

# Gesunder Schlaf ist eine soziale Frage

Beim Schlaf wird zu stark auf das Individuum fokussiert

**Lärmige Umgebung, Nacht- und Schichtarbeit sowie hoher Erfolgsdruck bei geringer Wertschätzung: Wirtschaftlich Schwächere schlafen weniger gut.**

FELIX WETTSTEIN

Die Ratgeberliteratur hält eine grosse Zahl an Tipps für einen gesunden Schlaf bereit. Dabei fokussieren diese Ratschläge meist auf das Individuum und sein Verhalten. Doch ob jemand gut schläft, hängt auch von gesellschaftlichen Faktoren ab. So hat die soziale Lage eines Menschen wesentlichen Einfluss auf seinen Schlaf. Wer über einen hohen Bildungsabschluss verfügt und ökonomisch gut abgesichert ist, hat deutlich bessere Chancen auf einen ausreichend langen und erholsamen Schlaf als Menschen mit weniger Bildung und wirtschaftlichen Sorgen. Um die Zusammenhänge zwischen sozioökonomischem Status und Schlaf zu verstehen, ist es notwendig, die Faktoren, die den Schlaf beeinflussen, in ihrer ganzen Breite zu beleuchten. Das individuelle Verhalten am Vortag oder in den Stunden vor dem Zubettgehen ist nur einer der Faktoren.

Schlecht einschlafen können, unruhig schlafen, selten durchschlafen können, am Morgen früher als gewollt erwachen: Schlafstörungen sind zwar nicht immer als pathologisch einzustufen, aber sie können die Lebensqualität gravierend beeinträchtigen. Wie schätzen die Menschen hierzulande ihre Schlafquali-

tät ein? Die Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik wird alle fünf Jahre bei rund 20 000 repräsentativ ausgewählten erwachsenen Personen durchgeführt. Einige Fragen beziehen sich auf das Thema Schlaf. Im Jahr 2012 berichteten 18 Prozent der Befragten über eine mittlere Beeinträchtigung ihres Schlafs, sechs Prozent litten unter pathologischen Schlafstörungen.

## **Wenig Bildung, schlechter Schlaf**

Wenn wir nun die Zahlen nach sozialem Status abgestuft anschauen, zeigen sich deutliche Effekte. Als wichtigster Indikator für die Zugehörigkeit zur sozialen Schicht gilt der höchste Bildungsabschluss. Menschen ab 25 Jahren, die bloss über einen Abschluss der obligatorischen Schule verfügen, berichten zu 35 Prozent über ein mittleres oder gar hohes Mass an Schlafstörungen. Bei Menschen mit Tertiärabschluss sind es nur gut halb so viele, nämlich 20 Prozent. Die Gruppe mit Abschluss auf Sekundarstufe II liegt dazwischen. Eine vergleichbare Erhebung in Deutschland hat zusätzlich zum Bildungsabschluss auch die Einkommensunterschiede berücksichtigt und kommt zu noch grösseren Unterschieden: Personen mit tiefem sozioökonomischem Status haben bis zu viermal so häufig Schlafschwierigkeiten wie jene mit einem hohen Status. Zusätzlich lässt sich zwischen den Geschlechtern unterscheiden: Frauen berichten öfter als Männer von Schlafproblemen. Der Geschlechterunterschied fällt aber nicht ganz so stark ins Gewicht

## GESUNDER SCHLAF

## Neun alternative Tipps

Die Empfehlungen der Ratgeberliteratur beziehen sich fast ausnahmslos auf individuelle Verhaltensweisen und geben vor, für alle Menschen gleichermaßen zu gelten. Sie beziehen sich etwa auf das Essen und Trinken am Abend, auf den Medienkonsum vor dem Schlafengehen oder auf das Einhalten von Ritualen. Doch diese Tipps greifen zu kurz. An dieser Stelle darum – augenzwinkernd, aber durchaus faktengestützt – neun alternative Tipps.

1. Wählen Sie ein ruhiges Wohnquartier ohne Verkehrs- oder Nachtlärm.
2. Entscheiden Sie sich für einen Job, bei dem Sie niemals Sorgen in den Feierabend mitnehmen müssen.
3. Schlagen Sie Job-Angebote aus, die von Ihnen Nacht- oder Schichtarbeit verlangen.
4. Legen Sie etwas zur Seite und lassen Sie Ihr Vermögen arbeiten, während Sie schlafen.
5. Haben Sie niemals ein schlechtes Gewissen, niemandem gegenüber.
6. Schirmen Sie sich vor störenden Familienmitgliedern ab.
7. Wenn Sie kleine Kinder haben: Organisieren Sie sich so, dass sich mehrere Erwachsene die nächtliche Betreuung der Kinder teilen.
8. Wenn Sie pflegebedürftige Angehörige haben: Organisieren Sie sich so, dass Sie nicht rund um die Uhr die Erstansprechperson sein müssen.
9. Vermeiden Sie psychische oder körperlich-chronische Erkrankungen.

wie das Bildungsgefälle. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung zeigt übereinstimmend mit anderen Erhebungen: Es scheint methodisch einfacher zu sein, nach Störungen zu fragen und nicht nach Erfolgsfaktoren für den guten Schlaf. Gleichwohl lässt sich aus salutogenetischer Sicht konstatieren: Die grosse Mehrheit der Menschen schläft gut, zumindest leidlich gut. Das gilt auch für Männer und Frauen mit niedrigem sozialen Status. Wer also einer sozial tiefen Schicht an-

gehört, schläft nicht automatisch schlecht. Aber – und dieses Aber ist aus Sicht der öffentlichen Gesundheit wichtig – die Unterschiede aufgrund der sozialen Lage sind bedeutsam. Sie sind derart augenfällig, dass die Frage nach dem gesunden Schlaf nicht mehr nur um das Individuum kreisen sollte. Nebst den Verhaltensweisen und den Erbanlagen beeinflussen auch die physikalisch-ökologische und die soziale Umwelt sowie die ökonomische Situation den Schlaf eines Menschen.

### Lärmige Umgebung und unregelmässige Arbeit

Lärm und störende Geräusche gehören zweifellos zu den Ursachen für schlechten Schlaf. Menschen mit tiefem sozioökonomischem Status wohnen überdurchschnittlich oft an viel befahrenen Strassen, in der Anflugschneise eines Flughafens und in schlecht isolierten Wohnungen. Wenn das Einkommen steigt, ist es oft eines ihrer ersten Ziele, an einen ruhigeren Ort zu ziehen. Bekannt ist aber auch, dass Menschen mit geringem Einkommen oft umziehen müssen, was zu sozialer Isolation führen kann – ebenfalls ein Faktor für unterdurchschnittliche Gesundheit insgesamt und schlechteren Schlaf im Speziellen. Für die Gesundheitspolitik bedeutet dies: Wer sich für einen gesunden Schlaf der Bevölkerung einsetzen will, soll an Gebäudesanierungen denken, an Lärmdämmung bei Güterzügen oder an die Beibehaltung von Nachtruhezeiten, zumal diese zunehmend unter Druck geraten.

Ein hohes Risiko für einen gesunden Schlaf ist die Nacht- und Schichtarbeit. Es überrascht nicht, dass Angestellte, die nachts oder im Schichtbetrieb arbeiten müssen, oft von Schlafstörungen berichten. Wenn wir an Nachtarbeit denken, haben wir wohl oft ein Bild eines Industriearbeiters vor uns, der einen maschinellen Fertigungsprozess in Gang halten muss. Zwar gibt es diese Arbeitsformen noch, aber die Nachtarbeit ist schon längst in den Dienstleistungsberufen angekommen. Es braucht nachts Chauffeure, Lokführerinnen und Mitarbeitende in den Verkehrsleitzentralen. Es braucht Polizisten und Sicherheitsdienste rund um die Uhr. Journalistinnen füttern nachts die elektronischen Medien. Die Einkaufszentren verlängern ihre Öffnungszeiten zunehmend in die Abendstunden – mit entsprechenden Folgen für die Beschäftigten. Und ein personalintensives Arbeitsfeld mit Nacht- und Schichtarbeit bildet natürlich der Pflegebereich.

Gesamthaft haben die Stellen, an denen Schicht gearbeitet wird, zugenommen. Unabhängig von der Branche handelt es sich tendenziell um Tätigkeiten im Tieflohnsegment mit eher geringen Bildungsanforderungen und wenig Gestaltungsspielraum. Wie könnte der Schlaf dieser Angestellten verbessert werden? Gift für den Schlaf sind unregelmässige, sich sprunghaft



Bauarbeiter asphaltieren eine Autobahn bei Bissone TI. Nacht- und Schichtarbeit stellen ein hohes Risiko für einen gesunden Schlaf dar.

verändernde Schichtzeiten. Eine relative Verbesserung der Schlafqualität könnten die «vorwärts rollenden» Schichten sein. Dabei wird beispielsweise der tägliche Arbeitsstart um jeweils eine Stunde nach hinten verschoben, gefolgt von mehrtägigen Pausen.

Eine weitere Gruppe von Menschen mit einem überdurchschnittlichen Risiko, schlecht zu schlafen, sind Personen, die unter starkem Erfolgs- und Erwartungsdruck stehen. Oft wird vermutet, dass dies vor allem für Personen mit hohem Status gelten würde. Das trifft nur teilweise zu. Von der sogenannten «beruflichen Gratifikationskrise», also die grosse Diskrepanz zwischen Arbeitseinsatz und Verausgabung einerseits und dem Mass an Belohnung und Wertschätzung andererseits, sind Personen in gering qualifizierten Tätigkeiten überdurchschnittlich betroffen. Die berufliche Gratifikationskrise erhöht unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und schlechter Schlaf dürfte dabei eine vermittelnde Variable sein. Weiter stehen auch Personen mit Mehrfachaufgaben unter starkem Erfolgsdruck, etwa berufstätige junge Eltern. Für Alleinerziehende gilt dies in besonderem Masse. Betroffen sind weiter Menschen mit grundsätzlicher Zukunftsunsicherheit, zum Beispiel Erwerbslose mit geringen Chancen auf Reintegration oder Flüchtlinge mit ungeklärtem Aufenthaltsstatus. Und schliesslich sind chronische Krankheiten nicht nur mögliche Folgen von Schlafmangel, sondern oft auch Auslöser von Schlafproblemen: Auch hiervon sind sozial Schwächere öfter betroffen. ♦

---

#### DER AUTOR

Felix Wettstein ist Professor am Institut Soziale Arbeit und Gesundheit an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten. Dort leitet er den Nachdiplomstudiengang «MAS Gesundheitsförderung und Prävention». Felix Wettstein ist zudem Mitglied des Fachrats von Public Health Schweiz, ein Fachverband, der sich für gute Rahmenbedingungen für die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung einsetzt.

---

#### KONTAKT


[felix.wettstein@fhnw.ch](mailto:felix.wettstein@fhnw.ch)

---

#### LITERATUR

Cohrs, S., Goerke, M., & Schlack, R. (2015). Schutzfaktoren für den Erhalt guten Schlafes. *Somnologie*, 19(2), 98-104.

# psycho scope



**Nachtruhe unter Druck**  
Übermüdung ist unsere  
neue Realität **10-23**

**Psychologie und Politik**  
Wenn sich Psychologinnen  
politisch engagieren

**Porträt einer Forscherin**  
Psychologische Forschung als  
gesellschaftliche Aufgabe