



## Presseinformation

### **Ausgeschlafen klappt's im Bett**

#### **Wie man schläft, hat Einfluss auf die Partnerschaft und das Liebesleben**

**Nürnberg.** Schlaf und zirkadiane Rhythmik (24-Stunden-Rhythmik) spielen in Partnerschaften eine wichtige Rolle. Differenzen in den Schlafgewohnheiten, der Schlafqualität und dem Chronotypus können die Qualität der Beziehung und sogar das gemeinsame Sexualleben beeinflussen. Nach Studienauswertungen schlafen Männer länger und stehen später auf, wenn sie zusammen mit ihrer Partnerin geschlafen haben. In glücklichen Beziehungen schlafen beide Partner in der Regel besser, wenn sie das Bett teilen. Insbesondere bei Frauen sind Schlafzeiten, Schlafqualität sowie das Gefühl der Erholung zum Teil von den partnerschaftlichen Interaktionen am Vortag abhängig. Konflikte in der Beziehung können damit also potenziell zu Schlafproblemen führen. Nicht nur die Ehekonflikte selbst, sondern auch die Art und Weise mit der damit umgegangen wird, ist für den Schlaf wichtig. Eine einjährige Studie dazu unter 135 zusammenlebenden Paaren ergab, dass sich die Schlafqualität beider Partner durch destruktive Konfliktlösungen verschlechterte. Ebenso ist Gewalt in der Beziehung, ob in rein körperlicher oder sexueller Form, mit gestörtem Schlaf assoziiert, sowohl bei Männern als auch bei Frauen, die in ihrer Partnerschaft Gewalt erleben.

Ehepaare sind sich im Schnitt bereits relativ ähnlich in ihren Schlaf-Wach-Rhythmen. Dennoch zeigte sich in einer Studie, dass Frauen Partner bevorzugen würden, deren Schlaf-Wach-Rhythmus näher an ihrem eigenen liegt, als der ihrer tatsächlichen Partner. Übereinstimmend mit diesen Ergebnissen zeigte eine aktuelle Studie, dass größere Ähnlichkeit im Chronotyp (Früh- bzw. Abendtyp) bei Frauen mit höherer Beziehungszufriedenheit zusammenhängt. Auch mit dem Sexualverhalten zeigt der Schlaf Zusammenhänge. So konnte bei einer Befragung von 275 Personen festgestellt werden, dass eine schlechte Schlafqualität bei Männern und Frauen erhöhte Testosteronlevel bedingen. Bei Frauen mit einem niedrigeren Testosteronlevel ging schlechte Schlafqualität mit sexueller Unzufriedenheit einher. Bei beiden Geschlechtern war die Schlafqualität nicht entscheidend für sexuelles Verlangen und die Häufigkeit sexueller Begegnungen. In einer weiteren Studie zeigte sich bei Frauen, dass wenn beide Partner eine Morgenpräferenz haben, die Beziehung glücklicher ist. Ebenso zeigte sich, dass bei den männlichen Probanden je nach Abend- oder Morgentyp auch die bevorzugte Zeit für sexuelle Begegnungen ausgerichtet ist. „Obgleich die tatsächliche Zeit sexueller Begegnungen von der Frau bestimmt wird, zeigte sich, dass sexuelle Zufriedenheit bei beiden Geschlechtern mit einer geringeren Abweichung von der bevorzugten Zeit und Häufigkeit assoziiert ist“, erklärt die Professorin Kneginja Richter, die am Nürnberger Klinikum Nord die Schlafambulanz leitet.

„Es wäre zu einfach zu sagen, dass eheliche Probleme eine Insomnie verursachen können, aber Grübeln über die Beziehung, konflikthafte Auseinandersetzungen, sowie unzureichende Lösung von Konflikten kann bei der Aufrechterhaltung des kognitiven Hyperarousals und der insomnischen



Symptomatik eine große Rolle spielen“, so Richter weiter. Schlafmedizinisch gesehen, werde aber Schlaf als individuelles, persönliches Phänomen behandelt und selten im Kontext einer Partnerschaft betrachtet. „Studienergebnisse zeigen eine Reihe von Zusammenhängen von Paarschlaf mit Beziehungsqualität und Gesundheit, die meiner Einschätzung nach zu großen Teilen unterschätzt werden“, sagt Schlafforscherin Richter, die dazu eine Reihe von Untersuchungen durchführte. Frauen scheinen dabei empfindlicher zu reagieren und neigen eher als Männer zu Ein- und Durchschlafstörungen bei Auseinandersetzungen in der Ehe. Wenn aber die Ehemänner für eine konstruktive Konfliktlösung sorgen, können sie dadurch den Schlaf ihrer Partnerin positiv beeinflussen. Sind beide Partner ausgeschlafen, gibt es weniger Beziehungskonflikte. Besser ausgeschlafen sind im Schnitt Morgentypen, und zwar auch unter der Woche, während Abendtypen nur am Wochenende ausschlafen können. Die Untersuchungen ergaben auch, dass wer grundsätzlich zufrieden mit dem partnerschaftlichen Nachtschlaf ist, der ist auch mit dem Sexualleben in der Partnerschaft zufrieden.

„Ausgehend von der Studienlage und dem Zusammenhang zwischen Ehekonflikten und Schlafstörungen sowie chronobiologischen Zusammenhängen, ist es durchaus sinnvoll in einer Insomniebehandlung auch den Schlaf des Partners zu thematisieren. Im Rahmen einer Paartherapie und -beratung wäre es genauso wichtig, neben den Konfliktlösungsstrategien das Thema Schlaf und Schlafstörungen anzusprechen und fachgerecht zu behandeln“, fasst Kneginja Richter zusammen.

Mehr Informationen zur Interaktion von Chronotyp und Paarschlaf - auch in Fernbeziehungen - liefert das **Symposium „Verliebt – verlobt – verschlafen“ auf der 26. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) vom 11.-13. Oktober in Nürnberg**. Auch interessant dabei: Spielt der Chronotyp beim Online-Dating eine Rolle? Dazu gab es 2018 eine aktuelle Online-Umfrage unter 215 Studierenden. 86 Prozent davon hatten Onlinedatingerfahrung. Das Ergebnis: Alter, Geschlecht und Chronotyp haben einen geringen Einfluss auf verschiedene Aspekte des Onlinedatings, allerdings spielt es eine große Rolle beim Erfolg, wie introvertiert bzw. extrovertiert man ist. Introvertierte Morgentypen suchten eher nach einer Beziehung, extrovertierte Studierende eher nach Affären, Sex und Ablenkung. Extrovertierte Typen haben dagegen mehr Erfolg bei Affären und sexuellen Kontakten. „Love me tinder, love me sweet – der Einfluss von Chronotyp und Extraversion auf Nutzung und Erfolg beim Onlinedating“ heißt der dazugehörige Vortrag.

Autorenkontakt:

Prof.(TH Nürnberg) Dr.med. Kneginja Richter MHBA  
Leiterin Schlafambulanz, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Paracelsus Private Medizinische Universität Nürnberg  
Tel: 0911 398-7427, E-Mail: [kneginja.richter@klinikum-nuernberg.de](mailto:kneginja.richter@klinikum-nuernberg.de)

Kontakt für Presserückfragen:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH, Romy Held  
Tel.: 03641/3 11 62 80  
Mobil: 0173/5733326  
E-Mail: [romy.held@conventus.de](mailto:romy.held@conventus.de)