

# «Der soziale Jetlag fällt jetzt weg»

In der Corona-Krise kommt eine übermüdete Gesellschaft zur Ruhe. Jeder könne wieder mehr nach seinem Rhythmus leben, sagt der Schlafforscher Christian Baumann im Gespräch mit Birgit Schmid.

*Es ist neun Uhr morgens. Herr Baumann, haben Sie gut geschlafen?*  
Ja. Und Sie?

*Sehr gut! Seit ich im Home-Office arbeite und abends nichts los ist, schlafe ich mehr und besser, ich fühle mich ausgeruhter. Das höre ich auch von anderen. Erholt sich die chronisch übermüdete Gesellschaft gerade?*

Viele sind nun tatsächlich vom Stress entbunden. Sie nähern sich durch den veränderten beruflichen und sozialen Alltag ihrem natürlichen Schlafbedürfnis an. Wir sehen diese Leute auch in unserer Schlafstunde. Sie erzählen, schon lange nicht mehr so gut geschlafen zu haben, sie treiben vermehrt

«Sobald wir wieder im Hamsterrad sind, werden wir auch wieder weniger schlafen.»



Für Christian Baumann ist der Schlaf dann am besten, wenn man morgens ohne Wecker erwacht.

MARTIN RUETSCHI / KEYSTONE

Sport und essen viel Gemüse. Allerdings gibt es auch diejenigen, die durch die jetzige Situation sehr gestresst sind.

*Und nicht mehr gut schlafen können?*  
Ich beriet letzte Woche einen Hotelier, dessen Hotels leer sind. Er weiss nicht, ob er die Krise geschäftlich überlebt. Seine Gedanken kreisen ständig um seine Hotels und seine Mitarbeiter und hindern ihn am Ein- und Durchschlafen. Die Kombination aus Stress und schlechtem Schlaf macht ihn müde und dünnhäutig.

*Noch eine Selbstbeobachtung: Ich wache auf und erinnere mich an lebhaftere Träume. In der Selbstisolation scheint man intensiv zu träumen. Womit könnte das zu tun haben?*

Bei Aussagen über das Träumen bewegen wir uns wissenschaftlich auf dünnem Eis. Man versteht vieles nicht, da Träume, ihre Inhalte und die biologischen Grundlagen schwierig zu untersuchen sind. Man kann also nur spekulieren, was Ihr lebhaftes Träumen mit der derzeitigen Situation zu tun hat.

*Könnte es nicht sein, dass das innere Universum mehr angeregt wird, wenn man sich den ganzen Tag in den privaten Räumen aufhält? Anders gesagt: Wird die Reise nach Innen gefördert, wenn die äussere Welt stillsteht?*

Als Laie kann ich das gut nachvollziehen. Man kann zudem annehmen, dass das Träumen unseren Zustand während des Tages reflektiert. Aus neurobiologischer Sicht gibt es Hinweise, dass Tagträumen, also Gedankenwandern während der Wachheit, über gleiche Mechanismen im Gehirn vermittelt wird wie Träumen in der Nacht. Es gibt inhaltliche Übereinstimmungen wie unzusammenhängende und phantasievolle Narrative, die sich auf reale Sorgen oder schöne Vorkommnisse beziehen.

*Da der Arbeitsweg vom Bett in die Küche unter die Dusche und ans Pult so kurz ist, bleibt man morgens länger*

*liegen. Hat auch der Schlummer etwas Erholsames?*

Der Schlaf ist dann am besten, wenn man morgens erfrischt und ohne Wecker erwacht. Wenn jemand im Home-Office länger döst, ist die Chance gross, dass er am Abend später zu Bett geht und sich der ganze Rhythmus nach hinten verschiebt. Dieser Mensch wird Mühe haben, sobald er um acht Uhr wieder im Büro antreten muss.

*Das heisst, Nachtmenschen laufen im Home-Office zu Hochform auf?*

Man kann Menschen in Lerchen und Eulen aufteilen: Die einen haben vom Chronotyp her einen frühen Rhythmus, die andern sind späte Chronotypen, gehen im Extremfall erst gegen Morgen ins Bett und stehen erst am Mittag auf. Der Rhythmus der inneren Uhr ist grundsätzlich genetisch bedingt, verändert sich aber häufig mit dem Alter. Da man nun in der Corona-Pandemie eine gewisse Regelmässigkeit von aussen verliert, findet man eher wieder zum eigenen Chronotyp. Das heisst, man kann wieder als Lerche oder Eule leben, falls es das soziale Umfeld erlaubt. Insofern hat diese Zeit der sozialen Isolation aus schlafmedizinischer Sicht durchaus etwas Gutes.

*Die Vertrauensarbeitszeit, die nun viele haben, kommt dem je eigenen Biorhythmus also entgegen?*  
Absolut.

*Zeitforscher reden von sozialem Jetlag, wenn Körper-Zeit und Gesellschafts-Zeit auseinanderklaffen. Wird auch der soziale Jetlag gerade abgeschafft?*

Der fällt jetzt tatsächlich etwas weg. Vor allem junge Leute leiden am sozialen Jetlag, stürzen sich am Wochenende ins Nachtleben oder in digitale Vergnügungen. Sie gehen erst um fünf Uhr morgens ins Bett und schlafen Samstag und Sonntag bis am Nachmittag. Gehen sie in der Nacht auf Montag wieder um zehn ins Bett, können sie nicht schlafen. Trotzdem müssen sie um sechs Uhr früh aufstehen.



Christian Baumann  
Neurologe und Schlafforscher, Universitätsspital Zürich

*Mit der Industrialisierung wurde die Nacht besiegt. Die Elektrizität verkürzte die Nachtruhe und prägt seither unsere Schlafgewohnheiten. Durch den Lockdown stehen plötzlich Teile des öffentlichen Lebens still. Es ist ruhiger, vielleicht sogar dunkler in der Nacht. Erobert sich der Schlaf Raum zurück?*

Das ist eine spannende Frage. Man diskutiert unter Wissenschaftlern, ob der Rhythmus, nur einmal innerhalb von 24 Stunden am Block zu schlafen und tagsüber wach zu bleiben, wirklich optimal ist. Es gibt nämlich auch Hinweise, dass es früher und in gewissen Kulturen vermehrt eine Art polyphasischen Schlaf gab: Schlaf- und Wachphasen wechselten sich mehrmals innerhalb von 24 Stunden ab. Dieses Schlafverhalten ist nie ganz verschwunden.

*Sollte man auch einen Mittagsschlaf machen, jetzt, da man die Gelegenheit hat?*

Das ist sehr individuell. Südliche Kulturen, die Siesta in der unproduktiven Mittagshitze machen, schwören darauf. Ein Mittagsschlaf sollte aber nicht zu lang sein: Zehn, zwanzig, dreissig Minuten reichen. Und wenn als Folge davon der Nachtschlaf leidet, sollte man eher darauf verzichten.

*Um wie viel hat die durchschnittliche Schlafdauer in den letzten Jahren abgenommen?*

Laut Studien schlafen wir ungefähr dreissig bis vierzig Minuten weniger als noch vor dreissig Jahren, da sich die Einschlafzeit nach hinten verschoben hat. Das ist erheblich. Einem älteren Erwachsenen mögen sieben, acht Stunden Schlaf genügen. Junge Menschen können dadurch bereits unter einem Schlafmangel leiden.

*Wer wenig schläft, gilt als leistungsbereit. Er arbeitet bis zum Umfallen und riskiert sogar seine Gesundheit. «Sleep is for wimps», hat Margaret Thatcher gesagt. Schlafmangel ist quasi ein Statussymbol. Könnte sich das jetzt ändern?*

Ich wäre vorsichtig damit, in dieser Krise schon einen Kulturwandel zu sehen, der auch unsere SchlafEinstellung revolutioniert. Wenn es jetzt heisst, dass die Corona-Krise die Welt verändere und nichts mehr so sein werde wie vorher, bin ich skeptisch. Vielmehr wird man schnell wieder zum Courant normal zurückkehren: Sobald wir wieder im Hamsterrad sind, werden wir auch wieder weniger schlafen.

*Hat ein Manager, der mit wenig Schlaf auskommt, nicht ein gewisses Ansehen?*

Das mag lange so gewesen sein, die Unternehmenskulturen verändern sich aber gerade. Wenn heute einer damit prahlt, dass er trotz vier, fünf Stunden Schlaf pro Nacht hochleistungsfähig sei, treibt das seine Karriere nicht mehr unbedingt voran. Das Bewusstsein ist gewachsen, wie wichtig der Schlaf ist. Wer zu wenig schläft, macht mehr Fehler. Er ist langsamer, dünnhäutiger und risikofreudiger.

*Wie wirkt sich zu wenig Schlaf auf die Gesundheit aus?*

Längerfristig macht Schlafmangel krank. Ungenügender Schlaf ist klar assoziiert mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, mit Übergewicht oder Hirnerkrankungen wie Alzheimer.

*Heute gibt es auch eine Gegenbewegung: Der Schlaf wird fetischisiert. Eine ganze Lifestyle-Industrie versucht nun unser Schlafzimmerdasein zu optimieren.*

Es kippt ins Gegenteil. Doch der Schlaf ist ein fragiles Gefäss. Beschäftigt man sich zu sehr mit dem eigenen Schlaf, kann sich das kontraproduktiv auswirken. Nehme ich mir fest vor, heute Nacht gut und viel zu schlafen, weil ich morgen unbedingt fit sein muss, ist das Scheitern nah. Die vielen Apps, die das Schlafverhalten tracken sollen, können nervös machen.

*Warum ist es keine gute Idee, im Zimmer zu schlafen, in dem man arbeitet?*

Das Schlafzimmer sollte etwas Besonderes bleiben. Man sollte weder darin arbeiten noch es in ein Heimkino umwandeln. Das Bett ist nur zum Schlafen gedacht und für sexuelle Aktivitäten.

*Hat der Schlaf, in den man sich flüchten kann und der einem zu vergessen hilft, nicht gerade in dieser Zeit auch etwas Heilsames?*

Auf jeden Fall. Und das ist grossartig. Das bedeutet zum einen, dass der Schlaf gewissermassen der Hausmeister des Gehirns ist und dieses von chemischen Abbauprodukten, die ständig anfallen, reinigt und Verbindungen zwischen Nervenzellen reorganisiert. Das hat mit chemischen Prozessen zu tun. Zum anderen wird im Schlaf das Gedächtnis konsolidiert, also gefestigt. Erinnerungen, die man vergessen darf, werden abgeführt. So kann sich das Gehirn erholen und ist am andern Tag wieder leistungsfähiger.

*Sie selbst – schlafen Sie gern? Und wie!*