

Hier steht eine Anzeige.



Chronotyp und Partnerschaft

Wenn die Eule mit der Lerche – verträgt sich das?

Studien zeigen Zusammenhänge zwischen Schlaf und Zufriedenheit in der Partnerschaft. Dabei spielt auch der weitgehend erblich festgelegte Chronotyp eine Rolle.

— Tendenziell sind in Mitteleuropa, bezogen auf die sozialen Zeiten, die „Eulen“ in der Überzahl: Es gibt weniger frühe Chronotypen als Spättypen, und überdies ändert sich das individuelle Schlafbedürfnis auch im Laufe des Lebens (vgl. Interview auf S. 14). Beruhigend für Paare mit unterschiedlichem Chronotyp ist immerhin: Auch eine Partnerschaft zwischen Frühaufsteher und Langschläfer kann gelingen. Das Problem wurde mittlerweile sogar wissenschaftlich untersucht.

Paare mit ähnlichem Chronotypus zeigten in einzelnen Studien bessere Problemlösefähigkeiten bei partnerschaftlichen Konflikten.

Weniger Sex, aber mehr Autonomie

Leben hingegen Lerchen und Eulen zusammen, teilen sie weniger gemeinsame Zeit und haben auch weniger Sex, wie Studien ebenfalls nahelegen. Andererseits bedeuten unterschiedliche Schlafrythmen natürlich auch mehr Zeit bei der Partner für eigene Interessen oder Hobbys.

Maike Bulian von der Universität in Landau ging diesen Zusammenhängen in einer Online-Befragung nach, an der 588 Personen teilnahmen. Ob unterschiedliche oder gleiche Chronotypen in einer Beziehung zusammenleben, entscheidet nach dieser neuen Studie nicht über die Zufriedenheit in der Partnerschaft. Dies gilt auch bei Betrachtung der Paare mit hohem Autonomiestreben, in



© Amplionus / Getty Images / iStock

denen also beiden Partnern die eigene Unabhängigkeit sehr wichtig ist. —

Ralf Schlenger

▪ 24. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM), Dresden, 1.–3.12.2016

Warum schlafen Frauen schlechter?

Grundsätzlich sagt man Frauen, die mit ihrem Partner in einem Zimmer schlafen, einen schlechteren Schlaf nach. „Frauen waren unter evolutionsbiologischen Gesichtspunkten stets für die Gruppe zuständig, auch nachts,“ erklärte Dr. Hans Günter Weeß, Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pflazklinikum Klingenmünster. So bildet die Frau im gemeinsamen Schlafzimmer mit ihrem Mann eine „Kleingruppe“, schläft quasi an ihrem „Arbeitsplatz“. Männer, außen- und jagdorientiert, erlebten in der Evolution die Gruppe eher als Hort der Sicherheit.

Studien belegen weiterhin, dass sich Männer nachts öfter bewegen, eher schnarchen und so den Schlaf der Frauen weiter beeinträchtigen. Schließlich können sich Frauen auch des Nachts nicht so gut vom Alltag entpflichten, weil sie die schlechteren Verdränger sind. Dies führt in der Summe bei Frauen zu einer erhöhten psychophysiologischen, den Schlaf beeinträchtigenden Anspannung, so Weeß.