

Netflix and Sleep: Warum Medien uns nicht den Schlaf rauben

Wer mehrere Stunden am Stück spannungsgeladene Serien oder Filme schaut, schläft nicht schlechter. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität Freiburg. Wird der Medienkonsum also umsonst verschrien?

Sven Florin

FREIBURG Das Internet ist allgegenwärtig: Gemäss Zahlen des Statistikportals Statista hat die durchschnittliche Person in der Schweiz im Jahr 2021 fast sechs Stunden am Tag im Netz verbracht. Ein beträchtlicher Anteil davon entfällt auf das Schauen von Serien und Filmen bei Streaming-Diensten wie Netflix oder Amazon Prime Video. Häufig belassen es die Konsumierenden dabei nicht bei einer Folge einer Serie, sondern schauen gleich mehrere nacheinander.

«Entgegen unseren Erwartungen hat sich gezeigt, dass das stundenlange Schauen von spannungsgeladenen Serien den Schlafverlauf nicht so stark stört.»

Studienergebnis

Dieser Serienmarathon, bei dem Medieninhalte mindestens drei Stunden am Stück konsumiert werden, wird auch als Binge-Watching bezeichnet. Forschende der Universität Freiburg haben nun in einer Studie untersucht, welchen Effekt Binge-Watching auf den Schlaf hat – mit überraschenden Ergebnissen: «Entgegen unseren Erwartungen hat sich gezeigt, dass das stundenlange Schauen von spannungsgeladenen Serien den Schlafverlauf nicht so stark stört.»

In der Studie sahen 50 gesunde junge Erwachsene an zwei Abenden jeweils drei Stunden lang Medieninhalte auf Netflix. In der ersten Nacht schauten die Teilnehmenden drei bis vier Folgen von ihnen unbekannteren Serien mit spannenden und stimulierenden Inhalten. In der zweiten Nacht schauten sie eine neutrale Dokumentation von vergleichbarer Länge. Die Studie verglich, ob und wie das Schauen und die Art der Medieninhalte die Schlafqualität der Probandinnen und Probanden beeinflusste.

Der Faktor Zeit

Unmittelbar nach dem jeweiligen Konsum legten sich die Studienteilnehmenden im Schlaflabor schlafen. Die physiologische Erregung und die Schlafqualität wurden über Befragungs- und physiologische Daten wie die Herzrate, die



Die Studienteilnehmer schliefen zwei Nächte im Schlaflabor, nachdem sie zuvor drei Stunden lang am Stück Netflix geschaut hatten. Bilder mr



Schlafforscher Björn Rasch und weitere Forschende haben den Effekt von Binge-Watching auf den Schlaf untersucht.



Diese Schlafkappen trugen die Probandinnen und Probanden beim Schlafen.

elektrische Gehirnaktivität und den Spiegel des Stresshormons Cortisol gemessen.

Es zeigte sich, dass die spannungsgeladenen Serieninhalte zu einer stärkeren kognitiven und physiologischen Erregung führten als die Dokumentation. Dennoch schliefen die Probandinnen und Probanden bei diesen Serieninhalten schneller ein als bei den weniger erregenden neutraleren Inhalten. Auch die Schlafqualität und die Anzahl des nächtlichen Aufwachens unterschieden sich nicht signifikant in Abhängigkeit des gesehenen Inhalts.

Können wir also schauen, was wir wollen, wie wir wollen? Ganz so einfach sei es wiederum nicht, erklärt Kommunikationswissenschaftler und Studienautor Professor Andreas Fahr. In einem kontrollierten Setting wie bei der Studie scheine das Binge-Watching keinen allzu starken Effekt auf den Schlaf zu haben.

In Verbindung mit einem verspäteten Zeitpunkt des Einschlafens sei es jedoch zu erwarten, dass sich der nächtliche Medienkonsum negativ auf die Qualität des Schlafes auswirke. «Wenn man sehr lan-

ge schaut, kann das dazu führen, dass man später einschläft», sagt Fahr. Wer später einschlafe, schlafe weniger, was sich wiederum negativ auf die Schlafqualität auswirke. Auch Professor Björn Rasch, Schlafforscher und Studienautor, sieht die Schlafqualität eher durch die «zeitfressende Komponente» eines Serienmarathons gefährdet. «Gerade, wenn ich morgens früh aufstehen muss, lohnt es sich, dem Schlaf genügend Zeit einzuräumen», so der Schlafforscher.

Cliffhanger beeinflussen Schlaf

Dennoch gebe es natürlich weiterhin Medieninhalte, die sich stärker auf die Schlafqualität auswirken als andere, sagt Kommunikationswissenschaftler Andreas Fahr. Dies sei insbesondere bei Medieninhalten der Fall, die die Person mit in den Schlaf nehme und sie dort noch beschäftigen. «Aufwühlende Medienhalte, bei denen man in der Nacht aufwacht und über die man dann nachdenken muss, sollte man nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen konsumieren», sagt der Medienforscher.

So habe die Studie zeigen können, dass Serien, die mit

einem Spannungsmoment – einem sogenannten Cliffhanger – enden, zu einem weniger regenerierenden Schlaf führen als Folgen ohne Cliffhanger. Insbesondere in den ersten Stunden nach dem Einschlafen sei hierbei etwas weniger Tiefschlaf zu beobachten gewesen, erläutert Schlafforscher Björn Rasch. «Wenn ich über Sachen nachgrübele und diese Gedanken in meinem Kopf weiter aktiv sind, stört das den Schlaf», sagt er.

Die Empfehlung der Experten: den Cliffhanger auflösen,

indem die ersten Minuten der nächsten Episode geschaut werden. Werde der Cliffhanger aufgelöst, verschwinde auch sein negativer Effekt auf die Schlafqualität. «Aber danach muss man auch aufhören», betont Medienforscher Andreas Fahr. Sonst käme der Zeitaspekt wieder ins Spiel.

Eine Frage der Gewohnheit

Zudem spiele die Gewohnheit eine ganz wesentliche Rolle, so Fahr. Der mediale Einfluss hänge stark vom Habitus der konsumierenden Person

ab. «Wenn wir Dinge tun, die für uns normal sind, haben diese keinen so starken negativen Effekt», sagt Fahr. Weiche unser Konsumverhalten jedoch von unserer Norm ab, könnten durchaus «negative Effekte diagnostiziert» werden.

Auch Schlafforscher Björn Rasch unterstreicht den Fakt, dass in der Studie Studierende untersucht wurden, die solche Tätigkeiten regelmässig ausführen. «Würde das jemand machen, der es nicht gewohnt ist, so lange fernzuschauen, könnte das natürlich einen stärker störenden Einfluss auf den Schlaf haben», so Rasch.

Nicht schlimmer als Bücher

Allgemein gelte es, die Debatte um den modernen Medienkonsum und seine gesundheitlichen Auswirkungen zu kontextualisieren, meint Medienforscher Andreas Fahr. «Früher wurden auch Büchern negative Wirkungen auf den Schlaf nachgesagt, als die Kinder mit der Taschenlampe unter der Decke gelesen haben», sagt er. Ein negativer Effekt könne auftreten, aber in erster Linie dann, wenn man dadurch weniger schlafe.

«Man kann nicht einfach per se sagen, die Nutzung neuer Medien sei schlecht für den Schlaf.»

Björn Rasch
Schlafforscher

Ähnlich sieht es Schlafforscher Björn Rasch: «Man kann nicht einfach per se sagen, die Nutzung neuer Medien sei schlecht für den Schlaf.» Schliesslich hätten sich diese in den vergangenen Jahrzehnten extrem entwickelt. Von einer systematischen Verschlechterung der Schlafqualität in diesem Zeitraum könne hingegen nicht gesprochen werden. «Man kann nicht einfach per se sagen, die Nutzung neuer Medien sei schlecht für den Schlaf.»

Vielmehr könnten Medien sogar auch positive Einflüsse auf den Menschen haben, ergänzt Medienforscher Andreas Fahr. Viele Menschen hätten tagsüber auch Sorgen und erlebten Frustration. Die Medien könnten hiervon auch ablenken und die Fantasie anregen. Selbst in Bezug auf den Schlaf: «Das Ablenken mit Medien kann beim Einschlafen helfen», sagt der Medienforscher.

Das Schlaf-Paradox

Wie wir optimal schlafen

+ Der Schlaf spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und Lebenszufriedenheit, erklärt der Schlafforscher Björn Rasch von der Universität Freiburg. Er beeinflusse die allgemeine Qualität des Wachseins. «Wir sind einfach fitter und leistungsfähiger, fühlen uns gesünder und besser, wenn wir gut geschlafen haben», sagt Rasch. Umso

wichtiger sei es, gut zu schlafen. Wie das geht, dafür gebe es jedoch keine pauschale Antwort. Rasch ist der Meinung, dass der Schlaf allgemein viel adaptiver gesehen werden müsse. «Man soll nicht denken Ich brauche unbedingt acht Stunden Schlaf», erklärt er.

Der gesunde Körper hole sich den Schlaf, den er braucht. Es liege in der Natur des Schlafes,

dass man mal mehr und mal weniger davon braucht. Wer müde ist, solle schlafen. Wer nicht müde ist, der nicht – ähnlich wie beim Hunger. Doch genau hierin besteht nach Björn Rasch das Paradox: «Wenn ich das jetzt so betone, könnte das sein, dass die Leute wahnsinnig darauf achten, gut zu schlafen. Und das ist eigentlich ungünstig.» sf

Das Video zum Beitrag sehen Sie hier:

