

# **Statement Dr. Utz Niklas Walter**

## **Leiter des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG)**

### **TK-Studie "Schlaf gut, Deutschland"**

Das vor allem in Deutschland immer noch gängige Schimpfwort „Penner“ unterstreicht es deutlich: Wer viel schläft, gilt hierzulande immer noch als schwach und wenig produktiv. Vor allem in Deutschlands Betrieben und Behörden hört die Akzeptanz beim Thema Schlaf schnell auf: Wer sich am Nachmittag für einen Mittagsschlaf zurückzieht, wird häufig belächelt. Wer hingegen nahezu ohne Pausen durcharbeitet, erntet nicht selten ein staunendes „Wow, Du bist aber fleißig!“.

#### **Endlich den kurzen Mittagsschlaf möglich machen**

Diese „Kultur der Unachtsamkeit“ sollte sich ändern. Denn das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf ist weit verbreitet. Die Ergebnisse der TK-Schlafstudie zeigen, dass sich drei von zehn Erwachsenen – Frauen öfter als Männer – eine Schlafpause im Alltag wünschen. Bei den Beschäftigten, die auch Nachtschicht arbeiten, ist der Anteil mit knapp 40 Prozent besonders hoch. Hinzukommt, dass etwa ein weiteres Drittel der Beschäftigten diesen Wunsch manchmal verspürt. Sorgen wir in Deutschland also weiterhin dafür, dass Erwerbstätige ihrem erhöhten Schlafbedürfnis am Nachmittag nicht nachgehen können, verschenken wir enorme Chancen für Produktivitätszuwächse und höheres Wohlbefinden. Das verdeutlichen zahlreiche Studien, die sich auf den Nutzen von Schlafpausen beziehen. So gelten etwa positive Auswirkungen auf Grundgestimmtheit, kognitive Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit als nachgewiesen. Lediglich bei Personen mit Schlafstörungen ist Vorsicht geboten, da eine mittägliche Schlafperiode den Schlafdruck am Abend reduzieren kann.

#### **Bis zu drei Stunden mehr Energie zu erwarten**

Wer als Arbeitgeber beim Wort „Schlafpause“ nun immer noch innerlich aufschreit, der kann beruhigt sein: Eine mittägliche Schlafperiode sollte in der Regel kurz sein. Die verlässlichsten Studien zeigen, dass eine Schlafpause am Mittag nicht länger als 15 Minuten dauern sollte – und zwar ab dem Zeitpunkt des Einschlafens. Dann sind unmittelbare Leistungsverbesserungen während der folgenden bis zu drei Stunden am wahrscheinlichsten. Wer hingegen länger als 15 Minuten schläft, kann aus dem Tiefschlaf erwachen und unliebsame Erfahrung mit dem Phänomen Schlaftrunkenheit machen.

## **Was Unternehmen tun können**

Doch was können Unternehmen und Behörden konkret tun, um ihre Beschäftigten beim Thema Schlafpausen zu unterstützen? Hier lassen sich vor allem zwei Handlungsfelder identifizieren.

Erstens: verhaltensbezogene Informationsarbeit. Dazu zählt etwa die Aufklärung zum Nutzen von Schlaf auf allen Führungsebenen. Erste Unternehmen haben bereits Beschäftigte und Führungskräfte zu so genannten **Schlafbotschaftern** ausgebildet. Darüber hinaus sind **Informations- und Akzeptanzkampagnen** zum Thema Schlaf oder Kurse zum „**Richtigen Nappen**“ denkbar.

Zweitens: eine Anpassung der Verhältnisse im Unternehmen. Gemeint sind etwa Veränderungen betrieblicher **Pausenregelungen** oder die Schaffung von **Rückzugsmöglichkeiten**. Entscheidet man sich für die Einrichtung von Ruheräumen, so sollte man auf eine zentrale und dennoch ruhige Lage achten. Außerdem können hohe Hygienestandards, klare Verhaltensregeln und schalldämmende Sichtschutzwände die Akzeptanz der Rückzugsorte bei Beschäftigten erhöhen.

## **Von Gedankenstopp über Ruhebild bis hin zum Grübelsessel**

Das Thema Schlafpausen im Alltag ist jedoch nur ein Handlungsfeld, an dem Betriebe und Behörden in Deutschland ansetzen können. Die TK-Schlafstudie hat deutlich gezeigt, dass es auch bezogen auf den Nachtschlaf hohen Unterstützungsbedarf gibt. Etwa jeder Dritte Erwerbstätige in Deutschland schläft mittelmäßig oder schlecht. Insbesondere Durchschlafprobleme sind verbreitet. Hier können **Impulsvorträge** oder **Schlafberatungsseminare** in Unternehmen eine große Hilfe sein. Wichtig ist, dass hierbei jedoch nicht nur klassische Empfehlungen der Schlafhygiene, sondern auch verhaltenstherapeutische Tipps gegeben werden. Techniken wie der Gedankenstopp, das Ruhebild, der Grübelsessel oder die Katastrophenskala können helfen, aus dem viel zitierten Gedankenkarussell auszubrechen. Denn auch das hat die TK-Schlafstudie gezeigt: Unruhe im Job stört auch die Nachtruhe. Wenn der Arbeitstag zu Ende geht, fängt der Jahrmarkt im Kopf bei vielen erst so richtig an. 39 Prozent der Berufstätigen geben an, dass Stress oder Probleme im Job häufig ihren Schlaf stören.

## **Besonders hohe Akzeptanz von aufsuchender Schlafberatung**

Zu den progressiveren Maßnahmen, die derzeit in ersten Unternehmen umgesetzt werden, zählt sicher das **Schlafkonzert** – ein Konzert, das die Zuhörer im Liegen genießen können und dabei sogar einschlafen dürfen. Auch die **aufsuchende Einzelschlafberatung** ist ein neuer Ansatz. Dabei handelt es sich um eine 1:1-Beratung vor allem für Schichtarbeitende direkt an den

Arbeitsplätzen – teilweise sogar in der Nachtschicht. Hier können im Einzelgespräch alle offenen Fragen zum Vorschlafen, der Freizeitgestaltung oder dem morgendlichen Feierabendbier gestellt werden. Die Akzeptanz dieser aufsuchenden Beratung ist hoch, wie erste Projekterfahrungen zeigen.

Natürlich sollten Unternehmen auch das eigene **Schichtsystem** fortlaufend hinterfragen, da dies einen ganz erheblichen Einfluss auf die Schlafqualität von Beschäftigten hat. Auch ein Ausbau der **Gleitzeitregelungen** verbunden mit einer Informationskampagne kann helfen, dass Lerchen und Eulen ihren Arbeitsbeginn nach ihrem natürlichen Schlafrhythmus richten können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die TK-Schlafstudie die zunehmende Bedeutung des Handlungsfelds Schlaf für die Bevölkerung in Deutschland unterstreicht. Die Rahmenbedingungen für einen erholsamen Schlaf lassen in vielen deutschen Schlafzimmern und Betrieben jedoch zu wünschen übrig. Auch Unterstützungsangebote haben in der Arbeitswelt noch Seltenheitswert. Dies unterstreichen auch die Ergebnisse der Trendstudie *#whatsnextBGM – Gesund arbeiten in der digitalen Arbeitswelt*, die wir Anfang 2017 gemeinsam mit der TK durchgeführt haben. Nur knapp jedes zehnte Unternehmen setzt derzeit schlafbezogene Unterstützungsangebote für die Beschäftigten um. Immerhin sehen jedoch vor allem Geschäftsführende einen besonders hohen Bedarf, künftig in solche Angebote zu investieren. Es besteht also Hoffnung, dass über kurz oder lang ein Umdenken in den deutschen Unternehmen stattfinden wird.

**Hinweis:** Gemeinsam mit weiteren Experten plant das IFBG, die größte Schlafcommunity Deutschlands aufzubauen. Mehr dazu unter [www.letsleep.de](http://www.letsleep.de)

---

**Für Rückfragen:**

Dr. Utz Niklas Walter

Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG)

Eine Ausgründung von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz, München (TU) und Karlsruhe (KIT)

Telefon: 0179 90 42 987

E-Mail: [pressestelle@tk.de](mailto:pressestelle@tk.de)

Twitter: [https://twitter.com/IFBG\\_BGM](https://twitter.com/IFBG_BGM)

Aktuelle Projekte unter [www.ifbg.eu](http://www.ifbg.eu)