

Für seine Rente hat Olaf Scholz schon einen Plan. Er werde erst dann zum Frühstück kommen, wenn seine Frau Britta Ernst schon zu Mittag isst, kündigte er kürzlich in einem Interview an – denn im Gegensatz zu ihr sei er ein Langschläfer. Die Nächte dürften für den SPD-Politiker nun aber noch kürzer werden als bisher. Erst die Koalitionsverhandlungen, dann womöglich die Kanzlerschaft: Wer schläft, verliert – das ist zumindest die Taktik, die Angela Merkel (CDU) quasi zur Perfektion gebracht hat. Gegner müde machen durch Müdigkeit.

Beispielsweise in Brüssel. 21 Stunden verhandelte die Kanzlerin beim EU-Gipfel im Dezember, es ging um die Verschärfung der Klimaziele und den 750-Milliarden-Coronahilfsfonds, erst in den frühen Morgenstunden verkündete sie ein Ergebnis. Dafür habe es sich „gelohnt, eine Nacht nicht zu schlafen“.

Aber kann man diese Ökonomie des (Gewinner-)Schlafs tatsächlich lernen – und ist sie überhaupt nachahmenswert?

„Man kann weder den Schlaf erzwingen noch Wachheit provozieren“, sagt Ingo Fietze, Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Berliner Charité. Einzig mit Adrenalin im Blut und starkem Willen könne ein Schlafdefizit „überlistet“ werden: „Je öfter man dies macht, desto trainierter ist man darauf“, erklärt Fietze. Nachts gegen zwei Uhr würde normalerweise ein Müdigkeitstief erreicht. „Bis dahin kann man seine Leistungsfähigkeit einigermaßen abrufen und geistig annähernd konzentriert mitreden – aber nach drei Uhr ist Schicht im Schacht“, sagt Fietze.

Wer wie Merkel dann länger durchhalte, sei im Vorteil, denn „je später der Abend, desto größer sicher die Kompromissbereitschaft“.

#### Insomnie? Kennt angeblich keiner

Akten, Abendtermine, Auslandsreisen – Spitzenpolitikerinnen und -manager teilen selten den Schlafrhythmus eines Durchschnittsdeutschen: Fast jeder zweite Erwachsene geht an einem Arbeitstag um 23 Uhr ins Bett, bis Mitternacht liegen fast 80 Prozent der Menschen in den Federn, wie eine Schlafstudie der Techniker Krankenkasse von 2017 zeigt. Spätestens um sieben Uhr sind knapp 60 Prozent der Erwachsenen wieder auf den Beinen. Doch während jeder

## Schlaflos zum Erfolg?

Politiker und Manager betonen ihre Leistungsfähigkeit trotz kurzer Nächte. Aber das ist nicht nur gefährlich – sondern auch wenig zeitgemäß. Über die Ökonomie des (Gewinner-)Schlafs.

TEXT SONJA ALVAREZ



**Bleischer ...**  
... regiert es sich schwer. Ein Power-Nap kann helfen – aber besser nicht beobachtet auf der Regierungsbank

**19.**  
Wer schläft, verliert? Vielleicht in der Politik. Ansonsten gilt: Ausschlafen!

dritte Deutsche über Schlafprobleme klagt, spricht kaum ein Politiker oder Manager über Schlafstörungen, vielmehr gelten die kurzen Nächte als Beweis von Leistungs- und Handlungsfähigkeit. Zu Recht?

„Nein, ich fürchte, dass Politiker nicht alle begnadete Schläfer sind, sondern einfach seltener zum Arzt gehen, zumindest nicht mit einer Schlafstörung“, mutmaßt Fietze, der erzählt, dass er schon einige Manager als Schnarcher und Insomnier behandelt hat, kaum jedoch Politiker. Viele Menschen würden Schlafstörungen nicht ernst nehmen, sondern als „Befindlichkeitsstörung“ abtun. Dabei sei es wichtig, sich früh Hilfe zu suchen, damit sich Insomnie nicht zur chronischen Krankheit entwickle.

Spitzenpolitiker entwickeln ihre eigenen Strategien, um mit den Unregelmäßigkeiten umzugehen: Konrad Adenauer galt als Frühaufsteher, Willy Brandt als Morgenmuffel – und die jüngere Generation? Trägt wie FDP-Chef Christian Lindner eine Smartwatch, mit der auch der Schlafrhythmus analysiert werden kann. Merkel hingegen schwört auf ihre „Kameltechnik“: Sie könne quasi auf Vorrat schlafen, also am Wochenende Schlaf speichern wie ein Kamel das Wasser, erzählte sie einmal. Das überzeugt Somnologe Fietze allerdings nicht.

Studien würden zeigen, dass der Wochenendschlaf für die Kopfgesundheit, also das Demenz- und Alzheimerisiko, nichts bringt. Stattdessen empfiehlt er Power-Naps: „Wer zulassen kann, dass einem die Augen zufallen, wenn man schläfrig wird, der hat schon viel gewonnen.“ Sonst werde es schwer, mehr als acht Stunden pro Tag leistungsfähig zu sein. Schlafen zu lernen sei so wichtig wie gute Ernährung und Sport: „Deshalb würde ich mir auch ein Schulfach Schlafen wünschen“, sagt Fietze.

Dass die Nacht-zum-Tag-machen-Taktik auch nach hinten losgehen kann, hat Merkel im Frühjahr gemerkt. Nach einer zwölfstündigen Ministerpräsidentenkonferenz verkündete sie nachts die „Osterruhe“, zwei Tage später musste sie die Coronamaßnahme wegen Nichtumsetzbarkeit wieder zurücknehmen. Immerhin kann sie als Kanzlerin a. D. bald das machen, wovon Olaf Scholz noch träumt: Morgens einfach mal wieder die Augen schließen und weiter-schlafen. ■

FOTOS: IMAGO IMAGES; PICTURE: ALLIANZ/PIPA; (2) MARCO URBAN



## Was macht Südtirol so einzigartig?

Es sind die Menschen, die sich hier begegnen. So wie Ingenieur Giorgio, der Seilbahnprojekte von höchster Qualität umsetzt, und Küchenchef Stephan, der mit regionalen Produkten kulinarische Highlights erschafft. Wer nach einer Fahrt mit der Rittner Seilbahn auf Bozen schaut und diese besonderen Gerichte genießt, spürt: **So etwas gibt es nur hier – in Südtirol.**

Lassen Sie sich inspirieren auf [suedtirol.info/begegnungen](https://www.suedtirol.info/begegnungen)

