Zeitschrift: ASMZ : Sicherheit Schweiz : Allgemeine schweizerische Militärzeitschrift

Herausgeber: Schweizerische Offiziersgesellschaft

Band: 162 (1996)

Heft: 9

Vorwort: Schlaf als Imperativ!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

chlaf als Imperativ!

Viele Leute glauben, den Schlaf überlisten zu können, wenn sie nger arbeiten oder aus irgend einem Grund wach bleiben müssen. st seit kurzem hat die Wissenschaft entdeckt, dass der Schlaf ein soluter Imperativ, ein elementares Bedürfnis des Menschen ist, s sich sein Recht holt, ob man es will oder nicht.

örperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Die **körperliche** Leistungsfähigkeit, das heisst Kraft und Ausdau-, wird durch Schlafentzug nur langsam vermindert.

Die **geistige** Leistungsfähigkeit wird dagegen durch Schlafdefizi- rasch reduziert, u. a. da (fast) keine Automatismen erlernbar sind. hlafmanko beeinträchtigt die Aufmerksamkeit, die Konzentra- ons- und Wahrnehmungs- und die Beurteilungsfähigkeit, ferner ch die Initiative, die Befindlichkeit und die Moral. Die Denkope- tionen laufen immer langsamer (+ 25 Prozent pro Tag), und die eaktionszeiten werden länger (+ 100 Prozent nach drei Tagen). rauchbare geistige Leistungen bei Schlafdefiziten sind nur ährend zwei bis drei Tagen möglich. Dauern deshalb die meisten bungen nur so lang?

Das tägliche Tief

Die Leistungsfähigkeit hängt unter anderem von der Tageszeit , wobei kleine persönliche Unterschiede auftreten können. Der ne erreicht sein Hoch am Morgen, der andere erst am Nachmit- g, aber jedermann hat ein Tief im Morgengrauen, so **zwischen 5 d 7 Uhr.** Dann ereignen sich relativ am meisten Unfälle in der uft und auf der Strasse. Dies auch ohne zusätzlichen Einfluss von rogen und Übermüdung.

Überlange Arbeitsdauer

Leute, welche (zu) lange arbeiten müssen, glauben oft, dass sie es mit der gleichen Konzentration tun. Neue Untersuchungen der ologischen Faktoren Puls, Atem und vor allem Körpertempera- r zusammen mit Leistungsmessungen beweisen das Gegenteil: ie Leistungsfähigkeitskurve steigt zunächst während 1 bis 2 Stun- n an und sinkt dann kontinuierlich langsam, und daher oft unbe- erkt, ab. Sie erreicht nach 16 Stunden ein absolutes Tief, das sich it dem Tagesrhythmus-Tief kumulieren kann.

Schlafdauer und -qualität

Der Körper des Erwachsenen braucht mindestens 7 bis 8 Stun- n Schlaf. Falls der Schlaf sehr **unregelmässig** anfällt, passiert (fast) s Gleiche wie bei einer Zeitverschiebung, das heisst die Schlaf- alität und die Erholung sind weniger gut.

Die Einnahme von Stimulantia kurz vor dem Schlaf ist zu ver- eiden. Dazu gehören nicht nur Nikotin und Koffein, sondern auch lkohol, die eventuell das Einschlafen zwar erleichtern, aber kei- n guten, erholsamen Schlaf vermitteln. Analog sind die meisten hlafmittel nicht günstig. Eine Banane vor dem Einschlafen hat gegen eine noch nicht erklärbare, gute Wirkung.

Folgen von Schlafentzug

Schlafdefizite haben viele negative Folgen, welche der Mensch ch mit Willenseinsatz nicht beheben kann:

Der **Leistungsabfall** wegen Übermüdung ist unvermeidlich, in- m sich die Koordinationsfähigkeit und die Selbstkontrolle ver- hlechtern. Er stellt sich auch ein, wenn der Schlaf unruhig oder zu rz ist resp. wenn er zu unregelmässig anfällt.

Schlimmer ist der **Sekundenschlaf,** Dauer 1 Sekunde bis 2 Minu- n, der völlig unkontrolliert ist und erst beim Aufwachen bemerkt ird. Er tritt auch bei grosser Arbeitsbelastung auf und ist bei mo- otonen Routinearbeiten noch häufiger.

Folgen sind auch ein **negatives Sozialverhalten:** Gereiztheit, Irri- ertheit, Falschverstehen von Befehlen und Informationen, ferner **ritiklosigkeit** gegenüber der eigenen Leistung: zum Beispiel wer- n Manipulationen nicht mehr immer voll durchgeführt. Überdies **eduktion des Kurzzeitgedächtnisses.** Folgenschwer ist zudem die **erschlechterung von Überwachungsaufgaben.**

■ Erhöhung der Leistungsfähigkeit

Körperliches Training wie Sauna und Wechselduschen stärken die Leistungsfähigkeit. Die finnische Armee unterstützte so ihre Zähigkeit und Stressresistenz während der Kriege 1939/45. **Isometrische Übungen sowie autogenes Training** erhöhen die Belastungsfähigkeit eines etwas ermüdeten Menschen.

Geschickte Esspraktiken wie mehr Früchte, Gemüse, Geflügel und Fisch, dafür weniger Fleisch, Eier, Zucker und Salz schaffen mehr Energiereserven. Kaffee wirkt nur kurzzeitig und führt gerne zu Kopfweh und Gereiztheit.

Kurzer, kontrollierter Schlaf von 1 bis 4 Stunden vor einer anspruchsvollen Aufgabe aktiviert die Leistungsreserven für die nächste Wachphase.

Schlaf im Militär

Früher wurde nur tagsüber gekämpft und nachts geruht. Die hochtechnisierten Systeme ermöglichen den Kampf nun auch nachts, in der Luft, am Boden und zu Wasser.

Lange Einsatzzeiten waren schon früher nötig. Daher wurden viele **Automatismen** gedrillt, worauf der Leistungsabfall und die Fehlerquoten kleiner wurden als bei erst vor kurzem eingeübten oder nicht drillbaren Tätigkeiten.

High-Tech-Anforderungen

Der moderne Kampf arbeitet mit viel weniger Leuten und Systemen, verlangt aber höhere geistige Leistungsfähigkeit der Einsatzcrew. Es erstaunt wohl nicht, dass die **Luftwaffe** als erste Rücksicht auf das Schlafbedürfnis nahm, um Verluste von teurem Personal und Material wegen menschlichem Fehlverhalten zu vermeiden. So rechnet man bei Jägerpiloten bis zu drei Piloten pro Kampfgerät. Für Aufklärerpiloten sind die Bedarfe noch grösser (bis 5), da dort die Vorbereitungszeiten noch länger sind. Parallel dazu wurden auch die Arbeitszeiten von **Fahrzeugführern** reduziert.

■ Schlüsselfunktionen in Führung und Einsatz

In den Stäben wurde bisher ein **Schichtsystem** gehandhabt. Inwieweit diese sinnvolle Organisation angesichts der starken Reduktion der Stäbe auch in Zukunft noch möglich ist, ist fraglich.

Moderne Führungs- und Kampfsysteme bedingen immer mehr langdauernde Aufmerksamkeit, Kombinations-, Wahrnehmungs- und Beurteilungsfähigkeiten, welche durch Schlafmanko stark beeinträchtigt werden. Dies gilt u. a. für Radarbeobachter, Funküberwacher, vor allem auch für Führer auf allen Stufen. Sie leiden zudem oft unter dem Mythos, dass Schlafbedürfnis und Attacken durch Sekundenschlaf unmännlich, ja ein Zeichen mangelnder Selbstkontrolle sei.

Im Ernst- und Krisenfall treten **Stressfaktoren** auf, welche den Geist zusätzlich belasten. In den Checklisten der Katastrophen-Einsatzleiter ist denn auch sofort ein **Ablösungsplan** verlangt, um jederzeit über frische Einsatzkräfte zu verfügen.

■ Wechselbesatzungen in den Armeebeständen einplanen!

Wo immer weniger Leute mit immer effizienterem System noch grössere Wirkung erzielen sollen, sind Aktionen mit frischen Leuten, d. h. Wechselbesatzungen unentbehrlich. Dies gilt heute nicht nur bei der Luftwaffe, sondern bei allen beweglichen Verbänden, welche mit langen, ununterbrochenen Einsätzen rechnen müssen, zum Beispiel bei **Panzer- und Panzergrenadiertruppen.** Bei ihnen bedingt die hohe Qualität der Systeme eine analoge geistige Leistung der Crews. Bei der Dynamisierung der Armeeplanung ist daher in vielen Bereichen die Notwendigkeit von Wechselbesatzungen abzuklären.

Auch sind die Bestände der Führungsstäbe unter dem Gesichtspunkt der Langzeiteinsätze in Katastrophen- und Notfällen nochmals zu überarbeiten. **Militärische Strammheit kann geistige Defizite wegen Schlafmangel nicht wettmachen.**

Charles Ott