

## Schlaflos bis ins Burn-out

### Berufstätige schlafen weniger und schlechter als Nichtberufstätige

Wir leben in einer stark ökonomisch orientierten Leistungsgesellschaft, in der Arbeit und Beruf einen wesentlichen Teil unseres Lebens und Lebenssinns ausmachen. Rechnet man die Zeiten von Hinfahrt und Rückfahrt zu den allermeisten Arbeitsstätten hinzu, entfallen oftmals mehr als zehn Stunden täglich auf das Arbeitsleben. Für die Managerelite ist wenig Schlaf sogar ein Zeichen besonderer Qualifikation. Schlaf gilt in dieser Kaste gemeinhin als notwendiges Übel. Die Topmanager sind nur die Spitze einer Gesellschaft, die rund um die Uhr und sieben Tage die Woche aktiv sein soll und deshalb schlicht zu wenig Zeit für Schlaf und Regeneration hat. Die Daten unserer Studie geben dieser Zeitdiagnose leider recht: Berufstätige schlafen weniger und erheblich schlechter als Nichtberufstätige.

- Berufstätige schlafen weniger und erheblich schlechter als Nichtberufstätige. Unter der Woche schlafen sie nur 6:42 Stunden, während der Durchschnittswert in Deutschland 6:54 Stunden beträgt und Nichtberufstätige sogar 7:18 Stunden täglich schlafen.
- Der Qualität ihres Schlafs geben Berufstätige aktuell nur die Note 6,8, während die Nichtberufstätigen ihren Schlaf im Schnitt mit 7,1 bewerten. 38 Prozent der Berufstätigen klagen über Schlafmangel, während es bei den Nichtberufstätigen nur 28 Prozent sind.
- Nach dem Aufwachen fühlen sich Berufstätige eher schlapp und erschlagen. Sie geben ihrer morgendlichen Fitness die Note 6,5 – im Unterschied zu den Nichtberufstätigen, die sich eine 6,8 geben. Als topfit nach dem Aufwachen bezeichnen sich lediglich 16 Prozent der Erwerbstätigen, aber 23 Prozent der Nichtberufstätigen.
- Besondere Schlafprobleme wegen »Stress bei der Arbeit« haben Menschen, die in Großstädten wohnen – 44 Prozent klagen darüber. Von den Gutverdienern sind es 46 Prozent und von den Nacht- und Wochenendarbeitern 44 Prozent.
- Während 53 Prozent der Nichtberufstätigen sich gelegentlich tagsüber ein Schläfchen genehmigen, sind es bei den Erwerbstätigen nur 36 Prozent. Sie kommen in der Regel am Arbeitsplatz nicht dazu, zumal das Nickerchen immer noch schlecht angesehen ist. Dabei fördert es nachweislich die Produktivität.
- Leute mit hohem Einkommen (über 3500 Euro netto im Monat) schlafen mit 6:30 Stunden täglich 24 Minuten kürzer als der Durchschnitt (6:54 Stunden). Sie gehen später zu Bett als niedrigere Einkommensgruppen und stehen früher auf. Sie gönnen sich selten tagsüber Schlaf und nicken nur selten am Arbeitsplatz ein. Sie haben aber insgesamt trotzdem eine etwas höhere subjektive Zufriedenheit mit ihrem Schlaf als der Durchschnitt.

#### Wann Berufstätige aufstehen

##### Aufstehzeiten wochentags



Berufstätige  
6:22 Uhr



Nichtberufstätige  
7:11 Uhr

##### Aufstehzeiten Wochenende



Berufstätige  
8:47 Uhr



Nichtberufstätige  
8:25 Uhr

##### Zubettgehzeiten wochentags



Berufstätige  
22:10 Uhr



Nichtberufstätige  
21:51 Uhr

##### Zubettgehzeiten Wochenende



Berufstätige  
23:14 Uhr



Nichtberufstätige  
22:16 Uhr

Quelle: Beurer Schlafatlas 2017