

Was Schlafpositionen verraten

Wiesbaden (dpa/gms) - Beim Schlafen hört für die 33-jährige Lisa die Liebe auf. "Ich kann mir unmöglich mit meinen Freund eine Bettdecke teilen, und auch auf Körperkontakt kann ich während des Schlafens gut verzichten", sagt die Wiesbadenerin vehement.

Ihr Freund Martin nimmt es gelassen: "Bei meiner vorherigen Freundin war das zwar anders, aber so ist's auch okay." Beide sind mit ihrer Beziehung - und ihrem Sexleben - völlig zufrieden.

Die amerikanischen Wissenschaftler Mark Goulston und Samuel Dunkell würden das wahrscheinlich anders sehen. Frei nach dem Motto "Sag mir, wie du schläfst und ich sag dir, wie deine Beziehung ist" fanden sie heraus, was die Schlafposition über ein Paar aussagt.



Ausgewogenes Machtverhältnis: Paar im "Löffelchen". (Bild: Schierenb./dpa/gms)

So haben die beiden Forscher verschiedene Stellungen benannt und interpretiert: Wer Rücken an Rücken schläft, ist sich sexuell und sinnlich verbunden, mag aber die Unabhängigkeit - vorausgesetzt die Pos berühren sich. Die Löffelchenstellung verrät ein ausgewogenes Machtverhältnis und Frischverliebte schlafen eng umschlungen im "Liebesknoten". Nicht gut ist es um Paare bestellt, die sich nachts gar nicht berühren und sich auch noch die Rücken zuwenden. Das deutet auf Spannungen hin, meinen Dunkell und Goulston. Vielleicht liegt ihnen aber auch nur viel an Bequemlichkeit - wie Lisa und Martin.

Damit ist das Wiesbadener Paar allerdings eher eine Ausnahme, denn unterschiedliche Kuschelbedürfnisse und nächtliches Bettdeckengezerre sorgen in so manchem Schlafzimmer für handfeste Auseinandersetzungen und tiefe Kränkungen. Schlafmediziner und Paartherapeuten geben jedoch Entwarnung. "Schlafgewohnheiten sind etwas sehr Individuelles und sollten daher gerade in einer Beziehung nicht überbewertet werden", sagt der Hamburger Paartherapeut Elmar Basse. Vor allem haben sie eine Menge mit Gewohnheit zu tun - und die können sich bekanntlich ändern - mal leichter, mal schwerer.

"Mein Freund war fast entsetzt, als wir die erste Nacht miteinander verbracht haben und ich mir mit ihm meine Bettdecke teilen wollte", erinnert sich die 29-jährige Katja aus Hamburg. Ihre Gästedecke kramte sie trotzdem nicht heraus. "Heute schlafen wir fast immer unter einer Decke", sagt Katja. Und Stefan und Maja aus Düsseldorf teilen sich seit zwölf Jahre eine Decke. Etwas anderes kommt für sie gar nicht in Frage. "Das ist doch so kuschelig", sagen sie begeistert - und sind sich einig wie nur wenig Paare.

"Die meisten Ehen sollen ja daran scheitern, dass die Partner unterschiedliche Biorhythmen haben", sagt der Leiter des Schlaflabors an der Marburger Universitätsklinik, Prof. Heinrich Becker. Christoph Schraivogel, Betreiber des Internetportals www.schlafkampagne.de, ist überzeugt: "Es ist eher ein Wunschdenken, dass zwei Menschen erholsam unter einer Bettdecke schlafen." Das hat allerdings gute Gründe.

"Für viele ist nächtliche Nähe einfach unbequem, und sie beeinträchtigt den geruhsamen Schlaf", sagt Diplom-Psychologin Werner Cassel vom Marburger Schlaflabor. Viele Menschen seien nachts extrem unruhig, litten etwa an dem "Restless-Leg-Syndrom", das sich in Schmerzen und Unruhe in den Beinen äußert. Sie haben Muskelzuckungen oder schnarchen. "Das kann extrem anstrengend für den anderen sein", sagt Cassel. Und Paartherapeut Basse warnt: "Wer nachts nicht gut schläft und morgens wie gerädert aufwacht, ist unausgeglichener."

und projiziert die Gereiztheit möglicherweise auf den Partner."

Deswegen sollten Paare Schlafrituale schaffen, lautet das Plädoyer der Schlafexperten. "Gerade wenn die Schlafgewohnheiten sehr unterschiedlich sind, kann man sich darauf einigen, dass man gemeinsam zu Bett geht, dann eine Weile kuschelt und danach jeder auf seine Seite des Bettes oder unter seine Bettdecke schlüpft", rät Cassel. Selbst getrennte Schlafzimmer seien keine Katastrophe. "Es gibt sehr glückliche Paare, die getrennt schlafen."

Paartherapeut Basse allerdings weiß, dass sich eher langjährige Paare nachts räumlich trennen. "Wenn eine Beziehung immer stärker auf Vertrauen und Harmonie beruht, nimmt die Erotik oft ab, was aber für viele Paare durchaus okay ist." Problematischer sei, wenn einer der Partner oder auch beide überhaupt keinen Körperkontakt wollen. "Dann stimmt irgendetwas nicht", ist der Paartherapeut überzeugt. Vor allem, wenn das Paar vorher eher nah beieinander geschlafen hat.

Doch was tun, wenn die Kuschelbedürfnisse der beiden Partner völlig unterschiedlich sind? Basse gibt Entwarnung: "Gerade Frischverliebte suchen in der Regel die Nähe." Diese Phase gilt es für Kuschel- und Nähefans auszunutzen. Denn dann kann das anfänglich befremdliche Kuschelverhalten des neuen Partners doch zur gemeinsamen Gewohnheit werden. "Frischverliebte wehren sich da wohl kaum", sagt Basse. Die Hamburgerin Katja kann das nur bestätigen. Schließlich hat sie ihre neue Liebe überzeugt - und das hält bis heute.

Und selbst langjährigen Partnern rät Basse, über ihre Bedürfnisse zu sprechen und nach Kompromissen zu suchen. Allerdings empfiehlt er auch, dem anderen ausreichend Spielräume und Platz zu lassen. Auf keinen Fall sollte einer beleidigt sein, wenn sich der Partner im Laufe der Nacht abwendet. Ebenso falsch sei es, Kritik zu ignorieren. "Die Wahrnehmung des eigenen Schlafes und was wir dabei machen, ist sehr unzuverlässig", sagt Psychologe Cassel. Nächtliche Zuckungen und Räkeleien nehme man selbst kaum wahr. Manche merkten nicht mal, wenn sie sich auf ihre Partner legten.

www.schlafkampagne.de

dpa/serviceline vom 28.03.2006 09:35

Quelle im Internet: <http://www.in-online.de:80/news/archiv/?id=1831290>