



Solange er unterwegs ist, darf die Konzentration bei Felix Oberle niemals nachlassen: Es gilt, Kollisionen mit Tieren oder anderen Booten zu vermeiden.

# Auf den Weltmeeren ist zu viel Schlaf hochgefährlich

Felix Oberle wird auf seiner Segelregatta über den Atlantik etliche Tage lang nur kurz abschalten können. Er liess sein Schlafverhalten untersuchen und übt, mit dem Mangel umzugehen. **Seite 41**



Zwischen 20 und 30 Tagen unterwegs: Felix Oberle auf seinem Schiff.

## Neueste Erkenntnisse

### Warum wir schlafen

Die Hauptfunktion des Schlafs ist nicht genau bekannt, der Erholungseffekt auf körperliche, kognitive und emotionale Vorgänge ist jedoch unbestritten. Raman Khattami beschreibt die Vorgänge, die uns schlafen lassen, so: Bei jeder Tätigkeit im Wachen benötigt das Gehirn Energie. Dazu werden Energieträger im Hirn aufgespalten, die Energie wird verbraucht, es entstehen Abbauprodukte. Diese Abbauprodukte vermitteln einen Schlafdruck, den wir als Schläfrigkeit wahrnehmen. Je mehr Energie wir verbrauchen, desto mehr Abbauprodukte häufen sich an, desto grösser wird der Schlafdruck. Dieser hat eine Schutzfunktion für das Gehirn, damit man sich nicht zu weit zumutet. Im Schlaf werden die Abbauprodukte aus den Hirnzellen transportiert, um im Körper mit neuen Energieträgern beladen zu werden. Am besten und schnellsten klappt das im Tiefschlaf. Je länger wir wach sind, desto mehr Abbauprodukte häufen sich an. Das Gehirn hat die Fähigkeit, darauf zu reagieren, indem es intensiveren Tiefschlaf bildet. (om)

# Schlafen in Wellen

Felix Oberle wird bei seiner Atlantiküberquerung nie länger als 20 Minuten am Stück schlafen. Wie ein Mensch das aushält und was es heisst, wenn man auf dem Boot Halluzinationen hat. **Von Christine Steffen**

**E**s klingt wie Folter. Man legt sich hin, schläft ein, nach 20 Minuten klingelt der Wecker, man steht für ein paar Minuten auf, legt sich hin, nach 20 Minuten klingelt der Wecker. Und so geht es weiter. Felix Oberle muss mit diesem zerhackten Schlaf zurechtkommen, wenn er im September zur Segelregatta Mini-Transat über den Atlantik startet. Sie führt von Les Sables-d'Olonne an der französischen Küste in 8 bis 10 Tagen nach Santa Cruz de la Palma, von dort geht es in 12 bis 14 Tagen weiter nach Saint-François in Guadeloupe. Oberle ist gegen 30 Tage allein auf seinem Schiff, das mit 6,5 Metern Länge beinahe ständig fragil erscheint.

In der Vorbereitung auf ein Segeltrennen kommt einem vieles einleuchtend vor: Natürlich muss der Sportler die Manöver trainieren, Oberle tut es zuerst in Lorist in der Bretagne; er muss an die Fitness arbeiten, eine Wettkarte lesen und Havarien reparieren lernen. Welchen Aufwand er darauf verwendet, um am richtigen Schlaf zu arbeiten, ist hingegen erstaunlich.

**Zusammenstoss mit einem Wal?**

Schlaf ist einer der Hauptfaktoren, die in diesem Sport über das Gelingen entscheiden, sagt Oberle, «denjenigen, die Ambitionen haben, setzen sich mit ihm auseinander.» Mehrere Stunden am Stück zu ruhen, ist ausgeschlossen. «Vom Moment an, in dem man kontrolliert hat, dass keine Gefahr für einen Zusammenstoss besteht, kann man 20 Minuten lang sicher sein, dass man nicht kollidiert.» Nach dieser Zeit kann etwas aufgetaucht sein, das zuvor nicht zu sehen war. Darum das Ritual: aufstehen, den Horizont absuchen, Getriebe, Segelstellungen und das Wetter kontrollieren. Schlafen – wenn die Verhältnisse rau sind in der Segelregelung, um sofort bereit zu sein.

Bei den grossen Regatten wie der Vendée Globe, die um die ganze Welt führt, lassen die Segler im Vorfeld Schlafmediziner an Bord ihr Schlafverhalten analysieren; das übersteigt Oberles Möglichkeiten. Doch der 32-Jährige hat drei Nächte in der Angauer Klinik Barmel-

### Felix Oberle



Der 32-Jährige hat an der ETH Lausanne Maschinenbau studiert. Im September wird der Aargauer an seiner ersten grossen Regatta, der Mini-Transat, teilnehmen.

weid verbracht, in der sein Schlafverhalten untersucht wurde.

Ramin Khattami ist Chiroprakt und Schlafmediziner in der Barmelweid, der Neurologe betreut normalerweise Menschen, die unter Schlafproblemen leiden, bereit aber auch Sportler, die im Schlaf einen Schlüssel zur Leistungssteigerung erkennen. Mit welchen Voraussetzungen der Segler zu kämpfen haben wird, beschreibt er so: «Felix Oberle wird immer mit einer Schlafschuld in den nächsten Tag gehen. Es ist auf Schlafentzug. Je länger das Rennen dauert, desto grösser wird diese.» Also musste der Arzt bei Oberle verstehen, zu welchen Zeiten der Sportler die Schlafschuld optimal abbauen kann und auf welche Weise. Die Messungen der Hirnströme des Seglers zeigen, in welcher Zeit er den intensivsten Tiefschlaf hat. Vor allem in den ersten 20 Minuten baut er sehr viel Schlafdruck ab. «Wenn also Oberle unter den gegebenen extremen Bedingungen ein paar mal hintereinander 20 Minuten schläft, ist es für ihn die effizienteste Art, seinen Schlafdruck abzubauen», sagt Khattami.

In der Vorbereitungsregatta auf die grosse Überfahrt übt Oberle den zerhackten Schlaf:

in einem ersten Block um 21 Uhr 30 abends bis 2 oder 3 Uhr morgens und in einem zweiten ab 13 Uhr mittags bis 16 Uhr. Wie aber kann man ständig, einfach wieder einschlafen? Irgendwann sei man so müde, dass man abtauche, sobald man die Augen zumache, sagt Oberle, der sowieso nie Mühe hat mit Einschlafen. Andere trainieren das Loslassen. Der deutsche Weltumsegler Boris Herrmann hat einmal erzählt, er habe schon in seiner Zeit als Zivildienstleistender im Auto an jeder roten Ampel probiert, den Gedankenstrom im Kopf abschalten und einzuschlafen; so lange, bis die Autos hinter ihm geuppt hätten.

Was aber für Landrat noch schwerer vorstellbar ist: Wie gelingt es, auf Autopilot zu schlafen? Wie traut man sich, die Kontrolle vollkommen abzugeben dort draussen, wo man ein Nichts ist in der Weite, der Natur ausgeliefert, inmitten von Geräuschen, die schwierig einzuordnen sind. Ist es zum Beispiel abwegig, zu fürchten, man stosse nachts mit einem Wal zusammen?

Manche scheitern daran. Es gibt Segler, die während der Vorbereitung auf die Mini-Transat gemerkt haben, dass sie nicht schlafen, sich dem Autopiloten nicht übergeben könnten. Oberle sagt, diese Fragen beschäftigen ihn an Land, doch sobald er losfährt, habe er volles Vertrauen. Sein Schlaf ist ruhig und gut. Dann ändert auch nichts, dass er im vergangenen Sommer in der Nacht tatsächlich einen schlafenden Wal getrennt hat. Er sei nicht sehr schnell gewesen und hoffe, er habe das Tier nicht schwer verletzt. Was ihm etwas Sorgen macht: ein Ocea-Büdel vor Portugal, der es sich angewöhnt hat, mit Schiffen zu spielen. Drei Boote seien bei den letzten Mini-Transat angegriffen worden und schweren Schaden erlitten. Mit Attacken ist auch jetzt zu rechnen.

So im Vertrauen zum Meer kann sich wiegen, wer sich früh mit dem Element befasst hat. Der kleine Felix orientierte das Schiff seiner Familie auf dem Hallwilersee, bevor er laufen konnte; er fühlt sich heute so daheim auf dem Wasser, dass er sich auch dann nicht ängstigt, wenn ein Sturm aufzieht, «ich habe mehr Angst vor Lawinen als vor den Meeres», sagt er, «Skitouren zum Beispiel bereiten mir Mühe.»

Das emotionale Gleichgewicht ist auf einer Überfahrt, wie Oberle sie plant, ständig bedroht. Es kommt ungewöhnlich der Punkt, an dem man zu wenig gegessen und zu wenig geschlafen hat. Es kommt der Moment, in dem einem jede Energie fehlt, man strategische Fehler macht, weil man sich nicht mehr konzentrieren kann, und mit noch wenig. Oberle arbeitet mit einem Mentaltrainer, um Strategien zu erlernen, wie er sich eine möglichst stabile emotionale Lage bewahren kann. Und er hat sich Tipps geholt von einem Ernährungsberater.

**Menschen, die nicht da sind**

Doch klar ist: Der Schlüssel zum Gelingen ist der Schlaf. Oberle kennt Segler, die so stark unter dem Schlafmangel litten, dass sie Halluzinationen hatten. Die dachten, es seien Leute an Bord. Sie wurden wütend, wenn ihnen diese nicht halfen bei einem Manöver. Oder sie hatten das Gefühl, sie würden direkt in eine Mauer fahren. Oberle hat schon Gefühle gespürt, die sich zunehmend in Stimmen verwandelten. «Da merkte ich, dass es heissel wird», sagt er. «Wenn die Wahrnehmung nicht mehr stimmt, ist das ein Zeichen, dass man zu weit gegangen ist», sagt der Schlafmediziner Khattami.

Der zerhackte Schlaf sei auf Dauer nichts, stellt er klar, zu herausfordernd sei für den Körper. Irgendwann werde der Schlafdruck auch so gross, dass das Hirnchen nicht mehr zu verhindern sei – selbst wenn es sich nur um ein paar Sekunden verliert. Was ihm affiert das Gehirn ist, lässt sich daran ablesen, dass es den Schlaf intensivieren kann, um Defizite auszugleichen. Ein einmal fünf statt acht Stunden geschlafen hat, muss in der nächsten Nacht nicht drei nachholen. Der Schlaf ist so wichtig, dass das Gehirn darauf ausgerichtet ist, fehlenden Schlaf zu kompensieren. «Doch irgendwann kommt das System an seine Grenzen», sagt Ramin Khattami, «Felix Oberle wird an die Grenzen kommen.»

Manchmal denkt der Segler an dem anderen Schlaf, den nach dem Rennen, wenn alle Überstanden ist, 14, 15 Stunden am Stück. «Es ist der beste Schlaf, den es gibt», sagt er, «es wird schwarz und fertig.»

### Über 4000 Meilen allein auf See

#### Von Frankreich über die Kanarischen Inseln in die Karibik

