

Gestörter Schlaf
Situation, in der man den Partner umbringen könnte.



NACHGEFRAGT

Klaus Heer (67)
Paartherapeut

«Männer haben unbeirrbares Schlaf»

Herr Heer, Sie sind Paartherapeut und haben täglich mit Ehepaaren und deren Problemen zu tun. Können Sie dieser These zustimmen?

Tatsächlich haben viele Männer einen aufreizend unbeirrbares Schlaf in der Nacht. Weder ein schreiendes Kind noch das eigene Schnarchen vermag sie zu wecken. Das kann in der Tat die Frau und die Beziehung belasten.

Haben Sie schon Paare erlebt, deren Beziehung am schlechten Schlaf gescheitert ist?

Nein, so zerbrechlich ist keine Ehe. Meistens wirken zwei, drei Beziehungskiller zusammen, um ein Paar hopsgehen zu lassen.

Getrennt schlafen in einer Beziehung: Ist das in der heutigen Zeit wirklich noch ein gesellschaftliches Tabu?

Getrennte Schlafzimmer machen eher Angst: Man fürchtet, die nächtliche Distanz könnte der Anfang vom Ende sein. Gefährlicher ist aber, sich Tag und Nacht auf die Pelle zu rücken. Da kann es schon mal krachen.

Was tun, wenn das Schlafen im gemeinsamen Bett nicht klappt, aber man nicht getrennt schlafen will?

Wagen Sie es trotzdem! Entwickeln Sie eine lockere Einladungs- und Besuchskultur, statt einander auch nachts zu plagen. Wissen Sie noch, wie aufregend das klang, als sie noch verliebt waren: «Zu dir oder zu mir?»

Wenn es mit dem Partner zu eng wird

KONFLIKT → Das Bett zu teilen hat bei Paaren Tradition, kann aber die Beziehung gefährden.

adrian.mangold
@ringier.ch

Welche Frau kennt das nicht? Der Mann schnarcht, redet oder bewegt sich übermässig im Schlaf. **Im schlimmsten Fall muss sie auf Ohropax zurückgreifen** oder sie verbringt eine Nacht auf der Couch. Am nächsten Tag ist der Mann ausgeruht und die Frau todmüde.

Das ist nicht nur ärgerlich, sondern **beeinflusst auch die Qualität der Beziehung**, wie kürzlich in einer Studie der Universität Pittsburgh (USA) herausgefunden wurde.

Schlafprobleme empfinden Frauen als belastender für die Beziehung als Männer. An der Studie waren 32 Ehepaare beteiligt. Deren Schlafverhalten wurde zehn Nächte lang untersucht. Mithilfe von elektro-

nischen Tagebüchern haben die Paare am nächsten Tag ihre Gemütslage festgehalten. Dabei spielte eine besondere Rolle, ob der Ehepartner eher als kritisierend oder als unterstützend wahrgenommen wurde.

Dabei kam heraus: **Schläft die Frau erst spät ein, empfinden beide Partner die Beziehung am Tag darauf eher als negativ denn als positiv. Der Schlaf des Ehemannes beeinflusst die Beziehung am nächsten Tag hingegen nicht.** «Die Ergebnisse verdeutlichen die Bedeutung von Schlafproblemen für soziale Beziehungen», erklärt Psychiaterin Wendy M. Troxel dem Portal «derwesten.de». Trotzdem, wer

im Bett Differenzen mit seinem Partner hat, sei es nun bei der Anzahl Kissen oder bei der Frage Wasserbett Ja oder Nein, **soll auf das gemeinsame Bett verzichten.** Das jedenfalls ist die Empfehlung der Forscher.

Auf Männer wirkt der gemeinsame Schlaf beruhigend, Frauen hingegen werden von einem Schlaf-

partner häufig gestört und schlafen schlecht. Doch was kann man dagegen tun? Oftmals ist es besser, wenn Mann und Frau das Bett nicht teilen. Für viele Paare

ist der gemeinsame Schlaf aber fast schon Pflicht und Tradition oder einfach auch ein emotionales Bedürfnis. Schläft der Mann auf der Couch, ist das für viele Leute ein Zeichen einer «bröckelnden» und «auseinanderfallenden» Beziehung. Dieses Bild ist in unserer Gesellschaft so stark verinnerlicht, dass getrennt schlafen ein Tabu ist.

Doch wenn es mit dem gemeinsamen Schlafen im Bett wirklich nicht klappt, **muss die Frau konsequent sein und ihren störenden Mann rauswerfen.** Zumindest während der Einschlafphase. ●

Getrennt schlafen ist tabu in der Beziehung.

Gute-Nacht-Häppchen

Verschiedene Lebensmittel können den Schlaf positiv beeinflussen. Sie enthalten viel Serotonin, das vom Körper in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird. Zum Beispiel hat Lachs viele Omega-3-Fettsäuren, welche die Melatoninproduktion ankurbeln. Auch Kirschen haben viele Vitamine und können für einen besseren Schlaf sorgen. Weitere Gute-Nacht-Lebensmittel sind Bohnen, Milch, Kartoffeln, Bananen oder Nüsse. Was unbedingt vermieden werden sollte, sind scharfe Speisen und Alkohol sowie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Cola.