

GEMEINSAMES SCHLAFZIMMER – ODER LIEBER DOCH NICHT? WIE NÄCHTLICHE ZWEISAMKEIT SICH AUF DEN SCHLAF AUSWIRKT

Schlafen Paare besser allein oder an der Seite ihres Partners? Mit dieser Frage hat sich Schlafforscher Gerhard Klösch auseinandergesetzt und dazu den Schlaf vieler Paare untersucht – mit erstaunlichen Ergebnissen: Den Männern scheint das Zusammenschlafen besser zu bekommen, während die Schlafqualität der Frauen eher darunter leidet. Und das liegt beileibe nicht nur daran, dass die Herren der Schöpfung lauter schnarchen.

ANNE GREVELING

Eigentlich hatten Gerhard Klösch und sein Team damit gerechnet, dass sich bei ihren Untersuchungen zum Schlafverhalten von Paaren eine klare Erkenntnis herauskristalisieren würde: Zu zweit zu schlafen, ist besser. Man fühlt sich in Anwesenheit des Partners glücklicher, geborgener – eben einfach wohler, und das wirkt sich auch positiv auf den Schlaf aus.

Doch es kam ganz anders. Im Rahmen ihrer Studie baten die Forscher unverheiratete, kinderlose, getrennt lebende Paare, während eines Untersuchungszeitraums von vier Wochen

mindestens zehn Nächte getrennt und zehn Nächte zusammen zu schlafen. Begleitend dazu mussten sie Schlaftagebücher führen und jeden Morgen Fragen zu ihrer Schlafqualität und Wachheit beantworten. Außerdem wurde ihr Schlaf mithilfe am Handgelenk getragener Bewegungsmesser (Aktigrafen) untersucht.

Frauen schlafen alleine besser

Das überraschende Ergebnis: Frauen bewerteten die allein verbrachten Nächte wesentlich positiver als die

Paarschlaf-Nächte! Lag der Partner neben ihnen im Bett, so schliefen sie unruhiger und klagten am nächsten Morgen über eine schlechtere Schlafqualität. Männer dagegen schliefen eigenen Angaben zufolge an der Seite ihrer Partnerin am besten und fühlten sich danach morgens auch viel ausgeschlafener und erholter. Die Messung mit dem Aktigrafen bestätigte dieses Ergebnis: Frauen bewegten sich wesentlich häufiger, wenn der Partner neben ihnen lag – ein eindeutiges Zeichen für einen unruhigen Schlaf.

Dafür gibt es verschiedene Gründe.

Die Frauen erklärten ihre Schlafprobleme an der Seite des Partners am häufigsten damit, dass das Bett zu klein sei oder sie zu wenig Platz zum Schlafen hätten; als zweithäufigster nächtlicher Ruhestörer wurde das Schnarchen des Mannes angeführt. Hatte das Paar vor dem Einschlafen Sex gehabt, so verbesserte sich die Schlafqualität dadurch deutlich – vor allem bei den Frauen.

Will man aus diesen Erkenntnissen konkrete Empfehlungen ableiten, so sind diese eigentlich recht einfach: Leute, wenn ihr zusammen schlafen wollt, dann kauft euch doch wenigstens ein anständiges, breites, bequemes Bett. Und habt möglichst oft Sex miteinander – der Energieaufwand lohnt sich, denn hinterher schläft ihr besser. Gegen nächtlichen Lärm (zu dem natürlich auch das penetrante Sägen des Bettpartners gehört) empfehlen die Autoren des Buches Ohrstöpsel. Oder die Frau sollte etwas zeitiger zu Bett gehen, damit sie bereits schläft, wenn der Partner zu schnarchen beginnt.

Aber ganz so einfach ist es natürlich nicht immer. Es gibt nämlich auch noch andere, subtilere Gründe dafür, dass Frauen in Anwesenheit des Partners schlechter schlafen: Erstens ist der Schlaf von Frauen generell leichter störbar als bei Männern, was sich auch daran zeigt, dass Frauen öfter unter Schlafstörungen leiden. Zweitens fällt der Frau auch heute noch vielfach die Hauptlast in der Versorgung der Familie zu: Sie steht öfter auf, um nach einem schreienden Kind zu sehen, und bleibt abends häufiger wach und wartet besorgt, bis die Tochter endlich von der Disco nach Hause kommt.

Zweitens entwickeln Frauen, die kleine Kinder haben, einen sehr leichten Schlaf: Sie werden schon beim kleinsten Geräusch des Nachwuchses wach und schauen nach, ob der oder die Kleine sie braucht. Oft legen sie diese innere Habachtstellung auch dann nicht ab, wenn die Kinder längst groß sind: Sie können einfach nicht mehr so gut abschalten und sich in einen ruhigen, ungestörten Schlaf fallenlassen. Die Anwesenheit eines Bettpartners könnte dieses Phänomen verstärken, weil er (unbewusst) in der Frau eine ähnliche Re-

aktion auslöst wie einst das Baby: Leichtschlaf, häufiges Aufwachen und das Bedürfnis nach Kontrolle und Fürsorge.

Sind Sie ein Monitor-Typ?

Ein weiterer Grund liegt darin, dass Frauen anders mit Stress umgehen als Männer. Stressforscher unterscheiden zwei verschiedene Persönlichkeitstypen. Einer davon sind die „Monitore“, die sich intensiv mit Problemen beschäftigen, lange darüber nachgrübeln und Pläne aufstellen, um die Situation in den Griff zu be-

kommen. Monitor-Typen leiden nach einer Untersuchung der Frankfurter Psychologin Ursula Voss häufiger unter Ein- und Durchschlafstörungen; denn um ruhig schlafen zu können, muss man abschalten, loslassen, sich entspannen können – und das fällt den kontrollsüchtigen Monitor-Typen schwer. Die gleiche Psychologin hat herausgefunden, dass Frauen häufiger in die Kategorie der Monitore fallen, während Männer eher dazu neigen, Probleme einfach von sich wegzuschieben – und dadurch eben auch besser schlafen.

Das Fazit der Autoren

Ein gemeinsames Schlafzimmer erfordert viele Kompromisse. Wie sollte die Matratze beschaffen sein; ist eine gemeinsame oder getrennte Zudecke besser? Welche Temperatur im Schlafzimmer wird von beiden Partnern als angenehm empfunden? Stört abendliches Lesen den Partner? Solche Fragen sollte man nicht zum Streitpunkt werden lassen, sondern in Ruhe diskutieren, damit das gemeinsame Schlafzimmer nicht zum Schauplatz eines Machtkampfes wird. Stellt einer der Partner dann vielleicht trotzdem fest, dass er allein besser und erholsamer schlafen kann, so sollte man dies nicht als Katastrophe bewerten, sondern eben einfach die Konsequenz daraus ziehen – denn, so Schlafforscher Gerhard Klösch, getrennte Betten sind kein Warnsignal für eine gescheiterte Beziehung, sondern im Gegenteil vielleicht gerade ein Zeichen für die Kompromissfähigkeit des Paares.



Gerhard Klösch, Josef Zeitlhofer und John Dittami
Ein Bett für zwei. Unsere Schlafgewohnheiten neu erforscht
Herbig, 2008
224 Seiten
ISBN-10: 3776625562
ISBN-13: 978-3776625561
EUR 17,90