



Er will lesen, sie schlafen: Einige Paare schlafen in getrennten Betten, um die Schlafqualität nicht zu beeinträchtigen.

Bild: ky

BUCHTIPPS

Empathie macht Kinder stark

sz. Jedes fünfte Kind in Dänemark und auch in Deutschland bleibt ohne Ausbildung und damit chancenlos, stellt das Autorenteam Jesper Juul und Peter Hoeg fest. Juul plädiert dafür, dass Nationen als Gruppen wieder lernen müssten, Empathie zu entwickeln. Viele von uns müssten Lebensfreude und Lebenskompetenz erst wieder trainieren. Anlass für Juuls Arbeitsgruppe war die Beobachtung, dass in Klassen und Gruppen zunehmend Ruhe und Empathie fehlt. Aus dem regelmässigen Dialog der sechs Autoren entstand ein Trainingsprogramm zur Entwicklung von Empathie, das sich auf dem Umweg über vermittelnde Erwachsene direkt an Kinder richtet. Wer sich seines Selbst bewusst ist, also Kinder vom 7. Lebensjahr aufwärts, kann sich mithilfe der Trainingseinheiten weiterentwickeln. Soziale Kompetenzen sollen mit Unterstützung des Trainingsprogramms wieder stärker von innen kommen, anstatt von Autoritäten vorgegeben zu werden.



Für Kinder leicht verständliche Bilder (wie das Entscheiden mit dem Herzen) erleichtern den Zugang zum Projekt der skandinavischen Autoren.

INFO: Juul/Hoeg: «Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht». Beltz 2012. ISBN 978-3-407-85942-6.

Bruderliebe oder Romantik?

sz. Genf, um 1800: Victor und Konrad Frankenstein lieben einander so innig, wie es nur Zwillinge vermögen. Allein die schöne Elizabeth steht zwischen ihnen. Dann erkrankt Konrad plötzlich an einem lebensgefährlichen Fieber. Die Ärzte stehen vor einem Rätsel. Victor, rasend vor Verzweiflung, ist bereit, alles für seinen Bruder zu tun. Im Château Frankenstein stösst er auf eine geheime Bibliothek, in der ein Buch das »Elixier des Lebens« verspricht. Zusammen mit Elizabeth macht sich Victor auf die Suche. Unvorstellbare Prüfungen erwarten die beiden – aber auch unerwartete Versuchungen. Was wird stärker sein: Bruderliebe oder Leidenschaft? Das grösste Opfer seines bisherigen Lebens steht Victor bevor...



INFO: Kenneth Opiel: «Düsteres Verlangen. Die wahre Geschichte des jungen Victor Frankenstein.» Beltz 2012. ISBN 978-3-407-81121-9. Ab 12 Jahren.

Schlafen: Zu zweit oder besser allein?

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

MARCEL FRIEDLI

Ein gemeinsames Bett mit gemeinsamer Decke, zwei Kissen nebeneinander. Auf jeder Seite dasselbe Nachttischlämpchen und dieselben Nachttischchen: Das gemeinsame Schlafzimmer ist die Inszenierung der vermeintlich perfekten Liebesidylle, der äussere Spiegel innerer Verschmelzung.

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.

Getrennt schlafen scheint massentauglich zu werden, auch in der Schweiz. Eine Menge spricht dafür, stören sich doch die meisten in der Nacht, weil sie Unruhe verbreiten: Sie schnarchen, zappeln, stehen mehrmals auf, sprechen, schreien im Schlaf. Oder sie kommen sich

durch unterschiedliche Schlafrythmen in die Quere, weil der eine früh aufstehen muss, während der andere erst spät schlafen geht. Andere Paare streiten in der Nacht um die Decke. Oder 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. Dann die Haustierfrage: Der eine Partner kann nicht ohne Katze schlafen, für den anderen ist das ein hygienisches No-Go.

(Zu viel) Nähe

«Manchmal, zum Beispiel wenn einer der Partner schnarcht», erläutert Paartherapeutin Joëlle Gut, die auch in Biel eine Praxis führt, «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 keine Nähe mehr lebe: «Diese Nähe kann in einer herzlichen und emotional abgestimmten Beziehung anderweitig kompensiert werden.» Vereinzelt gebe es nämlich Paare,

Das sagt die Wissenschaft

- Laut einer Studie der National Sleep Foundation (USA) schläft 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 durch den Partnerschaft schlaf beeinträchtigt seien.
- Jedes vierte Paar verbringt die Nacht als Single, laut einer Studie derselben Institution. 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.
- Der Single-Schlaf soll laut dem Verhaltensbiologen John Dittami vor allem für Frauen gesünder sein. Sie seien wachsamer und geräuschempfindlicher. (mf)

die sich ab und zu gegenseitig in ihren Gemächern besuchen. «Sie beschreiben das als sehr aufregend, da es ihnen mehr Raum für Spontaneität lässt.»

Auf offene Ohren stösst sie damit bei einer Diskussionsteilnehmerin 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 dafür, dass etwas nicht im Lot ist. «Das käme für uns nicht in Frage», schreibt eine Userin auf derselben Website. «Wenn ich das meinem Freund vorschlagen würde, würde er sich vermutlich sogar gekränkt fühlen.» 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 Diskussionsteilnehmerin und folgert: «Getrennte Schlafzimmer sind schlecht für Lust, Liebe und Harmonie.»

Kuschelhormon

Der dauerhafte Auszug aus dem Schlafzimmer werde häufig als Entfremdung empfunden, bestätigt Joëlle Gut. Oft sei dies tatsächlich ein Zeichen dafür, dass sich ein Paar auseinanderlebe, allenfalls 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.»

Wer im gemeinsamen Bett schlecht schläft, kann sich immerhin damit trösten: Menschen gewöhnen sich aneinander – (auch) im Schlaf.

KINDERZEICHNUNGEN



Vanessa Gurtner, 7 Jahre, aus Ins: «Im Urwald».



Gianna Occhini, 9 Jahre, aus Ins: «Mäuse-Familie».



Mach mit

Male eine Zeichnung und schicke sie uns mit Angabe deines Alters und deines Wohnortes:
Bieler Tagblatt/ Fokus
Robert Walser Platz 7
2501 Biel
fokus@bielertagblatt.ch