

Sleep Divorce: Wer getrennt schläft, liebt oft besser

Sleep Divorce: Wer getrennt schläft, liebt oft besser

Noémie Schwaller

Darum gehts

Ex-Miss-Schweiz Linda Fäh (37) und ihr Mann Marco Dätwyler (42) tun es. Auch Michael von der Heide (53) und sein Partner Willy Spiess (59): Sie schlafen getrennt. In den USA tun dies über ein Drittel der Paare, in Frankreich sind es 10 Prozent. Der Trend geht aber über die eigenen vier Wände hinaus: Gemäss dem Hilton-2025-Trendreport geben rund zwei Drittel der Reisenden an, dass sie alleine besser schlafen.

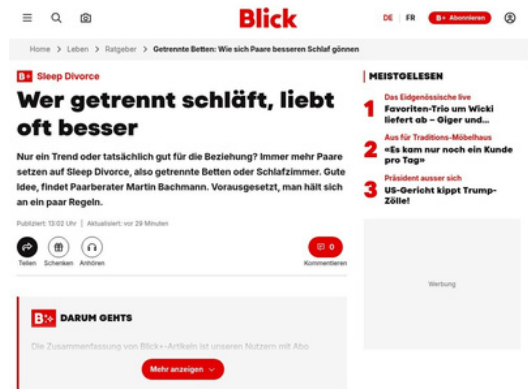
Warum guter Schlaf für die Beziehung wichtig ist

Guter Schlaf bedeutet eine ausreichende Dauer von Tiefschlaf- und REM-Phasen. Letztere wirken sich auf unsere Stimmungslage aus, diese wiederum auf unsere Beziehung. Doch was, wenn das gemeinsame Bett nicht schlaffördernd wirkt? Gemäss dem «Sanitas Health Forecast» zum Schlafverhalten in der Schweiz schläft jede zweite Person hierzulande nicht gut. Und die SRF-Sendung Puls besagt, dass insbesondere Frauen und Personen im Alter von 55–64 Jahren betroffen sind. So entscheiden sich immer mehr Paare für getrennte Betten oder gar getrennte Schlafzimmer.

Was auf den ersten Blick seltsam wirkt, kann in Wirklichkeit die Beziehung retten. Denn Schlafmangel wirkt sich nicht gerade positiv auf die Liebe aus. Unterschiedliche Schlafrhythmen, Schnarchen, Deckenziehen, lautes Zähneknirschen – alles Gründe, warum Paare sich gegenseitig um die Nachtruhe bringen. Als Grundlage der Gesundheit beeinflusst der Schlaf unsere Stimmung, unser körperliches Wohlbefinden, unser Energieniveau und damit auch unsere Fähigkeit, füreinander da zu sein. Schlechter Schlaf kann zu Reizbarkeit, Kommunikationsproblemen und sogar einer höheren Trennungsrate führen.

«Entscheidend ist, dass Paare im Austausch bleiben», sagt Therapeut Bachmann. Aber wie soll ich meinen Schatz auf getrennte Schlafzimmer ansprechen, ohne dass er oder sie gleich das Gefühl hat, es sei die Vorstufe der Trennung? Dafür hat der Paarberater folgenden Tipp: «Generell sollten Paarfragen nicht zwischen Tür und Angel angesprochen, sondern vorab angekündigt oder bei einem Meta-Austausch angebracht werden – und zwar als Idee anmelden, nicht als gefasster Entscheid kommunizieren: «Ich hätte Lust, etwas Neues zu probieren, was hältst du davon?» Danach braucht es Zeit, um dies wirken zu lassen.»

1. Offene und ehrliche Kommunikation Besprecht gemeinsam die Gründe für das getrennte Schlafen (z. B. Schnarchen, unterschiedliche Schlafrhythmen). Versichert euch gegenseitig, dass es nicht an mangelnder Liebe oder Nähe liegt, sondern um den Schlaf geht.
2. Testphase vereinbaren Probiert das getrennte Schlafen für eine bestimmte Zeit (z.B. zwei Wochen) und dann evaluiert, ob es sich positiv auswirkt. Falls es nicht funktioniert, könnt ihr es anpassen oder eine andere Lösung finden.
3. Alternative Nähe-Rituale etablieren Verbringt bewusst Zeit miteinander, bevor ihr ins Bett geht (z.B. Kuscheln, gemeinsam lesen). Oder wecken euch morgens mit einem Kuss oder einer liebevollen Geste (z.B. Kaffee oder Tee ans Bett bringen).
4. Individuelle Schlafpräferenzen berücksichtigen Falls jemand eine weichere Matratze oder eine andere Raumtemperatur bevorzugt, kann diese Person ihr ideales Schlafumfeld gestalten. Überlegt, ob separate



Betten im gleichen Raum eine Lösung sein könnten, bevor ihr komplett getrennte Zimmer nutzt.

5. Flexible Lösungen finden Manche Paare schlafen nur an bestimmten Tagen getrennt (z.B. wenn jemand früher aufstehen muss oder krank ist).

6. Schuldgefühle vermeiden Getrenntes Schlafen bedeutet nicht das Ende der Intimität oder der Beziehung. Viele glückliche Paare schlafen getrennt und fühlen sich dadurch sogar verbundener.

7. Regelmässige Reflexion und Anpassung Setzt euch nach ein paar Wochen zusammen und besprecht, wie es euch damit geht. Falls nötig, könnt ihr Änderungen vornehmen, um eine für beide passende Lösung zu finden. Je nach Lebensphase oder -umständen können sich die Bedürfnisse beim Schlafen verändern.

Wichtig ist, dass sich beide mit der Entscheidung wohlfühlen und einen Weg finden, der eure Beziehung stärkt.

«Entscheidend ist, dass Paare im Austausch bleiben», sagt Therapeut Bachmann. Aber wie soll ich meinen Schatz auf getrennte Schlafzimmer ansprechen, ohne dass er oder sie gleich das Gefühl hat, es sei die Vorstufe der Trennung? Dafür hat der Paarberater folgenden Tipp: «Generell sollten Paarfragen nicht zwischen Tür und Angel angesprochen, sondern vorab angekündigt oder bei einem Meta-Austausch angebracht werden – und zwar als Idee anmelden, nicht als gefasster Entscheid kommunizieren: «Ich hätte Lust, etwas Neues zu probieren, was hältst du davon?» Danach braucht es Zeit, um dies wirken zu lassen.»

1. Offene und ehrliche Kommunikation Besprecht gemeinsam die Gründe für das getrennte Schlafen (z. B. Schnarchen, unterschiedliche Schlafrhythmen). Versichert euch gegenseitig, dass es nicht an mangelnder Liebe oder Nähe liegt, sondern um den Schlaf geht.

2. Testphase vereinbaren Probiert das getrennte Schlafen für eine bestimmte Zeit (z.B. zwei Wochen) und dann evaluiert, ob es sich positiv auswirkt. Falls es nicht funktioniert, könnt ihr es anpassen oder eine andere Lösung finden.

3. Alternative Nähe-Rituale etablieren Verbringt bewusst Zeit miteinander, bevor ihr ins Bett geht (z.B. Kuscheln, gemeinsam lesen). Oder wecken euch morgens mit einem Kuss oder einer liebevollen Geste (z.B. Kaffee oder Tee ans Bett bringen).

4. Individuelle Schlafpräferenzen berücksichtigen Falls jemand eine weichere Matratze oder eine andere Raumtemperatur bevorzugt, kann diese Person ihr ideales Schlafumfeld gestalten. Überlegt, ob separate Betten im gleichen Raum eine Lösung sein könnten, bevor ihr komplett getrennte Zimmer nutzt.

5. Flexible Lösungen finden Manche Paare schlafen nur an bestimmten Tagen getrennt (z.B. wenn jemand früher aufstehen muss oder krank ist).

6. Schuldgefühle vermeiden Getrenntes Schlafen bedeutet nicht das Ende der Intimität oder der Beziehung. Viele glückliche Paare schlafen getrennt und fühlen sich dadurch sogar verbundener.

7. Regelmässige Reflexion und Anpassung Setzt euch nach ein paar Wochen zusammen und besprecht, wie es euch damit geht. Falls nötig, könnt ihr Änderungen vornehmen, um eine für beide passende Lösung zu finden. Je nach Lebensphase oder -umständen können sich die Bedürfnisse beim Schlafen verändern.

Wichtig ist, dass sich beide mit der Entscheidung wohlfühlen und einen Weg finden, der eure Beziehung stärkt.

Wie beeinflusst getrenntes Schlafen Intimität und Beziehungsdynamik?

Manche mögen befürchten, dass getrenntes Schlafen zu emotionaler Distanz führt. Viele Experten sehen das anders: Es komme darauf an, wie ein Paar seine Beziehung ausserhalb des Schlafzimmers gestaltet, sagt Martin Bachmann. Er berät Paare bei **Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich** in Dietikon. «Tagsüber muss man als Paar zusammen Gas geben: haushalten, herumwuseln, Kindergeburtstage organisieren, Ferien planen, die Körperspannung aufrechterhalten und gut zusammen funktionieren. Am

Abend sollte man hingegen gemeinsam herunterfahren und sich sagen: «Haben wir wieder einen geilen Tag gerockt!»». Da wir sonst schon immer kognitiv gefordert sind, geht es hier um körperliche Entspannung. Nebeneinanderliegend Plauderzeit auf dem Sofa einnehmen, den Tag Revue passieren lassen. In diesem entspannten Zustand geht es ums Wohlsein mit dem Gegenüber, das ist für viele Paare etwas sehr Wichtiges und nähernd für die Paarbeziehung», so Bachmann. Wenn dieses Herunterfahren nicht gemeinsam stattfindet, führe dies viel eher zu Entfremdung, als wenn man nicht nebeneinander schlafe.

Das Spiel von Nähe und Distanz

Tipps, um Nähe trotz getrennten Betten zu bewahren: Gemeinsame Rituale und bewusste Intimität sind der Schlüssel dazu, dass getrennte Betten nicht zur Entfremdung, sondern zu besserer Schlafqualität führen – und damit zu einer harmonischen Partnerschaft. Die Vorteile der sogenannten Sleep Divorce überwiegen: bessere Erholung, weniger Streit, mehr Lust auf Nähe. Das bestätigt auch Bachmann: «Sleep Divorce öffnet die Türen, um frisch über Sex zu sprechen: Intimität braucht Raum und Zeit. Bei getrenntem Schlafen muss aktiver umeinander geworben werden: Bleibst du wieder mal bei mir heute? Das stimuliert ein Knistern, der gewonnene Abstand ist interessant.»

Sleep Divorce als Ausdruck moderner Partnerschaft

Heute sprechen auch Prominente offen über ihre Entscheidung für getrennte Betten – von Gwyneth Paltrow bis Victoria Beckham. In einer Gesellschaft, in der Selbstfürsorge grossgeschrieben wird, ist es nur logisch, dass wir auch unsere Schlafqualität priorisieren und ihr einen hohen Stellenwert einräumen. Sleep Divorce ist kein Zeichen für eine gescheiterte Beziehung, sondern für ein modernes Verständnis von Partnerschaft. Wer kein separates Zimmer zur Verfügung hat, versucht mit getrennten Betten im selben Zimmer. Je nachdem tun sogar zwei Matratzen in einem Doppelbett und individuelle Decken. Für einen tiefen Schlaf und eine gesunde Beziehung.

<https://www.blick.ch/life/ratgeber/sleep-divorce-wer-getrennt-schlaeft-liebt-oft-besser-id21183702.html>