



Wenn wir abends nach einem langen Tag hundemüde ins Bett kriechen, machen wir uns in der Regel wenig Gedanken über unsere Schlafhaltung. Wir legen uns einfach so hin, wie wir es bequem finden und so, dass wir möglichst schnell einschlafen können. Dabei liegt der eine lieber auf der Seite, der zweite liebt eine langgestreckte Rückenhaltung und der dritte kann nur auf dem Bauch einschlafen. Wissenschaftler haben diese Schlafpositionen untersucht und glauben, dass sie mehr über unsere Persönlichkeit preisgeben, als wir denken.

Akademiker schlafen auf der linken Seite

So soll jemand, der ein Universitätsstudium absolviert hat, häufiger auf der linken Seite schlafen. Das ist nur eines der Ergebnisse einer groß angelegten Studie. Doch die Studie enthüllt noch mehr. Was sagt die Schlafhaltung über die Persönlichkeit? Und wie liegt man am besten, um möglichst gut ausgeruht zu sein? Die Online-Studie wurde mit mehr als 15 000 Teilnehmern weltweit vom Matratzen-

WAS DIE SCHLAFPOSITION ÜBER UNS VERRÄT

Wie man sich bettet, so ist man

Die Schlafhaltung verrät mehr über uns, als wir denken – das bestätigt eine groß angelegte Studie. Körpersprache-Experte Robert Phipps fasst für Sie die häufigsten Schlaftypen und deren Persönlichkeiten zusammen

hersteller Sealy in Kooperation mit der britischen Loughborough-Universität durchgeführt. Mit folgenden Ergebnissen:

- Menschen mit Universitätsstudium neigen eher dazu, auf der linken Seite zu schlafen
- Wer gerne auf der rechten Seite liegt, zählt eher zu den Rauchern und Kaffeetrinkern
- Notorsche Trinker bevorzugen angeblich die Bauchlage
- Menschen, die auf einer unterstützenden Abteilung arbeiten, favorisieren eine einzige Schlafhaltung und probieren zuerst einige Positionen aus, um dann die Lieblingsposition zu bestimmen
- Wer in Fötus-Haltung schläft, hat eine raue Schale, aber einen weichen Kern. Er ist beim ersten Kennenlernen eher scheu, aber öffnet sich dann und entspannt sich schnell

Interpretation des Körpersprache-Experten

Der britische Autor und Experte für Körpersprache Robert Phipps behauptet, dass sich vier häufig vorkommende Schlafhaltungen unterscheiden lassen, die etwas über die

Persönlichkeit und Lebenseinstellung preisgeben. Die meisten schlafen in der **Fötus-Haltung**, zusammengerollt mit angezogenen Knien. „Das kennzeichnet ein Bedürfnis nach Bequemlichkeit nach einem stressigen und anstrengenden Tag. Fötus-Schläfer sind bewusste, ordentliche Menschen, die Dinge an ihrem Platz haben wollen. Fallstricke sind hier Grübeln und nicht loslassen können von Problemen“, so der Experte. Je höher die Knie und tiefer der Kopf, desto mehr bietet es dem Schlafenden Trost.

Eine **gerade Rückenlage mit seitlich entlang des Körpers ausgestreckten Armen** deutet auf Inflexibilität und starres Denken hin. Phipps erklärt: „Die Person kann stur und eigensinnig sein. Typischerweise ist eine ruhige und reservierte Art, mit hohen Ansprüchen an sich selbst und andere und strikte Moralvorstellungen. Diese Persönlichkeit liegt auch manchmal auf der Seite mit entlang dem Körper ausgestreckten Armen.“

Viele Menschen schlafen auch auf der **Seite mit nach vorne gestreckten Armen**. „Diese Charaktere wollen mehr aus ihrem Leben herausholen und sind bereit, dies in ▶

Erkennen Sie sich in einem der Verhaltensmuster wieder?



Wer in Fötus-Position schläft, soll eine harte Schale, aber weichen Kern haben

Angriff zu nehmen. Sie sind sehr selbstkritisch und erwarten jeden Tag große Ergebnisse. Sie geben schnell auf, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie sich das vorgestellt haben“, beschreibt Phipps. Laut dem Experten gelten diese Menschen als ein wenig kompliziert: „Einerseits aufgeschlossen, andererseits langsam und misstrauisch bei Entscheidungen, aber halten an diesen fest, wenn sie einmal getroffen sind.“

Die sogenannten **Freefaller** sind Schläfer, die am liebsten auf dem Bauch liegen, mit leicht ausgestreckten Armen und Beinen. „Es ist möglich, dass sie sich an ihrem Kissen festhalten, was bedeutet, dass sie am Leben festhalten wollen. Diese Schlafhaltung, die für Erwachsene am unbequemsten ist, kann aus dem Gefühl erwachsen, durch das Leben gespült zu werden und sich nur als Anhängsel zu fühlen. Es fühlt sich nach mangelnder Kontrolle an und mit einem Angstgefühl aufzuwachen, kann daraus resultieren. Es besteht das starke Bedürfnis, sein eigenes Leben besser zu beherrschen. Solche Bauchschläfer gelten als kühn und gesellig, aber haben typischerweise kein dickes Fell und können schlecht mit Kritik umgehen“, so Phipps.

Was die Psychologie über die Schlafhaltung sagt

Inwieweit das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, ist unklar. Man kann nur für sich selbst herausfinden, ob das auf einen selbst zutrifft:

- Bauchschläfer haben meistens eine freie Persönlichkeit
- Wer eine Vorliebe für die Starfish-Position (Seestern-Position) hat, ist ein sehr loyaler Freund, der gut zuhören kann. Dabei liegt man auf dem Rücken, die Arme und Beine ausgestreckt
- Wer gerne auf dem Rücken schläft, mit einem Arm unter dem Kopf, ist eine flexible Persönlichkeit. Manchmal etwas zu flexibel, weil derjenige sich sehr schnell überzeugen lässt
- Wer am liebsten auf der Seite liegt und dabei sein Kissen festhält, das vor dem Bauch oder zwischen den Beinen liegt, legt viel Wert auf Beziehungen mit Freunden,

Familie und Bekannten. Es kann sich aber auch um einen Ja-Sager handeln, der immer versucht, es allen rechtzumachen

- Ein Schnarcher – bei den meisten ziemlich unbeliebt – ist ein emotionaler und leidenschaftlicher Mensch. Wer hätte das gedacht! Aber leider kann das Schnarchen auch weniger schöne Ursachen haben: Menschen mit Übergewicht, Raucher und Alkoholtrinker machen eher Schnarchgeräusche

Welche Positionen fördern die Schlafqualität?

Wer in der „Starfish“-Position liegt, wird morgens am besten wach. In dieser Haltung kann der Körper am effektivsten ausruhen. Laut früheren Studien ist man allerdings am erholtesten, wenn man auf der Seite schläft. Auf der rechten oder linken Seite schlafen, imitiert die Fötus-Haltung und hält die Atemwege frei. Man erreicht leichter die tiefe REM-Schlafphase, wodurch der Körper gut regenerieren kann.

Auf dem Rücken schlafen, soll die beste Art sein, um zur Ruhe zu kommen, und beugt Schmerzen oder Beschwerden beim Aufstehen vor. Rückenschläfer schnarchen allerdings schneller, was wiederum ein unausgeruhtes Gefühl verursachen kann.

In welcher Haltung Sie auch immer am liebsten die Nacht verbringen: Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und sprechen Sie bei anhaltenden Schlafproblemen mit einem Arzt, denn es ist inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, dass chronische Schlafstörungen krank machen und das Leben verkürzen.

Angelika Lensen



Bauchschläfer mit ausgestrecktem Arm nennt man Freefaller