

Kapitel 1 – Wer schlecht schläft, verliert im Leben

Christiano Ronaldo gilt seit vielen Jahren nicht nur als einer der erfolgreichsten Fußballer der Welt, er ist noch dazu einer der besten. Man möge von seinem Auftreten und seiner Dramaturgie halten, was man möchte. Bezuglich Disziplin, Ehrgeiz und Erfolgswille kann ihm so gut wie niemand das Wasser reichen. Um mit dem Erfolgsdruck fertigzuwerden und um sein Leistungsniveau dauerhaft hochzuhalten, schwört der Portugiese seit Jahren auf ein Erfolgsrezept, das der breiten Öffentlichkeit bislang weitgehend verborgen blieb: den richtigen Schlaf. Der Fußballstar schläft mehrmals täglich etwa 90 Minuten lang, statt eine Nachtruhe von 8 Stunden anzutreten. Fünfmal täglich legt sich Ronaldo schlafen. Tagsüber, wie auch nachts. Mithilfe eines eigenen Schlafcoach arbeitete er am perfekten Schlaf und ermittelte dabei etwa seine ideale Schlafposition, die Embryonalhaltung. Selbst der Umstand, dass Christiano Ronaldo grundsätzlich nur in einem frisch bezogenen Bett schläft, ist das Ergebnis dieser Zusammenarbeit.¹

Inzwischen zeigen viele Studien den Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Schlaf auf und sogar Stress können wir durch unser Schlafverhalten besser bewältigen.²

Doch trotz der heute weitgehend gesicherten Erkenntnis, dass gesunder Schlaf direkt mit Erfolg und Leistungsvermögen einhergeht, behandeln die meisten Menschen ihre Nachtruhe ausgesprochen nachlässig. Nach meiner Erfahrung zählt die Gruppe der Unternehmer, Führungskräfte und Selbstständigen zu jenen Personen, die tendenziell zu wenig schlafen. Sie klagen über Einschlafprobleme und gewinnen daher nicht die notwendige Erholung aus der Nachtruhe, die sie benötigen, um ihren Job zu erfüllen.

Sumo-Ringer und Faultiere

Während wir schlafen arbeitet unser Körper ganz spezielle biologische Funktionen ab. Am bekanntesten dabei ist die Regeneration, also die Erholungsphase, durch die wir die nötige Energie erhalten, um tagsüber möglichst viel Leistung zu bringen. Diesen Effekt kennt vermutlich ein jeder: Bei Schlafmangel – wenn letzte Nacht zum Schlafen einfach keine Zeit war – fällt es uns weitaus schwerer, die übliche Leistung zu erbringen. Zusätzlich besitzt der Hormonhaushalt seinen eigenen Rhythmus. Das bedeutet, in dieser Phase werden bestimmte Hormone aktiv. Melatonin ist dabei das vermutlich bekannteste Hormon, das mit dem Schlaf in Verbindung gebracht wird. Es steuert im Zusammenspiel mit dem Glückshormon Serotonin unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. So hemmt beispielsweise das Spektrum des blauen Lichts die Melatonin-Produktion, wodurch es zu Einschlafstörungen kommen kann.³

Aus diesem Grund sollten Sie mindestens 30 Minuten vor dem Zubettgehen auf TV, Computer und Smartphone verzichten. Verbringen Sie stattdessen diese Zeit besser mit einem unterhaltsamen Buch. Mit »unterhaltsam« meine ich jedoch weder eine Geschichte über eine Invasion blutrünstiger Zombies direkt vor Ihrer Haustür, noch einen Thriller, bei dem ein verrückter Serienmörder seinen Opfern unvorstellbare Grausamkeiten zufügt und die der Autor in höchster Detailverliebtheit präsentiert. Ich verstehe darunter vielmehr humorvolle oder allenfalls auch seichte Erzählungen. Auf den Einfluss, den negative oder beängstigende Informationen auf unsere Schlafqualität ausüben, gehe ich im Verlauf dieses Kapitels noch allgemein und an späterer Stelle im Buch dann ausführlich ein.

Auch andere Hormone übernehmen während des Schlafens wichtige Funktionen. Beispielsweise Somatotropin, das verantwortlich für den Muskelaufbau sowie für den Fettabbau ist, aber auch Leptin – zuständig für das Sättigungsgefühl – und Testo-

steron, das unsere Stärke und die Libido regelt. Zu wenig Schlaf verschiebt oder blockiert sogar unseren gesamten Hormonhaushalt mit fatalen Folgen. Untersuchungen zeigten, dass etwa eine Schlafdauer von fünf Stunden über den Zeitraum von einer Woche den Testosteron-Haushalt um 10 bis 15 Prozent senkt und das entspricht wiederum einer biologischen Alterung um 11 Jahre!⁴

Andere Untersuchungen zeigten wiederum den Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Übergewicht durch die gestörte Produktion von Leptin, da dieses Hormon für das Sättigungsgefühl verantwortlich ist. Menschen, die mit lediglich vier bis fünf Stunden Schlaf auskommen, besitzen eine höhere Wahrscheinlichkeit für Übergewicht, als jene, die sieben bis neun Stunden pro Tag schlafen.⁵

Das bedeutet jetzt natürlich nicht, dass der Schlaf alleine Faktoren wie Übergewicht auslöst. Die Schlussfolgerung: Wenig schlafen unterstützt die Gewichtszunahme und viel Schlaf hilft schlank zu bleiben, hinkt an dieser Stelle. Andere Untersuchungen zeigten jedoch, dass Menschen mit wenig Schlaf mehr Nahrung zu sich nehmen, höchstwahrscheinlich bedingt durch die geringere Produktion von Leptin im Vergleich zu Menschen, die täglich sieben bis neun Stunden schlafen. Wer also viel schläft und trotzdem regelmäßig tonnenweise Pommes mit Mayo verschlingt – und dabei sein natürliches Sättigungsgefühl völlig ignoriert –, wird dennoch ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringen. Vor allem, wenn er die Menge eines durchschnittlichen Sumo-Ringers verzehrt und sich dabei über den gesamten Tag wie ein Dreifinger-Faultier bewegt.

Schwitzen Sie noch oder schlafen Sie schon?

Zusätzlich besitzt die Körpertemperatur nachts ihren eigenen Rhythmus. Dieser wird auf der rein körperlichen Ebene bereits

durch die Chronologie von Sonne und Dunkelheit geregelt und ist evolutionär in uns verankert. Damals hielten sich unsere steinzeitlichen Vorfahren tagsüber ja überwiegend im Freien auf. Die Körpertemperatur wurde dadurch einerseits durch die Sonnenstrahlen, andererseits durch die umfangreiche Bewegung an der frischen Luft geregelt. Eine höhere Körpertemperatur sorgte somit für aufgewärmte Muskeln und damit für eine höhere Leistungsfähigkeit. Mit Einbruch der Dunkelheit benötigten wir diese Fähigkeiten nicht mehr, also fuhren wir unsere Körpertemperatur durch die nötige Ruhe auf einen geringeren Wert hinunter, denn Energiesparen zählt zu einer der höchsten Regeln in der Natur.

Beim modernen Menschen verhält es sich jedoch durchaus anders: Wir feiern in Clubs, wir sehen bis in die frühen Morgenstunden fern und viele Unternehmer und Führungskräfte arbeiten nachts häufig noch. Darauf ist unser Körper schlicht und einfach nicht eingestellt. Erschwerend kommt hinzu, dass die Körpertemperatur zwischen vier und sechs Uhr nachts am niedrigsten ist. Es handelt sich dabei um ein geniales System unseres Körpers, der mit diesem rein biomechanischen Rhythmus auf diese Weise unser Immunsystem stärkt. Durch die Absenkung der Körperkerntemperatur sterben nämlich Viren und Bakterien ab.

Wenn Sie jetzt dagegen arbeiten, weil Sie um vier Uhr morgens den Drang verspüren, die Menschheit mit E-Mails zu beglücken, dann wird dieser Vorgang unterbrochen. Denn für sämtliche körperliche Aktivitäten benötigen wir unsere Muskeln, unsere Organe und so einiges mehr und damit das alles funktioniert, muss die nötige Betriebstemperatur hergestellt werden.

Um überhaupt einschlafen zu können, wird unsere Körpertemperatur um ungefähr ein Grad abgesenkt. Das bedeutet im Umkehrschluss, wenn das Schlafzimmer zu warm ist, klappt es mit der Abkühlung unseres Körpers nicht und wir wälzen uns

vermutlich stundenlang herum.⁶ Damals, zur Steinzeit, war das alles noch ausgesprochen leicht: Wir schliefen in Höhlen, wodurch wir automatisch vor Hitze geschützt waren. Heutzutage besitzt diese Wohnpraxis nur noch wenige Anhänger. Wir wohnen in Häusern oder Wohnungen, die sich im Sommer bevorzugt aufheizen. Wenn es draußen kalt wird, drehen wir die Heizkörper auf und regulieren auf diese Weise die Temperatur in unserem Schlafzimmer, weshalb wir es unserem Körper nicht immer leicht machen, seine Kerntemperatur um ein Grad zu senken. Ich empfehle Ihnen am besten kühl zu schlafen, wenn Sie lange Einschlafphasen vermeiden möchten. Ideal wäre eine Raumtemperatur von 16 bis maximal 20 Grad. Jedoch bitte nicht zu kalt, denn wenn ihr Schlafgemach zum Eisschrank wird und Sie beinahe erfrieren, lösen Sie in Ihrem Körper Panik aus. Dann versucht er nämlich, Sie so schnell wie möglich aufzuheizen, Sie beginnen zu frieren und zu zittern, wodurch Sie eine erholsame Nachtruhe auf den nächsten Tag verschieben können. Doch auch ein angenehm kühles Schlafzimmer unterstützt einen erholsamen Schlaf nicht unbedingt, sofern Sie auf einem beheizten Unterbett, in einem Wasserbett mit Temperaturregelung liegen, die falsche Bettdecke benutzen oder wenn Ihr Schlafanzug mit jedem Outfit für eine Antarktisdurchquerung in Konkurrenz tritt.

Mein Tipp an dieser Stelle: Falls Sie vor dem Einschlafen bereits schwitzen, dann verändern Sie entweder etwas an der Raumtemperatur, an der Bettdecke, an der Heizung unter Ihnen oder an Ihrer Bekleidung. Apropos Schwitzen: Während unserer Schlafphasen heizt sich unser Körper zwischendurch immer wieder auf und wir beginnen zu schwitzen. Dieser Vorgang ist völlig normal.

Auch wenn Sie abends Alkohol konsumieren – oder sogar andere Rauschmittel zu sich nehmen –, findet eine Aktivierung statt, weshalb der Körper zunächst einmal diese Einflüsse verarbeiten muss und anschließend erst abkühlen kann. Vielleicht

fallen Sie nach einer abendlichen Flasche Wein ins Bett und schlafen sofort ein, doch dieser Schlaf verläuft nur oberflächlich. Ihr Körper muss sich ja zunächst dem Angriff der Gifte erwehren und hat nun alle Hände voll mit der Beseitigung des Zellgiftes Alkohol zu tun. Gleichzeitig muss er die überschüssigen Kalorien verarbeiten. Das bedeutet, er arbeitet mit doppelter Höchstleistung, weshalb sämtliche regenerierende Funktionen in lediglich reduzierter Form stattfinden. Somit beruht der Schlaf einzig auf der narkotisierenden Wirkung des Alkohols oder anders ausgedrückt: Er beruht auf einer Nebenwirkung! Ergo fühlen Sie sich am nächsten Morgen so, als wären Sie in einen Konflikt mit Mike Tyson und den Klitschko-Brüdern geraten.

Ein ähnlicher Effekt entsteht, wenn Sie zu später Stunde das Falsche essen oder sich zu wenig tagsüber bewegt haben. Dadurch entstehen im Körper gewissermaßen diverse Baustellen, die dieser zuerst einmal beseitigen muss, bevor er seine eigentlichen Aufgaben während der Schlafphase übernehmen kann.

Welche Nahrung nun »falsch« oder »richtig« und worauf bei der Nahrungsaufnahme zu achten ist, stelle ich in einem der späteren Kapitel noch ausführlich vor. Ebenso die Bedeutung von körperlicher Aktivität und wie Sie mit gezielten Übungen die Schlafqualität entscheidend verbessern können.

Zuerst erfolgt die körperliche, dann die mentale Regeneration

Unser Schlaf besteht nicht nur aus verschiedenen Phasen, jeder dieser Abschnitte unterliegt zusätzlich mehreren Funktionen.

Grundsätzlich durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen:

- Einschlafphase,
- N1: Leichtschlafphase,
- N2: Stabiler Leichtschlaf,
- N3: Tiefschlafphase,
- REM-Phase.

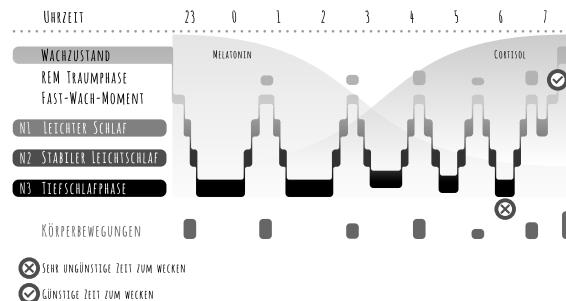


Abbildung 1.1: Schlafphasen

Wir schlafen in einem festgelegten Rhythmus und jede Phase lässt sich durch typische Gehirnwellenmuster messen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass sich bei gesunden Menschen dieser Ablauf mehrfach pro Nacht wiederholt. Ein vollständiger Zyklus dauert etwa neunzig Minuten, wobei knapp eine Stunde auf Einschlaf- sowie Leichtschlafphase entfallen. Tiefschlaf und REM-Phase nehmen ungefähr 30 bis 40 Minuten in Anspruch.

Zu Beginn der Nacht dominiert der Tiefschlaf, wobei gegen Morgen häufiger die REM-Phasen auftreten und wir damit aufs Aufwachen vorbereitet werden. »REM« steht übrigens für »Rapid Eye Movement«, also schnelle Augenbewegungen. Zu dieser Zeit ist die Aktivität unserer Skelettmuskeln stark reduziert, lediglich die Augenmuskeln sind hoch aktiv. In der REM-Phase träumen wir auch vermehrt und damit wir uns nicht selbst schaden, bleiben die Skelett-Muskeln sicherheitshalber deaktiviert. Auch hier handelt es sich um einen genialen Selbstschutz unseres Körpers. Dieser Zyklus wiederholt sich während der Schlaufdauer in einer Art Schleife. Wir erleben also zwischen-durch immer wieder Leichtschlafphasen, die regelmäßig in den tiefen Schlaf übergehen usw.

Die Einschlafphase wird auch als Schlafstadium eins bezeichnet. Wie der Name nahelegt, handelt es sich um die ersten Minuten während des Einschlafens. Diese Phase ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass der Organismus immer weiter in die

Beruhigung und Entspannung herabsinkt. Der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Zahl der Atemzüge verringert sich. Viele Menschen erleben die Einschlafphase als eine Zeit des Schwerwerdens oder Fallens, die traumähnlich wahrgenommen wird. In der Einschlafphase ist der Schlaf noch sehr oberflächlich und bereits geringfügige Störungen können uns wecken – und wir sind sofort wieder hellwach.

Die Leichtschlafphase macht etwa die Hälfte des Schlafes aus. Sie wird auch als Schlafstadium zwei bezeichnet. Mitunter werden die Schlafstadien eins und zwei zur Leichtschlafphase zusammengefasst. In dieser Phase ist die Hirnaktivität vor allem auf niedrige Frequenzen beschränkt. Das Bewusstsein ist abgeschaltet, wir schlafen mit entspannten Muskeln und nahezu ohne Augenbewegungen.

In der Tiefschlafphase erholen wir uns besonders gut. Wie der Name bereits ausdrückt, schlafen wir tief und fest. In der Tiefschlafphase sind viele Menschen nur sehr schwer zu wecken. Falls dies geschieht, finden wir nur langsam zurück ins Bewusstsein. Die Tiefschlafphase ist außerdem die Phase der tiefsten körperlichen Entspannung. Dieser Abschnitt gilt im Allgemeinen als die wertvollste Phase für körperliche und geistige Erholung. Schlafforscher unterteilen diese Phase übrigens auch in die Schlafstadien drei und vier.

Vom Einschlafen bis in den Tiefschlaf bleibt unser Schlaf im Wesentlichen gleichförmig.

Das ändert sich schlagartig mit dem Einsetzen des sogenannten REM-Schlafes oder Traumschlafes. Nach Ansicht vieler Schlafforscher werden jetzt vor allem emotionale Sinneseindrücke, aber auch Informationen, verarbeitet. Gleichzeitig gilt es zu bedenken, dass der Zweck unserer Träume noch nicht endgültig erforscht wurde. Mit anderen Worten: Warum wir überhaupt träumen und welchen Sinn unser Gehirn dabei verfolgt, zählt nach wie vor zu den ungelösten Rätseln der Wissenschaft. In der

Literatur existieren zwar unterschiedlichste Annahmen, mehr jedoch auch nicht.

Es ist also nichts Ungewöhnliches daran, wenn Sie nachts zwischendurch den Eindruck haben, nur noch vor sich hinzudösen, um anschließend wieder in tiefen Schlaf zu fallen. Doch neben diesen einzelnen Schlafphasen kann man den Schlaf in zwei übergeordnete Abschnitte aufteilen.

In der ersten Schlafhälfte findet in erster Linie eine körperliche Regeneration statt. Stellen Sie sich vor, Sie gönnen Ihrem Auto einen ausgiebigen Service und bringen es daher in die Werkstatt Ihres Vertrauens. Dort wird dann ein Ölwechsel vorgenommen, der Luftfilter mit viel Liebe gereinigt und auch der Zahnriemen einer umfangreichen Massage inklusive intensiver Reinigung unterzogen. Wenn Sie Ihr Fahrzeug wieder abholen und das erste Mal starten, klingt alles so, als wäre es soeben erst vom Band gelaufen. In ähnlicher Weise befinden wir uns während der ersten Schlafhälfte in einer Art Service. Mit dem Unterschied, dass jetzt nicht irgendwelche Flüssigkeiten getauscht und Zahnriemen durchgeschrubbt werden. Vielmehr wird unser physischer Körper mittels der bereits erwähnten Hormone und anderen helfenden Funktionen bestmöglich überholt und damit wieder in Top-Form gebracht.

Wenn Sie beispielsweise Sport treiben, entstehen in jedem Training ganz automatisch Mikroverletzungen im Körper. Das ist völlig normal und teilweise merken wir es sogar aktiv, wenn etwa ein Muskelkater auftritt. Falls Sie zu den Sportverweigerern zählen, beanspruchen Sie trotzdem permanent Ihre Muskulatur, beispielsweise beim Sitzen. Jegliche Form von Aktivität wirkt sich auf unsere Physis aus und im Gegenzug benötigen wir die richtige Form der Entspannung, die wiederum im Schlaf stattfindet. Je geringer Ihr Schlafpensum also ausfällt, umso höher ist die Chance für körperliche Symptome, wie Verspannung, Rückenschmerzen und vieles mehr. Dabei handelt es sich natürlich

um eine sehr allgemeine Formulierung, denn etwa für Rückenschmerzen – neben Herz-Kreislauferkrankungen die Volkskrankheit schlechthin – sind eine Reihe von Ursachen verantwortlich. Ein nicht zu unterschätzender Grund ist jedoch auch ein schlechtes Schlafverhalten.

Unser Körper schüttet nachts sehr viele Interleukine aus. Dabei handelt es sich um körpereigene Botenstoffe der Zellen des Immunsystems und diese werden in verschiedene Klassifizierungen unterteilt. Eine dieser Gruppen ist für die Reparatur der Kollagene zuständig. Bei einer Verletzung – wenn Sie sich beispielsweise an einer Papierseite schneiden – wird die Wundheilung über diese Interleukine gesteuert. Der Muskelkater lässt – dank dieser Botenstoffe – über Nacht nach. Wenn Sie nach einer anstrengenden Besprechung körperlich angeschlagen sind, dann wandert im Schlaf gewissermaßen eine Service-Einheit durch Ihren Körper und repariert sämtliche defekte Stellen. Und falls Sie zu wenig – oder schlecht – schlafen, kann dieser Routineservice eben nicht stattfinden, denn die Interleukine führen ihre Arbeit nur dann optimal durch, sobald absolute Ruhe, sprich: Entspannung, herrscht.

Genauso verhält es sich bei Erkrankungen, beispielsweise bei Fieber. Meine Großmutter sagte immer: »Das Fieber kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage lang.« Vielleicht kennen Sie bereits diese Weisheit. Angenommen, ein grippaler Infekt hat Sie erwischt und der Gang zum Arzt bleibt Ihnen nicht erspart. Welchen Satz hören Sie garantiert von Ihrem Hausarzt? »Sorgen Sie für ausreichend Bettruhe.« Und damit hat er natürlich vollkommen recht, denn bei Erkrankungen und Fieber arbeitet die Service-Einheit ebenfalls in Ihrem Körper, und zwar auf Hochtouren. »Bettruhe« bedeutet jedoch nicht, im Bett zu liegen und von dort bis spätnachts tausende E-Mails und Telefonkonferenzen zu führen. Vielmehr sollten Sie am besten die ganze Zeit schlafen, damit Ihr Körper in Ruhe regenerieren kann. Denn, wie Sie bereits wissen, findet Regeneration nur

während völliger Entspannung statt und nein, die mehrstündige Verhandlungsrunde mit Ihrem chinesischen Geschäftspartner am Telefon fällt garantiert nicht unter »völlige Entspannung«. Es ist also tatsächlich so, dass Sie Ihre Genesung – die Rekonvalleszenz – deutlich beschleunigen, wenn Sie für eine bestmögliche Erholung und Ruhe sorgen.

Nach der vorwiegend physischen Erholung in der ersten Schlafhälfte regenerieren wir uns in der zweiten Hälfte verstärkt auf mentaler Ebene.⁷ Diesen Prozess halte ich für besonders faszinierend, denn nun sorgen Filtermechanismen in unserem Gehirn dafür, dass im Schlaf Ideen weiterentwickelt, belastende Eindrücke verarbeitet werden und es sogar zur Löschung bestimmter Informationen kommt.

Wie positive Gedanken und das Einschlafen zusammenhängen

Möglicherweise klingt es ganz so, als ob die Schlafphasen strikt voneinander getrennt ablaufen, doch so eindeutig lässt es sich nicht zuordnen. Selbstverständlich findet eine körperliche Regeneration über die gesamte Schlaufdauer statt, ebenso wie die mentalen Prozesse, dennoch können in der Schlafforschung den beiden Schlafhälften diese Schwerpunkte zugeordnet werden.

So findet während der mentalen Phase nicht nur gewissermaßen ein Clearing bestimmter Informationen statt, sondern das Gehirn entscheidet dann auch, welche Erinnerungen und Eindrücke für uns wichtig sein könnten und festigt diese. Das Gehirn kann jedoch keine positiven von negativen Gedanken unterscheiden, sondern führt seine Vorgehensweise auf einer biochemischen Ebene durch. Vereinfacht ausgedrückt werden bei sämtlichen Informationen, die Sie tagsüber häufiger beschäftigen, höhere Synapsenstärken gebildet. Wenn wir uns mit einem Thema auseinandersetzen, dann jagen wir elektrische Impulse in unserem Gehirn hin und her. Je nach Intensität entstehen dabei

Knotenpunkte, Synapsen, und je stärker diese Potenziale ausfallen, umso besser erinnern wir uns daran. Nach diesem Prinzip funktioniert die Aneignung neuen Wissens. Wenn Sie beispielsweise eine neue Fremdsprache erlernen möchten, dann führt eine längerfristige und intensivere Beschäftigung dazu, neue Vokabeln zu lernen.

Sollten Sie an einem beruflichen Projekt arbeiten und dabei ständig daran denken, wie unmöglich die Erreichung des Projektziels ist, bildet Ihr Gehirn dazu die entsprechenden Synapsenstärken. So bleiben im Gehirn eben auch die negativen Dinge, die überflüssigen Dinge hängen, die uns tagsüber belasten. Beschäftigen Sie sich vor oder während dem Einschlafen intensiv mit belastenden Gedanken, dann verleihen Sie diesen Informationen ein hohes Gewicht und diese werden während der mentalen Phase entsprechend bearbeitet.

Ich wiederhole es, weil dieser Punkt besonders wichtig ist: Ihrem Gehirn ist es gleichgültig, auf welche Gedanken Sie Ihren Fokus legen. Handelt es sich dabei in erster Linie um negative Informationen, dann werden diese gefestigt. Sind es jedoch positive Gedanken, manifestieren sie sich auch durch unseren körper-eigenen Service. Aus diesem Grund sollten Sie sich vor dem Einschlafen immer positiven Dingen widmen. Falls es sich etwa um das herausfordernde Projektziel handelt, dann überlegen Sie sich am besten, welche Lösungswege sinnvoll sind, statt darüber nachzudenken, welche Katastrophen noch alle passieren könnten.

Albert Einstein, der berühmte Wissenschaftler, gilt nach wie vor als eines der größten Genies aller Zeiten. Nachdem er starb, untersuchten Forscher sein Gehirn und erwarteten vermutlich, ein besonders großes und stark ausgebildetes Organ in seinem Kopf vorzufinden. Dem war jedoch nicht so, denn äußerlich unterschied es sich nicht von dem eines durchschnittlichen Gehirns. Bei näherer Untersuchung stellten sie allerdings fest,

dass bei seinen Neuronen, den Nervenzellen, die Axone mit einer extrem starken Myelinschicht ausgebildet waren. Es handelt sich dabei um die Isolationsschicht der Axone. Axone sind Nervenfasern, die die Informationen vom Kern der Nervenzellen zu den einzelnen Synapsen leiten. Einsteins Gehirn besaß also besonders starke Myelinschichten und war höchstwahrscheinlich deshalb zu außerordentlich klaren Gedanken fähig. Diese Myelinschicht wird maßgeblich im Schlaf gebildet. Unter diesen Gesichtspunkten ist es auch wenig verwunderlich, dass Albert Einstein als Lust- und Langschläfer galt. Er soll bis zu 12 Stunden täglich geschlafen haben.⁸ Artikel, die in diesem Zusammenhang zu lesen sind, erwähnen häufig, dass er trotz seines hohen Schlafkonsums zu einem der berühmtesten Physiker des 20. Jahrhunderts wurde. Unter diesen Gesichtspunkten betrachtet könnte man behaupten, er wurde es, eben weil er ein Langschläfer war.

Mit ENS zu mehr Erfolg

Der richtige Schlaf besitzt also einen hohen Anteil für beruflichen Erfolg. Schließlich müssen insbesondere Führungskräfte oder Unternehmenslenker täglich eine Flut von Entscheidungen treffen, in schwierigen Verhandlungssituationen bestehen und Teams in der richtigen Weise lenken. Neben einem klaren Kopf, Kreativität und einem hohen Maß an Konzentrationsfähigkeit wird vor allem Stressresistenz benötigt. Das alles schaffen Sie dauerhaft nur dann, wenn Sie Ihr physisches und mentales Ich auf einem gesunden Niveau halten. Der gesunde Schlaf nimmt dabei einen gewaltigen Stellenwert ein, wie ich bereits zuvor in diesem Kapitel vorgestellt hatte.

Vor Kurzem führte ich in einem meiner Fachgeschäfte zwei Kundenveranstaltungen durch, die im Zeitraum von 14 Tagen stattfanden. Wir nannten sie »Siesta und Fiesta« und um die entsprechende Ausgewogenheit herzustellen, gab es jeweils ab

13 Uhr Vorträge und Workshops rund um das Thema Schlaf und ab 18 Uhr luden wir alle Besucher zu Musik, Tanz und Essen ein. Ganz nach dem Motto: zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.

An einem dieser beiden Tage unterhielt ich mich mit einem Mann, der sich für ein Bettensystem interessierte. Er sei knapp 90 Jahre alt, erzählte er mir, und ein entspannender Schlafnehme in seinem Leben seit jeher einen großen Stellenwert ein. Es kommt leider nicht so oft vor, dass sich Menschen jenseits der achtzig Jahre ausführlich mit dem richtigen Schlafen auseinandersetzen, zumindest erlebe ich es eher selten. Deswegen fragte ich ihn, woher sein Interesse kam. Er sagte mir, dass er als Maler gearbeitet hätte und schon immer im Westerwald gelebt habe. Irgendwann in den fünfziger Jahren ging seine Firma bankrott und er musste sich eine neue Arbeitsstelle suchen. Er erkannte schnell, dass er in seinem ursprünglichen Beruf wenig lukrative Jobaussichten besaß, deshalb bildete er sich weiter und bekam schließlich einen Job in einem Unternehmen, das sich auf das Anstreichen von Industriebauten spezialisierte. So begann für ihn eine abenteuerliche Karriere, die ihn bereits damals – Mitte der 1955-er Jahre – in Länder, wie Pakistan, Indien, Peru und Ecuador führte.

»Zu dieser Zeit waren so weite Flugstrecken noch das reinste Erlebnis«, sagte er mir. Sehr schnell machte er die Erfahrung, dass er nur dann beste Ergebnisse erzielen konnte, wenn er vollkommen ausgeruht und fit war. Das wiederum war bei so langen Flugreisen und klimatischen Extremsituationen eine Herausforderung, vor allem in Verbindung mit Jetlag und den teilweise chaotischen Zuständen vor Ort. Deswegen beschäftigt er sich seit Jahrzehnten mit dem richtigen Schlaf. »Jetzt«, sagte er abschließend, »ist es wieder mal an der Zeit, ein neues Bettensystem zu kaufen, denn das alte taugt nichts mehr.«

Dieses Erlebnis steht für mich stellvertretend für den Zusammenhang zwischen Erholung und einer erfolgreichen Karriere. Vor mir stand nämlich ein Mann, den man nicht nur sein Alter nicht ansah, sondern er strahlte auch noch eine Energie und eine Fitness aus, die man sich nur wünschen kann, egal ob jung oder alt.

Was können wir daraus lernen? Wenn Sie dauerhaft – über Jahre hinweg – erfolgreich bleiben wollen, dann optimieren Sie Ihre Ruhephasen.

Mit ENS – **einfach natürlich schlafen** – entwickelte ich bereits vor einigen Jahren eine Methode, um genau das zu erreichen.

Ich verfolge dabei den Ansatz, dass für einen gesunden Schlaf drei Aspekte erforderlich sind und jeder einzelne davon lässt sich ganz gezielt umsetzen. Stellen Sie sich eine Matratze vor – oder eine Wolke, für den Fall, dass Sie romantischer veranlagt sein sollten – und diese ruht auf drei Säulen. Sobald Sie eine davon entfernen oder schwächen, hängt die Matratze durch und dabei können die beiden anderen Säulen noch so stark ausgebildet sein.

Im Laufe der Jahre beschäftigte ich mich mit vielen Techniken und Methoden. Ganz gleich, ob es sich dabei um die Meditation, Yoga, Feldenkrais, Fitnesstraining, spezielle Ernährungsformen oder die Neurolinguistische Programmierung (NLP) handelte: Sie alle widmen sich lediglich Teilaspekten des Schlafes. All das half mir nicht weiter, den Schlaf so weit zu optimieren, um jeden Tag aufs Neue auf die Herausforderungen des Berufsalltages vorbereitet zu sein. Außerdem bekam ich von meinen Kunden und Coachees häufig die Rückmeldung, dass sich zwar die Liegequalität in der Nacht verbessert hat und damit auch teilweise die Schlafqualität. Die gesamte Schlafqualität war jedoch noch immer nicht optimal. Folglich musste ein ganzheitlicher Ansatz her und so entstand die ENS-Methode.



Abbildung 1.2: Das Grundprinzip der ENS-Methode

Die einzelnen Säulen der ENS-Methode stehen dabei für das Schlafumfeld, den Gesamtstatus des Körpers und die mentale Balance.

Das Schlafumfeld umschreibt dabei zunächst einmal die Schlafstätte, also das Bettensystem mit Unterfederung, Matratze, Kissen, Decke etc. sowie das direkte Schlafumfeld – Raumtemperatur, Licht, Duft und Geräuschkulisse. All das muss stimmen und somit auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden. Die mittlere Säule beschäftigt sich mit den körperlichen Aspekten des Schlafes. Dazu zählen die Ernährung und die Bewegung. Unter die mentale Balance fallen die innere Ausgewogenheit, der Umgang mit positiven sowie negativen Erlebnissen und unsere grundsätzliche Lebenseinstellung.

In Kurzform ausgedrückt, bedeutet das: Erst wenn Sie alle drei Bereiche gleichmäßig stark abdecken, können Sie Ihr gesamtes Potenzial abrufen und sind dadurch in Ihrer beruflichen Entwicklung unaufhaltbar. Überspitzt formuliert, werden Sie dadurch sozusagen über Nacht zur Superwoman, zu Batman oder zu Yoda. Suchen Sie sich Ihren Lieblingssuperhelden aus (sofern Sie einen besitzen).

Natürlich funktioniert das jetzt nicht ohne grundsätzliche Fähigkeiten, die Sie für Ihren Job beherrschen müssen. Sie können daher nicht einfach auf die nötige fachliche Weiterbildung und auf die generelle stetige Aneignung von Wissen verzichten, nur weil Sie künftig in nahezu perfekter Weise schlafen. Sogar Cristiano Ronaldo trainiert täglich intensiv, um die nötigen Techniken zu beherrschen, die ihn zum Fußball-Gott werden ließen. Er verstand sehr schnell, dass er auf Dauer dieses Weltklasse-Niveau nur halten kann, wenn er die Regenerationsphasen mittels eines optimierten Schlafverhaltens steigert. Nur so kann er sich jahrelang an der Weltpitze halten, ohne dabei mentalen und körperlichen Schaden zu nehmen.

Genauso ist es auch bei Ihnen. Wollen Sie zur Top-Liga in Ihrem Bereich zählen, sei es als Führungskraft, als Unternehmer, als Geschäftsführer oder als Selbstständiger, dann können Sie garantiert nicht dauerhaft auf dem dafür notwendigen hohen Niveau agieren, wenn Sie den Faktor Schlaf ignorieren. Vielleicht merken Sie jetzt noch nichts – das kann gut sein und ist auch häufig der Fall –, doch in einigen Jahren können sich die Folgen in Form von Motivationsmangel, Stress, bis hin zu Burn-out und gravierenden Erkrankungen – Stichwort: Herzinfarkt, Bluthochdruck, Rückenprobleme und vieles mehr – bemerkbar machen.

Wie Sie die ENS-Methode anwenden, auch wenn Sie in einem fordernden Job mit wenig freier Zeit arbeiten, stelle ich Ihnen in den folgenden Kapiteln vor.

Vermutlich erkennen Sie bereits jetzt, dass es keinen Sinn ergibt, das fünfte Kopfkissen zu kaufen oder irgendeine xbeliebige – mit hervorragenden Testurteilen hochgelobte – Matratze. Vielleicht liegen Sie damit sogar bequemer und Ihr Schlafgefühl verbessert sich kurzzeitig. Ein Muss ist es allerdings auf keinen Fall.

Genauso wenig erzielen Sie einen dauerhaften Erfolg, wenn Sie wegen Ihrer hartnäckigen Nackenschmerzen regelmäßig zum Physiotherapeuten laufen. In diesem Falle arbeiten Sie zwar an der körperlichen Ebene, und in Verbindung mit dem fantastischen Kissen widmen Sie sich dann auch bereits zwei Säulen der ENS-Methode. Doch Sie vernachlässigen dann immer noch die Ernährung, die Bewegung und den mentalen Bereich, denn eine Physiotherapie ersetzt keine Bewegung, sondern unterstützt nur den positiven Prozess. Das Ergebnis: Nach wenigen Monaten schlafen Sie erneut regelmäßig schlecht ein und die Nackenschmerzen klopfen auch wieder bei Ihnen an.

Wenn Sie wirklich Ihren Schlaf verbessern wollen, und in Verbindung damit auch all Ihre beruflichen Ressourcen ausschöpfen möchten, sollten Sie die ENS-Methode zu Ihrem Verbündeten machen. Wie Sie dabei vorgehen, stelle ich Ihnen in den nächsten Kapiteln ausführlich vor.