

Ein Schläfchen im Büro halten steigert die Leistungsfähigkeit

Arbeitswelt

Schlafen im Büro hat momentan noch ein Imageproblem. Dabei belegen Studien die Wirksamkeit von Power naps. Einige Firmen nehmen bereits eine Vorreiterrolle ein und ermöglichen den Kurzschlaf.

Von Jan Guldner

22.01.2015



Sleep Pod: Vor allem bei IT-Firmen verbreiteter Schlafstuhl. zvg

Mit diesen Verkaufsargumenten könnte Ufuk Yildiz eigentlich alles an den Mann bringen: «Man ist leistungsfähiger, aufmerksamer und reaktionsschneller», sagt der Managing Director des Zürcher Unternehmens Power napping for Business. Was man dafür tun muss? Jeden Mittag 20 Minuten schlafen. Doch da beginnt schon das Problem: Zahlreiche Studien von Schlafforschern aus Harvard, Oxford und anderen renommierten Institutionen belegen die positive Wirkung eines sogenannten Power nap. Das Gedächtnis wird besser, das Gehirn kreativer, die Konzentration fällt leichter. Müde Mitarbeiter sind dagegen weniger leistungsfähig und ihnen passieren häufiger Unfälle. Doch bislang stösst Ufuk Yildiz mit seinen Vorschlägen meistens auf taube Ohren.

Bis auf wenige Ausnahmen wird in Schweizer Unternehmen kaum «genappt». Geht es nach Yildiz, soll sich das aber bald ändern. Gemeinsam mit seiner Geschäftspartnerin Filiz Keles hat er es sich zur Aufgabe gemacht, den kurzen Mittagsschlaf in Schweizer Unternehmen zu etablieren.

Hightech-Liege für 13'000 Franken

Während der gemeinsamen Studienzeit in Cambridge haben die beiden den positiven Effekt des Mittagsschlafchens am eigenen Leib erfahren. Und damit auch in Schweizer Firmen die Siesta einziehen kann, vertreiben Yildiz und Keles seit gut einem Jahr die Hightech-Liege der Firma Napshell. Drei Meter lang und 1,5 Meter breit, ganz in Weiss, ausgestattet mit Lautsprechern für entspannende Musik und Farbblampen für die Atmosphäre. Das Grundmodell koste 13'000 Franken, sagt Yildiz.

Zehn bis 15 dieser Schlafliegen hat das Unternehmen bislang erst verkauft. Das mag einerseits am deftigen Preis liegen. Aber auch daran, dass das Schlafen in Schweizer Unternehmen noch lange nicht akzeptiert ist. Wer sich auf die Suche nach Schlafsälen und Ruheräumen macht, egal ob mit teuren Liegen oder einfachen Pritschen ausgestattet, wird selten fündig. Die Hauptursache, so Experten: Schlafen im Büro hat ein schlechtes Image.

Hemmschwelle hält vom Schlafen ab

Auch der Schlafmediziner Jürg Schwander sieht darin den Grund, warum die Schlafrevolution in Schweizer Firmen trotz dem positiven Forschungsstand bislang ausgeblieben ist. «Die meisten Menschen haben ein komisches Gefühl dabei, während der Arbeit zu schlafen», sagt der Leiter der Klinik für Schlafmedizin in Zurzach. Deshalb würden Ruheräume auch nicht so oft genutzt, selbst wenn sie vorhanden seien. Schwander setzt sich dafür ein, dass Unternehmen das Thema Schlafen ernst nehmen und fördern. Damit die Nickerchen-Strategie aber funktioniere, müsse für die Mitarbeiter klar sein, dass das Schlafen akzeptiert ist, so der Mediziner. «Man darf nicht als faul abgestempelt werden, wenn man döst.»

Zwar helfe der Mittagsschlaf nicht jedem dabei, neue Kräfte zu schöpfen, aber diejenigen, die es nutzen könnten, profitierten stark davon. Denn oft seien es eben nicht die Faulpelze, die sich für 20 Minuten aufs Ohr hauen, sondern die, die am meisten leisten.

Ausgeschlafen und viel leistungsfähiger

Und gerade diesen Mitarbeitern sollte das Management die Regeneration mit geschlossenen Augen zugestehen. «Die Zeit, in der man «napp» holt man danach doppelt rein, weil man ausgeschlafen viel leistungsfähiger ist», sagt Jürg Schwander. Das müssten viele Führungskräfte aber erst noch lernen. Ein Beispiel aus Deutschland zeigt jedoch, dass selbst die eindeutigsten Belege für die Wirksamkeit des kurzen Schlafens nicht unbedingt zu einer höheren Akzeptanz führen.

Vor mehr als zehn Jahren versuchte Jarek Krajewski, Psychologieprofessor der Uni Wuppertal, mit seinen Studien schon, den Mittagsschlaf im Büro als etwas Leistungsförderliches zu etablieren. Im Jahr 2002 forschte er in einem Callcenter eines deutschen Unternehmens. Er teilte die Belegschaft in zwei Gruppen auf. Ein Teil der Arbeiter wurde über Monate hinweg zum Mittagsschlaf in einen kleinen Ruheraum bestellt, ein anderer Teil schlief mittags nicht. Krajewski verglich dann unter anderem die Werte des Stresshormons Cortisol, den Blutdruck, die Arbeitsleistung bei Telefonaten und die Schlafqualität der beiden Gruppen.

Die USA als Powernap-Nation

Die Ergebnisse waren eindeutig: «70 Prozent der Probanden, die die Mittagspause häufiger zum «Napping» nutzten, waren deutlich konzentrierter, hatten mehr Energie, waren belastbarer, leistungsfähiger und hatten mehr Spass an der Arbeit», sagt Krajewski. Trotz der eindeutigen Beweislage hatte sich im Unternehmen aber nichts geändert. Nach der erfolgreichen Erprobung im Callcenter wurden die Mitarbeiter gefragt, ob weitere Schlafräume gewünscht seien. Die Antwort: Nein. Und das hat sich bis heute nicht geändert.

In den USA hingegen unterstützen grosse Unternehmen ihre Angestellten bereits beim Powernap. Bei Google zum Beispiel können sich müde Mitarbeiter in sogenannte Energy Pods legen. Diese ergonomischen Liegen der Firma MetroNap sind in der gesamten Firmenzentrale verteilt und erinnern eher an ein kleines Raumschiff als an einen Ort zum Dösen. Wer ein Nickerchen braucht, macht es sich dort bequem und kann dann eine Kuppel über Kopf und Oberkörper klappen, um die Aussenwelt für die Zeit des Schlafs auszublenden. Von aussen sichtbar sind dann nur noch die Beine, die aus einer weissen Kugel ragen. Ähnliche Liegen gibt es auch in den Büroräumen von AOL und der «Huffington Post», in Krankenhäusern, Universitäten und auch bei professionellen Football und Baseball-Clubs.

PwC und IBM legen vor

In einigen wenigen Schweizer Unternehmen wird ebenfalls schon seit längerem der Kurzschlaf unterstützt. Bei IBM Schweiz zum Beispiel gibt es seit 1995 einen Ruheraum. Auf vier Liegen können müde Mitarbeiter neue Kraft tanken, der Raum ist jeden Tag geöffnet. Abmelden bei Vorgesetzten muss man sich nicht, wenn man sich dort ausruhen möchte.

Bei den Wirtschaftsprüfern von PwC in Zürich gibt es ebenfalls Möglichkeiten für Mittagsschläfchen. Momentan werde der Ruheraum zwar umgebaut, sagt PwC-Sprecherin Claudia Sauter, aber er sollte in nächster Zeit wieder zur Verfügung stehen. Das Angebot werde sonst auch rege genutzt und auch das Management stehe bei PwC hinter der Idee. «Auch wenn man die Wirkung der Power naps nicht standardisiert messen kann, sind wir davon überzeugt, dass dieses Angebot zu einer konstanten Arbeitsqualität beiträgt», so Sauter.