

Schlaflosigkeit: Die neue Angst der Deutschen

Neuere Studien belegen, dass sich die sprichwörtliche „German Angst“ verlagert – von persönlichen Ängsten hin zu eher abstrakten Ängsten, etwa vor Flüchtlingsströmen, Terroranschlägen oder der Eurokrise. Eine aktuelle repräsentative Befragung der renommierten Max Grundig Klinik zeigt nun, dass bei den persönlichen Ängsten eine Furcht neuerdings ganz weit vorne rangiert: Die „Angst vor Schlaflosigkeit“.

41 Prozent der Deutschen geben in einer repräsentativen Umfrage der Max Grundig Klinik an, „Angst vor Schlaflosigkeit“ zu haben. Dieses Ergebnis überrascht die Leitende Ärztin der Klinik, Dr. Susanne Krömer: „Mir ist kein vergleichbar hoher Wert aus anderen Befragungen oder wissenschaftlichen Studien bekannt“, sagt die Leiterin der Psychosomatischen Abteilung der Klinik.

Das Befragungsergebnis zu „Angst vor Schlaflosigkeit“ ist umso erstaunlicher, wenn man es in den Gesamtzusammenhang stellt. Die Max Grundig Klinik lies über eine externe Marktforschung im August und September 1.000 repräsentativ ausgewählte Bundesbürger zu insgesamt 21 persönlichen Ängsten befragen, von der Angst „vor dem Altwerden“, über die Angst „vor dem Arbeitsplatzverlust“ bis hin zur Angst „vor dem Tod“. Die Angst vor Schlaflosigkeit steht dabei auf Rang drei der Skala. Lediglich die „Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten“ (56 Prozent) und die Angst „ein Pflegefall im Alter“ (53 Prozent) zu werden, sind ausgeprägter. Den gleichen Wert wie die Angst vor der Schlaflosigkeit erzielt die „Angst vor sinkendem Lebensstandard im Alter“. (Die gesamte Liste finden Sie am Ende dieser Meldung).

Zentrale Felder, in denen die „German Angst“ traditionell anzutreffen ist, rangieren hingegen weit hinter der „Angst vor Schlaflosigkeit“. So fürchten sich nur 21 Prozent vor „Misserfolgen, Verlieren und Versagen“, 19 Prozent „vor dem Verlassen werden durch den Partner“, 35 Prozent „vor dem Verlust des Vermögens, der finanziellen Sicherheit“ und 31 Prozent „vor krimineller Gewalt“.

Dr. Susanne Krömer sagt: „Persönliche Ängste scheinen die Deutschen derzeit weniger zu belasten als in früheren Zeiten.“ Viele Bundesbürger sehen durch die wirtschaftlich positive Entwicklung der vergangenen Jahre ihre Zukunft entspannter als früher und stehen weniger verunsichert vor den großen Aufgaben des Lebens, interpretiert Dr. Susanne Krömer die Ergebnisse der Befragung.

Als Kontrollfrage wurde eine „abstrakte“ Angst in die Befragung der Max Grundig Klinik aufgenommen. Diese lautet: „Haben Sie Angst vor Naturkatastrophen?“ Eine hohe Quote von 48 Prozent der Befragten antwortete mit „ja“. Dies bestätigt andere Untersuchungen aus diesem Jahr (<https://www.ruv.de/de/presse/download/pdf/aengste-der-deutschen-2015/grafiken-bundesweit.pdf>) die ebenfalls zeigen, dass sich die Sorgen der Deutschen weniger um sich selbst als vielmehr auf Metathemen konzentrieren. Angst vor Terroranschlägen, Naturkatastrophen, hohen Kosten durch die Euro-Krise und davor, dass Behörden wie Bürger von der hohen Zahl von Asylbewerbern überfordert sind: Das sind zurzeit die größten Sorgen der Deutschen.

Was uns den Schlaf raubt

Dr. Susanne Krömer sagt: „In meinen Gesprächen mit Patienten ist schlechter Schlaf in über 60 Prozent der Fälle ein Thema. Schlaflosigkeit ist zu einem gesellschaftlichen Megatrend geworden.“ Und die Angst, keinen Schlaf zu finden, scheint immer größer zu werden. Schlafstörungen werden häufiger, da die Ursachen ebenfalls zugenommen haben: Heute sind die meisten Leute einer Reizüberflutung ausgesetzt. Wir leben in einer „24-Stunden-Gesellschaft“, in der man jederzeit Filme streamen, Flüge

buchen, in Internetforen diskutieren und auf Facebook posten kann. Das künstliche Licht strahlt dabei längst nicht mehr nur aus Lampen, sondern aus Bildschirmen aller Größen. Hinzu kommt, dass der Leistungsdruck zunimmt, es immer schwerer fällt abzuschalten und wir mit immer mehr Problemen konfrontiert werden. Letztlich kommt es zu einem „Hyperarousal“, einer Übererregtheit und Übererregbarkeit. Die Reize von innen werden so stark, dass die Menschen mitten in der Nacht aufwachen. Es fehlt an einem Ausgleich von Anspannung und Entspannung.

Durch das Schlafdefizit kommt es zu Dauermüdigkeit, Konzentrationsmangel und Erkältungsanfälligkeit. Verminderte Leistungsfähigkeit ist ebenfalls ein ungewolltes Symptom. All das schlägt auch auf's Gemüt, sagt Dr. Susanne Krömer: „Wer nicht richtig ausgeschlafen ist, hat eine geringere Lebensfreude und wird leichter depressiv.“ Oft klagen Menschen mit Schlafstörungen auch über körperliche Auswirkungen wie Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen. Auch das Gehirn ist auf ausreichend Schlaf angewiesen, um zu regenerieren und das Gedächtnis zu festigen.

Die Expertin der Max Grundig Klinik erklärt die neue Angst vor Schlaflosigkeit auch soziokulturell. Immer mehr Menschen stehen heute unter dem Druck, perfekt funktionieren zu wollen. Beruf, Familie, Freizeit, alles ist getaktet. Dazu passen Schlaflosigkeit und ihre Folgen nicht. Dr. Susanne Krömer: „Angst entsteht, da wir durch ein Schlafdefizit nicht mehr perfekt funktionieren können. Gleichzeitig müssen wir feststellen, dass ein gesunder Schlaf nicht manipulierbar und organisierbar ist wie andere Lebensbereiche. Je mehr wir schlafen wollen, desto weniger können wir schlafen. Angst vor Kontrollverlust tritt hinzu. Eine Angstspirale entsteht.“

Zu dieser Erklärung des Phänomens der Angst vor Schlaflosigkeit passt auch eine Umfrage der Max Grundig Klinik unter 1.000 deutschen Führungskräften im Januar 2013. Demnach leiden 59 Prozent der deutschen Führungskräfte unter Schlafstörungen, haben lange Wachliegezeiten im Bett, bevor sie einschlafen oder wachen im Laufe der Nacht mehrfach auf und können dann nur schwer einschlafen. Dr. Susanne Krömer sagt: „Gerade unter Managern grassieren Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Viele Führungskräfte fühlen sich ständig unter Druck, das Lebenstempo ist hoch, die dauernde innere Unruhe führt dann zur Schlaflosigkeit.“ Experten wissen, dass Schlaflosigkeit ein Marker für Überlastung ist.

Aus medizinischer Sicht kommt das Problem hinzu, dass zunehmend mehr Deutsche zu Arzneimitteln greifen. Dr. Susanne Krömer: „Es herrscht ein bedenklicher Konsum an Schlafmitteln, die sich Leute oft selbst ohne ärztliche Beratung verabreichen.“ Fünf Prozent der Deutschen benutzen Schlafmittel. Eigentlich keine hohe Zahl, doch wenn Präparate eingesetzt werden, dann meist regelmäßig. Zwei Prozent der Befragten einer bundesweiten Studie nehmen mindestens dreimal pro Woche Schlafmittel, bei den über 65-Jährigen sind es sogar fünf Prozent.

Ein regelmäßiger Konsum von Schlafmitteln weist auf eine bestehende Abhängigkeit hin. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Benzodiazepinderivate, die häufig bei Schlafstörungen verschrieben werden. Dr. Susanne Krömer rät Patienten zu ganz anderen Vorgehensweisen: „Neben Maßnahmen zur Schlafhygiene, wie beispielsweise nur zum Schlafen ins Bett legen, kein Alkohol oder schwere Speisen am Abend essen, gibt es weitere Strategien: Von Schlaflosigkeit geplagte Menschen müssen lernen zu akzeptieren, dass man nicht jeden Tag acht Stunden durchschlafen kann, viele Menschen haben falsche oder angstbesetzte Vorstellungen über die Natur des Schlafes. Man wird zum Beispiel nicht verrückt, wenn man zu wenig schläft. Und: man kann auch ausreichend schlafen, wenn man nachts ein- oder zweimal aufwacht. Allein diese Haltungsänderung führt häufig zu einem klügeren Umgang mit dem Thema Schlafstörung und zu einem verbesserten Schlaf in der Folge.“

Methode

Die Befragung der Max Grundig Klinik erfolgte unter 1.000 repräsentativ ausgewählten Bundesbürgern über 18 Jahre. Die Befragung wurde im August und September 2015 von der Regensburger Marktforschung R und K durchgeführt.

Haben Sie vor folgenden Dingen Angst?	ja	nein
vor dem Altwerden	27%	73%
vor sinkendem Lebensstandard im Alter	41%	59%
Pflegefall im Alter zu werden	53%	47%
vor Misserfolgen, Verlieren und Versagen	21%	79%
davor, für abnormal gehalten zu werden	7%	93%
vor Einsamkeit	31%	69%
vor dem Verlassen werden durch den Partner	19%	81%
vor Langeweile	12%	88%
vor Sinnlosigkeit	11%	89%
vor dem Verlust des Vermögens, der finanziellen Sicherheit	35%	65%
vor dem Tod	34%	66%
vor Demütigungen	11%	89%
vor krimineller Gewalt	31%	69%
vor dem Fliegen	17%	83%
vor Kontakt mit anderen	11%	89%
vor Schlaflosigkeit	41%	59%
vor Verlust des Kontakts zu den Kindern	32%	68%
vor Medikamenten/Alkohol abhängig zu werden	17%	83%
dass Kinder auf die schiefe Bahn kommen könnten	30%	70%
vor Arbeitslosigkeit/den Arbeitsplatz zu verlieren	34%	66%
vor steigenden Lebenshaltungskosten	56%	44%
vor Naturkatastrophen	48%	52%

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
+49 172 843 32 32
dr.kwest@arcor.de