

Wohnzimmer auf Zeit

Endlich! Im „Nickerchen“ kann man ohne Reue dem Nachmittagstief nachgeben

VON KIRSTEN STAMER

Das „Nickerchen“ ist ein Wohnzimmer auf Zeit. In der Mittagspause oder nach der Arbeit kann man sich hier ein Kurzzeit-Schläfchen, auch Powernap genannt, gönnen. „Bei uns musst du nicht funktionieren“, lädt Irina Ivachkovets ein. Die 34-Jährige hat das „Nickerchen“ Ende 2014 eröffnet. Es ist der erste Powernapping-Schlafrum in Berlin, nur wenige Hundert Meter vom Checkpoint Charlie entfernt.

„Zu 99 Prozent sind meine Kunden Businessleute aus den umliegenden Firmen“, erklärt Ivachkovets. Meist litten sie wegen der vielen Arbeit im Sitzen vor dem Computer unter Nackenverspannungen und Rückenproblemen. Darum kümmert sich die ausgebildete Massage-Therapeutin in einem separaten Raum. „In der Mittagspause gönnen sich viele 20 Minuten dafür“, sagt Ivachkovets.

Schlafnischen mit Vorhängen

In einem weiteren Raum stehen Betten für ein ausgiebiges Nickerchen bereit. Die orthopädischen Matratzen hat die Inhaberin vor dem Kauf selbst getestet. „Sie passen sich dem Körper an und verteilen das Gewicht optimal“, erklärt sie. Außer dem Bett gibt es in den abgetrennten Bereichen, die hier Wolke genannt werden, eine Lampe auf einer Weinkiste und



BERLINER ZEITUNG/MARKUS WÄCHTER

Herrin des Mittagsschlafs: Irina Ivachkovets schüttelt die Kissen auf.

eine einzelne Blume. Nichts soll die Auszeit stören. Geweckt wird persönlich und zur Not auch mehrmals. Getrennt sind die Schlafnischen durch cremefarbene Vorhänge. Seine Nachbarn kann der Schlafende also sehen. Das ist Absicht. „Ich wollte die Menschen aus ihren Büroboxen nicht wieder in feste Kabinen schicken“, erklärt Ivachkovets. „Es sollen ja auch keine Isolierzellen sein.“ Bisher

habe sie auch nur positive Erfahrungen mit diesem Konzept gemacht. „Die Kunden sind rücksichtsvoll. Sie sprechen automatisch leiser und bewegen sich langsamer.“ Für den Notfall liegen aber auch Ohrstöpsel und Schlafmasken bereit. Irina Ivachkovets selbst studierte Kulturwissenschaften, Betriebswirtschaftslehre und Russisch. Sie arbeitete als Projektleiterin auf internationalen Industrie-

fachmessen. „Mein Arbeitsalltag spielte sich entweder vor dem PC oder auf einem Interkontinentalflug ab“, erzählt sie. Als Ivachkovets mal wieder in Shanghai neun Stunden auf einen Anschlussflug warten musste, fiel ihr auf, wie wenig Rückzugsmöglichkeiten es gab. „Es gibt wenige urbane Plätze zum Ausruhen, die nicht mit Konsum verknüpft sind.“

Auch in ihrem Büroalltag habe sie oft das Bedürfnis nach Ruhe gespürt. Sie selbst habe schon die Toilette für ein Nickerchen aufgesucht. „Gerade für Menschen in Großraumbüros ist das oft das letzte sprichwörtlich ‚stille Örtchen‘“, erklärt sie. Dabei sei es wichtig, nicht nur nachts dem Schlafbedürfnis nachzugeben. „Das Nachmittagstief ist genauso biologisch codiert“, sagt Ivachkovets. Nach einem Nickerchen könne man bessere Entscheidungen treffen. Die Konzentration nehme sogar um bis zu 30 Prozent zu.

Das kann auch Dieter Kunz bestätigen. Er ist Chefarzt der Klinik für Schlaf- und Chronomedizin im St. Hedwig-Krankenhaus. „Ein kurzes Nickerchen von etwa 25 Minuten ist für jeden etwas Gutes.“

Nickerchen, Zimmerstraße 26/27, 20 Minuten Powernapping 8 Euro, 20 Minuten Massage 25 Euro. Telefon 0176-20 40 44 33, www.nickerchen-berlin.de