



Als Paar im S

Schlafrhythmen in den Weg, weil der eine früh aufstehen muss, während der andere erst spät schlafen geht. Andere Paare streiten in der Nacht um die Decke. Der Mann will ein offenes Fenster und wird gerne vom Tageslicht geweckt, während die Frau in Wärme und Dunkelheit nächtigen will. Fürs getrennte Schlafen spricht auch, dass nur eine Person gestört wird, wenn die andere sich ums schreiende Baby kümmert. Und die Haustierfrage: Der eine Partner kann nicht ohne Katze schlafen, für den anderen ist das ein hygienisches No-Go. Der Single-Schlaf soll sogar gesünder sein, vor allem für Frauen, wie der Wiener Verhaltensbiologe John Dittami vor ein paar Jahren herausgefunden hat. Er erklärt dies mit der Evolutionspsychologie: Als Hüterinnen der Familie seien sie wachsamer und geräuschempfindlicher als Männer. Tatsächlich schläft laut einer Studie der National Sleep Foundation die Hälfte der befragten Frauen zwischen 18 und 64 nur an wenigen Tagen pro Woche gut. Fast die Hälfte von ihnen ist überzeugt, dass ihre Leistungen am nächsten Tag durch den Paarschlaf beeinträchtigt seien.

In separaten Zimmern schlafen: Liebes-Aus oder echte Liebe?
Viele geben dem Romantikfaktor den Vorrang – und nehmen Schlafeinbussen in Kauf.

Ein gemeinsames Bett mit gemeinsamer Decke. Zwei Kissen nebeneinander. Auf jeder Seite dasselbe Nachttischlämpchen und dieselben Nachttischchen mit eingerahmten Fotos. Das gemeinsame Schlafzimmer ist die Inszenierung der vermeintlich perfekten Liebesidylle, der äussere Spiegel innerer Verschmelzung – Seelenharmonie. Sich gemeinsam in den Schlaf kuscheln und den Tag mit einem Kuss für den Menschen an seiner Seite beginnen: Für viele geht mit dem gemeinsamen Schlafzimmer ein Herzenswunsch in Erfüllung. Doch dieses idyllische Bild hat Risse. So enttäuschten Angelina Jolie und Brad Pitt, lange als Traumpaar gefeiert, romantische Seelen, als sie erklärten, sie würden getrennt schlafen. Sie haben einen Trend öffentlich gemacht und aus der Tabuzone gerettet: Gemäss einer Studie der US-amerikanischen National Sleep Foundation aus dem Jahr 2005

verbringt jedes vierte Paar die Nacht als Single; vier Jahre zuvor war das bei etwa einem Paar von zehn der Fall gewesen. Architekten schätzen in einer Umfrage, über welche die New York Times berichtet hat, dass 2015 knapp zwei Drittel der in Auftrag gegebenen Einfamilienhäuser zwei statt ein Elternschlafzimmer haben werden. Das wird «flexibler Raum» genannt. An die grosse Glocke hängt wird das nämlich ungerne; zu gross ist die Angst, Gerüchte über eine Beziehungskrise mit müder Erotik könnten die Runde machen. Trotzdem gibt es einen gefühlten Trend, dass getrennt schlafen massentauglich wird, auch in der Schweiz. Eine Menge spricht dafür, stören doch die meisten Paare einander beim Schlafen, weil sie Unruhe verbreiten: Sie schnarchen, zappeln, stehen mehrmals auf, sprechen, schreien im Schlaf. Oder sie kommen sich durch unterschiedliche

(Zu viel) Nähe

«Manchmal, zum Beispiel wenn einer der Partner schnarcht», erläutert Paartherapeutin Joëlle Gut, «ist es eine rationale Entscheidung, die Nacht getrennt zu verbringen, weil sonst einer der beiden nie zur Ruhe kommt.» Das müsse nicht bedeuten, dass das Paar

ingle-Schlaf

keine Nähe mehr lebe: «Diese Nähe kann in einer herzlichen und emotional abgestimmten Beziehung anderweitig kompensiert werden.» Vereinzelt gebe es nämlich Paare, die sich ab und zu gegenseitig in ihren Gemächern besuchten. «Sie beschreiben das als sehr aufregend, da es ihnen mehr Raum für Spontaneität lässt.» Auf offene Ohren stösst sie damit bei einer Diskussions- teilnehmerin auf der Online-Plattform talkteria.de: Nähe sei zwar gut und schön, «aber sie kann auch einfach zu viel werden. Wenn noch jemand in meinem Bett liegt, kann ich nicht erholsam schlafen.» Es sei kleinkariert, automatisch davon auszugehen, dass dann mit der Beziehung etwas nicht stimme. «Man muss ja nicht jede Nacht getrennt verbringen, nur weil man die Möglichkeit dazu hat.» Für viele aber sind Trennungen für die Nacht genau das: ein Zeichen des Rückzugs; ein Zeichen dafür, dass etwas nicht im Lot ist. «Das käme für uns nicht in Frage», schreibt eine Userin auf derselben Talkwebsite. «Wenn ich das meinem Freund vorschlagen würde, würde er sich vermutlich sogar gekränkt fühlen.» Eine andere Online-Talkerin schreibt, sie brauche kein eigenes Schlafzimmer. «Ich schlafe einfach viel zu gerne mit meinem Partner zusammen. Das finde ich sehr wichtig für die Beziehung; denn irgendwie würde mir sonst etwas fehlen.» Andere geben zwar zu, alleine besser zu schlafen, gewichten das Kuschelpotenzial jedoch höher als den perfekten Schlaf.



Ein gemeinsames Schlafzimmer gehöre doch zum gemeinsamen Leben, «alleine der Romantik wegen», ereifert sich eine weitere Diskussions- teilnehmerin.

Verbindendes Kuschelhormon

Der dauerhafte Auszug aus dem Schlafzimmer werde häufig als Entfremdung empfunden, bestätigt Joëlle Gut, die in Bern, Biel und Solothurn eine psychotherapeutische Praxis führt. Oft sei dies ein Zeichen dafür, dass sich ein Paar auseinander lebe, verbunden mit einem sexuellen Problem. Denn nächtliches Beieinandersein schaffe emotionale Nähe, die wichtig sei. Sie verweist auf hormonelle Abläufe: Bei Zärtlichkeiten und beim Liebemachen werde Oxytocin ausgeschüttet. Dieser Stoff – als Kuschelhormon bekannt – verstärke und stabilisiere die Bindung. «Gerade in unserer Gesellschaft, in welcher die Berührungskultur immer mehr zerfällt und sich auf Internet und Handy verlagert, ist die beziehungs- basierte Nähe und Geborgenheit immer wichtiger.» Dem pflichten offenbar einige bei, wie

Interviews mit 42 Paaren zeigen, die für eine Studie der Universität in Minnesota durchgeführt worden sind. Das gemeinsame Schlafen sei eine zivilisatorische Errungenschaft, die warm halte, das Sexualleben fördere und in Notfällen wie Herzinfarkt oder Diabetesschock Leben retten könne, betont Forscher Paul Rosenblatt, der ein Buch über Paare geschrieben hat, die ihr Bett Nacht für Nacht teilen. Also doch in einem Bett im selben Zimmer schlafen, um jeden Preis? Eine Patentlösung gibt es nicht; die Bedürfnisse sind vielfältig und nur im Idealfall deckungsgleich. Ist genug Raum da, ist es besonders wichtig, sich miteinander über die Bettfrage auszutauschen, ohne sich von Normen leiten zu lassen, wie man als Paar zu funktionieren habe. Einfacher ist es, wenn gar nicht so viel Platz zur Verfügung steht, um sich diese Frage zu stellen. Dann tröstet die Tatsache, dass sich Menschen aneinander gewöhnen – (auch) im Schlaf.

Marcel Friedli
www.friedlitexte.ch