

Teil I

Schlaf und Gesellschaft

Im ersten Teil des Buches möchte ich Ihnen etwas von der Faszination des Mythos Schlaf erzählen. Warum schläft der Mensch, wann und wie sollten wir schlafen und wie viel von dem köstlichen Gut benötigten wir wirklich? Kann der Mensch zu viel oder zu wenig schlafen?

Lange Zeit hat die Medizin den Schlaf verschlafen. Aber die Erkenntnisse zum Schlaf haben infolge zunehmender Forschungstätigkeiten in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Heute wissen wir, dass fehlender Schlaf körperlich und psychisch krank machen kann. Mit jeder schlaflosen Nacht steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfälle und ein verkürztes Leben. Schlafstörungen können depressiv machen und Angststörungen hervorrufen. Psychische Störungen sind für viele Frühberentungen verantwortlich. Frauen schlafen anders als Männer. Aber schlafen Frauen in Partnerschaften besser allein oder zu zweit? Träumen die Geschlechter unterschiedlich? Die Funktion und Bedeutung des Schlafs ist noch immer nicht vollständig geklärt. Doch die Forschungen der letzten Jahrzehnte bringen langsam Licht in das Dunkel der Nacht. Davon möchte ich Ihnen erzählen.

Es soll aber auch darum gehen, wie der Schlaf des Einzelnen auf unsere Gesellschaft wirkt und diese prägt. Wie steht es mit der Verkehrssicherheit im Straßen-, Bahn- und Luftverkehr, wenn LKW-Fahrer und Piloten mit Schlafmangel und Schlafstörungen sich wie Geisterfahrer verhalten? Wie viele tödliche Unfälle auf Autobahnen, Flugzeug- und Umweltkatastrophen könnten durch ausreichenden und gesunden Schlaf vermieden werden?

Noch immer wird Schlaf mit Faulheit und fehlender Dynamik assoziiert. Wenig zu schlafen ist hipp. Wer erfolgreich sein will, darf nicht schlafen! Aber wie vernünftig und rational sind die Entscheidungen der vielen durch Schlaflosigkeit übermüdeten Spitzenpolitiker und Führungskräfte in unserer Wirtschaft? Sind lange Nachtsitzungen für wichtige Entscheidungsfindungen aus schlafmedizinischer Sicht empfehlenswert?

Andererseits sind einige gesellschaftliche Rahmenbedingungen Schlafräuber. Deutschland steht zu früh auf. Das Sprichwort sagt, der frühe Vogel fängt den Wurm. Aber Schule und Arbeit beginnen so früh, dass für viele eher der Wurm drin ist. Die Schichtarbeit, die hohe Arbeitsverdichtung und zunehmender Stress machen uns schlaflos. Sie fördern eine unausgeschlafene Gesellschaft. Macht uns Schichtarbeit krank und dumm? Sind Schichtsysteme, wie bei der Polizei oder im Gesundheitssystem in Deutschland üblich, im Sinne der Schlafforschung überhaupt noch zeitgemäß?

Der Mensch schläft weniger als vor 100 oder 1.000 Jahren. Welche Auswirkungen hat die moderne Gesellschaft mit neuen Medien wie Smartphones, Tablet PCs und Internet auf den Schlaf? Die ständige Erreichbarkeit powert uns aus, macht schlaflos und ist ungesund. Der Schlaf hat keinen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Brauchen wir eine neue Schlafkultur?

Anhand der neuesten schlafmedizinischen Erkenntnisse möchte ich am Ende des ersten Teils des Buches, in Form von Thesen, Lösungswege in eine ausgeschlafene, leistungsfähige und gesunde Gesellschaft aufzeigen.