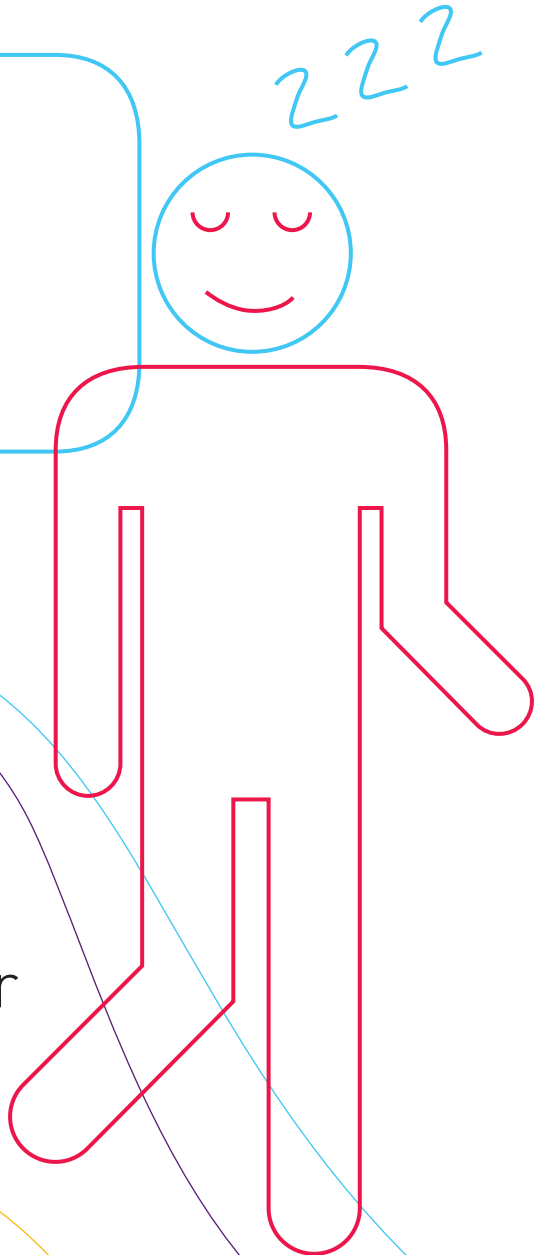


zzz

Sechs Fragen zur Zukunft des Schlafens

Auftakt zu einer
Trendstudie



Schlafen ist vielseitig

Was ist es für Sie?

Schlafen
ist für mich ...

- ... eine Freude
- ... ein Problem
- ... ein Erlebnis
- ... eine Erholung
- ... ein Geschäft
- ... ein Rätsel
- ... ein Hindernis
- ... eine Krankheit
- ... ein Traum
- ... ein Albtraum
- ... einfach normal.

Schlafen hat viele Facetten. Helfen Sie uns, sämtliche Aspekte in unserer Studie zu berücksichtigen. Teilen Sie uns mit, was für Sie Schlafen ist: gdi.ch/schlafen

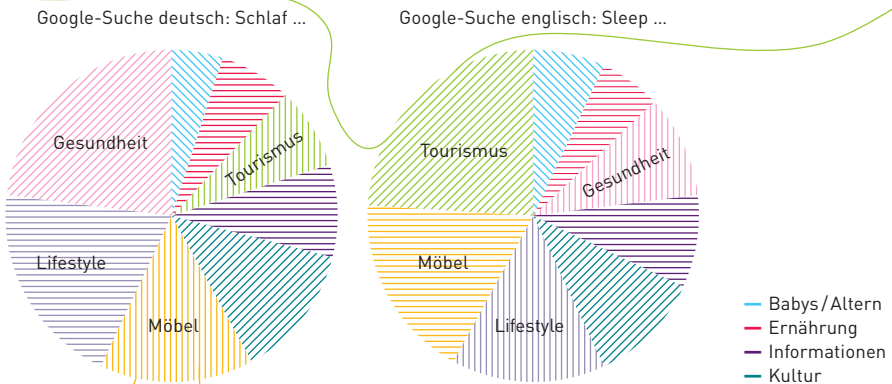
All you need is Schlaf

Ein neues Trendthema entsteht

Jeder, jede geht ins Bett. Aber wie schlafen wir, und welche Bedeutung hat das Schlafen in unserer Gesellschaft? Welche Entwicklungen gibt es beim Schlafen? Und warum wird es derzeit zum zentralen Trendthema? Diese Fragen zeigen bereits auf: Schlafen hat seine Selbstverständlichkeit verloren. Wir tun es nicht mehr einfach so, sondern denken viel darüber nach, kaufen Gadgets und Möbel, die uns beim Schlafen helfen sollen. Wenn es dennoch nicht funktioniert, gehen wir zum Arzt. Tendenz steigend.

Ist Schlafen gerade dabei, zum neuen Statussymbol der Luxusverwöhnten zu werden? Oder zum Indikator für einen kollektiv aus der Balance geratenen Lebenswandel? Gar zur Ressource für die Leistungsbesessenen? Auf den folgenden Seiten haben wir sechs Fragen zur Zukunft des Schlafens in Form von Widersprüchen formuliert. Sie gehen aus dem Workshop «All you need is Schlaf» hervor, den wir im August 2013 im GDI veranstaltet haben. Allen Teilnehmern sei hier herzlich gedankt.

Die Fragen zur Zukunft des Schlafens werden unsere Gesellschaft in den nächsten Jahren umtreiben. Das GDI stellt diese Fragen und diskutiert sie mit verschiedenen Playern aus Medizin, Gesellschaft und Wirtschaft.



Viele Menschen suchen im Internet nach Hilfe beim Schlafen. Sie verbinden die Suche nach «Schlaf» oder «Sleep» meist mit anderen Begriffen. Die Grafik zeigt, mit welchen Themenbereichen Google-User das Thema Schlafen assoziieren.

Quelle: Webanalyse von FHNW-Studenten: Matthias Belzer, Reto Lehnerr, Caroline Schnell

Hoher Wohlstand, schlechter Schlaf

Haben wir ein Problem oder geht es uns zu gut?

Es scheint paradox: Je höher der Wohlstand einer Gesellschaft, desto schlechter ist es um ihren Schlaf bestellt. Darauf deutet zum Beispiel der «Night Light Development Index» hin, eine Vergleichsgrösse, die nächtliche Beleuchtung mit der Wohlstandssituation eines Landes verbindet (s. <http://bit.ly/18pAbff>). Künstliches Licht macht die Nacht zum Tag und wird mit hoher Produktivität gleichgesetzt. Umgekehrt korreliert dieser Index mit den Schlafproblemen, die an den hellen Orten grassieren.

Gemäss Schätzungen der Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach leidet in der hochentwickelten Schweiz ein Drittel der Bevölkerung unter Schlafstörungen. Dazu zählen etwa Probleme beim Ein- und Durchschlafen, unruhige Beine, Schlafapnoe und andere Atemstörungen, die in dauerhaftem Schlafmangel münden. Die physischen und psychischen Folgen davon sind gravierend, angefangen bei chronischer Erschöpfung über Motivationsprobleme bei der Arbeit und Stimmungsschwankungen bis zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Problemen.

Schlafmangel führt zu Unfällen, Fehlern, verringerter Leistungsfähigkeit und weiteren Einbussen in der Produktivität. Die indirekten Kosten, die hierzulande daraus entstehen, werden auf 1,5 Mia. Franken geschätzt. Geht es uns einfach zu gut? Müssen wir an unserem Wohlstand schrauben, um wieder besser zu schlafen?



Nächtliche Beleuchtung korreliert mit zwei Phänomenen:
hohem Entwicklungsstand und wachsenden Schlafproblemen.

Quelle: Astronomy Picture of the Day (27.11.2000), apod.nasa.gov

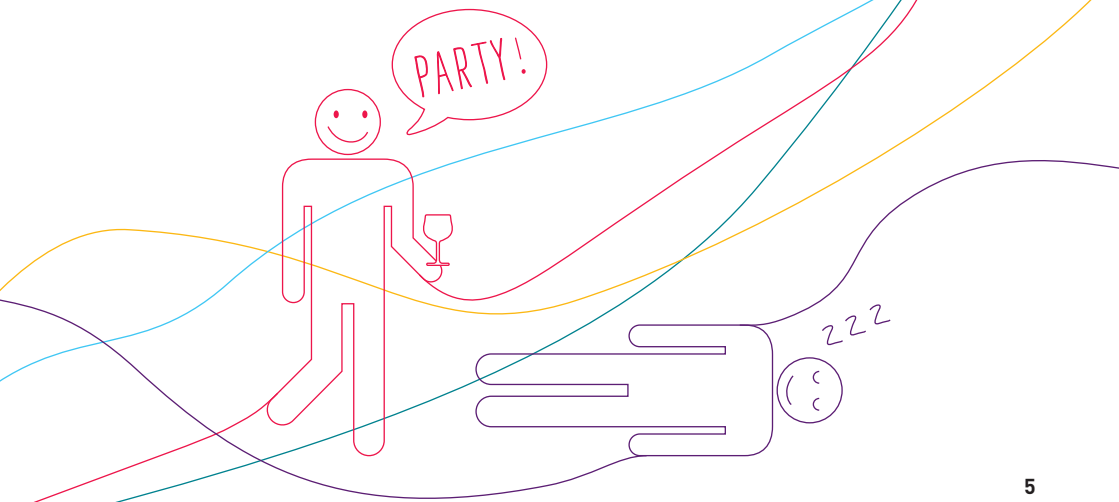
Guter Schlaf, wenig Freude

Müssen wir unseren Spass dem guten Schlaf opfern?

Die Ansage der Schlafmedizin ist unmissverständlich: Wer gut und ausreichend schläft, kommt besser durch den Tag. Gesundheit und Leistungsfähigkeit bedingen, dass wir uns voll und ganz auf das Schlafen konzentrieren – so die neue Losung. Der gute Schlaf in Ehren – aber was ist mit anderen wichtigen Pfeilern des Daseins, etwa Freude und Lebenslust?

Lange Zeit hatte der Schlaf einen schlechten Ruf. Wer liegt, halte nicht Schritt, hiess es, sei schwach und schöpfe seine knapp bemessene Zeit nicht voll aus. Vielen Arbeitsfanatikern wie Napoleon Bonaparte, Thomas Edison oder Winston Churchill war der Schlaf suspekt, Henry Ford hielt ihn sogar für ganz überflüssig. Inzwischen zeichnet sich ein Wertewandel ab: Nach Ernährung und Bewegung samt Kampf gegen Nikotin und Alkohol hat die Gesundheitsförderung nun den Schlaf ins Visier genommen. Ähnlich wie unsere Ernährung sollen wir jetzt auch die nächtliche Ruhe optimieren und ganz auf gesundheitliche Ziele ausrichten.

Das bedeutet: früher und zu regelmässigen Zeiten zu Bett zu gehen, Schlafdauer und andere Parameter mit technischen Geräten exakt zu messen, den Abend und den Morgen gänzlich als Anfangs- und Endphasen der Nachtruhe zu gestalten. Wo bleibt die Zeit für rauschende Feste und unvergessliche Nächte, wenn wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen? Fallen Spass und Spontaneität künftig der Regeneration zum Opfer?



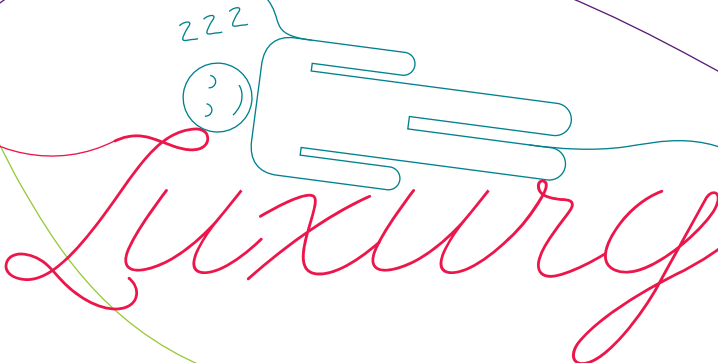
Faulheit vs. Produktivitätssteigerung

Wird viel Schlafen zum neuen Statussymbol?

Wer dem Luxus frönt, ist glücklicher und selbstbewusster, verdient mehr und kommt insgesamt besser durchs Leben als Menschen, die auf das Durchschnittliche setzen: Diesen Zusammenhang belegt die Forschung in Studien (s. <http://bit.ly/r5orKt>). Aber was ist Luxus? Ein zunehmender Teil von Menschen sieht darin weder extravagante Autos oder teure Kleidung, noch diamantbesetzte Uhren und Schmuck, sondern die Zeit zum Ausruhen und die Möglichkeit zum Verzicht.

Askese, Yoga und nicht-materielles Wohlbefinden sind in den Augen einer wachsenden Zahl von Menschen in Mitteleuropa die wahren Luxusgüter. Zählt dazu bald auch das Schlafen? Ist der Langschlaf das neue Statussymbol der Trendsetter? Und wandelt sich Trägheit von der biblischen Sünde zur modernen Tugend?

Noch vor kurzem hiess der Trend zur Produktivitätssteigerung «Human Enhancement»: Mit Energy Drinks, Ritalin und anderen Boostern haben Leistungsbesessene versucht, ihr Potenzial und ihren Output künstlich zu steigern – auf Kosten der Nachtruhe. Inzwischen wurde das «Human Enhancement» entzaubert, Ruhe und Schlaf wurden in den Mittelpunkt gerückt. Sein optimales Leistungspotenzial erreicht der Mensch einzig, wenn er regelmässig und genügend schläft. Welche Chancen bietet dies der Wirtschaft?



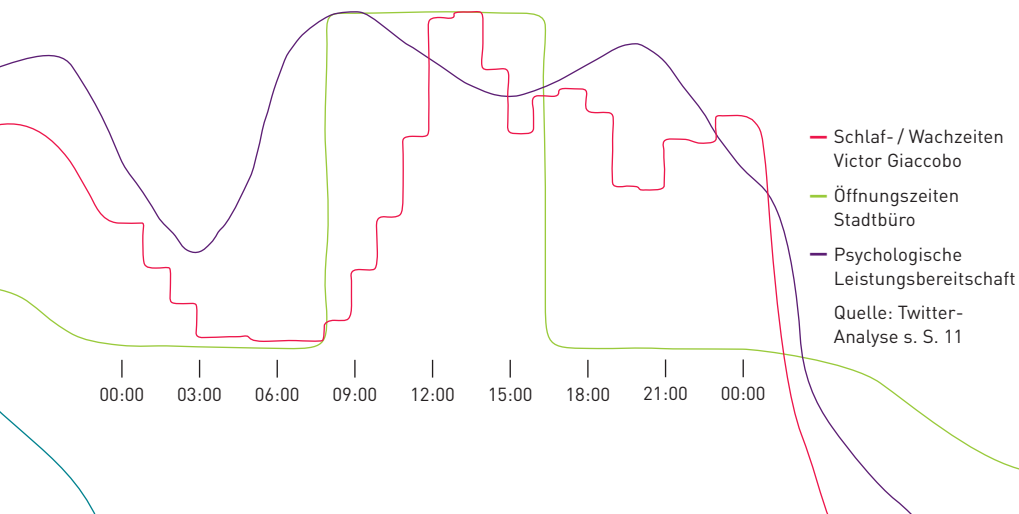
Eigener Biorhythmus statt kollektivem Stundenplan

Wird unser Tagesablauf bald stärker flexibilisiert oder synchronisiert?

«Unsere Gesellschaft leidet unter sozialem Jetlag», sagt der renommierte Münchner Chronobiologe Till Roenneberg im Interview (s. <http://bit.ly/15liwxw>). Der Autor des Sachbuchs «Wie wir ticken» meint damit: Unsere biologischen Rhythmen haben sich nach hinten verschoben; die innere biologische Uhr zahlreicher Menschen bettet sich immer später in den Hell-Dunkel-Rhythmus des Tages ein. Wir essen später zu Mittag und zu Abend, gehen später ins Bett.

Dennoch müssen wir häufig zur selben Zeit aufstehen wie noch vor Generationen. Viele Institutionen funktionieren immer noch nach veraltetem Uhrwerk. Dazu zählen Stunden- und Schichtpläne, Ladenöffnungszeiten, Bürozeiten. «Sozialer Jetlag ist die Diskrepanz zwischen der inneren Uhr und diesen äusseren Taktgebern», sagt Roenneberg. Besonders ausgeprägt ist diese Diskrepanz bei den Jugendlichen: Für viele von ihnen bedeutet ein Unterrichtsbeginn vor 8 Uhr morgens biologisch, dass sie um ihre interne Mitternacht herum aufstehen müssen. Das ist hochineffizient. Erstens baut sich Schlafmangel auf, zweitens kommen die Nervenzellen, die fürs Lernen wichtig sind, so nicht auf Touren.

Wann werden Stundenpläne so umgestellt, dass sie dem Biorhythmus von Jugendlichen entsprechen? Wie gestalten sich Schichtpläne, die auf die innere Uhr von Individuen Rücksicht nehmen? Wann erkennt unsere Gesellschaft, dass sie die Rhythmen von Schlafen und anderen Aktivitäten viel stärker flexibilisieren muss?



Privatsache vs. öffentliches Bedürfnis

Wo, wann und mit wem werden wir bald schlafen?

Ob Schlafen eine öffentliche oder rein private Angelegenheit ist, ist vor allem eine kulturelle Frage. Japaner zum Beispiel kann man öfter beim Schlafen tagsüber beobachten, in einem Büro oder selbst in der U-Bahn, weil sie nachts nur wenige Stunden schlafen. Berührungssängste mit anderen Schlafenden sind in Japan unbekannt.

In den individualisierten Gesellschaften Europas und Nordamerikas hingegen ist dies ungewöhnlich, denn es gehört zur Etikette, körperliche Berührungen mit Fremden zu vermeiden. Wenn sie trotzdem stattfinden, dann eher unbeabsichtigt und zufällig, beispielsweise auf Nachtflügen in der Economy Class, in den Schlafabteilen der Züge oder in Matratzenlagern von Berghütten.

Möglicherweise aber lösen sich auch in Europa die alten Muster allmählich auf, wie etwa moderne Innenarchitektur nahelegt. Ähnlich wie die Küche oder das Bad wandelt sich das Schlafzimmer zunehmend vom einfachen Funktionsraum zum Teil der privaten Wellness-Oase. In Büros gibt es Schlafräume und Powernap-Kapseln, und auch in der Schlafmode sind Veränderungen zu beobachten: Moderne Schlafertextilien erfüllen immer mehr den Anspruch, dass man sie auch tagsüber tragen kann; man will beim Schlafen einen Look pflegen, mit dem man auch beim Frühstück oder auf der Hotelterrasse Bella Figura machen kann.

Greift dieser Trend allmählich auf die Schlafgewohnheiten über? Ist Schlafen bald für die meisten ein Gemeinschaftserlebnis in dafür eingerichteten Cafés? Können wir den Mangel an nächtlichem Schlaf zuhause durch täglichen Schlaf unterwegs kompensieren?



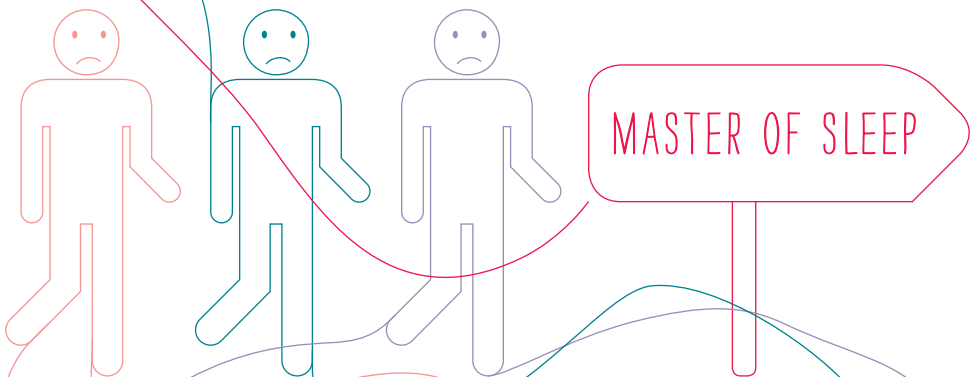
Vom Schlafberater zum «Master of Sleep»

Wir können nicht mehr schlafen, wer hilft uns?

Wer mit einem tiefen, gesunden Schlaf gesegnet ist, nimmt dies so achtlos hin wie die Luft zum Atmen. Befassen wir uns bewusst mit Schlafen, dann meistens, weil es Probleme macht: Die Schlafmedizin kennt 80 Schlafstörungen, denen sie mit zahllosen Behandlungspfaden und Ratschlägen zu Leibe rückt. Schlafen, ins Bewusstsein der Gesellschaft gerückt, bedeutet in der Regel: Pathologie. Ein Problem. In jedem Fall etwas Unangenehmes.

Wie aber lässt sich der Schlaf als Ressource nützen? Wo sind die Schlafmeister, die uns helfen, den Schlaf neu zu entdecken und sein enormes Potenzial zu nutzen? Wer lehrt uns neben dem Powernap den genussreichen Slow Sleep? Wer zeigt uns, dass sich hinter den Schlafstadien und Träumen viel mehr verbirgt als ein blosses biologisches Programm?

Möglicherweise ist beim Schlaf ein ähnlicher Diskurs geboten wie bei der Ernährung: Schlafen auf ein rein körperliches Grundbedürfnis zu reduzieren, ist langweilig und schal. Neben Gesundheitsberatern gibt es mit Köchen, Gourmets und «Masters of Wine» ein ganzes Team von uns zur Seite stehenden Experten. Ist der Schlaf eine Schatzkammer, in der sich bislang ungeahnte Genüsse und ein kultureller Reichtum verbergen, die es zu heben gilt?



Webanalyse

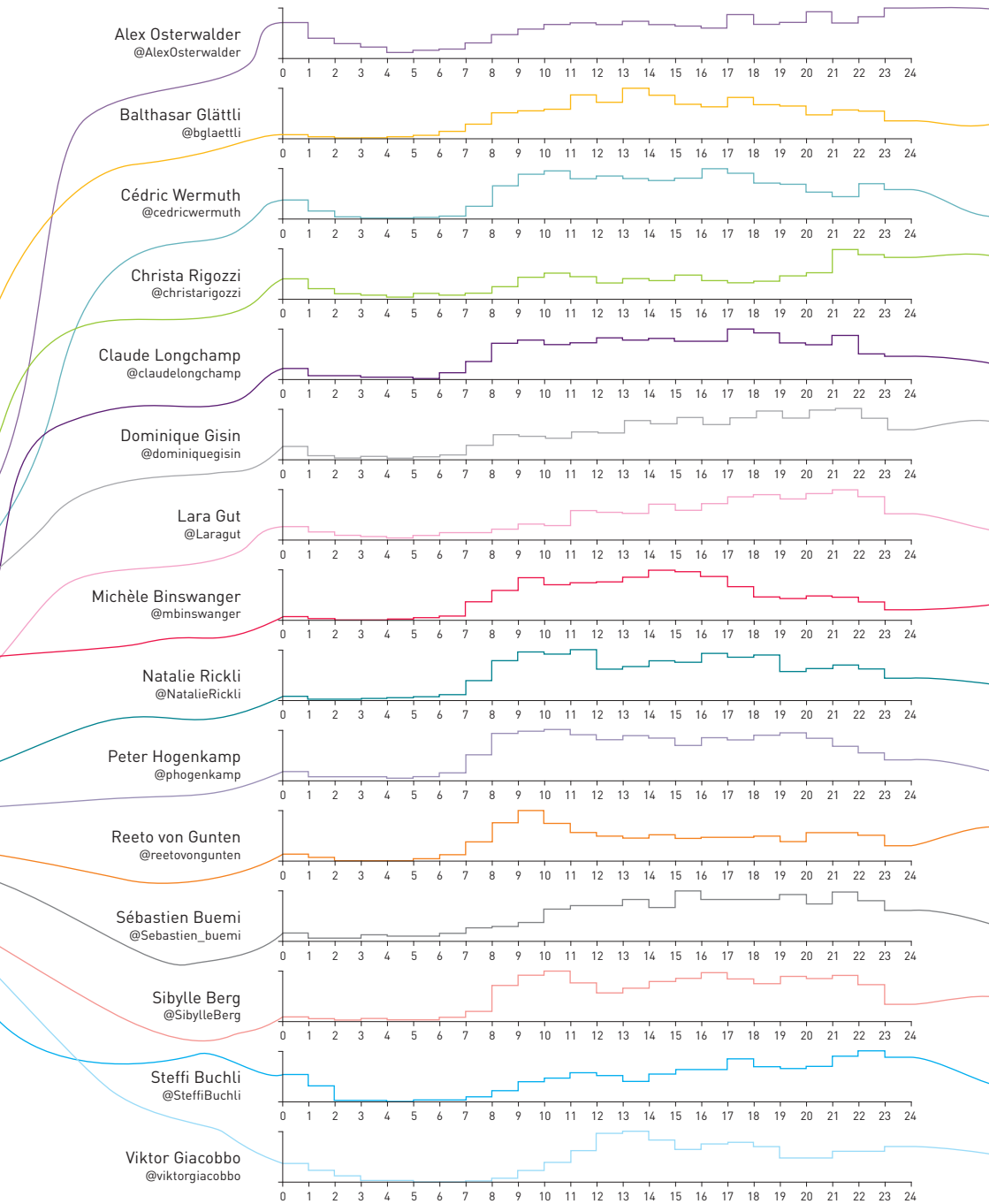
Wann schlafen wir eigentlich?

Für den Workshop, aus dem die oben präsentierten Fragen hervorgegangen sind, hat ein Team von Studenten der Fachhochschule Nordwestschweiz und der Universität Bamberg mit dem MIT-Professor Peter Gloor eine Webanalyse zum Thema Schlafen ausgearbeitet. Diese Webanalyse hat Reto Lehnerr (r3to.ch) nun weiter entwickelt und aus den Twitter-Daten einiger der aktivsten Twitter-Nutzer der Schweiz ihre Schlafmuster herausgelesen (s. Grafik rechts).

Das Ergebnis: Victor Giacobbo geht sehr spät ins Bett. Er ist im Durchschnitt zwischen 2.00 und 09.00 Uhr morgens nicht auf Twitter aktiv, was vermutlich bedeutet, dass er schläft. Michèle Binswanger ist hingegen von Mitternacht bis 07.00 Uhr still. Lara Gut bewegt sich zwischen mehreren Zeitzonen, sodass sie zu keiner Tages- oder Nachtzeit über längere Zeit gar nicht aktiv ist. Am Tag gibt es für keinen der Tweeter eine halbe Stunde, während der sie nie aktiv sind.

Schlafen ist ein faszinierendes, selbst aus medizinischer Sicht bisher wenig erforschtes Thema. Viele Ideen zum Schlafen müssen noch aus dem Schlaf geweckt werden. Durch die Recherche von Antworten auf die hier präsentierten Fragen, möchte das GDI die öffentliche Auseinandersetzung mit dem Schlafen aus gesellschaftlicher Perspektive vorantreiben.

Weitere Informationen zur geplanten und mit dieser Broschüre begonnenen Trendstudie sind zu finden unter gdi.ch/schlafen. Wir freuen uns über Anregungen oder weitere Fragen zum neuen Trendthema Schlafen. Unsere bisherigen Überlegungen basieren auf der Arbeit an einem interdisziplinären Workshop im August 2013. Für Interessierte sind zwei Sachbücher hervorzuheben: «Die Kunst des Liegens. Handbuch der horizontalen Lebensform» von Bernd Brunner sowie «Dreamland. Adventures in the Strange Science of Sleep» von David K. Randall.



Quelle: Twitter-Analyse von Reto Lehnerr (r3to.ch) mit Bezug auf Studienarbeiten an der FHNW.



Autor: Frerk Froböse

Mitarbeit: Karin Frick, Alain Egli
Reto Lehnherr (Twitter-Analyse)
Irène Dietschi (Text)
Maria Fischer (Grafik)

© Oktober 2013

GDI Gottlieb Duttweiler Institute
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon / Zürich
Telefon +41 44 724 61 11
info@gdi.ch
www.gdi.ch