

# Gute Nacht, Määähndels



*Sie müssen nachts oft stundenlang Schäfchen zählen?  
Das belastet nicht nur Sie, sondern auch Ihre Beziehung. Denn  
Schlafstörungen wirken sich direkt auf die Partnerschaft aus.  
Wir erklären, wie Sie es schaffen, endlich wieder traumhaft zu  
schlummern, und sich so manchen Beziehungsalbtraum ersparen*

**Text:** Diana Helfrich **Fotos:** Jill Greenberg



# h

Huch! Der Morgenmuffel an Ihrer Seite macht Ihnen auf einmal über den Frühstückstisch hinweg Komplimente? Sicher hat er gut geschlafen. Denn: Schläft ein Mann gut, streitet er am nächsten Tag weniger mit seiner Frau. Streitet sich eine Frau wiederum weniger mit ihrem Mann, schläft sie in der Folgenacht besser – und ihr Mann tut es auch. Die Ergebnisse einer US-Studie der Universität Pittsburgh zeigen, dass Beziehungen nicht an der Bettkante enden. Erst recht nicht, wenn beide schlafen.

Während sich die Wissenschaft seit Jahrzehnten intensiv mit dem Schlaf des Einzelnen befasst, ist der so genannte Paarschlaf noch ein recht neues Thema. „Die Rolle des Partners wird von der Schlafmedizin noch nicht ausreichend gewürdigt“, sagt die Münsteraner Psychologin und Autorin Dr. Beate Paterok („Schlaf erfolgreich trainieren“, Hogrefe, um 17 Euro). Paterok betreut in ihrer Praxis Patienten mit Schlafstörungen. Viele davon sind Frauen. Denn Frauen haben häufiger Schlafprobleme, sie sind schneller genervt von der Nachttischlampe ihres Partners, vom Ticken des Weckers oder vom Verkehrslärm vor dem Fenster. Frauen ziehen auch häufiger nachts aufs Gästebett um und machen sich im Schnitt mehr Gedanken über ihren Schlaf.

## FRÜHAUFSTEHER UND NACHTEULE HABEN ES NICHT LEICHT MITEINANDER

Frauen tendieren dazu, früher schlafen zu gehen und früher aufzustehen. Männer kommen häufiger erst nachts in Hochform. Das kann zu Problemen führen. Studien beweisen, dass Paare in der Regel harmonischer miteinander leben, wenn beide Morgenmenschen oder beide Nachtenten sind. Genau das kommt allerdings nur selten vor. Wenn einer der Partner zudem

unter ernsthaften Schlafschwierigkeiten leidet, dann kann die Beziehung schnell aus dem Gleichgewicht geraten. „Ich bin immer wieder überrascht, dass Patientinnen unter allen Umständen zeitgleich mit ihrem Partner zu Bett gehen wollen“, sagt Psychologin Paterok. „Dabei ist das für ihren Schlaf absolut kontraproduktiv.“

Am besten schläft man, wenn man ganz nach seinem persönlichen Tag-Nacht-Rhythmus lebt und den Moment, in dem die Müdigkeit am größten ist, nutzt, um ins Bett zu gehen. Offenbar haben Frauen und Männer aber im Kopf, dass sie als Paar auch zusammen einschlafen müssen. Paterok: „Diese Vorstellung existiert unabhängig davon, mit welchen Elternvorbildern jemand aufgewachsen ist. Selbst junge Patientinnen haben Scheu davor, von diesem Bild einer funktionierenden Partnerschaft abzuweichen.“

Getrennte Schlafzimmer sind für viele Paare demzufolge ein absolutes Tabu. Eine Einstellung, die Schlafmediziner nicht nachvollziehen können. Schläft man allein, kann man zum einen seinen Tag-Nacht-Rhythmus besser ausleben, zum anderen vermeidet man mögliche Belastungen für die Beziehung. „Wenn sie unter Schlaflosigkeit leidet und er schnarcht, führt das oft zu Hassgefühlen in der Nacht. Von denen erholt man sich auch tagsüber nicht so schnell“, erklärt die Psychologin.

## PAARE, DIE ZUSAMMEN EINSCHLAFEN, ERLEBEN OFT EIN BÖSES ERWACHEN

Ausgerechnet die Frauen halten stärker am gemeinsamen Schlafzimmer fest. Dabei ist die Faktenlage eindeutig: Frauen sollten besser allein schlafen. Denn ihr Schlaf ist leichter. Sie werden vom Partner schneller mal geweckt. Männer schlafen hingegen ruhiger, wenn sie ihre Frau neben sich wissen. Und sie erwachen auch erholt. Aber seltsamerweise sind es trotzdem die Frauen, die mehrheitlich sagen: „Mein Schlaf ist wesentlich angenehmer, wenn mein Mann neben mir im Bett liegt.“

Widersprüchlich? Ja. Aber Schlaf und Schlafstörungen kann man eben nicht allein rational fassen – schon gar nicht die so genannte primäre Insomnie. Rund 40 Prozent aller Patienten mit Schlafstörungen leiden darunter. Sie hat keine organische Ursache, etwa eine Schilddrüsen-Erkrankung, und man weiß bis heute nicht genau, woher sie kommt. Ihre Auswirkungen sind jedoch bestens »

## Das ist ja wirklich zum Einschlafen!

BEHERZIGEN SIE FOLGENDE VERHALTENSREGELN – UND SCHON BALD WERDEN SIE NACHTS WIEDER BEIDE AUGEN ZUDRÜCKEN

1

**SEIEN SIE LANGWEILIG!** „Halten Sie jeden Tag, auch am Wochenende, die gleichen Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten ein“, empfiehlt Schlaf-Expertin Beate Paterok – auch wenn es andere vielleicht total unsexy finden, wenn Sie die Party als Erste verlassen, um Sonntagmorgen um 7 Uhr aufzustehen. Höchstens 30 Minuten Abweichung sind erlaubt.

2

**STEHEN SIE AUF!** Wie lange haben Sie in der vergangenen Woche durchschnittlich pro Nacht geschlafen? Legen Sie sich ausschließlich für diese Zeit und nur zum Schlafen ins Bett. Denn: „Zu lange Liegezeiten können Ihre Schlafprobleme aufrechterhalten“, sagt Paterok.

3

**TRINKEN SIE WENIGER!** Ein Glas Wein oder ein Bier entspannt. Aber schon bei der zweiten Runde leidet die nächtliche Erholung beträchtlich. Wer Schlafprobleme hat, sollte nicht mehr als ein-, zweimal die Woche abends Alkohol trinken. Lassen Sie pro Drink ungefähr eine Stunde Zeit vor dem Zubettgehen verstreichen.

4

**BEWEGEN SIE SICH MEHR!** Wer den ganzen Tag auf dem Sofa rumliegt, kann nachts nicht gut schlafen. Tagsüber sollte es zwar Entspannungsphasen und Pausen geben, aber keine Nickerchen. Nach 18 Uhr ist dann allenfalls noch Spazierengehen empfehlenswert: Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Kaffee und Nikotin das so genannte sympathische Nervensystem an, das für Aktivität zuständig ist. Bis es wieder zur Ruhe kommt, vergehen Stunden.

5

**GEHEN SIE RAUS!** Und zwar für eine halbe Stunde nach dem Aufstehen. Paterok: „Tageslicht am Morgen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren, und wirkt außerdem stimmungsaufhellend.“ Selbst an einem bedeckten Tag ist Tageslicht anregender als jede 100-Watt-Birne. Ganz ohne aktivierende Wirkung ist künstliches Licht allerdings auch nicht. Verzichten Sie daher möglichst darauf, die Nachttischlampe anzuknippen, wenn Sie nachts aufwachen sollten.



Schlaf gut: Wer alleine im Bett liegt, läuft gar nicht erst Gefahr, vom Partner geweckt zu werden

## Albtraum Schlafzimmer

SCHLAFSTÖRUNGEN KÖNNEN AUCH MIT DER EINRICHTUNG RUND UMS BETT ZU TUN HABEN. 5 WOHN-TIPPS

Oft ist das Schlafzimmer eine Art Abstellkammer, in der verschwindet, was Gäste nicht sehen sollen. Schade! Es sollte ein Ort der Besinnung und Sinnlichkeit sein.

Die Hamburger Diplom-Designerin Carmen Breuker ([www.raum-experten.de](http://www.raum-experten.de)) erklärt, was dort nichts zu suchen hat

### Spiegel an den Wänden

„Ein Kunde hatte mehrere Spiegel. Wer neben seinem Bett stand, sah sich tausendfach. Total falsch! Denn jede Reflektion bringt Aktivität ins Zimmer, die dort nicht sein soll. Zudem beäugt man sich meistens kritisch im Spiegel. Das ist weder entspannungs- noch lustfördernd.“

### Weißer Fliesen auf dem Boden

„Das sieht man öfter in Häusern, die in den 80ern entstanden. Aber selbst wenn die Fußbodenheizung auf Hochtouren läuft, wirkt ein solcher Bodenbelag kalt. Gerade im Schlafzimmer ruiniert er jedes Gefühl von Geborgenheit.“

### Hassobjekte neben dem Bett

„Eigentlich hasse ich sie“, sagte einmal eine Kundin über eine große Vase, die ihren festen Platz im Schlafzimmer hatte. „Aber sie sieht gut aus, und ich habe sie mir bei meiner Scheidung erkämpft“, fügte sie hinzu. Weg damit! Besonders im intimsten Zimmer der Wohnung gilt: Alles, was Sie umgibt, wirkt auf Sie – und sollte auf keinen Fall an schreckliche Erfahrungen erinnern.“

### Tapeten in Signalfarben

„Es ist ja derzeit sehr modern, sich eine tolle Tapete an die Wand zu kleben. Allerdings bitte keine leuchtend rote oder pinkfarbene, womöglich groß gemustert! Diese Farben vermitteln Aktivität und machen es schwer, zur Ruhe zu kommen.“

### Technik, Technik überall

„Computer, Fernseher, dazu der DVD-Player und die Telefonanlage: Was manche Menschen im Schlafzimmer an Technik auffahren, ist bemerkenswert. Und ganz verkehrt. Denn selbst wenn man Elektrosmog als Unsinn abtut, schafft all das Geblinke einfach Unruhe und stört, weil es an Pflichten erinnert.“

bekannt. „Bei diesen Patienten spielt das Thema Schlaf die Hauptrolle im Leben. Sie fürchten sich oft schon morgens davor, abends wieder ins Bett zu gehen und dort wach zu liegen“, sagt Paterok. Zugleich tun sie alles dafür, um rechtzeitig ins Bett zu kommen. Insomnie-Geplagte verzichten aufs Ausgehen, auf Kino und Sport, kurz: auf ihren Spaß. Ihr Rückzug kann schnell zur Belastungsprobe für ihre Beziehung werden. Im Bett erleben schlafgestörte Frauen sogar Sex als störend. Sie wollen lieber ihre (Nacht-)Ruhe haben. „Diesen Verzicht bringen viele überhaupt nicht in Zusammenhang mit ihrer Schlafstörung“, so Paterok. „Dabei ist sie die Ursache.“

### WER SCHLAF FINDEN WILL, SOLLTE SICH INFORMATIONEN SUCHEN

Gute Gründe, etwas gegen Schlafprobleme zu unternehmen, gibt es also genug. Der Haken ist nur: Von den mehr als 300 deutschen Schlaflaboren sind die meisten auf die Behandlung der so genannten Schlafapnoe spezialisiert, auf die nächtlichen Atemaussetzer, unter denen insbesondere ältere Männer leiden. Außerdem kennen sich nur wenige Therapeuten und Ärzte bei der Behandlung von Schlafstörungen mit nichtmedikamentösen Techniken aus. Dabei ist es inzwischen umfangreich nachgewiesen, was hilft. Sich zu informieren ist der erste Schritt zur Besserung. Aus diesem Grund hat Schlaf-Expertin Paterok gemeinsam mit ihrem Ehemann Dr. Tilmann Müller, Leiter des Schlaflabors der Universität Münster, die Webseite [www.schlafgestoert.de](http://www.schlafgestoert.de) ins Leben gerufen.

Allein zu wissen, dass es keineswegs unnormal ist, mehrere Male in der Nacht aufzuwachen oder beim Einschlafen mal länger zu brauchen, wirkt sehr entlastend.

### AUF SCHLAFENTZUG ZU GEHEN IST HART, ABER HILFREICH

Darüber hinaus helfen auch bestimmte Verhaltensregeln, Schlafhygiene genannt (siehe Kasten auf Seite 48), und eine spezielle Therapie: die Schlaf-Restriktion. Sie wirkt bei ungefähr 75 Prozent aller Patienten, hat es allerdings in sich. Auf eine Schlaf-Restriktion sollte man sich deswegen auch ausschließlich mit therapeutischer Begleitung einlassen: Nur 5 bis 6 Stunden darf man nachts im Bett liegen – und das jeden Tag, auch am Wochenende. Der Schlafentzug lässt das Bedürfnis nach Schlaf wachsen. „Der Schlafdruck steigt“, wie Mediziner es ausdrücken. Man schläft schneller ein und wacht seltener auf. Die Angst der Patienten vor dem Zubettgehen weicht. Das Thema Schlaf verliert an Schrecken – und an Dominanz im Leben der Schlafgestörten.

Begleitend zu dieser Therapie helfen Gespräche. „Häufig, aber keineswegs immer“, so Paterok, „gibt es eine tiefere Ebene“. Zu hohe Erwartungen an sich selbst, Perfektionismus oder auch Kontrollzwänge können in der Schlaflosigkeit Ausdruck finden. „Oft haben die Patienten Schwierigkeiten, Probleme zu kommunizieren“ – etwa dem Partner gegenüber. Womit wir wieder beim Thema wären: Der Alltag eines Paares wirkt sich auf seinen Schlaf aus – und umgekehrt. ●

## Erst lauschen, dann schlummern

MIT DIESER SPEZIELLEN MEDITATION KOMMEN SIE GANZ SCHNELL ZUR RUHE

Haben Sie je meditiert? Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, sollten Sie es mal versuchen. Einer aktuellen US-Studie der Universität Minnesota zufolge hilft ein **8-Wochen-Meditations- und Achtsamkeits-Training ebenso gut wie 8 Wochen lang jede Nacht Schlaftabletten zu schlucken**. Bestandteil ist der so genannte Bodyscan, den Sie regelmäßig tagsüber, aber auch wenn Sie nachts wach liegen, mit Hilfe einer CD machen können. Dabei gehen Sie Ihren Körper im Geiste systematisch vom Kopf

bis zu den Füßen durch – und spüren in jeden einzelnen Körperteil hinein. Sie erforschen Ihre Empfindungen, ohne sie verändern zu wollen. „**Indem man die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen im Körper lenkt, lässt die Beschäftigung mit sorgenvollen Gedanken ganz automatisch nach**“, sagt die Hamburger Psychologin, Autorin und Achtsamkeits-Trainerin Susanne Kersig („Achtsamkeits-meditation“, CD zu bestellen über [www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info), um 13 Euro inklusive Versand).

Für gewöhnlich kommt es nach etwa 20 Minuten zu einer so genannten Relaxation-Response: „Alle körperlichen Prozesse, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, beruhigen sich. Der Blutdruck sinkt, die Muskulatur lockert sich, Herz- und Atemrhythmus werden harmonischer und ruhiger“, erklärt Kersig. „**Am Ende der Meditation hat man ein intensives, entspanntes Körpergefühl**.“ Und rundum entspannt fällt es natürlich auch viel leichter einzuschlafen.

•  
Bäääh! Knallige  
Tapeten neben  
dem Bett rauben  
einem schnell  
den Schlaf

