

Auch schlafend aufgeschlossener oder wie soziale Faktoren auf unsere Nachtruhe Einfluss nehmen

Menschen mit einer liberaleren politischen Einstellung berichten häufiger, jemals einen Klartraum gehabt zu haben als konservativ denkende. Diese Schlussfolgerung konnte Alina Wildenauer aus den für ihre Masterarbeit herangezogenen Daten ziehen. Sie stellt ihre Erkenntnisse während der 33. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) vor, die vom 27.-29. November 2025 in Hannover stattfinden wird.

Alina Wildenauer untersuchte in ihrer Masterarbeit u.a. soziale Komponenten, die uns bis in den Schlaf verfolgen. „Die Erkenntnis war eher ein Nebeneffekt, aber dennoch interessant. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass eher liberal eingestellte Menschen allgemein aufgeschlossener neuen Dingen gegenüber sind. Klarträumen kann nicht unbedingt jeder. Das Besondere daran ist, dass wir uns in dem Moment bewusst sind, dass wir schlafen bzw. träumen“, erklärt die wissenschaftliche Mitarbeiterin des Schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik Essen.

Sie hat sich damit beschäftigt, wie der biologische Vorgang Schlaf im historischen Kontext sozial moduliert und institutionalisiert wurde. So wurde in der vorindustriellen Zeit mancherorts in zwei Phasen vor Mitternacht und danach geschlafen, und um Mitternacht herum waren die Menschen für ein bis zwei Stunden mit anderen Dingen beschäftigt. Mit der industriellen Revolution hat das künstliche Licht die Schlafphasen zusammengeführt und nach hinten verschoben, so die Theorie. Auch spannend sind die verschiedenen Schlafetiketten, die in unterschiedlichen Jahrhunderten sozial bestimmt waren, wie etwa Schlafmütze und Schlafgewand, Hygienevorschriften oder empfohlene Liegepositionen. Und so unterschiedlich verhält es sich auch damit, wie das Träumen wahrgenommen wird. „Je nach Kultur und nach Religiosität kann Träumen eine tiefe spirituelle Wahrnehmung oder ein reines Epiphänomen des Schlafs sein. Und das ist natürlich insbesondere bei Klarträumen so, die gerade bei Yogis oder in buddhistischen Ländern als besondere Bewusstseinsstufen erkannt werden“, erklärt Alina Wildenauer. Grundsätzlich hat sie bei ihren Recherchen festgestellt, dass die Problematiken der Zeit, der Gesellschaft, der persönlichen Krisen und sozialen Stellungen sowie Geschlechtsunterschiede sich fast immer in den Träumen widerspiegeln.

Und dies ist nicht die einzige spannende Erkenntnis im Zusammenhang mit sozialen Faktoren. Die Bedingungen für einen gesunden Schlaf sind in unserer modernen 24-Stunden-Non-Stop-Gesellschaft längst nicht gerecht verteilt. Wie wir schlafen, hängt nicht nur von individuellen Faktoren ab. Wer schläft, zieht sich zwar einerseits zurück und wird ganz auf sich selbst zurückgeworfen, ist getrennt von Umwelt, Arbeit, Familie und gesellschaftlichen Zwängen und Anforderungen. Andererseits beeinflussen aber genau diese, wie, wieviel und wann wir schlafen. Nicht jeder hat dieselbe Chance auf das nächtliche Glück! Der Schlaf hängt von vielerlei gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab. Schlaf gilt auch als Wirtschaftsfaktor: Ausgeschlafene Mitarbeiter sind produktiver, verursachen weniger Arbeits- und Verkehrsunfälle und weisen weniger Fehlzeiten am Arbeitsplatz auf. Alles gute Gründe für optimale Schlafbedingungen und ausreichenden und erholsamen Schlaf zu sorgen.

Wer in den Genuss einer hohen Bildung kommt, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit gesund zu

schlafen. Führungskräfte und Selbstständige schlafen tendenziell besser. Wer am Arbeitsplatz viel Termin- und Leistungsdruck hat, sich an der Grenze der Leistungsfähigkeit befindet und wenig Pausen machen kann, schläft schlechter. Wer an Schlafstörungen leidet ist 2,8fach länger krankgeschrieben als Menschen ohne Schlafstörungen. Geld scheint tatsächlich ein gutes Ruhekissen zu sein. Höhere Einkommen gehen mit einer höheren Schlafqualität und weniger Schlafstörungen einher. Menschen mit geringem Verdienst und Menschen ohne Arbeit schlafen ebenfalls schlechter. Wer verwitwet, geschieden oder aus anderen Gründen alleinstehend ist, hat ebenfalls weniger von dem nächtlichen Lebenselixier.

In Ballungszentren rauben vermutlich vermehrter Stress, hohe nächtliche Lärmpegel und fehlende Dunkelheit den Menschen den Schlaf. Wer an einer vielbefahrenen Straße, einer Bahnlinie oder im Bereich eines Flughafens Ruhe für einen ungestörten Schlaf sucht, findet diesen weniger häufig als Menschen, die auf dem Land leben und nachts ausreichend Ruhe und Dunkelheit vorfinden. Wer keiner geregelte Arbeitszeit am Tage nachgehen kann, wer gar nachts arbeiten muss, wenn unsere innere Uhr auf Schlaf ausgerichtet ist, der leidet überproportional häufiger an Schlafmangel und Schlafstörungen. Schichtarbeit begünstigt Schlafstörungen und auch andere körperliche und psychische Erkrankungen.

Der Schlaf ist über das Lebensalter unterschiedlich verteilt. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf als Erwachsene, aber sie bekommen oft nicht genug, da die Schule für viele, insbesondere in und nach der Pubertät viel zu früh beginnt. Im mittleren Lebensalter wird weniger geschlafen, da Arbeit, Stress und Freizeitverhalten nicht genügend Zeit für den ausreichenden Schlaf lassen. Ältere haben oft Schwierigkeiten mit dem Schlaf, was auf gesundheitliche Probleme und altersbedingte Veränderungen im Schlafmuster zurückzuführen ist.

Wir erklären Ihnen die Nacht!

Die Geschehnisse in der Nacht und vielleicht der Schlaf selbst sind in vielerlei Hinsicht unerklärlich. Die Schlafforschung und Schlafmedizin bringt immer mehr Licht ins Dunkel. Daher wissen wir inzwischen, wie wichtig dieser Abschnitt in unserem Leben für die menschliche Gesundheit ist. Doch leider schlafen mehr Menschen eher schlecht als recht. Schlafstörungen müssen behandelt werden, das ist keine Frage. Doch bevor sich manche Schlafstörung verfestigt, könnte man präventiv dagegenhalten. Dazu ist es nötig, über den Schlaf gut informiert zu sein. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Nacht besser verstehen zu lernen, dieses Wissen öffentlich weiterzugeben und dadurch den Schlaf mehr wertzuschätzen. Auch die Jahrestagung der DGSM trägt dazu bei. Erfahren Sie mehr über die Inhalte des wissenschaftlichen Programms unter <https://dgsm-kongress.de/programm-abstracts/wissenschaftliches-programm>.

Weitere Informationen:

<https://dgsm.de/>

<https://dgsm-kongress.de/allgemeine-informationen/presse>

<https://dgsm-kongress.de/>