

Thema: Wache Nächte – Was den Deutschen nachts den Schlaf raubt!

Beitrag: 1:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das hat wohl jeder von uns schon mal erlebt: Man ist total kaputt, freut sich aufs Bett, eine erholsame Nacht - und kann trotzdem nicht einschlafen. Was den Deutschen nachts in der Regel den Schlaf raubt und welche Aspekte ihnen im Alltag Sicherheit vermitteln, zeigt jetzt eine länderübergreifende GfK-Umfrage im Auftrag der Zurich Versicherung. Was dabei für Deutschland herausgekommen ist, weiß Uwe Hohmeyer.

Sprecher: Druck und Stress lassen immer mehr Deutsche schlecht schlafen.

O-Ton 1 (Bernd O. Engeli, 0:16 Min.): „Das hat bei unserer Befragung jeder Vierte gesagt. Weitere Gründe sind vor allen Dingen bei Teenagern und jungen Erwachsenen, dass jeder zweite von denen sagt, der Druck in der Schule und auf der Arbeit sind so hoch, dass sie nachts kein Auge zubekommen.“

Sprecher: Sagt Bernd O. Engeli von der Zurich Versicherung. Weitere Gründe sind die Sorge um Kinder und Familie, Beziehungsprobleme, überlaute Musik beim Nachbarn oder einfach auch nur der schnarchende Partner. Und wer dann kein Auge zukriegt, der grübelt in der Regel über Einiges nach.

O-Ton 2 (Bernd O. Engeli, 0:17 Min.): „Das ist zum Beispiel der Verlust einer geliebten Person, des Partners, über eine ernste Krankheit oder darüber, ein Pflegefall zu werden. Es ist aber auch die Angst vor einem Unfall, vor Einsamkeit, vor Arbeitslosigkeit oder ganz einfach – und auch ein sehr aktuelles Thema – vor Altersarmut.“

Sprecher: Es gibt aber auch ein paar Dinge, die für einen ruhigen und erholsamen Schlaf sorgen.

O-Ton 3 (Bernd O. Engeli, 0:14 Min.): „Neun von zehn Deutschen sagen, die Familie ist ganz klar Sicherheitsanker Nummer eins. Dazu spielen auch die guten Freunde eine ganz entscheidende Rolle. Und wichtig ist auch ein sicherer Arbeitsplatz, dass man sich keine Sorgen machen muss.“

Sprecher: Auch Glaube und Religion spielen eine große Rolle – genauso wie die folgenden Punkte.

O-Ton 4 (Bernd O. Engeli, 0:22 Min.): „Ganz besonders wichtig ist den Deutschen die Absicherung der finanziellen Sicherheit und die Möglichkeit auch, die eigene Gesundheit entsprechend versichern zu können. Und sie würden sich wünschen, wenn man das könnte, den Frieden zu versichern und die Liebe. Wenn man sich das wünschen und versichern könnte, dann würden die Deutschen sicherlich ganz ruhig, wie in Abrahams Schoß, durchschlafen.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie mehr über die Ergebnisse der Studie wissen wollen, klicken Sie doch einfach mal im Internet auf www.zurich.de/presse.



Thema: Wache Nächte – Was den Deutschen nachts den Schlaf raubt!

Interview: 2:19 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Das hat wohl jeder von uns schon mal erlebt: Man ist total kaputt, freut sich aufs Bett, eine erholsame Nacht - und kann trotzdem nicht einschlafen. Was den Deutschen nachts in der Regel den Schlaf raubt und welche Aspekte ihnen im Alltag Sicherheit vermitteln, zeigt jetzt eine länderübergreifende GfK-Umfrage im Auftrag der Zurich Versicherung. Und deren Pressesprecher Bernd O. Engelien verrät uns jetzt, was dabei für Deutschland herausgekommen ist, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Herr Engelien, was raubt den Deutschen denn nachts den Schlaf?

O-Ton 1 (Bernd O. Engelien, 0:27 Min.): „Ja, vor allen Dingen sind es Druck und Stress auf der Arbeit und in der Schule, die den Deutschen im Grunde den nächtlichen Schlaf rauben. Das hat bei unserer Befragung jeder Vierte gesagt. Weitere Gründe sind vor allen Dingen bei Teenagern und jungen Erwachsenen, dass jeder zweite von denen sagt, der Druck in der Schule und auf der Arbeit sind so hoch, dass sie nachts kein Auge zubekommen - und das ist sicherlich schon ein beunruhigendes Zeichen.“

2. Das sind aber bestimmt noch nicht alle Gründe, oder?

O-Ton 2 (Bernd O. Engelien, 0:21 Min.): „Nein, natürlich bringt die Deutschen auch die Sorge um Kinder und Familie ebenfalls stark ins Grübeln. Und es sind auch Partnerprobleme, die viele mit ins Bett nehmen. Es sind also vielfach schon ernste Probleme, die den Deutschen den Schlaf rauben. Aber manchmal ist es auch nur der schnarchende Partner nebenan oder der Nachbar, der vielleicht zu später Stunde noch laut Musik hört.“

3. Über welche Dinge wird dann konkret nachgedacht, wenn man nachts wach im Bett liegt?

O-Ton 3 (Bernd O. Engelien, 0:20 Min.): „Gegrübelt wird über wirklich ernste Themen: Das ist zum Beispiel der Verlust einer geliebten Person, des Partners, über eine ernste Krankheit oder darüber, ein Pflegefall zu werden. Es ist aber auch die Angst vor einem Unfall, vor Einsamkeit, vor Arbeitslosigkeit oder ganz einfach – und auch ein sehr aktuelles Thema – vor Altersarmut.“

4. Und was sorgt für einen ruhigen Schlaf?

O-Ton 4 (Bernd O. Engelien, 0:32 Min.): „Neun von zehn Deutschen sagen, die Familie ist ganz klar Sicherheitsanker Nummer eins. Dazu spielen auch die guten Freunde eine ganz entscheidende Rolle. Und wichtig ist auch ein sicherer Arbeitsplatz, dass man sich keine Sorgen machen muss. Und darüber hinaus – und das spielt jetzt vielleicht auch in der kommenden Zeit eine ganz wichtige Rolle: Glaube und Religion werden ganz häufig genannt als wichtiger emotionaler Anker. Und diese Anker insgesamt gesehen lassen die Deutschen ruhiger schlafen.“

5. Welche Wünsche haben die Deutschen denn, um in Zukunft vielleicht noch ein bisschen besser zu schlafen?

O-Ton 5 (Bernd O. Engelien, 0:23 Min.): „Ganz besonders wichtig ist den Deutschen die Absicherung der finanziellen Sicherheit und die Möglichkeit auch, die eigene Gesundheit entsprechend versichern zu können. Und sie würden sich wünschen, wenn man das könnte, den



Frieden zu versichern und die Liebe. Wenn man sich das wünschen und versichern könnte, dann würden die Deutschen sicherlich ganz ruhig, wie in Abrahams Schoß, durchschlafen.“

Bernd O. Engelen über die aktuelle Zurich Studie „Was den Deutschen nachts den Schlaf raubt“, vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie mehr über die Ergebnisse der Studie wissen wollen, klicken Sie doch einfach mal im Internet auf www.zurich.de/presse.

