

Getrennte Schlafzimmer - der Anfang vom Ende?

Zieht einer der Partner aus dem gemeinsamen Schlafzimmer aus, um alleine zu nächtigen: Ist das ein Zeichen erloschener Liebe? Oder vielmehr ein Impuls für Beziehung und Leidenschaft? DISPLAY hat durch Schlüssellöcher geschaut. Text **Marcel Friedli** Bild **Bellota Valiente**

Ein gemeinsames Bett mit gemeinsamer Decke. Zwei Kissen nebeneinander. Auf jeder Seite ein Nachttischchen mit eingerahmten Fotos und je ein Nachttischlämpchen: Das gemeinsame Schlafzimmer ist die Inszenierung der Liebesidylle, der äussere Spiegel innerer Verschmelzung - Seelenharmonie pur. Sich mit seinem Liebsten in den Schlaf kuscheln und den Tag mit einem Kuss beginnen: Für viele Paare geht mit dem gemeinsamen Schlafzimmer ein Herzenswunsch in Erfüllung.

Doch wenn das Rosarot des Verliebtseins verblasst, das Feuer der Erotik verglüht und die Anforderungen des Alltags nach einem ruhigen Schlaf verlangen, können getrennte Betten zum Thema werden. Das kommt öfter vor, als Mann denkt - und dieses Verhalten scheint auf einen Trend hinzuweisen. Jedes vierte Paar verbringt die Nacht als Single, wie Forscher der US-amerikanischen National Sleep Foundation 2005 herausgefunden haben. Vier Jahre zuvor hatte nur etwa ein Paar von zehn getrennte Schlafzimmer. Der Trend bei Heteros gilt für Gays genauso.

Eine Umfrage bei Architekten, über welche die New York Times berichtete, ergab folgendes: Es wird erwartet, dass 2015 knapp zwei Drittel der in Auftrag gegebenen

«Das gemeinsame Schlafzimmer ist die Inszenierung der Liebesidylle»

Einfamilienhäuser zwei statt ein Schlafzimmer haben werden. Gemäss der Umfrage geben die beteiligten Paare ihren Wunsch nach getrennten Betten jedoch nicht gerne zu, weil sie befürchten, dass dies als Resultat einer Beziehungskrise oder erschlafte Erotik interpretiert wird.

SINGLE-SCHLAF GESÜNDER? • Trotzdem scheint getrenntes Schlafen mehr und mehr auch in der Schweiz und

auch bei Männerpaaren üblich zu werden. Daniel und Hagen zum Beispiel, seit 17 Jahren ein Paar und seit sechs Jahren in eingetragener Partnerschaft, verbringen seit zwei Jahren die meiste Zeit der Nacht im eigenen Bett in getrennten Zimmern.

Dies vor allem darum, weil Daniel an Schlafapnoe leidet, an nächtlichen Atemstillständen. Drei Mal pro Nacht steht er auf und schläft trotz Schlafmaske schlecht. Der Impuls zur Trennung kam von ihm. «Hagen sagt zwar, meine Unruhe störe ihn nicht. Aber ich merke ja, dass er dadurch ebenfalls schlechter schläft.» Sein Auszug aus dem gemeinsamen Schlafzimmer, räumt der 55-jährige Daniel ein, habe wohl auch damit zu tun, dass er mit zunehmendem Alter bequemer und egoistischer werde: «Mir gefällt es, nicht dauernd Rücksicht nehmen zu müssen.»

Gründe für die nächtliche Trennung gibt es zuhauf: Mann kommt sich durch unterschiedliche Schlafrhythmen in die Quere, weil der eine früh aufstehen muss, während der andere spät schlafen geht. Einige Paare streiten in der Nacht um die Decke. Der eine will ein offenes Fenster und wird gerne vom Tageslicht geweckt, während der andere in Wärme und Dunkelheit nächtigen will.

Gemäss dem Wiener Verhaltensbiologen John Dittami soll der Single-Schlaf ruhiger und damit gesünder sein. Allerdings gibt es auch Studien, die das Gegenteil behaupten.

BESSERER SEX DANK GETRENNTEN SCHLAFZIMMERN?

• «Manchmal, zum Beispiel, wenn einer der Partner schnarcht, ist es eine rationale Entscheidung, die Nacht getrennt zu verbringen», erläutert Paartherapeutin Joëlle Gut, «weil sonst einer der beiden nie zur Ruhe kommt». Das müsse nicht bedeuten, dass das Paar keine Nähe mehr lebe: «Diese Nähe kann in einer herzlichen und emotional abgestimmten Beziehung anderweitig kompensiert werden.» Dies sei bei ihm und seinem Mann ↘



der Fall, betont Daniel und weist den Verdacht einer Ehekrise weit von sich: «Es gab ja einen klaren Grund für meinen nächtlichen Auszug; wir haben ausführlich darüber gesprochen. Hagen ist sich bewusst, dass mein Bedürfnis nicht gegen ihn persönlich gerichtet ist.»

Auch der Sex kann belebt werden, wenn man nicht immer so eng beisammen ist, wie Beziehungsexpertin Joëlle



Getrennt schlafen: Daniel und Hagen. Aber vorher wird noch gekuschelt.

Gut weiss: «Vereinzelt gibt es nämlich Paare, die sich ab und zu gegenseitig in ihren Zimmern besuchen. Sie beschreiben das als sehr aufregend, da es ihnen mehr Raum für Spontaneität lässt.»

DAS MAGISCHE KUSCHELHORMON · Pancho und Tomás können dieser Idee jedoch nichts abgewinnen. Sie sind seit 14 Jahren ein Paar, seit sechs Jahren in eingetragener Partnerschaft; vor zwei Jahren haben sie in Argentinien geheiratet. Die beiden sind der Meinung, dass die Spontaneität verloren gehe, wenn der Partner nicht auf Hautnähe schläft.

Wacht Tomás auf, sucht er als erstes die Nähe von Pancho; schlafen sie ein, wollen sich die beiden spüren. «Wenn er krank ist und etwas braucht oder ihn ein Alptraum heimsucht, ist es gut, wenn ich ganz nahe beim ihm bin», sagt Tomás. Pancho ergänzt: «Weilt mein Mann in Argentinien, schlafe ich weniger lang und drücke nur ein Auge zu, weil er mir fehlt.» Sie sind so aufeinander eingestellt, dass sie meist zur gleichen Zeit ins Bett gehen.

Anderen Paaren geht's genau gleich. Dies zeigen Interviews mit 42 Paaren, 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 der Soziologe Paul Rosenblatt. Er hat das Buch «Two

in a Bed» geschrieben über Paare, die ihr Bett Nacht für Nacht teilen. Ihnen würde es Bauchschmerzen bereiten, wenn der Partner im Zimmer nebenan schlafen würde.

SICH GEGENSEITIG SPÜREN · Der dauerhafte Auszug aus dem Schlafzimmer werde häufig als Entfremdung empfunden, bestätigt Joëlle Gut. Oft sei dies ein Zeichen dafür, dass sich ein Paar auseinanderlebe, allenfalls sei die Trennung auch verbunden mit einem sexuellen Problem. Denn nächtliches Beieinandersein schaffe emotionale Nähe, die wichtig sei. Gut 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 der die Berührungskultur zusehends zerfällt und sich auf Internet und Handy verlagert, werden Nähe und Geborgenheit immer wichtiger.»

Wichtig ist das auch für Daniel und Hagen. Sie würden oft kuscheln, bevor sie einschlafen, erzählt Daniel. «Diese Zeit genießen wir nun doppelt.» Zudem achten sie darauf, am Sonntag Zeit füreinander zu haben. «Es kann einer Beziehung gut tun, wenn die Partner nicht immer so nahe beieinander sind, weil man die gemeinsame Zeit dann bewusster erlebt und sie nicht für selbstverständlich hält.»

Nun ja, auch wenn getrennte Schlafzimmer ein Trend bei Gaypaaren sind – gut situierte Doppelverdiener leisten



Gemeinsam schlafen: Tomás und Pancho. Ohne Hautkontakt fällt ihnen das Einschlafen schwer.

sich heutzutage sogar getrennte Wohnungen – gibt es immer noch Männer, die den Atem ihres Lovers im Nacken spüren möchten. Hier muss jeder Mann den für ihn richtigen Weg suchen. Der dann hoffentlich auch dem Partner gefällt. ■