



# Dunkelkammer der Zweisamkeit

Er schnarcht, sie leidet, dennoch behaupten Paare besser zu zweit zu schlafen – allen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Trotz.

VON BETTINA MUSALL



FOTOS: NEW YORK TIMES / REDUX / LAIF

**n Brokdorf** und Gorleben rücken die Atomkraftgegner aus, Nena lässt „99 Luftballons“ steigen, und Bayern München wird wieder mal Deutscher Meister, als Lucy und Jürgen Anfang der achtziger Jahre in der Nähe von Stuttgart ihr erstes Doppelbett aufschlagen. Das hölzerne Modell eines schwedischen Möbelherstellers misst kuschelige 140 Zentimeter. Sie beziehen es mit glänzenden Satinlaken, so lila wie Lucys Schlummer-T-Shirt, und Jürgen lässt vor dem Zubettgehen seine schmale Lederkrawatte einfach auf den Boden fallen – man lebt in wilder Ehe.

Knapp 30 Jahre, ein Eigenheim, ein paar Seitensprünge und zwei Kinder später steht das einstige Lotterlager als Gästebett im Keller. Oben, im Elternschlafzimmer, schläft Lucy trotz schicker Kingsize-Matratze seit Jahren nur noch in kurzen Intervallen. Das liegt teils an den Kindern, die mit acht und zehn Jahren noch immer mit ins Ehebett wollen, aber vor allem an Jürgens durchdringenden Schnarchgeräuschen, die manchmal nur von beunruhigenden Atemaussetzern unterbrochen werden. Die Ehe ist längst nicht mehr wild, sondern überwiegend sprachlos. Manchmal träumt Lucy von Trennung. Aber getrennte Betten?

„Das geht nicht“, sagt die Schwäbin, „schon wegen der Kinder. Und was wäre dann von unserer Gemeinsamkeit noch übrig?“

Gute Frage. Was wie ein Grenzfall ehelicher Leidenschaft klingt, ist tatsächlich eine ganz normale deutsche Doppelbettgeschichte, eine unter vielen.

Egal, wie beschädigt die Institution Ehe oder eine individuelle Beziehung auch sein mögen: Die gemeinsame Liegestatt als Ausdruck der Verbundenheit hält sich allen wissenschaftlichen Erkenntnissen über gesunden Schlaf und allen Ratgebern für eine lebendige Zweisamkeit zum Trotz. Rund die Hälfte aller Paarschläfer behauptet, zu zweit besser zu schlafen – eine Überzeugung, der die Wissenschaft widerspricht.

Forscher im Schlaflabor der Universität Wien beobachteten, dass Loriots Diktum, wonach Männer und Frauen einfach nicht zusammenpassen, auch im Dämmerzustand gilt: „Frauen und Männer ticken unterschiedlich“, heißt es in der unterhaltsam aufgearbeiteten Untersuchung, die unter dem Titel „Aufgedeckt“ nun als Taschenbuch erscheint.



### BALANCEAKT

Was den Paarschlaf so nervenaufreibend macht, sind auch genetisch bedingte Schlafdifferenzen.

Die Wiener Somnologen haben es sich „auf der Suche nach der verschlafenen Zeit“ nicht leicht gemacht. Mediziner, Biologen, Psychologen, Verhaltensforscher und Sozialwissenschaftler analysieren, wie sich das Schlafen zu zweit „auf die Schlafqualität, auf das allgemeine Wohlbefinden und die Qualität der jeweiligen Paarbeziehung“ auswirkt. Die Ergebnisse dieser Grundlagenforschung verbinden die Autoren mit kulturhistorischen Anekdoten über die Schlafsitte\*.

Sich paarweise zurückziehen darf getrost als vergleichsweise hausbackene Variante nächtlicher Ruhe gelten. Während etwa in Afrika und Asien Teile der Bevölkerung bis heute Schutz und

Wärme im Gruppenschlaf suchen, reduzierte sich das Treiben in den Boudoirs und Kammern westlicher Gesellschaften mit den bürgerlichen und religiösen Moralvorstellungen des 17. Jahrhunderts auf paarweise Zusammenkünfte – mit dem Zugeständnis, dass es in den Dunkelkammern der Zweisamkeit auch sexuell werden darf. Die früh aufgeklärten Franzosen trugen daher gern ein Leinwandhemd, die „chemise cagoule“, mit dem sogenannten Bereitschaftsschlitz auf Geschlechtshöhe; im Blütenland des Puritanismus, Amerika, galt es mancherorts dagegen selbst für vollbekleidete Eheleute als strafbares Vergehen, sich mit dem anderen Geschlecht zu betten, es sei denn zum Zwecke der Fortpflanzung.

Wer es sich leisten konnte, richtete in herrschaftlichen Domizilen separate Salons für die Dame und den Herrn des

\* Gerhard Klösch, John Dittami, Josef Zeitlhofer: „Aufgedeckt. Wie Paare miteinander schlafen“. Blanvalet Verlag, München; 208 Seiten; 7,95 Euro.

Hauses her – ein Luxus, den Paarforscher propagieren. Zuweilen erlebten die Bewohner gemeinsamer Schlafräume „Stunden der Wollust“, räumte Anfang des 20. Jahrhunderts die feministische Sexualforscherin Marie C. Stopes ein. Dafür müssten sie aber auch den „unschönen, oft lächerlichen Vorgängen der Toilette beiwohnen“. Damit waren zwar primär die Rituale der Körperpflege gemeint. Dennoch befürchtete die Wissenschaftlerin „die für eine Eheschicksalsschwere Folge, dass die Kraft der Begierde“ abnehmen könnte, wovor allerdings kein noch so großzügiger Sicherheitsabstand schützt.

**Doch der Balanceakt** im Doppelbett beginnt lange vor dem Sex. Sie will noch lesen, er lieber Fußball gucken. Er schläft trotz Eisblumen bei offenem Fenster, sie fröstelt unterm Gänsedaunen-Plumeau. Eine Decke, oder zwei? Latex, Kaltschaum, Federkern? Das Zusammenziehen, die Geburt von Kindern, das Älterwerden – ein Zusammenleben lang lauern Einflüsse, die das traute Beieinanderschlingern beeinträchtigen können. Was den Paarschlaf, abgesehen von unterschiedlichen Gewohnheiten, so nervenaufreibend macht, sind nach einhelligem Ergebnis verschiedener Studien auch genetisch bedingte Schlafdifferenzen zwischen den Geschlechtern.

Frauen brauchen etwas mehr Schlaf als Männer, gehen früher zu Bett, frieren dort öfter und würden gern länger in den Morgen hinein dösen, obwohl sie tendenziell zu den Lerchen, den Frühaufstehern, gehören. Männer halten ihre Körpertemperatur länger konstant, weshalb sie sich, so die Wiener Experten, „gut als Wärmekissen“ eignen. Sie entsprechen eher dem Typus Eule, sind also Abendmenschen, schnarchen häufiger und schlafen besser durch. Dass ihre Frauen nachts aufwachen oder stundenlang wach liegen, bemerken die meisten Herren erst gar nicht und schlafen einfach weiter. Hormonschübe, mal bei ihm, mal bei ihr, sorgen für unterschiedlich gelagerte Leicht- und Tiefschlafzeiten, was Frauen sowieso mehr zu schaffen macht.

Kein Wunder, dass die Männer bestätigen, mit ihrer Partnerin ruhiger als ohne sie zu schlafen. Frauen geben hingegen an, öfter wegen des Partners aufzuschrecken, sei es, weil der Geräuschpegel ihres Nachbarn die Lärmgrenze überschreitet, sei es, weil die ungleiche

Gewichtsverteilung auf der Matratze die Damen bei jedem männlichen Dreher, von denen es nachts bis zu 30 gibt, wie auf einem Trampolin aus dem Gleichgewicht bringt.

Dass Frauen in Gesellschaft schlecht zur Ruhe kommen, schreiben Forscher auch dem immer noch unterschiedlichen Aufgabenmuster der Geschlechter zu. Mütter, die in der Familie überwiegend dafür zuständig sind, Kleinkinder zu beglücken, Alte und Kranke zu pflegen und sich um Teenager zu sorgen, die nicht nach Hause kommen, koordinierten „gleichsam wie Fluglotsen“ auch des Nachts die Familienmitglieder, um Konflikte und Zusammenstöße zu vermeiden. „An ein Abschalten und Entspannen ist dabei nicht zu denken.“

Im Alter verschärfen sich die geschlechtsspezifischen Schlafmuster. Frauen leiden am Syndrom der ruhelosen Beine, bei Männern flacht der Tiefschlaf ab. Wer tags zu viele Nickerchen einlegt, kann weder ein- noch durchschlafen. Und abgesehen davon, dass die meisten Männer

## Beim Schlafen zu zweit geht es um mehr als Schlaf und Sex.

mit ihren Körperdüften verblüffend eins sind, muss man sich schon sehr gut riechen können, wenn der Hauch Chanel No. 5, den schon Marilyn Monroe zum Träumen trug, unter Flanellnachthemd und Wollsocken verschwindet.

Fast hundert Arten von Schlafstörung werden unterschieden – wie soll es da erholsam sein, wenn zwei ihre Probleme zusammenlegen?

Trotz aller Widrigkeiten sind es überwiegend weibliche Paarschläfer, die im Bett ungern auf Nähe, Sicherheit und Geborgenheit zu zweit verzichten. „Ohne meinen Mann konnte ich nicht einschlafen, das war mein ganzes Leben lang so“, berichtete eine 69-jährige Münchnerin dem amerikanischen Schlaf Forscher Paul C. Rosenblatt, der 42 Paare zu ihren Bett Ritualen befragt hat. Das Ergebnis: Beim Schlafen zu zweit geht es um mehr als Schlaf und Sex. Es gehe, so

Rosenblatt, „um die Erneuerung und die Erhaltung der Beziehung“.

Was die Partner erlebt haben, was geplant ist, was erfreulich und was den anderen bedrückt – oft erfahren zwei Leute, die zusammenleben, nur im Bett, was beide bewegt. Der durchschnittliche Fernsehkonsum liegt in Deutschland bei dreieinhalb Stunden pro Tag. Nach den Statistiken der Paartherapeuten spricht ein Durchschnittspaar rund acht Minuten pro Tag miteinander. Da ist es durchaus sinnvoll, wenigstens die Nacht miteinander zu verbringen.

Unabhängig von allen Forschungsergebnissen haftet getrennten Schlafzimmern in der Doppelbett-Gesellschaft der Geruch vom Ende der Liebe, von Trennung an. Manche Leute genießen sich, was die eigenen Kinder denken könnten, andere befürchten, der Partner wolle sich nicht nur im Bett, sondern auch emotional entfernen.

Fest steht: Nach der Phase blinden Verliebtheits, in der die wenigsten Wert auf eine ungestörte Nachtruhe legen, fällt vielen auf, dass sie dringend mal wieder durchschlafen müssen. Dann beginnt der Konsolidierungsprozess im Schlafzimmer. Der läuft, so beobachten Forscher, meistens nonverbal ab, was über Jahre zu Missverständnissen und unbewusst zu Aggressionen führen kann. „Mit einem unbestimmten Gefühl von Wut und Ärger aufzuwachen“, so der Wiener Schlafpsychologe Gerhard Klösch, könne auch damit zusammenhängen, dass der Bettnachbar wieder mal die Nacht durchgesägt hat.

Die Frage, ob jeder wirklich optimal schläft, sollte unbedingt rechtzeitig, gemeinsam und mit Verständnis füreinander geklärt werden, anstatt zu warten, bis einer Ringe unter den Augen hat. Wer sich nach 15 Jahren dabei ertappt, der nächsten Dienstreise entgegenzueifern, um endlich mal wieder herrlich entspannt ausspannen zu können, sollte möglichst bald das Gespräch mit dem Partner suchen – oder einen Therapeuten, der etwas tiefer nach den Ursachen für so ein masochistisches Leiden bohrt.

Anders liegt der Fall bei der Münchner Doppelschläferin. Seit ihr Mann gestorben ist, teilt sie die 140 Zentimeter mit seinen zwei Stoffbären. Die Witwe genießt, dass sie sich ausstrecken kann. „Aber wenn mein Mann wieder neben mir liegen könnte, würde ich auf dieses Privileg sofort verzichten.“