Schweiz am Sonntag, Nr. 8, 28. Februar 2016

Nicht jetzt! Bitte nicht! Nur noch 10 Minuten schlummern: Snoozen kann wie eine Droge sein. GETTY IMAGES

Ausgeschlummert

Morgens aus dem warmen Bett zu steigen, ist für viele Menschen furchtbar. Unsere Autorin ist ein Snooze-Opfer. Sie drückt bei ihrem Wecker immer wieder die Schlummertaste. Doch das ständige Aufwachen und Weiterschlafen kann schädlich sein.

VON **VON ALEXANDRA FITZ**

Ich hasse ihn. Seine blosse Anwesenheit widert mich an. Er muss nicht einmal etwas von sich geben, ich würde ihn trotzdem am liebsten gegen die Wand schmettern. Zugegeben, es kam schon einmal so weit. Aber nur, weil er nicht aufgehört hat, mich zu belästigen. Dieses gewissenhafte Piepsen und Ticken! Da bin ich ausgetickt. Ich versteh einfach nicht, weshalb er mich immer aus den schönsten Träumen holt.

Jeden Morgen stelle ich mir dieselben Fragen: Warum muss ich jetzt aufstehen? Warum ist es im Bett immer am schönsten, wenn der Wecker klingelt? Und warum will ich Bett und Schlaf dann so unbedingt, wenn ich sie nicht haben darf? Bevor ich all das aber beantworten kann, wandert meine Hand schon Richtung Störenfried: Ich drücke die Schlummer-Taste. Es lebe die Snooze-Funktion! Mit ihr ergaunere ich mir neun Minuten Extra-Schlaf. Bei Apple-Handys sind es immer neun Minuten – wohl eine Hommage an mechanische Wecker, bei denen es technisch lange am einfachsten war, den Snooze-Button bei neun Minuten anzusetzen. Seither gelten neun Minuten als Standard.

ICH DREH MICH UM und bin in null Komma nichts wieder im Traumland – bis der Provokateur wieder nervt. Doch ich schlummere weiter. Manchmal eine ganze Stunde. Schrecke alle neun Minuten auf, drücke, döse, drücke, döse. Okay, alle neun Minuten stimmt nicht ganz. Da wär ja noch der Wecker meines Schlaf-Gspänli. Mit guter Absicht, dass wir beide beim ersten Weckruf aufstehen, stellt jeder seinen Timer, wann er ihn braucht. Also unterschiedlich. So klingeln dann morgens ununterbrochen zwei Wecker, alle paar Minuten, in verschiedenen Tönen. Es ist das reinste Klingel-Konzert. Das macht mich rasend. Bestimmt auch die Nachbarn. Auf jeden Fall kann ich gar nicht mehr ohne diese Option aufstehen. Es ist wie eine Sucht. Ich merke selber: Je länger ich snooze, desto schwieriger komme ich aus den Federn.

Sind Sie ein Snooze-Opfer? Müssen Sie sich auch ein paar Mal umdrehen und weiterdösen? Oder sind Sie ein Aufwach-Streber? Ein Vorzeige-Aufwacher? Nachdem mir Schlaumeier immer wieder nahegelegen, dass ich sofort und direkt aufstehen sollte, um nicht noch müder zu sein, und ich immer wieder lese, dass schlummern schlecht ist, will ich die Substanz meiner Droge «Snooze» nun genauer untersuchen.

Dafür wende ich mich an Daniel Brunner, Spezialist für Schlafmedizin an der Hirslanden Klinik. Laut dem Experten hängt meine Snoozerei mit einem Schlafdefizit zusammen: «Wenn jemand Schlafmangel hat, ist das Aufwachen mühsamer, und das ist oft der Grund, warum man anfängt, das Aufstehen hinauszuzögern, und es nicht schafft, beim ersten Mal aufzustehen.»

Wecke man sich wiederholt, verliere der Wecker seine Funktion als Aufstehsignal, meint Brunner. Wohl wahr. Schliesslich stelle ich meinen Wecker absichtlich früher – damit ich länger schlafen kann. Und ich weiss ja jeden Abend genau, dass ich morgens wieder auf «Snooze» drücke. Klingt absurd. Aber schon als Kind, als mein Wecker noch fürsorglich war und Mama hiess, brauchte ich mehrere Anläufe, um es aus dem Bett zu schaffen. Ich liess mich manchmal auch am Wochenende wecken, nur um dann dieses schöne Gefühl zu haben: Juhuuu, ich kann noch weiterschlafen.

«Es passiert vielen, dass sie immer länger snoozen», sagt Brunner. Dass sich viele Menschen immer früher weckten und es nicht schafften, gleich aufzustehen, habe einen leicht krankhaften Wert. Krankhaft? Na toll! Sein Kollege Christian Baumann, Neurologe an der Universität Zürich und Direktor des Programms «CRPP Sleep and Health», sagt: «30 Minuten umdrehen ist vielleicht psychologisch ganz nett.» Aber gesund ist es nicht. Gesund ist: Wecker stellen, wann man aufsteht, und möglichst lange ungestört schlafen.

EINIGE SAGEN SOGAR, ein unterbrochener Schlaf sei schlimmer als gar kein Schlaf. Ich stosse auf den Spruch: «You snooze, You loose!». Auch Brunner zweifelt an der Qualität des Schlummer-Schlafs: «In dieser kurzen Zeit, in der man noch einmal schläft, hat man natürlich keinen ruhigen Schlaf. Aber einschlafen tut man sehr rassig, weil man noch schlaftrunken ist.»

Stimmt. Kaum hab ich den Wecker «weggedrückt», schlafe ich wieder ein, habe viele wirre Träume und beim Klingeln nicht selten das Gefühl, ich werde gerade mitten aus dem Tiefschlaf gerissen. Und je länger ich snooze, desto müder bin ich.

Laut dem US-amerikanischen Schlafforscher Robert S. Rosenberg resultiert aus dem Schlummern eine Benommenheit, die sich durch den Tag zieht. Wissenschafter nennen das Schlaftrunkenheit. Dabei fühlt man sich groggy und desorientiert. Man trifft langsamer Entscheidungen, das Gedächtnis ist beeinträchtigt und die Leistung schwächer. Unsere Gesellschaft sei allgemein auf Schlafentzug, weiss Brunner. «Wir schlafen heute deutlich kürzer als noch vor 100 Jahren.» Dies habe Auswirkungen auf unser Befinden, unsere Stimmung und unsere Aufwachfähigkeit.

Schlafexperten sind sich einig: Aufstehen sollte man beim ersten Klingeln. Und: Genug Schlaf und ein regelmässiger Schlafrhythmus sind wichtig. Das heisst, die elektronische Unterhaltung am Abend zeitig zu kappen und früher ins Bett zu gehen. Laut Brunner würden Rituale vor dem Einschlafen und beim Aufstehen auch ganz gut funktionieren. Während Brunner auch eine Belohnung vorschlägt, die man sich selbst verspricht, wenn man unmittelbar aufsteht (er spricht etwa von einem tollen Frühstück), plädiert Baumann dafür, sich rasch dem Tageslicht auszusetzen. Ein weiterer Trick für Snooze-Opfer: den Wecker nicht in Griffnähe haben. Mein Gspänli hält das so, was dazu führt, dass er schlaftrunken durch das Zimmer watschelt, drückt, zurückläuft und weiterdöst.

Man kann aber auch andere Weck-Varianten ausprobieren. Um von der Snooze-Droge wegzukommen, teste ich gerade einen sogenannten Schlafphasenwecker. Der weckt mich, wenn mein Hirn sehr nahe am Wachzustand ist. Das weiss der Wecker, weil ich eine Art Schweissband mit Sensor trage. Ich gebe den spätestmöglichen Weckzeitpunkt ein und werde im Zeitraum von 30 Minuten bis zu dieser spätesten Aufwachzeit geweckt. Aber mein Schlafphasenwecker oder mein Hirn sind doof – sie wecken mich immer viel früher, als ich aufstehen müsste. Ich schmeisse also das Frottee-Armband auf den Boden und schlafe weiter. Da kann dieses Phasen-Ding noch so viele Klingeltöne von Gezwitscher bis Trommeln im Angebot haben.

Brunner ist skeptisch: «Mit so einem Wecker führt man wieder einen Schlafmangel ein, weil man eben meistens früher aufsteht als nötig. Das Gefühl des Aufwachens mag zwar schöner sein, aber längerfristig sammelt sich ein Defizit an.» Jeder müsse für sich herausfinden, wie er am besten aufsteht.

Brunner spricht von Weckern, deren Lampen einen Sonnenaufgang imitieren, oder vom Vibrations-Wecker, den etwa Gehörlose brauchen. Das sei für viele auch angenehmer als ein akustischer Wecker – wohl auch für unsere Nachbarn. Brunner selber steht mit einem normalen Wecker auf, die Schlummerfunktion hat er noch nie betätigt. «Ich schalte meinen Wecker gleich ganz ab, dann weiss ich, er kommt nicht noch einmal.» Das ist taff und mutig von Herrn Brunner, wie ich finde. Baumann hat eine ganz persönliche Aufwachmethode – seine kleinen Kinder. Er braucht derzeit gar keinen Wecker.

BRUNNER UND BAUMANN sind sich in noch einem Punkt einig, der mich allerdings ein wenig irritiert. Der Wecker sei schon per se ein Instrument des Schlafmangels. Ohne ihn, also ganz spontan, würde man besser aufwachen. Man müsse schlafen, sodass man gar keinen Wecker braucht, sagt Baumann. Ja, klar. Nur ist das mit unserer Wirtschaft nicht kompatibel. «Auch mit unserer Freizeit nicht», wirft Baumann ein und meint dabei wohl die zahlreichen Abendanstrengungen nach der Arbeit. «Wenn man einen Wecker braucht, schneidet man den eigenen Schlaf ab», erklärt der Neurologe.

Gut. Schlummern und Schlafphasenwecker, ade!, morgen wache ich spontan auf. Und wenn ich dann gegen 10 Uhr im Büro eintrudle, sage ich meinem Chef: «Sorry, ich wollte meinen Schlaf nicht abschneiden.»