

Warum Führungskräfte schlecht schlafen

Die Max Grundig Klinik befragte 1.000 Manager in Deutschland über die Gründe schlechten Schlafs.

54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte sind in Deutschland mit der Qualität ihres Schlafes unzufrieden. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung unter 1.000 Führungskräften hervor, die die renommierte Max Grundig Klinik kürzlich durchgeführt hat. Prof. Dr. Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, erläutert: „Diese beunruhigend hohe Zahl schlecht schlafender Manager bestätigt eine Studie unseres Hauses. Anfang 2014 ermittelten wir ebenfalls, wie es um die Schlafqualität von Führungskräften steht. Darüber hinaus sammelten wir vor zwei Jahren Erkenntnisse über Schlafdauer, Schlafgewohnheiten, Schlaftyp und Schlafstörungen.“

Mit der aktuellen Befragung, so Prof. Diehm weiter, „wollen wir nun tiefer schürfen und erkunden, weshalb deutsche Führungskräfte offensichtlich massive Probleme haben, ausreichend Schlaf zu finden.“ Zunächst wurden alle Teilnehmer befragt, wann sie ihr Handy beziehungsweise ihren Laptop abends ausschalten und keine Nachrichten mehr empfangen. 27 Prozent der deutschen Manager sind bis kurz vor dem Bettgang online, weitere 54 Prozent ein- bis zwei Stunden vor der Bettruhe. Am nächsten Morgen zeichnet sich ein ähnliches Bild ab. 21 Prozent der Führungskräfte checkt sofort nach dem Aufstehen die persönlichen Nachrichten, weitere 52 Prozent noch zu Hause vor der Fahrt zur Arbeit. Prof. Diehm: „Unsere Zahlen belegen, dass rund drei Viertel der Führungskräfte das Büro gedanklich mit nach Hause nehmen und zwar bis spät in die Nacht.“ Bei 37 Prozent der Befragten liegt das Handy nachts angeschaltet neben dem Bett. 43 Prozent aller und 47 Prozent der weiblichen Führungskräfte geben an, grundsätzlich schlecht von der Arbeit abschalten zu können.

Prof. Diehm: „Es ist offensichtlich, dass der moderne Arbeitsstil, rund um die Uhr online zu sein, vielen Führungskräften die innere Ruhe raubt. Wer sich bis spät in die Nacht und schon morgens kurz nach dem Aufstehen mit beruflichen Fragestellungen beschäftigt, kann zwangsläufig schwerer abschalten, was jedoch für einen tiefen und längeren Schlaf notwendig ist.“ Laut Prof. Diehm ist eine Schlafdauer von rund sieben Stunden pro Nacht ideal. Anhaltender Schlafmangel kann das Leben um mehrere Jahre verkürzen und reduziert erheblich die Arbeitsleistung. Schlafstörungen liegen vor, wenn Führungskräfte mehr als dreimal die Woche nachts aufwachen und mehr als 30 Minuten brauchen, um wieder einzuschlafen.

Neben dem modernen Arbeitsstil identifiziert die Max Grundig Klinik ein zweites fundamentales Problem, das guten Schlaf verhindert. 41 Prozent aller und 53 Prozent der männlichen Führungskräfte trinken am Abend „in der Regel mehr als ein Glas Wein oder ein Glas Bier“. Dazu sagt Prof. Diehm: „Alkohol am Abend mag bei der Entspannung helfen, vielleicht schläft man sogar besser ein. Alkohol ist aber sicherlich ein negativer Faktor, um insgesamt gut durch die Nacht zu kommen. Der Körper ist mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt, dies mindert die Schlafqualität nachhaltig.“ So kennen auch 45 Prozent der Befragten das Phänomen, beispielsweise um 11 Uhr müde ins Bett zu gehen, gut einzuschlafen, um dann schon nach drei, vier Stunden wieder hell wach zu sein und dann lange Zeit nicht einschlafen zu können.

Im Folgenden wurden jene 54 Prozent der Führungskräfte weiter befragt, die mit ihrer Schlafqualität eher unzufrieden sind.

Befragt nach den Gründen für die schlechte Bettruhe gaben 48 Prozent an, dies hänge mit „beruflichem Stress“ zusammen. „Private Probleme“ sind bei 25 Prozent der Führungskräfte der primäre Auslöser der Schlafprobleme, „finanzielle Sorgen“ bei 17 Prozent und „gesundheitliche Sorgen“ bei 10 Prozent. Prof. Diehm: „Es sind also eindeutig die hohen psychologischen Belastungen durch den Beruf, die Führungskräfte bis in den Schlaf verfolgen.“ Der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik vermutet, dass sich dieses Bild bei anderen gesellschaftlichen Gruppen verschieben würde.

Trotz aller Unzufriedenheit mit und Folgeprobleme durch die schlechte Schlafqualität, die Betroffenen gehen nur zu einem kleinen Teil (27 Prozent) zum Arzt. Dies sei ein Versäumnis, glaubt Prof. Diehm: „Spezialisierte Ärzte sind durchaus in der Lage, über bestimmte Verhaltensänderungen eine bessere Schlafqualität zu unterstützen.“ Der vorübergehende Einsatz von Schlafmitteln kann dabei durchaus indiziert sein. Diese können über einen längeren Zeitraum zwar abhängig machen, kurzfristig aber den Teufelskreis von

„schlechtem Schlaf – schlechter Arbeitsleistung – schlechtem Schlaf“ durchbrechen. So geben nur vier Prozent der Befragten mit schlechter Schlafqualität an, „häufig“ Schlafmittel zu nehmen, 31 Prozent tun dies „selten“. Prof. Diehm: „Viele Führungskräfte verdrängen ihre Schlafprobleme, sie ertragen sie als Job immanent. Gelegentlich wird dann zur Pille gegriffen, wenn es gar nicht mehr geht.“ Prof. Diehm hält dies für kurzsichtig und rät stattdessen, Schlaflosigkeit wie jede andere Krankheit auch zu therapieren und Gewohnheiten gegebenenfalls umzustellen. „Kein Alkohol abends, frühzeitiges Abschalten von Handy und Computer, dunkle Zimmer, eine regelmäßige Bettzeit – es gibt viele Tipps, wie sich die Schlafqualität erhöhen lässt.“

Eine Technik sind Meditation sowie Entspannungs- und Achtsamkeitsverfahren für den Fall, dass man nachts aufwacht. Nur elf Prozent der Führungskräfte, die mit ihrem Schlaf unzufrieden sind, wenden diese Techniken an. Stattdessen liegen die Befragten wach im Bett und grübeln (47 Prozent), lenken sich ab etwa mit Fernsehen, Lesen, Sudoku oder Malen (28 Prozent) oder schreiben Emails und andere Textnachrichten (14 Prozent).

Nur 27 Prozent der schlecht schlafenden deutschen Manager verfügen über feste Rituale vor dem zu Bett gehen. Prof. Diehm: „Gerade solche Rituale können aber helfen, schneller einzuschlafen und insgesamt eine bessere Schlafqualität zu erzielen.“

Methodik: Im Zeitraum vom 22. Februar bis 4. März 2016 befragte die Regensburger R und K Marktforschung 1.000 hinsichtlich Alter, Branchen, Unternehmensgrößenklassen und Regionen repräsentativ ausgewählte Führungskräfte in Unternehmen in Deutschland.

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
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de