

Quelle: https://www.focus.de/familie/beziehung/seit-45-jahren-zusammen-paartherapeuten-paar-erklaert-warum-es-in-getrennten-betten-schlaeft_id_187051188.html

Glückliche Beziehung: Therapeuten erklären, wann getrennte Betten Sinn machen

FOCUS-online-Redakteurin [Gina Louisa Metzler](#)

Donnerstag, 02.03.2023, 10:11

Schlüssel für glückliche Beziehung? Paartherapeuten-Paar erklärt, wann getrennte Betten Sinn machen



Getty Images/Westend61 Getrennte Betten müssen für ein Paar kein schlechtes Zeichen sein

Eine glückliche Beziehung und getrennte Betten – diese Vorstellung passt für viele nicht zusammen. Doch unter den richtigen Umständen können getrennte Betten einer Beziehung sogar gut tun, glauben die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel. Die beiden sind seit 45 Jahren ein Paar.

Wenn Paare in getrennten Betten schlafen, steht es schlecht um die Beziehung – so lautet ein gängiges Vorurteil. Getrennte Betten stehen für weniger Intimität, weniger Nähe, weniger Sex und damit für eine schlechtere Qualität der Partnerschaft. Doch ist es wirklich so einfach? Oder könnte vielleicht sogar das Gegenteil der Fall sein? [„Der Standard“](#) ist kürzlich in einem ausführlichen Artikel der Frage nachgegangen, wie [die Liebe](#) zwischen zwei Menschen dauerhaft erhalten bleiben kann. Drei Paare und ein Paartherapeuten-Ehepaar kommen darin zu Wort und berichten über ihre Geheimnisse für eine langfristig glückliche Beziehung. Interessant ist, dass alle eine Gemeinsamkeit haben: Sie schlafen in getrennten Betten.

An Intimität mangelt es ihnen deshalb nicht: „Wir verabschieden uns jeden Abend voneinander, indem wir uns liebevoll ein Kreuzzeichen auf die Stirn geben“, sagt Heidemarie, die seit 60 Jahren mit ihrem Mann zusammen ist. „Er schnarcht. Dafür kommt er jeden Morgen zu mir ins Bett, und wir kuscheln ausgiebig.“

Schlechter Schlaf führt zu schlechter Stimmung

Körperliche und emotionale Nähe sind die entscheidenden Voraussetzungen für eine glückliche Beziehung, da sind sich die meisten Paartherapeuten einig. Doch nicht jedes Paar braucht dafür ein gemeinsames Bett. Wenn ein Partner zum Beispiel sehr unruhig schläft, schnarcht, oder mit den Zähnen knirscht, kann die Schlafqualität des anderen durchaus darunter leiden. „Wenn der eine Partner sich durch den anderen ständig im Schlaf gestört fühlt, kann das die Beziehung belasten“, [sagt der Hamburger Paar- und Sexualtherapeut](#) Friedhelm Schwiderski. Vor allem, wenn der eine den anderen für die Schlafprobleme verantwortlich macht.

Zu diesem Ergebnis kam auch eine Studie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität aus dem Jahr 2016. Auch wenn der Partner natürlich nicht absichtlich schnarcht, kann demnach eine unterschwellige, unbewusste Aggression entstehen, die die Beziehung belastet.

„Menschen sind ganz unterschiedlich und haben auch unterschiedliche Bedürfnisse. Manche fühlen sich sicher und geborgen, wenn der Partner neben ihnen liegt. Andere sind schnell gestört, wenn der Partner oder die Partnerin sich im Bett umdreht oder mit der Decke raschelt und sind dann genervt auf den anderen, der ja eigentlich gar nichts dafür kann, denn derjenige schläft ja. In solchen Fällen ist es besser, wenn man getrennte Betten hat, sagt Sabine Bösel im Gespräch mit FOCUS online. [Die Paartherapeutin und ihr Mann Roland](#) sind seit 45 Jahren zusammen.

Gute Kommunikation ist entscheidend

Ihr Mann Roland Bösel, ebenfalls Paartherapeut, betont im Gespräch, wie wichtig es ist, dass in einer Partnerschaft offen darüber gesprochen wird, welche Bedürfnisse und Wünsche es gibt. Das gilt insbesondere auch für die Schlafsituation, wenn einer der Partner im eigenen Bett schlafen möchte. Hier kommt es auf eine gute Kommunikation an:

„Wenn es nicht gut abgesprochen ist und einer von beiden das gegen die Beziehung interpretiert, kann es problematisch sein. Derjenige denkt vielleicht: ‚Du willst nicht mit mir in einem Bett schlafen, weil du mich nicht liebst.‘“



FürtbauerSabine und Roland Bösel

Es sei wichtig, darauf zu achten, dass eine gemeinsame Lösung gefunden wird, mit der sich keiner der beiden Partner schlecht fühlt. Auch eine gewisse Klärungszeit müsse einkalkuliert werden.

Getrennt schlafen – aus den richtigen Gründen

Es kommt also wie so oft auf die individuelle Situation eines Paares und den Grund für die nächtliche Trennung an. Kostet das gemeinsame Schlafen Lebensenergie, weil einer von beiden schlecht schläft, dann kann gemeinsam überlegt werden, ob man sich mit getrennten Betten wohlfühlen könnte. Schließlich kann es eine Beziehung belasten, wenn einer der Partner dauerhaft unausgeschlafen und dadurch ungeduldiger, weniger ausgeglichen und schlechter gelaunt ist – und dafür womöglich unterschwellig dem anderen die Schuld gibt. Wenn es jedoch in einer Beziehung aus anderen Gründen nicht gut läuft, ist es laut den Böseln nicht ratsam, als Reaktion darauf aus dem gemeinsamen Bett auszuziehen. Das könne dazu führen, dass sich die Probleme noch verfestigen und die geschaffene Distanz nicht mehr ohne weiteres überwunden werden kann.

Ohne Kuschneln geht es nicht

Wer sich für getrennte Betten entscheidet, muss sich übrigens nicht strikt und für immer daran halten. Sabine Bösel empfiehlt Paaren eine gewisse Flexibilität – das Leben ist schließlich keine gerade Linie:

„Es gibt vielleicht Zeiten im Leben, in denen man diese Nähe und Geborgenheit in der Nacht mehr braucht als sonst, weil tagsüber gerade viel passiert, eine wichtige Entscheidung ansteht, oder ein großes Projekt bearbeitet wird. Und dann kann es sein, dass man den anderen in der Nacht besonders braucht. Und in anderen Phasen ist das vielleicht weniger der Fall. Man kann als Paar flexibel damit umgehen und nach Lösungen suchen, die dann für beide angenehm sind.“

Wichtig ist, dass das räumlich getrennte Schlafen nicht die emotionale Intimität in der Beziehung beeinträchtigt. Das Kuschneln, einander nah sein und auch der Sex bleiben wichtig – nicht zuletzt, weil körperliche Nähe zu einer Ausschüttung des Hormons Oxytocin führt, das unter anderem die Bindung fördert.

Neue Wege der Erotik

Können oder wollen zwei Menschen in einer Partnerschaft nicht nebeneinander schlafen, gibt es andere Möglichkeiten:

„Das Bedürfnis nach Körperkontakt hat wahrscheinlich jeder Mensch und wenn das gemeinsame Schlafen nicht möglich ist, kann ein Paar sich andere Möglichkeiten am Tag suchen, in der diese Nähe möglich ist. Zum Beispiel kann man abends vor dem Fernseher kuschneln oder Händchen halten“, sagt Sabine Bösel.

„Es kann auch etwas Erotisches sein, wenn man sich gegenseitig im Bett des anderen besuchen kommt.“

Wenn es aus den richtigen Gründen geschieht, beide Partner damit glücklich sind und sich neue Wege für Nähe und Intimität finden – dann stellen getrennte Betten keine Gefahr für eine Beziehung dar, sondern können sogar frischen Wind in die Liebe bringen.