



Scrollen statt schlafen – Konzentration in Gefahr

Einfluss sozialer Medien auf das Schlafverhalten und die Konzentrationsfähigkeit

Noemi Tormen, Kantonsschule Reussbühl

1. Einführung

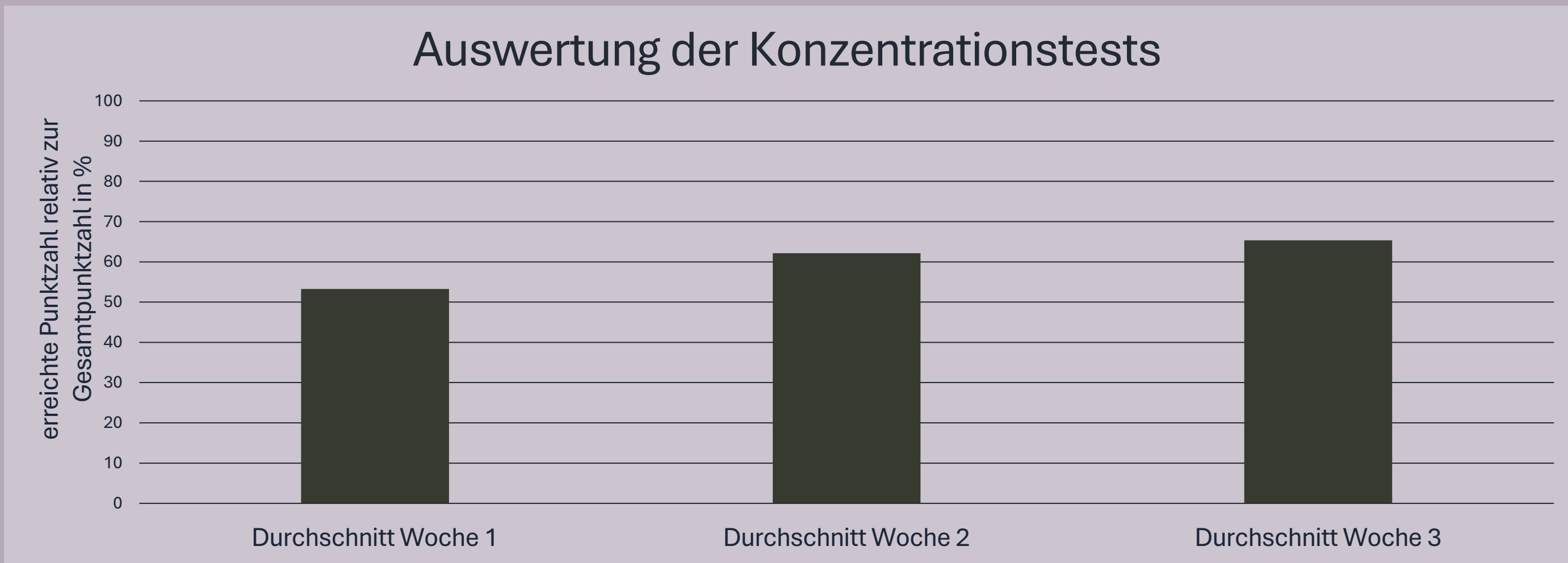
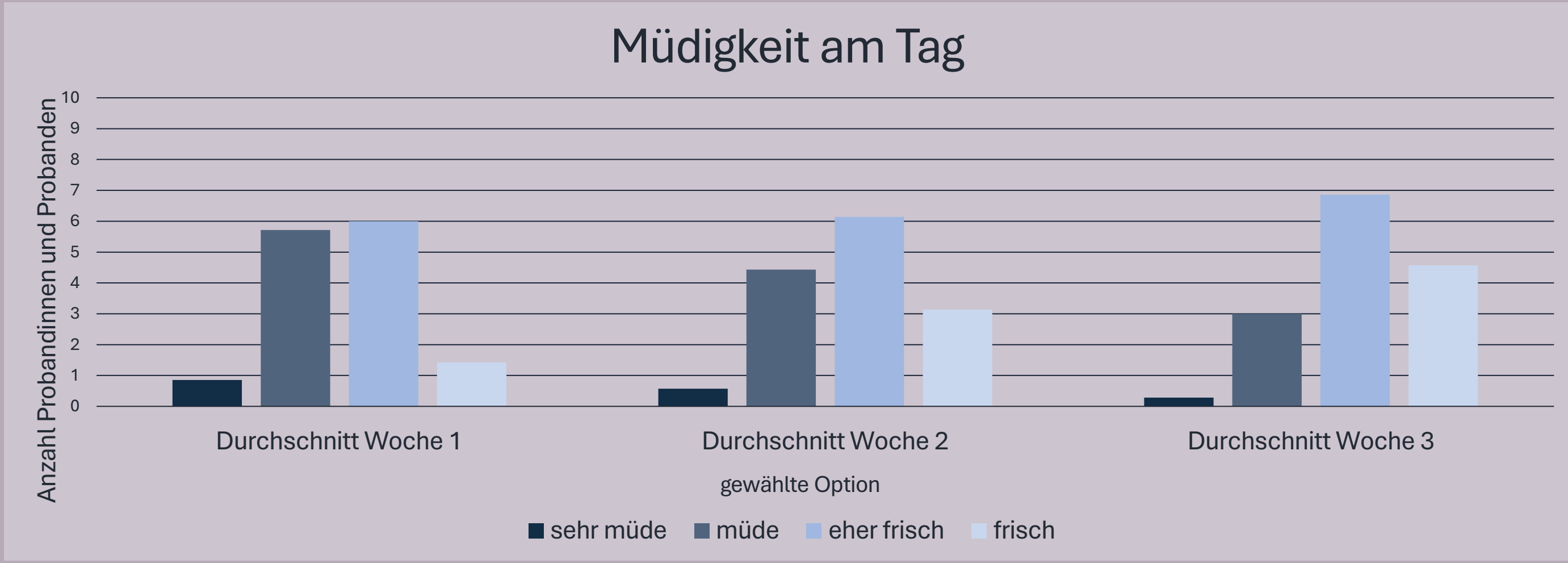
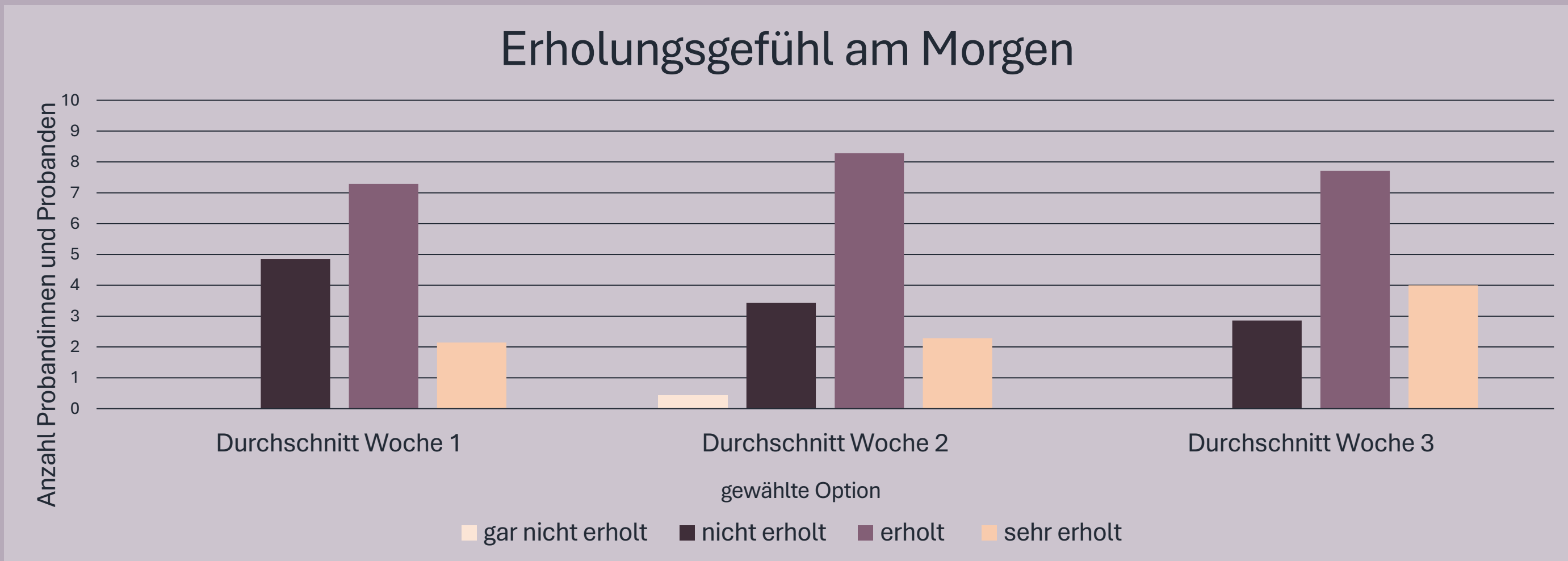
Die Nutzung sozialer Medien gehört für Jugendliche zum Alltag. Viele verwenden Plattformen wie Instagram, TikTok oder Snapchat noch kurz vor dem Einschlafen.

Ziel der Arbeit:

Inwiefern beeinflusst der kurzzeitige Verzicht auf soziale Medien vor dem Schlafengehen das Schlafverhalten und die Konzentrationsfähigkeit am Morgen?

3. Ergebnisse

Beobachtungsbereich	Ergebnis
Schlafqualität (SATED)	Anstieg von 6.75 auf 8.42 Punkte
Gesamtschlafdauer	blieb konstant
Einschlafqualität	unverändert
Erholungsgefühl am Morgen	deutliche Verbesserung
Müdigkeit am Tag	klar gesunken
Konzentrationsfähigkeit	Anstieg um ca. 12 %
Stressangaben	abnehmend



2. Methodik

Der Versuch wurde über einen Zeitraum von drei Wochen durchgeführt.

Ausgewertet wurden die Versuchsunterlagen von 15 Probandinnen und Probanden (11 weiblich, 4 männlich) im Alter von 15 bis 19 Jahren.

Versuchsaufbau:

- Woche 1:** Normale Nutzung sozialer Medien bis zum Schlafengehen
- Woche 2 und 3:** 30 Minuten vor dem Schlafengehen vollständiger Verzicht auf soziale Medien und andere Bildschirmgeräte

Datenerhebung:

Tägliche Durchführung **standardisierter Konzentrationstests** innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen zur Messung der Konzentrationsfähigkeit.

Alle Probandinnen und Probanden führten täglich ein **Schlafprotokoll**, in dem die folgenden Punkte protokolliert wurden:

- Einschlafqualität**
- Erholungsgefühl am Morgen**
- Müdigkeit am Tag**
- Schlafdauer**

Wöchentlich wurde ein **Fragebogen zur Schlafqualität** ausgefüllt.

4. Diskussion

- Der Anstieg der Schlafqualität lässt sich teilweise durch einen Selbstbeobachtungseffekt erklären, da die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Schlafverhalten dieses positiv beeinflussen kann.
- Die Gesamtschlafdauer und die Einschlafqualität blieben unverändert, was auf eine zu kurze Verzichtszeit und feste Routinen zurückzuführen sein könnte.
- Das Erholungsgefühl verbesserte sich deutlich und die Tagesmüdigkeit nahm ab, was auf eine geringere Reizüberflutung durch soziale Medien vor dem Einschlafen hinweist.
- Die Konzentrationsfähigkeit zeigte eine klare Steigerung, wobei ein gewisser Lerneffekt nicht ausgeschlossen werden kann.
- Schlussfolgerung der Arbeit:** Der kurzzeitige Verzicht beeinflusste zwar nicht die Gesamtschlafdauer oder Einschlafqualität, führte aber zu mehr Erholung, weniger Müdigkeit und besserer Konzentration am Morgen.

5. Quellen

Tormen, Noemi (2025): *Scrollen statt schlafen – Konzentration in Gefahr. Einfluss sozialer Medien auf das Schlafverhalten und die Konzentrationsfähigkeit*. Luzern: Kantonsschule Reussbühl.

Spork, Peter (2011): *Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt*. Köln: Anaconda Verlag GmbH.

Walker, Matthew (2018): *Das grosse Buch vom Schlaf. Die enorme Bedeutung des Schlafs*. 13. Auflage. München: Wilhelm Goldmann Verlag.