



*Das Bewusstsein für den Wert des Schlafes steigt.*

## Die Zukunft des Schlafens in der Always-on-Gesellschaft

Auch das Schlafverhalten ist vom Zeitgeist abhängig, sagt eine Studie, welche DemoSCOPE für das GDI Gottlieb Duttweiler Institute durchgeführt hat.

*Daniela Tenger\**

Unser Schlafverhalten ist im Umbruch: Wir schlafen immer weniger, gleichzeitig steigt das Interesse am Thema Schlaf. In einer Studie hat das GDI Gottlieb Duttweiler Institute untersucht, was diese Trendwende für die Zukunft des Schlafens bedeutet. Neben Workshops mit Experten wurde hierfür in Zusammenarbeit mit DemoSCOPE eine repräsentative Umfrage unter 1070 Deutsch- und Westschweizerinnen und -schweizern durchgeführt. Ziel dieser Umfrage war es, einen Einblick ins Schlafbewusstsein und Schlafverhalten der Schweizer und Schweizerinnen zu erhalten.

**«Das steigende Bewusstsein für den Wert des Schlafes hat ein Marktpotenzial hervorgebracht, das diverse Anbieter bereits erkannt haben.»**

**Vom Grundbedürfnis zum Lifestyle**  
Digitalisierung, mobile Arbeitsformen, flexible Lebensstile: Die Always-on-Gesellschaft fordert ihren Tribut. Auch in der Schweiz schlafen wir immer kürzer und schlechter. Beinahe die Hälfte der hiesigen Bevölkerung schläft weniger lang als noch vor zehn Jahren, nur

ein Viertel schläft länger. Und: Nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität des Schlafes leidet. So geben 35 % der Befragten an, heute schlechter zu schlafen als noch vor zehn Jahren; nur 15 % schlafen besser. Und 47 % aller Befragten verspüren regelmässig den Wunsch, mehr zu schlafen. Volle Kalender, die Arbeit und andere Prioritäten halten diese Gruppe vom Schlafen ab, wie die folgende Grafik zeigt.

Es zeichnet sich jedoch ein Umdenken ab. Die schlaflose Gesellschaft hat genug von der permanenten Übermü-

dung und widmet dem Schlaf wieder mehr Aufmerksamkeit. So misst fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung Schlaf heute mehr Bedeutung zu als noch vor zehn Jahren. Interessanterweise trifft dieser Bedeutungszuwachs signifikant häufiger auf die unter 54-jährigen Erwerbstätigen zu – auf

jene Gruppe also, die in der Arbeitswelt den Folgen von permanenter Erreichbarkeit 24 Stunden am Tag wohl stärker ausgesetzt ist als die (bald) pensionierten Senioren. Auch im Internet spiegelt sich das steigende Interesse am Thema Schlaf: Google verzeichnete in den letzten acht Jahren eine kontinuierliche Zunahme von Suchfragen zu den Begriffen «Schlaf» oder «schlafen».

Das steigende Bewusstsein für den Wert des Schlafes hat ein Marktpotenzial hervorgebracht, das diverse Anbieter bereits erkannt haben. Neben Matratzenherstellern drängen seit einigen Jahren auch neue Player auf den Schlafmarkt: Softwareentwickler bieten Apps zur Schlafüberwachung und -optimierung an, in Fitnesszentren gibt es Mindfulness-Trainings zur Entspannung, und Hotels werben mit Erlebnissen rund um den gesunden Schlaf. Der Schlaf entwickelt sich so vom banalen Grundbedürfnis zum Lifestyle-Thema. Damit verlieren Langschläfer je länger, desto mehr das Image der Verlierer, das ihnen jahrhundertlang anhaftete.



Bilder: iStockphotos, Fotolia

### Neue Schlafmuster

Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Studien aufzeigen, dass unsere Leistungsfähigkeit nach einem kurzen Mittagsschlaf zunimmt, ist das Schläpfchen zwischendurch in unserer effizienzorientierten Gesellschaft heute noch wenig verbreitet. In der Schweiz schläft nur gut ein Drittel der Bevölkerung auch tagsüber, wovon die

Im Gegensatz zum Food-Bereich, wo die Industrie mit Take-away-Produkten auf die Essgewohnten der mobilen 24/7-Gesellschaft reagiert hat und das flexible Snacking zwischendurch inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden ist, steht uns im Schlaf diese Flexibilisierung noch bevor. Neue Angebote und das steigende Bewusstsein für den Wert des Schlafes als wichtige

Leistungsressource werden dazu beitragen, dass sich auch hierzulande unsere Schlafmuster an die neuen Bedürfnisse der mobilen Always-on-Gesellschaft anpassen. ■

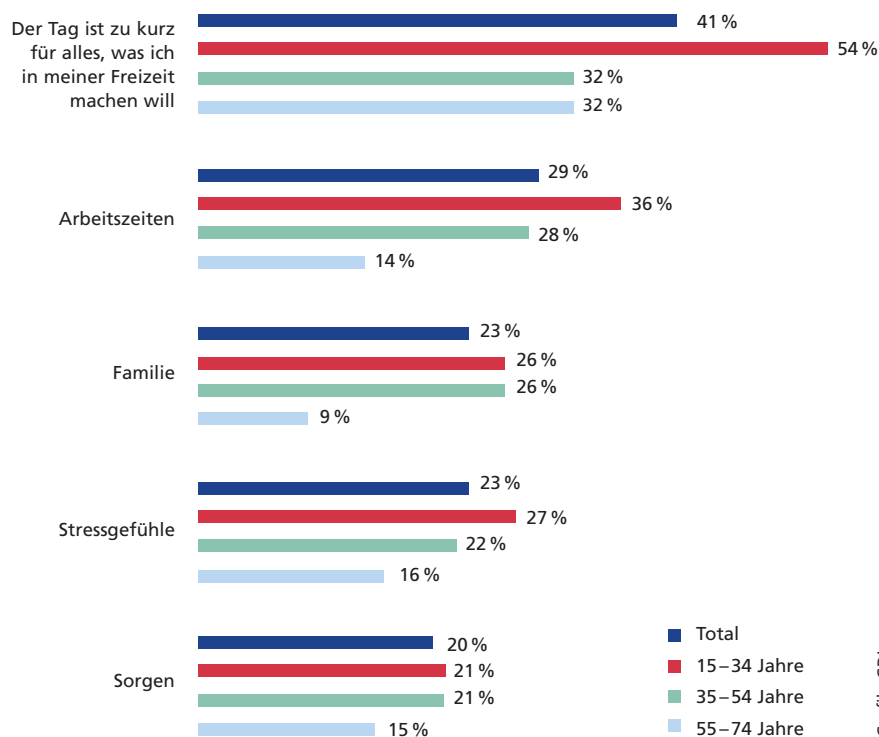
*\*Die Autorin ist Trendforscherin am Gottlieb Duttweiler Institute. Die Studie «Die Zukunft des Schlafens. Neue Märkte in der Always-on-Gesellschaft» gibt es gratis zum Download unter: [gdi.ch/schlafstudie](http://gdi.ch/schlafstudie).*

### «Beinahe die Hälfte der hiesigen Bevölkerung schläft weniger lang als noch vor zehn Jahren.»

über 55-Jährigen und die Nichterwerbstätigen den grössten Teil ausmachen. Vier von fünf Tagschläfern machen ihr Nickerchen denn auch zu Hause, nur einer von zehn schläft auch mal unterwegs und gar nur einer von hundert auch im Büro.

Das Bedürfnis fürs Mittagsschläpfchen ist jedoch vorhanden, denn immerhin gut ein Drittel der Nichttagesschläfer gibt an, durchaus gerne ein Nickerchen machen zu wollen, hierfür aber keine Gelegenheit zu haben. Und bei dieser Gruppe sind die 15–54-jährigen Erwerbstätigen mit hoher Bildung besonders stark vertreten. Gefragt sind also Angebote, die Schlaf auch im öffentlichen Raum und am Arbeitsplatz ermöglichen. Wichtig ist, dass solche Angebote nach wie vor Schutz und eine Prise Privatsphäre gewährleisten, wie es beispielsweise Schlafboxen an Flughäfen heute schon bieten.

### Was die Schweizer und Schweizerinnen vom Schlafen abhält:



Grafik: GDI

Quelle: GDI-Befragung zum Thema Schlaf, Frage 6: «Was hält Sie davon ab, mehr zu schlafen?», n=502, Mehrfachnennung möglich.