

Ambivalenter Einfluss der Familie auf den Schlaf

Der Schlafmangel in Familien ist weiblich

Der Beurer Schlafatlas hat die Schlafqualität in Deutschland ermittelt. Unter anderem wurde auch der Einfluss von Familie auf den Schlaf untersucht. Ergebnis: Der Einfluss der Familie auf den Schlaf ist ambivalent. Es gibt fördernde und schädliche Faktoren. Verheiratete sind unzufriedener (6,8) mit Nachtruhe als Ledige (7,1), allerdings scheinen Geschiedene subjektiv am schlechtesten (6,6) zu schlafen. Die Lage der Familien mit Kindern ist alles andere als rosig: Eltern haben eine deutlich schlechtere Schlafqualität als der Durchschnitt der Bevölkerung und auch eine um täglich 24 Minuten kürzere reine Schlafdauer als etwa Singles. Familien sind mit ihrem Schlaf weniger zufrieden, sie gehen später ins Bett als andere und stehen aber früher auf.

- Paare geben ihre Zufriedenheit mit dem Schlaf mit 6,8 an (auf einer Skala von 0 = gar nicht zufrieden bis 10 = sehr zufrieden), während Singles den Wert 7,1 angeben. Der Unterschied ist bedeutend.
- 51 Prozent der Frauen und 36 Prozent der Männer haben einen »oft beziehungsweise gelegentlich« schnarchenden Bettgenossen neben sich. Von den Verheirateten geben 54 Prozent an, dass sie schnarchen. Bei den Ledigen sind es nur 32 Prozent.
- Die Schlafdauer von Paaren mit Kindern ist insgesamt kürzer verglichen mit der von Singles. Unter der Woche beträgt die reine Schlafdauer von Eltern 6:42 Stunden, die von Singles 7:06 Stunden. Der Unterschied beträgt somit täglich 24 Minuten.
- Deshalb ist auch der Wunsch nach mehr Schlaf bei Paaren mit Kindern erheblich größer als bei Singles. Nur 30 Prozent der Singles verspüren ihn regelmäßig, bei den Paaren mit Kindern sind es 40 Prozent.
- Hausfrauen, die wegen der kleinen Kinder ganz auf Berufstätigkeit verzichten, klagen zu 62 Prozent über zu wenig Schlaf, im Durchschnitt sind es nur 34 Prozent. Sie fühlen sich auch am stärksten von allen in der Früh »wie erschlagen«.

Bettzeiten von Paaren mit Kindern und Singles

Aufstehzeiten



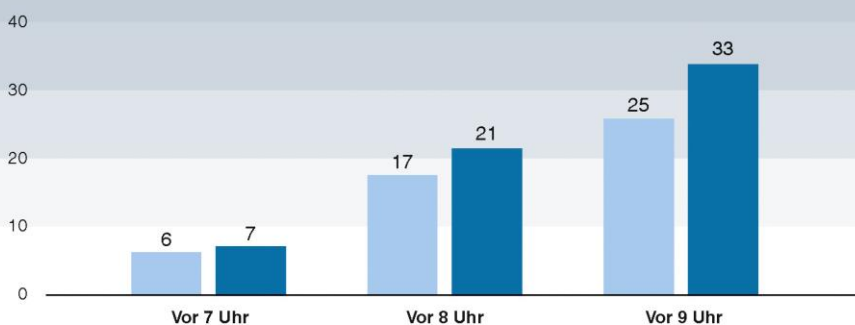
Zubettgehzeiten



Aufstehzeiten am Wochenende

Haushalte in Prozent

Haushalte ohne Kinder
Haushalte mit Kindern



Quelle: Beurer Schlafatlas 2017

- Familien mit Kindern gehen später ins Bett als andere und stehen früher auf. Damit bauen Eltern über die Woche ein erhebliches Schlafdefizit auf, das sie am Wochenende nur unzureichend ausgleichen können.
- Kinder sind Frühaufsteher, ab der Pubertät bis Mitte 20 verändern sie sich in Eulen, also Spätaufsteher. Jugendliche werden spät müde und kommen in der Früh nicht aus dem Bett. Ein früher Unterrichtsbeginn wirkt sich auf Jugendliche leistungsmindernd aus.