Ob Paarschlaf oder Liebeskummer – Das Gefühlsleben beeinflusst unsere Schlafqualität

Dresden (21. November 2016) - Dass man schlechter schläft, wenn man Liebeskummer hat, wissen sicher viele aus eigener Erfahrung. Aber: Wer trläumt vom eigenen Partner und wer vom Fremdgehen? Schläft man schlechter mit dem Partner im Bett – und leidet sogar die Beziehung darunter? Welche Rolle spielt der jedem Menschen angeborene Chronotyp für die Partnerschaft? Diese Fragen sind Inhalt eines Symposiums auf der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) vom 1. bis 3. Dezember in Dresden. Und die gewonnenen Erkenntnisse sind nicht nur für Wissenschaftler interessant.

Beziehungscheck „Chronotyp"

Der Schlaf ist entscheidend für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und psychisches Wohlbefinden. Studien belegen aber auch einen Zusammenhang zwischen Schlaf, Paarverhalten und Partnerzufriedenheit, weiß der Schlafforscher Dr. Hans-Günter Weeß. Es ist der sogenannte Chronotypus, der die Qualität der Beziehung beeinflusst. Festgelegt wird dieser weitgehend durch individuelle Erbanlagen. Man unterscheidet zwischen Frühtypen (Lerchen) und Spättypen (Eulen). Tendenziell sind die Eulen in Mitteleuropa in der Überzahl: Es gibt mehr Spät- als Frühtypen. Paare mit ähnlichem Chronotypus zeigen in einzelnen Studien bessere Problembewältigkeiten bei partnerschaftlichen Konflikten. Were Lerchen und Eulen zusammenleben, haben diese oft weniger Zeit füreinander und auch weniger Sex, wie Studien ebenfalls nahelegen. Also gilt: „Gleich und gleich gesellt sich gern"? „Die Ergebnisse sind nicht eindeutig", erklärt Dr. Hans-Günter Weeß, der Leiter der Schlafmedizinischen Abteilung am Pfalzklinikum in Klingenmünster. Maike Bulten von der Universität in Landau ging unter seiner Leitung der Frage nach, ob es sich günstig auf die Zufriedenheit in Partnerschaften auswirkt, wenn Lerchen und Eulen mit hohem Autonomiestreben zusammenleben – unterschiedliche Schlafrhythmen bedeuten schließlich auch mehr Zeit beider Partner für eigene Interessen oder Hobbys. Zur Überprüfung der Fragestellungen wurde eine Online-Befragung durchgeführt, an der 588 Personen teilnahmen. Die Annahme bestätigte sich jedoch nicht: „Ob unterschiedliche oder gleiche Chronotypen in einer Beziehung zusammenleben, entscheidet nach dieser neuen Studie nicht über die Partnerzufriedenheit.", erläutert Weeß. „Wenn man nur die Beziehungen betrachtet, in denen beiden Partnern die eigene Autonomie und Unabhängigkeit sehr wichtig ist, war die Partnerzufriedenheit unabhängig davon, ob gleiche oder unterschiedliche Schlaftypen zusammenleben."

Paarschlaf – der Einfluss auf Beziehung und Schlaf

„Grundsätzlich sagt man Frauen einen schlechteren Schlaf nach, wenn ihr Partner mit ihnen zusammen in einem Zimmer schläft. Evolutionsbiologische Theorien erklären dies mit der Sozialisation von Mann und Frau", erklärt Dr. Weeß. „Frauen waren in der Evolution stets für die Gruppe zuständig, auch nachts. So bildet die Frau im gemeinsamen Schlafzimmer mit ihrem Mann eine „Kleingruppe", schläft quasi an ihrem Arbeitsplatz". Studien belegen aber auch, dass sich Männer häufiger bewegen, eher schnarchen und so den Schlaf der Frauen weiter beeinträchtigen können. Frauen neigen auch viel eher zu Schlafstörungen als Männer. Im Vergleich zum Mann sind sie die schlechteren Verdränger, können sich also in der nächtlichen Betsituation nicht so gut vom Alltag empfehlen. „Dies führt zu einer erhöhten psychophysiologischen Anspannung, welche den Schlaf verhindert", weiß Weeß. „Männer hingegen erhöhen unter evolutionsbiologischen Gesichtspunkten die Gruppe als Hort der Sicherheit. Schließlich war man beim Jagen in der Gruppe erfolgreicher und auch vor Fressfeinden sicherer. Darüber hinaus sind sie im Vergleich zu Frauen die besseren Verdränger. Alles Faktoren, welche den Mann unter Anwesenheit seiner Frau in der Kleingruppenerfahrung im gemeinsamen Schlafzimmer entspannter machen... und Entspannung ist der Königsweg zu erholsamem Schlaf."

Schlafkiller Liebeskummer

Jetzt ist es auch wissenschaftlich erwiesen – Liebeskummer raubt einem den Schlaf. Eine Studie von Merle Claasen unter der Leitung von Prof. Dr. Angelika Schlarb, Leiterin der Schlafambulanz und des Schlaflabors der Universität Bielefeld, konnte dies zeigen. Das Ziel dieser Studie war den Einfluss von Verliebtheit und Liebeskummer auf Schlafqualität und Träume im Jugendalter zu untersuchen. In einem Online-Fragebogen wurden der Grad der Verliebtheit, des Liebeskummers, die Schlafqualität und die Träume erfasst. Insgesamt wurden 630 Jugendliche (davon 76,2% weiblich) im Alter von 16 bis 21 Jahren in die Untersuchung eingeschlossen. Verliebtheit war nicht gemeinß mit Schlafqualität und Träumen assoziiert. Dennoch berichteten verliebte Jugendliche von mehr Schlafproblemen. Jugendliche, die unter Liebeskummer litten, hatten eine signifikant schlechtere Schlafqualität, mehr negative Träume und mehr Alpträume. Außerdem gaben sie an, dass Alpträume mehr Einfluss auf den nächsten Tag hätten. Der Zusammenhang zwischen Liebeskummer und schlechter Schlafqualität muss bei der Behandlung von Schlafbeugkeit im Jugendalter berücksichtigt werden. „Verliebtheit und Liebeskummer sind Schlafräuber. Liebeskummer kann in der Tat zum Alptraum werden" so Prof. Angelika Schlarb.

Erotische Träume als Spiegel der Beziehung

„Sexualität und Schlaf ist für viele Paare ein wichtiges Beziehungsthema", weiß die Klinische Psychologin Angelika Schlarb. Daher untersuchte Jasmin Faber unter ihrer Leitung in einer weiteren Studie, ob Paare vom Partner, von Fremden oder gar vom Fremdgehen träumen. Von den 670 Teilnehmern der Studie gaben 131 an, von Sex zu träumen. Wesentlich mehr Personen trläumten von Sex mit fremden Personen, während deutlich weniger von Sex mit dem eigenen Partner trläumten. Teilnehmer, die von Sex mit dem eigenen Partner träumen, schätzten sich als leidenschaftlicher ein und berichten von einer besseren Partnerschaftsqualität. „Inwiefern ist es sinnvoll, sich manchmal am nächsten Morgen tatsächlich zu fragen, wovon man in der Nacht geträumt hat. Das kann Auskunft über die Qualität der eigenen Beziehung geben" so die Schlafforscherin Angelika Schlarb. Daher sollten in zukünftigen Studien nicht nur Einflussfaktoren, sondern auch mögliche Konsequenzen von u.a. sexuellen Träumen im Fokus stehen.

- Weitere aktuelle Erkenntnisse dazu werden am Samstag, den 3. Dezember 2016, von 8.30 – 10.00 Uhr im Symposium „Liebe(r) im Bett? – Beziehungsqualität und Schlaf" auf der 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) in Dresden ausgetauscht.

  Das gesamte Programm und alle wichtigen Kongressinformationen sind ensichtlich auf der Homepage http://www.dgsm-kongress.de

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) , 21.11.2016 (tB).

Phoca PDF