



Müde Journalisten im Plenum: Der Verhandlungsmarathon in Brüssel zehrt nicht nur an den Kräften der Politiker.

Foto: Olivier Hoslet/dpa

„Geistige Verfassung eines Angetrunkenen“

Ein Wochenende voller Diskussionen und zum Abschluss ein 17-stündiger Verhandlungsmarathon: Schlaf-Forscher Dr. Peter Spork erklärt, welche Auswirkungen das auf den Menschen hat

Bis in die Morgenstunden haben die europäischen Staats- und Regierungschefs über die Zukunft Griechenlands verhandelt. Wie wirkt sich der damit verbundene Schlafentzug auf den Körper aus?

DR. PETER SPORK: Die Beeinträchtigung nach 17 Stunden ohne Schlaf hat eine Wirkung vergleichbar mit einer halben Promille Alkohol im Blut. Und die Politiker sind ja zumeist schon vorher ein paar Stunden wach, also gleicht ihre Leistungsfähigkeit nach 24 schlaflosen Stunden der eines Menschen mit einer Promille Alkohol im Blut.

Dazu kommt noch, dass Politiker sowieso chronisch unausgeschlafen sind und schon mit einem Schlafdefizit in die Verhandlungen gehen. Deshalb

dürften sie auf einen solchen Verhandlungsmarathon besonders empfindlich reagieren.

Was passiert konkret?

Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit lässt ganz besonders nach. Der Schlaf dient ja dazu, unser Gehirn von unseren zahllosen Eindrücken im Alltag zu entmüllen. Aber ohne dieses Aufräumen verliert das Gehirn die Fähigkeit, klar, präzise, konsequent zu arbeiten, weil sich zusätzlicher Müll im Gehirn ständig anhäuft.

Das beeinträchtigt doch die Entscheidungsfähigkeit...

Eine aktuelle Untersuchung hat gezeigt, dass man unter Schlafmangel bereitwilliger frühzeitig Entscheidungen fällt – eben ähnlich wie in einem alkoholisierten Zustand: Man gibt eher nach, stimmt eher irgendeinem

INTERVIEW

mit
Dr. Peter Spork



Der Psychologe aus Frankfurt ist Autor der Bücher „Das Schlafbuch“ und „Wake up – Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“

Vorschlag zu und prüft nicht so genau. In Bezug auf einen solchen Verhandlungsmarathon bedeutet das, dass im Laufe von 17 Stunden Verhandlungen Politiker bereitwilliger einlenken. **Solch eine Tendenz kann na-**

türlich auch strategisch verwendet werden...

... ja, solange zu verhandeln, bis sich alle auf irgendein Ergebnis einigen. Im Endeffekt wird eine solche Entscheidung von übermüdeten Politikern getroffen, deren geistige Verfassung der eines Angetrunkenen ähnelt und die nicht mehr Herr ihrer Sinne sind. Eigentlich möchte man Menschen in einem solchen Zustand keine Entscheidungen mit einer solchen Tragweite überlassen.

Was würden Sie Politikern raten, die einem Verhandlungsmarathon ausgesetzt sind?

Die Politiker müssen unbedingt Pausen einlegen. Um durch 17 Stunden Verhandlungen zu kommen, wären mehrere Powernaps ideal. Wahrscheinlich legen Politiker tatsächlich kurze Schlafpausen ein, wenn sie sich in längeren Verhandlungen kurz abmelden. Zugeben würde dies natürlich niemand.

Interview: Viktoria Spinrad