecher Frank Käthler. Beamten schlaf zwischen Schreibtisch und Aktenschrank, das wurde gern missverstanden. Der Sächsische Beamtenbund hat Stadtdirektor Gels sogar wegen Rufschädigung verklagt.

Dabei würden die meisten Menschen gerne ein Nickerchen halten. Das haben auch Umfragen von Verena Steiner ergeben, welche die Expertin für Lern- und Arbeitsstrategien unter Studenten an der ETH Zürich durchgeführt hat. «Rund drei Viertel der Menschen hätten einen Vorteil, wenn sie tagsüber schlafen würden.» Anders als die von ihr befragten Studenten «mögen Manager das aber nicht an die grosse Glocke hängen». Die Sorge, was Vorgesetzte und Kollegen denken könnten, ist offenbar zu gross – frei nach dem Motto: Wer schläft, sündigt vielleicht nicht. Aber arbeiten tut er ganz gewiss nicht.

Dabei gibt es gar nichts zu verbergen. Denn wer mittags schläft, ist nachmittags ziemlich sicher leistungsfähiger. Einer griechischen Studie mit 23'500 Probanden zufolge senkt ein Nickerchen das Infarktrisiko von Herzkranken um 37 Prozent. Und Marc Rosenkind von der US-Raumfahrtbehörde Nasa zeigte, dass Piloten, die zwischendurch ein Schläfchen halten, die besseren Piloten sind: Sie können sich besser konzentrieren und reagieren schneller. Seither verordnet die Nasa ihren Piloten mittags ein Schläfchen, ebenso wie die US Army ihren Soldaten.

Zulle kämpft weiter für das Schlaf-Recht der Arbeitnehmer. Und die? Die proben derweil die Revolution von unten: Etwa jeder vierte Angestellte nickt Umfragen zufolge regelmässig, aber heimlich am Arbeitsplatz ein. Nicht in exklusiven Lounges. Oft frequentierte Örtchen fürs Power Napping sind neben der Schreibtischplatte immer noch die Stockwerkstoilette und der geparkte Wagen in der Tiefgarage. Zulle kennt auch Manager, die regelmässig zwischen 12 und 13 Uhr hinter verschlossenen Türen «wichtige Telefonate führen».

110 Nach Christina Berndt in der Sonntagszeitung vom 2.9.2007