TITEL

Hallo wach! *Unternehmerin Arianna Huffington warnt vor dem Angriff auf die letzte Ruhezone*

Die letzte Ressource

Selbstoptimierung

Neue Technologien sollen den Schlaf effizienter machen, um in der gewonnenen Zeit Billionenwerte zu schaffen. Wollen wir das?

Von Miriam Meckel

FOTO: LAIF/REDUX/BEN BAKER

Der Mensch fliegt nur im Schlaf, wenn Träume ihm dies möglich machen. Die Dachsammer dagegen schläft im Fluge und macht so den Traum vom ewigen Wachsein möglich. Der kleine Vogel kommt bis zu eine Woche ohne Schlaf aus und kann also auch seinen mehrtägigen Wanderflug über Tausende Kilometer von Alaska nach Nordmexiko ohne Schlaf bewältigen. Er sucht tagsüber Futter und macht nachts Strecke. Ein Vorbild an Effizienz in der Nutzung von Lebenszeit.

Kannte bis vor einigen Jahren kaum jemand die Dachsammer, wurde der kleine Vogel vor etwa fünf Jahren plötzlich populär – als Forschungsobjekt des amerikanischen Militärs. Von dessen Forschungsinstitut Darpa (Defense Advanced Research Projects Agency) finanziert, studieren Forscher an mehreren US-Universitäten die Gehirnfunktionen des Vogels, um herauszufinden, wieso er über Tage wach bleiben und den Verlockungen des Schlafs widerstehen kann. Vogelkunde auf Regierungskosten zur Erweiterung menschlicher Wachsamkeit im Interesse der nationalen Sicherheit. Ziel solcher Forschungsmissionen ist es, einen „Extended Performance War Fighter“ zu schaffen, den perfekten Soldaten, der niemals schläft.

Was vor zehn Jahren in der militärischen Forschung begann, setzt nun an zum Sprung auf die zivile Nutzung. Denn der Kämpfer, der niemals schläft, ist auch an der Alltagsfront in der Rund-um-die-Uhr-Welt im Einsatz. Mithilfe von Drogen, Apps und sogar Elektrostimulationen des Gehirns soll das menschliche Schlafbedürfnis reduziert werden. Je mehr die Neurowissenschaften vom Gehirn verstehen, desto weiter öffnet sich das Tor zur Manipulation seiner Leistungsfähigkeit und Funktionsweisen.

Eine wachsende Zahl von Technikunternehmen setzt daher auf Angebote zur Selbstoptimierung. Mithilfe von Fitness- und Schlaftrackern, wie dem Samsung „Gear Fit“, dem „Jawbone UP3“ oder der App „Sleep ++“ für die Apple Watch lassen sich Schlafzeit, Schlafrhythmus und möglicher Erholungswert angeblich messen und überwachen.

Wir verschlafen ein Drittel unseres Lebens, ein Verlust an Produktivität, der für manch einen Verfechter der Effizienzsteigerung durch Leistungsverbesserung nicht mehr hinnehmbar scheint. Der Mensch kann mehr, wenn er weniger schläft. Er ist produktiver, wenn er nicht ständig in gewohnter Regelmäßigkeit müde wird. Schlafbedürfnis? Ein Anachronismus der Weltgesellschaft, die sich sieben Tage die Woche 24 Stunden um sich selbst dreht.

Wie Spitzenmanager sich selbst was vormachen

Bei dem Umdrehungstempo wird der Moment, in dem man schläfrig die Augen schließt, bereits zum Wettbewerbsnachteil. Manager und Politiker brüsten sich gerne mit einem Schlafbedürfnis, das weniger als fünf Stunden pro Nacht beträgt. Der Wenigschläfer als Vorbild der Leistungsgesellschaft? Um diesen Mythos aufrechtzuerhalten, braucht es eine ungesunde Autosuggestion. Nach einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach unter 519 Führungskräften schlafen mehr als 30 Prozent der Spitzenpolitiker weniger als fünf Stunden, mehr als 60 Prozent fühlen sich allerdings auch permanent müde. Bei den Wirtschaftsmanagern sieht es kaum besser aus. Gefragt, wie er die zusätzlichen Aufgaben schultern wolle, sagte der künftige Bayer-CEO Werner Baumann kürzlich: „Ein Kollege hat mir geraten, schneller zu schlafen.“ Die Ausnahme in dieser Schlafmangelverwaltung ist Microsoft-Chef Satya Nadella. Er schläft immer acht Stunden und gibt das auch öffentlich zu.

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin errechnete in Deutschland einen jährlichen volkswirtschaftlichen Schaden von knapp 30 Milliarden Euro durch Schlafstörungen – etwa ein Prozent des Bruttoinlandsprodukts. Die logische Folge: mehr schlafen, um besser arbeiten zu können. Ein müder Gedanke in unserer Non-Stop-Welt.

Jawbone UP3 – cleverer Wecker

Den Körper wecken, wenn ihm das Aufwachen am leichtesten fällt: Das verspricht das Fitnessarmband UP3 vom US-Anbieter Jawbone. Das schlichte Armband erkennt per Beschleunigungssensor, wie tief und lang der Nutzer schläft. Morgens vibriert es nicht genau zur eingestellten Weckzeit, sondern kurz vorher in einer leichten Schlafphase. Per Funk sendet das Band das Schlafprotokoll an eine Smartphone-App, die regelmäßig Tipps für erholsamere Nächte gibt. Ein Display hat das UP3 nicht, dafür hält der Akku sieben Tage. Preis: 180 Euro.

Das nächste große Ding? *Lee von Kraus arbeitet an der Schnittstelle von Neurowissenschaften und digitaler Technologie*

„Wir müssen den Schlaf erst verstehen, dann können wir versuchen, ihn zu manipulieren“

Unternehmer von Kraus

Nicht so für den Schlafforscher Till Roenneberg von der Universität München. In einem Langzeitprojekt erforscht er Schlafbedürfnis und Schlafverhalten rund um die Welt. „Jeder Mensch hat seinen eigenen Schlafrhythmus“, ist Roenneberg überzeugt. Wer den ständig stört oder gar ignoriert, leidet an einem „sozialen Jetlag“, einer chronischen Erschöpfung, die den Folgen eines Langstreckenflugs über Zeitzonen gleicht, nur dass der Reisende sich dabei nach ein paar Tagen auf die neue Zeit eingestellt hat. Beim Schlafdefizit klappt das nicht vergleichbar. „Die Aufgabe des Schlafs liegt darin, Fehlfunktionen im Wachstadium zu vermeiden“, sagt Roenneberg. Für ihn sind Überlegungen, die helfen sollen, an Schlafzeit zu sparen, schlicht „eine horrende Dummheit“.

Das Hirn unter Strom

Das Unternehmen Thync aus Boston hat ein Gerät auf den Markt gebracht, bei dem der Nutzer über transkranielle Magnetstimulation seine Aktivitäts- und Ruhephasen steuern soll. Zwei am Kopf angebrachte Elektroden manipulieren den präfrontalen Kortex des Gehirns elektromagnetisch. Je nach Programmwahl, Aktivität oder Beruhigung, soll dies den Kaffee oder den Schlaf ersetzen und den Stress reduzieren. Klingt effizient, aber funktioniert es auch?

Ein Besuch in der Zentrale von Thync im Prudential Center in Boston bringt Klarheit im Kopf, und zwar gleich in doppeltem Sinne. Wie die menschliche Reise in die Zeit der Selbstoptimierung aussehen kann und wie unser Gehirn dafür getuned werden soll, lässt sich im Selbstversuch testen. Eine freundliche Mitarbeiterin von Thync legt mir die Elektroden an und reicht mir ein Smartphone. Die verschiedenen Programme lassen sich über eine App steuern. Ich wähle das Activity-Programm, denn ich möchte ja wissen, wie ich mein Schlafbedürfnis im Zaum halten kann, das durch Schlafmangel und Jetlag deutlich zu spüren ist.

Die Stimulation beginnt, ich spüre ein leichtes Kribbeln an der rechten Schläfe. Nicht unangenehm, aber

App exklusiv

Mehr Schlaf

In unserer App finden Sie ein Audio-Spezial über die Fortschritte in der Schlafforschung

FOTOS: SALEM KRIEGER FÜR WIRTSCHAFTSWOCHE, PR

ungewohnt. Standardeinstellung für die Stromzufuhr ist 50 Prozent, mit einem Regler in der App lässt sie sich abschwächen oder verstärken. Es geht um meine Selbstverbesserung, also los! Bei 70 Prozent Stromzufuhr spüre ich einen leichten Kopfschmerz, bei 84 Prozent folgt ein Schwindelgefühl. Als ich bei 100 Prozent Leistung angekommen bin, durchfährt ein Stechen die rechte Seite meines Kopfes. Das alles war eher harmlos. Und tatsächlich fühle ich mich wach, ja aufgeweckt nach dieser Anwendung. So aufgeweckt, dass mein Körper die nächsten Stunden mit einer leichten Übelkeit kämpft. An Schlaf ist nicht mehr zu denken, leider auch nicht in der folgenden Nacht.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts schliefen die Deutschen durchschnittlich acht bis neun Stunden. Heute kommen sie mit sieben aus. Dass wir bald noch schneller schlafen können, dafür soll nun die Technik sorgen. Schlaf soll produktiver werden. Wenn es möglich ist, dieselbe Erholungsleistung in vier Stunden zu erzielen, die bislang sieben bis acht Stunden benötigt, dann liegt darin ein Effizienzversprechen der besonderen Art: Da sich die Produktivität geleisteter Arbeitsstunden kaum mehr steigern lässt, kann zumindest durch Mehrleistung draufgelegt werden. Drei Stunden weniger Schlafzeit macht drei Stunden mehr mögliche Arbeitszeit. Bei derzeit 43 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland sind das 129 Millionen Stunden. Und bei einer Arbeitsproduktivität von knapp 43 Euro pro Stunde schwebt eine im Schlafe zu erwirtschaftende Summe von täglich 5,5 Milliarden Euro (im Jahr 1,2 Billionen Euro) wie ein Damoklesschwert über den Ruhebedürftigen. Wer will da noch ein Auge zumachen?

Bei all den Bemühungen um effizientere Nachtruhe gehe es darum, den „Break Even Point“ zu finden, so beschreibt es Moran Cerf, Professor für Neurowissenschaften und Ökonomie an der Kellogg School of Management in Chicago. Also den Punkt, bis zu dem der Schlaf eines Menschen optimiert werden kann, ohne dass die negativen Folgen des Schlafmangels den Gewinn an Produktivität übersteigen.

Der nächste Durchbruch: Neurowissenschaften

Eine alte Fabrik in Brooklyn, New York. In einer großen Halle mit dem Charme alter Industriewelten, sitzt Lee M. von Kraus an einem Schreibtisch inmitten von Umbauchaos und arbeitet an der neuen Welt. Der Neurowissenschaftler und Ingenieur ist Inhaber von zwei Start-up-Unternehmen und hält zwei Patente. Eines nutzt, ähnlich wie das Thync-Produkt, die Elektrostimulation zur Aktivierung des Gehirns, um Schlafstörungen abzuhelfen. Das Start-up wird von Starinvestor Andreessen Horowitz unterstützt, derzeit durchläuft von Kraus' Neurosimulation klinische Tests.

Lee von Kraus ist ein begeisterter Forscher und Unternehmensgründer. Er arbeitet an der Schnittstelle von Neurowissenschaften und digitaler Technologie. Dort wird der nächste große Transformationsschub moderner Gesellschaften vonstatten gehen. Das Gehirn, im Neurokapitalismus Schaltzentrale für die Produktivitätssteigerungen der Zukunft, wird zum Dreh- und

Samsung Gear Fit – Einsteigermodell

Wer Self-Tracking probieren möchte, die Vermessung des eigenen Körpers also, ist mit Samsungs Fitnessarmband Gear Fit gut bedient. Tagsüber zählt es Schritte und verbrannte Kalorien – nachts misst es, wie lange sein Nutzer döst. Über Wochen hinweg kann das Protokoll helfen, Schlafhindernisse aufzuspüren. Die besonders erholsamen Tiefschlafphasen misst das Gerät allerdings nicht. Ein Schlaftracker für Einsteiger also – der nur in Verbindung mit Samsung-Handys funktioniert. Preis: 105 Euro.

ARIANNA HUFFINGTON

„Nur noch Stress und Überlastung“

Frau Huffington, fühlen Sie sich derzeit müde?
Nein, glücklicherweise nicht.

In Ihrem neuen Buch diagnostizieren Sie die Krise des Schlafs. Was ist die Hauptursache für diese Krise?
Das ist die weitverbreitete Annahme, Überarbeitung und Burn-out seien der Preis für Erfolg in unserer Arbeitswelt. Dabei ist es doch so: In unserem Alltag fühlt es sich so an, als hätte der Tag nicht genug Stunden. Wir suchen also nach etwas, was wir herauskürzen können. Und Schlaf ist ein einfaches Ziel. Fakt ist aber: Gegen unsere Definition von Erfolg hat der Schlaf keine Chance.

Was nimmt den Schlaf unter Beschuss? Die Anforderungen eines beschleunigten Geschäftslebens oder uns selbst auferlegte Anforderungen?
Alles, unglücklicherweise. Die Kombination einer schlicht fehlgeleiteten Definition des Erfolges in der heutigen Welt – der nur aus Überlastung und Stress entstehen kann – zusammen mit der Ablenkung und Verlockung einer 24/7 vernetzten Welt, gefährdet unseren Schlaf wie nie zuvor.

Müssen wir zu Leistungsmaschinen werden, um den Ansprüchen der 24/7-Netzwerkgesellschaft gerecht zu werden?
Nein, denn genau dieses Denken hat uns dahin gebracht, wo wir heute stehen. Die 24/7-Existenz allzeitiger Erreichbarkeit macht es wichtiger denn je, mit unserer Arbeit Maß zu halten. Viel zu lange haben zu viele von uns, besonders Frauen, geglaubt, dass Ausgebranntsein der notwendige Preis für Leistung und Erfolg ist. Aktuelle Studien verdeutlichen: Das ist schlicht falsch. Es gibt keine Kosten-Nutzen-Abwägung zwischen einem guten Leben und hoher Leistung. Leistung lässt sich vielmehr steigern, wenn es gelingt, Zeit zur Erholung, Weisheit und Empathie einzuplanen.

Ein großer Teil der Manager und Politiker in Deutschland schläft weniger als fünf Stunden pro Nacht. Ist das ein globaler Trend?
Ja, aber gleichzeitig gibt es eine globale Bewegung in die entgegengesetzte Richtung. Wir haben eine wachsende Anzahl von Führungskräften, die verstehen: Ausgeruhte Mitarbeiter sind bessere Mitarbeiter. Im Sport, in Schulen, in der Medizin, und am Arbeitsplatz bahnt sich Schlaf seinen Weg zurück in die bedeutsame Position, die er verdient. Das beginnt damit, wie

wir über Schlaf nachdenken, indem wir Schlafmangel nicht weiter mit Leistung und Erfolg gleichsetzen.

Können Führungskräfte überhaupt verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, wenn sie übermüdet sind?

Nein. Der ehemalige US-Präsident Bill Clinton hat einmal gesagt: „Jeden bedeutenden Fehler, den ich in meinem Leben je gemacht habe, habe ich gemacht, weil ich zu müde war." Vieles von dem, womit unsere Führungskräfte konfrontiert werden, liegt jenseits ihrer Kontrolle. Aber das ist umso mehr ein Grund, die Faktoren zu optimieren, die sie unter Kontrolle haben. Das Wichtigste: die eigene Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, indem man mehr Schlaf bekommt. Wird das die Probleme der Welt lösen? Natürlich nicht. Aber werden unsere Führungskräfte besser vorbereitet sein, um diese Problemen mit mehr Kreativität und Verantwortung anzugehen? Ohne Zweifel.

Sie haben 2005 die „Huffington Post" gegründet und sie schnell in ein sehr erfolgreiches, kommerzielles, digitales Medienunternehmen verwandelt. Wie schaffen Sie es, Geschäftsanforderungen, wie einen 18-Stunden-Tag, mit dem Bedürfnis nach ausreichend Schlaf zu vereinbaren?

Die „Huffington Post" war eine Erfolgsgeschichte des schnellen Wachstums. Ich war fast überall auf den Titelseiten und wurde von „Time" als eine der 100 weltweit einflussreichsten Personen gewählt. Dann kam der Absturz. Durch dauernden Schlafmangel erschöpft, fiel ich in Ohnmacht, schlug mit meinem Kopf auf den Schreibtisch und brach mir mein Jochbein. Da habe ich mich gefragt: Sieht so Erfolg aus? War das das Leben, was ich wollte? Ich habe 18 Stunden pro Tag gearbeitet, sieben Tage die Woche, darum bemüht, ein Unternehmen aufzubauen, unsere Reichweite zu vergrößern und Investoren zu akquirieren. Aber mein Leben war außer Kontrolle geraten. Nach den traditionellen Maßstäben des Erfolgs, Geld und Macht, war ich sehr erfolgreich. Aber das sind Maßstäbe für einen ungesunden Erfolg. Ich wusste, dass ich etwas radikal verändern musste.

Huffington, *65, gründete im Jahr 2005 das Onlinemagazin „Huffington Post". Sie ist eine der erfolgreichsten Medienunternehmerinnen der Gegenwart. Im April erscheint ihr neues Buch „The Sleep Revolution".*

Was haben Sie anders gemacht?

Ich beschreibe das als Rat an mein jüngeres Selbst. Ich wünschte, ich könnte zurückgehen und mir selbst sagen: „Arianna, deine Leistung wird sich tatsächlich verbessern, wenn du nicht nur hart arbeitest, sondern auch mal abschaltest, wieder auflädst und dich erholst." Und schlafen! Das hätte mir eine Menge unnötigen Stress und Erschöpfung erspart.

Sie behaupten, auch der Schlaf sei noch ein Opfer der Ungleichheit. Warum das denn?

Eine Studie von 2013 von der Universität von Chicago hat herausgefunden, dass ein niedrigerer sozioökonomischer Status mit schlechterer subjektiver Schlafqualität zusammenhängt. Das Paradoxe hier ist: Je schwieriger unsere Lebensumstände sind, desto unerlässlicher ist es, für Stabilität zu sorgen, um die vorhandenen Herausforderungen bewältigen zu können. Es gibt einen Grund dafür, warum wir in Flugzeugen darum gebeten werden: „Setzen Sie ihre eigene Sauerstoffmaske zuerst auf und helfen Sie dann anderen Mitreisenden."

Was halten Sie von dem neuen Trend des Selbst-Trackings zur Leistungssteigerung?

Ich bin von den Möglichkeiten durchaus begeistert. Technologie erreicht fast alle Ecken unseres Lebens, jetzt beginnt sie, sich nach innen zu richten, und hilft dabei, sich nicht nur mit der Welt zu verbinden, sondern auch mit uns selbst. Das ist die neue Eroberungsgrenze der Technologie – nicht nach außen, sondern nach innen gerichtet.

Sie tragen das Tracking-Band „Jawbone UP2", mit dem Sie Ihren Schlaf aufzeichnen können. Ist das nicht nur eine neue Form, sich selbst unter Druck zu setzen?

Meine persönliche Schlafrevolution hat vor neun Jahren begonnen. Damals gab es keine Geräte, um Schlaf zu tracken. Also bin ich der lebende Beweis dafür, dass man sich verändern und genug schlafen kann, ohne dass es technische Hilfsmittel braucht. Aber Technologie gibt uns eine beispiellose Fähigkeit, mehr über uns selbst zu lernen. Deshalb liebe ich sie.

Ihr wichtigster Rat an Manager, wie sie mit ihrem Schlafentzug umgehen sollen?

Mit gutem Beispiel vorangehen. In den Vereinigten Staaten verlieren wir 63 Milliarden Dollar an Produktivität jedes Jahr durch Schlafmangel. Schlaf macht uns leistungsfähiger und erinnert uns gleichzeitig daran, dass wir mehr sind als Arbeitsbienen.

Folgen Sie persönlich diesem Rat ohne Ausnahme?

In 95 Prozent der Fälle kriege ich acht Stunden Schlaf pro Nacht. Ich habe für mich die Entscheidung getroffen, Schlaf als Priorität in meinem Leben anzusehen und auch eine Schlaf-Evangelistin zu werden. An die Öffentlichkeit zu gehen damit, dass ich konsequent mehr schlafen will, ist definitiv ein großartiger Weg, um die Selbstverpflichtung zu festigen. ■

miriam.meckel@wiwo.de

FOTOS: LAIF/POLARIS/NATAN DVIR, PR (2)

Angelpunkt der Optimierung. Auch von Kraus hält Schlafeffizienz für eine „exzellente Idee“, aber er ist skeptisch, wie weit der Wunsch nach technischer Manipulation in Wirklichkeit tragen wird. „Wir müssen den Schlaf erst verstehen, dann können wir vielleicht versuchen, ihn zu manipulieren.“

Sein zweites Produkt, eine App namens „Myndset“, die sich im Beta-Testing befindet, setzt auf weniger invasive Mittel. In einem mehrminütigen Reiz-Reaktionsprogramm soll die App im Unterbewusstsein das Schlafbedürfnis des Nutzers anstupsen und seine Stimmungslage nach eigenen Wünschen modulieren. So gähnt der Nutzer zum Beispiel mehrfach herzhaft und schaut sich dabei im Handydisplay zu. Irgendwann macht das tatsächlich müde.

Christian Baumann, Neurologe am Unispital Zürich, wiegt ob der Heilsversprechen der Neurowissenschaften den Kopf und überlegt eine Weile, bevor er auf die Frage nach den Erfolgsaussichten antwortet. „Die personalisierte Medizin hat sicher das Potenzial, durch Interventionen, wie beispielsweise akustische oder auch elektrische Stimulation, den Tiefschlaf zu verbessern“, sagt Baumann. Das Aber folgt im zweiten Satz: „Wir schlafen heute schlechter als früher. Das liegt an den vielen Geräten, die uns Zeit und Ruhe rauben, aber auch an der Tendenz, immer mehr aus dem eigenen Leben herausquetschen, immer mehr Anforderungen genügen zu wollen.“ Jetzt also sollen es noch mehr Geräte werden, die helfen, den Schlaf wiederzufinden, den wir durch andere Geräte vermissen.

Verschlafen wir den Neurokapitalismus?

Baumann führt mit einem Kollegen, dem Pharmakologen Hans-Peter Landolt, den klinischen Forschungsschwerpunkt „Sleep and Health“ an der Universität Zürich. 15 Forschergruppen unterschiedlicher Disziplinen arbeiten zusammen, um den menschlichen Schlaf besser zu verstehen. Viele wollen nicht nur forschen, sondern auch vermarkten. „Unser Ziel ist es schon, Lebensqualität und Produktivität zu verbessern und irgendwann dazu auch Lösungen in den Markt zu bringen, zum Beispiel durch eine Kooperation mit Start-ups oder mit der Uhrenindustrie“, sagt Baumann. Aber für die Forscher aus Zürich stößt das Vermarktungspotenzial dort an eine Grenze, wo es die Frage nach Lebensqualität berührt: „Müssen wir jeden Tag 20 Stunden arbeiten oder produktiv sein?“, fragt Hans-Peter Landolt. „Oder sollten wir den Schlaf nicht als letzte Form des menschlichen Rückzugs schützen?“

In dieser Frage kollidieren Schlafforschung und technologische Optimierung des Schlafs mit einem Zweifel: Darf der Mensch nur Mittel für einen Zweck sein, in diesem Falle: für die eigene Leistungsverbesserung? Der Philosoph Arthur Schopenhauer hätte diese Frage verneint. Er war der Ansicht, der Mensch dringe im Schlaf zum „eigentlichen Kern des Lebens“ vor. Manipulation des Schlafs wird dann zur Manipulation des Menschlichen. Eine unschöne Vorstellung, die ob der Stimulationshelme, Elektroden und Apps, die längst in Forschung und Praxis im Einsatz sind, nicht mehr allzu fern erscheint.

Karl Marx hätte den Schlaf wohl als eines der „Naturhindernisse“ interpretiert, die es erschweren, den Menschen ganz dem „Fabrikgesetz“ der industriellen Produktion zu unterwerfen. Die Idee der Schlafoptimierung – nur eine verbrämte Form dieser Gesetzmäßigkeit. „Schlaf bedeutet die Idee eines menschlichen Bedürfnisses und Zeitintervalls, das sich nicht von einer gewaltigen Profitmaschinerie vereinnahmen oder einspannen lässt“, schreibt Jonathan Crary, Kunsttheoretiker an der New Yorker Columbia University in seinem Essay „Schlaflos im Spätkapitalismus“. Mit dieser Idee ist es nach Ansicht Crarys in unserer Zeit nicht mehr weit her: „Im neoliberal-globalistischen Denken ist Schlafen nur etwas für Gewinner.“

Lernen wie im Schlaf

Björn Rasch, Gedächtnisforscher im Zürcher Schlafforschungs-Team, widerspricht da vehement. „Wir müssen dem Schlaf den Platz einräumen, den wir brauchen, um wieder leistungsfähig zu sein am nächsten Tag“, sagt Rasch. Wer über einen längeren Zeitraum nur sechs Stunden pro Nacht schläft, dessen kognitive und physische Leistungsbereitschaft ähnelt der eines Menschen, der 24 Stunden ununterbrochen wach war. Und die wiederum ähnelt dem Zustand, in dem man ist, wenn man 0,1 Promille Alkohol im Blut hat. Schlafmangel geht also einher mit kurzfristigen Beeinträchtigungen, aber auch mit längerfristigen Folgen. Zahlreiche Studien verweisen auf Zusammenhänge zwischen Schlafmangel und Gewichtszunahme, Demenz, Depression und Krebserkrankungen.

Björn Rasch plädiert daher für eine andere Möglichkeit der Schlafoptimierung. Nicht weniger oder schneller schlafen ist das Ziel, sondern den Schlaf so zu verstehen, dass man ihn nutzen kann, ohne seine für den Menschen so wichtige Erholungsfunktion zu beeinträchtigen. Rasch experimentiert mit dem Lernen im Schlaf. Eine seiner Studien zeigt, dass sich vor dem Zubettgehen gelernte Vokabeln über ein „Cueing“, also einen erneut gesetzten Reiz während des Schlafs, besser lernen und behalten lassen. Das wäre doch eine Aussicht: weiter schlafen zu dürfen, und wenn man am nächsten Morgen aufwacht, lässt sich der Kaffee in einer wie im Schlaf gelernten Sprache bestellen.

Selbst der Neurounternehmer Lee von Kraus zeigt sich an diesem Punkt nachdenklich. Er will denjenigen, die seine Produkte zur Verbesserung ihres Schlafs nutzen, schlicht die Möglichkeit geben, sich so zu verändern, wie sie es selbst gerne möchten. Dabei schwebt ihm nicht der immerfort leistungsbereite, machiavellistische Neuroenhancer vor, sondern eher ein Mensch, der glücklich sein will. „Meine Vision ist, dass jeder einfach freundlich zu sich selbst und den anderen ist“, sagt von Kraus zum Schluss des Gesprächs.

Das gelingt bekanntlich besonders gut, wenn man ausgeruht ist, weil man genug geschlafen hat. ■

Apple Watch – Schäfchenzähler

Ausgerechnet eine Uhr am Handgelenk soll den Schlaf verbessern? Manche Nutzer der Apple Watch schwören darauf: Mit Apps wie Sleep++, Sleep Pulse oder Zleeper überwachen sie, wie lang, wie tief und wie erholsam sie nächtigen. Hinweise darauf liefern Sensoren der Computeruhr, die jede Armbewegung, jeden Herzschlag erfassen. Am Morgen, wenn der Vibrationsalarm den Nutzer lautlos weckt, zeigt die Uhr das Protokoll der letzten Nacht. Preis: Ab 399 Euro.

Selbsttuning *Miriam Meckel testet ein Gerät von Thync, bei dem der Nutzer über Magnetstimulation Aktivitäts- und Ruhephasen steuern soll.*

FOTOS: TANJA DEMARMELS FÜR WIRTSCHAFTSWOCHE, PR

Schlechte Zeiten für den Schlaf
Professor Christian Baumann vom Universitätsspital Zürich

„Wir schlafen heute schlechter als früher. Das liegt an den vielen Geräten“

Schlafforscher Baumann