

Gerhard Klösch

mit John Dittami
und Josef Zeitlhofer

Ein Bett für zwei

Unsere Schlafgewohnheiten
neu erforscht

Herbig

Inhalt

Vorwort	11	
Kapitel 1	17	
Auf der Suche nach der verschlafenen Zeit	18	
Paarschlaf – die optimale Schlafbedingung?!	19	
Das Schlafverhalten von Paaren – ein Thema		
erobert die Medien	20	
<i>Studien über das Schlafen zu zweit</i>	21 ·	
<i>Eine Menge offener Fragen</i>	26	
Ein kleiner Reiseführer durch das Buch	27	
Kapitel 2	31	
Kein Bett für zwei – alleine schlafen aus Prestige	33	
<i>Über Gemeinschaftsbetten und Gemeinschafts-</i>		
<i>räume</i>	35 · <i>Der Traum vom eigenen Bett</i>	35
Nackt oder mit Nachtbekleidung?	36	
Ausbau der Privatsphäre	39	
<i>Schlafen bedeutet jetzt Trennung von den</i>		
<i>Familienmitgliedern</i>	41	
Die Hygienisierung der Schlafstätten	43	
Latex-Kaltschaummatratze oder doch Strohsack?	45	
Das Zusammenfallen von Schlaf und Sexualität	46	
Hochspannungsfeld Schlafräum	48	

Inhalt

Romantische Liebe und das Schlafen zu zweit 49
Das getrennte Schlafzimmer – eine Frage
des Respekts? 52
Warum schlafen wir zusammen? –
Ein erstes Resümee 53

Kapitel 3 57

Schlaf und soziokulturelle Einflüsse 58
Wie viel Schlaf braucht der Mensch? 59 ·
Das Ziel: Effizient und gut schlafen! 60 ·
*Verkehrte Welt: Den Seinen nimmt der Herr
den Schlaf!* 61 · *Das Schlafen in Etappen – ein
weit verbreitetes Phänomen?* 64 · *Es werde
Licht – und das Ende einer Schlafära* 66
Was den Schlaf stören kann – Lärm und Licht 68
Mono- und polyphasische Schlafkulturen 70
Vom Mittagsschlaf zum »Power-Napping« 72
Wer nappt öfter: Frau oder Mann? 73
Tagesschlaf – kulturelle Normen und biologisches
Bedürfnis 74
Schlafarrangements und soziokulturelle
Einflüsse 76
Paarschlaf – ein Schlafarrangement mit Zukunft? 77
Fazit: Kulturelle Rahmenbedingungen beein-
flussen das Schlafverhalten 79

Kapitel 4 81

Von Lerchen und Eulen 82
Morgen- und Abendmenschen – biologische

<i>Ursachen</i> 83 · <i>Die Folgen: »Lady Sunshine – Mister Moon?«</i> 84	
Kurz- und Langschläfer 85	
Paarschlaf – ein Jungbrunnen zur Lebensverlängerung? 87	
Geschlechtsspezifische Unterschiede 88	
Sind Sie auch ein Wochenend-Langschläfer? 89	
Persönlichkeitsmerkmale und Schlafverhalten 90	
Was bedeutet »gut geschlafen«? 93	
Wie beeinflusst das Alter den Schlaf? 94	
<i>Wenn der Schlaf gestört ist: Schlafstörungen und deren Häufigkeiten</i> 98	
Chronische Schlaflosigkeit – ein Frauenleiden? 99	
Schlafprobleme bei Frauen – zwei Erklärungsansätze 99	
Was tun gegen Schlafstörungen? 101	
Chronotyp, Schlafgewohnheiten, Alter und Schlafstörungen – Auswirkungen auf den Paarschlaf 102	
Kapitel 5	105
Das Einschlafen – Thermoregulation und Melatonin 106	
Schlafstadien – Bausteine des Schlafs 109	
Das Aufwachen – Stress für den Körper? 113	
Schlafen Frauen anders? 114	
<i>Menstruationszyklus</i> 115 · <i>Menopause</i> 116 · <i>Schwangerschaft</i> 117 · <i>Beeinflussen orale Verhütungsmittel auch den Schlaf?</i> 117	
Schlafphysiologie – Unterschiede zwischen Frauen und Männern? 118	

Träumen Frauen und Männer unterschiedlich? 119
Träumen Partner voneinander? 122
Über das Schlafen zu zweit 123

Kapitel 6 125

Die Choreografie der Bewegungen im Schlaf 127
Was verrät die Schlafposition über die Qualität
der Beziehung? 128
»Schlafgeruch« = »Stallgeruch«? 132
Können Gerüche den Schlaf beeinflussen? 134
Das Wahrnehmen von Gerüchen im Schlaf 135
Das Schlafen zu zweit – emotionales Bedürfnis
oder Gewohnheit? 136
Sexualität und Partnerschaft 137
Schlafenszeit – Zeit für Sex? 139 · *Sexualität
und Stimmung* 140 · *Hat ein Orgasmus eine
schlaffördernde Wirkung?* 141 · *Der Einfluss des
Menstruationszyklus* 142 · *Schlafzimmer und
Sexualität* 143
Das Schlafen zu zweit – ein Beispiel für nonverbale
Kommunikation 144
Einschlafrituale und der Zeitpunkt des Zubett-
gehens 145
Die Nacht und der Morgen danach 146

Kapitel 7 149

Was Frau/Mann um den Schlaf bringt ... 150
Woran ich mich nicht gewöhnen kann ... 151
Das Bett und die Matratze 152

- Einschlafen nur miteinander? 154
 Auf Dauer nur getrennt! 155
 Was Paare über Schlafstörungen wissen sollten 156
Schlaf und Stress 157 · *Der Feind in meinem Bett –
 mangelndes Verständnis* 158 · *Insomnie – gibt es
 das überhaupt?* 159 · *Schlaf und Depression* 160 ·
Strategien für das Leben mit gestörtem Schlaf 160 ·
Qualvolles Einschlafen durch »Unruhige Beine« 161 ·
Alpträume 161 · *REM-Schlaf-Verhaltensstö-
 rung* 162 · *Schnarchen und Atemaussetzer* 163 ·
*Therapiemöglichkeiten beim Schlafapnoe-
 Syndrom* 164
 Das Schlafen zu zweit – die optimale Schlaf-
 bedingung? 166

Kapitel 8 169

- Kinder im Bett der Eltern 171
Eine Jahrhunderte andauernde Kontroverse 172 ·
*Soziokulturelle Einflüsse bestimmen das Schlaf-
 verhalten* 174 · *Schlafstörungen als Folge des ge-
 meinsamen Schlafens von Eltern und Kindern?* 175 ·
*»Der plötzliche Kindstod« als Ursache des Beieinander-
 schlafens von Säugling und Eltern?* 176 · *Definition
 und Ursachen des plötzlichen Kindstods* 178 · *Beein-
 flussen Säugling und Mutter gegenseitig ihren
 Schlaf?* 180 · *Was haben Daumenlutschen und
 Teddybären gemeinsam?* 182
 Haustiere – wer ist der Herr im Bett? 184
*Wenn Paare zusammen mit Haustieren
 schlafen ...* 186

Kapitel 9	191
Getrennte Schlafzimmer – welche Motive liegen dahinter? 192	
<i>Getrennte Schlafzimmer – typisch für Langzeit-</i> <i>beziehungen?</i> 193	
Das Schlafen zu zweit – ein Lernprozess 195	
Literaturverzeichnis	201
Zitatnachweise	207