Schlaf und Beziehung

Das häufigste Argument von Kindern, wenn sie gern im elterlichen Bett schlafen möchten, dass die Eltern ja auch gemeinsam schlafen – dem wissen viele Eltern wenig zu entgegnen, denn auch sie genießen die Anwesenheit des anderen bei der nächtlichen Ruhe. Ob diese Gesellschaft immer eine wohltuende ist, dem widmet sich dieser Themenschwerpunkt zu Schlaf und Beziehung. Das Bedürfnis nach Nähe und Anwesenheit einer Person ist von einer Vielzahl an Faktoren abhängig – wie das obige Beispiel zeigt, auch vom Alter. So nehmen frisch verliebte Paare häufiger eine Einschlafposition ein, in der sie näher beieinander liegen, als Paare, die schon seit längerer Zeit liiert sind, wie eine Arbeit von *Schredl und Kollegen* zeigte.

Persönlichkeitsfaktoren wie eine Neigung zu Perfektionismus, die sich auf den Partner oder die Beziehung bezieht, haben ebenfalls einen negativen Einfluss auf die Partnerschaftsqualität und auch auf die Schlafqualität. So zeigt eine Arbeit in diesem Themenschwerpunkt auf, dass schlecht schlafende Personen mehr solcherart maladaptive Perfektionismuseinstellungen berichten als Personen, deren Schlaf nicht beeinträchtigt ist. Hierbei ergibt sich eine Mediation durch den Faktor Schlaf auf die Beziehungsqualität und Perfektionismus. Hingegen thematisiert ein anderer Beitrag die Resilienzstärkung durch eine gute Beziehungsqualität. Diese Arbeit fokussiert auf weitere Prädiktoren einer guten Partnerschaftsqualität wie beispielsweise Schlaf, demografische Variablen und auch Persönlichkeitsgrenzen.

Darüber hinaus können sich auch Lebensereignisse auf den Wunsch nach Nähe, auf das Vorkommen von nächtlichen Ereignissen bzw. auf Bindungswilligkeit und -fähigkeit auswirken. So

können aversive Kindheitserfahrungen (ACEs) mit einer beeinträchtigten Schlafqualität assoziiert sein und sich auch auf die Beziehung auswirken. Gerade Schlafprobleme weisen hierbei einen medierenden Effekt auf die Beziehung bei Personen mit aversiven Kindheitserfahrungen auf. Diese Erkenntnis sollte bei Patienten in die Behandlung des Schlafverhaltens integriert werden, um so nicht nur die Schlafqualität, sondern auch die Lebensqualität oder Partnerschaftsqualität zu verbessern.

In diesem Gefüge sollte das Thema Chronotyp nicht fehlen, denn auch die Ähnlichkeit der Partner hinsichtlich des Chronotyps mit den unterschiedlichen Tag-Nacht-Präferenzen kann die subjektive Schlafqualität beeinflussen. Während Abendtypen oftmals gerne lange wach aufbleiben, eher risikobereit und weniger stressresistent sind, stehen Morgentypen gerne früh auf, sind schon früh wach und fit und eher zuverlässig in den Dingen des Alltags. Diverse Arbeiten in diesem Themenschwerpunkt thematisieren das Zusammenspiel von Partnerschaftsqualität und Chronotyp in diesem Heft mit spannenden und auch unterhaltsamen Ergebnissen.

Aber auch Träume können in diesem Gefüge genauer betrachtet werden. Ca. 20–30 % der Paare berichten, auch über den Partner zu träumen, wie eine weitere Arbeit in dieser Ausgabe aufzeigt. Auch Personen ohne eine aktuelle Beziehung können im wahrsten Sinne von einer solchen träumen – dieser Prozentsatz ist jedoch deutlich geringer. Inhaltlich lässt sich beispielsweise feststellen, dass Ängstlichkeit eher mit Eifersuchtsträumen assoziiert ist. Ein anderer Aspekt hinsichtlich der Träume kann die Kommunikation über Träume sein. Ca. 80 % der Paare erzählen sich ihre Träume. So

kann sich eine gute Beziehung darin widerspiegeln, dass die Partner sich ihre Träume erzählen und so eine Vertraulichkeit schaffen, die wiederum das Zusammengehörigkeitsgefühl prägen kann. Dies kann gerade bei Alpträumen der Fall sein, da dies von den Träumern eher als Entlastung erlebt wird.

Wir möchten allen Autoren und Reviewern, die zum breiten Spektrum dieses Themenschwerpunkts beigetragen haben, für ihr Engagement und ihre erkenntnis- und lehrreichen Artikel außerordentlich danken. Den Lesern wünschen wir eine unterhaltsame und anregende Lektüre.

Angelika A. Schlarb

Hans-Günter Weeß

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. A. A. Schlarb
 Fakultät für Psychologie
 und Sportwissenschaften,
 Universität Bielefeld
 Universitätsstraße 25,
 33615 Bielefeld, Deutschland
Angelika.schlarb@uni-bielefeld.de

Interessenkonflikt. A. A. Schlarb und H.-G. Weeß geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.