

Partner-Streit Nummer eins: Wie warm darfs im Schlafzimmer sein?

Streit ums Thermostat: Ein Partner mag es warm, der andere kalt. Was Paartherapeuten beim großen Streitthema raten.

von Marianne Lampl

30.06.25

Barack Obama habe Angst vor dem Thermostat im gemeinsamen Schlafzimmer, seitdem sie ihm verboten habe, es hochzudrehen, erzählte Buchautorin und Ex-Präsidentengattin **Michelle Obama** erst kürzlich lachend in einem Podcast. Denn sie hat es gern kühl beim Schlafen, er friert daneben.

Der „**Krieg ums Thermostat**“ soll laut Ratgeber-Autorin Mary Ann Cook den Krieg um die Fernbedienung als Beziehungsstreitthema Nummer eins abgelöst haben. Während eine Hälfte des Paares im Winter die Heizung auf vollen Touren laufen lassen will, träumt die andere im Sommer von einer Klimaanlage, die einen arktischen Wintersturm durchs gemeinsame Schlafzimmer blasen lässt.



Lust & Liebe

Guter Sex? Dann Schluss mit alten Rollenbildern!

Das sagt die Wissenschaft zur idealen Temperatur

Die ideale Schlaftemperatur sollte für Kinder und Erwachsene laut Studien zwischen 15,5 und 19,4 Grad liegen. Für über 65-Jährige erhöht sich die ideale Schlaftemperatur laut Marcus Institute for Aging Research und der Harvard Medical School auf 20 bis 25 Grad. Oft deckt sich das persönliche Wärmeempfinden damit aber nicht.

„Dass sich in einem gemeinsamen Schlafzimmer, das ja meist auch der am häufigsten für Intimität und Sexualität genutzte Ort ist, beide wohlfühlen, ist in der Tat ein wichtiges Beziehungsthema“, sagt **Sabine Bösel**. Sie und ihr Roland sind renommierte Psycho- und **Paartherapeuten**, die sich auf jahrzehntelange Erfahrung mit Tausenden Paaren berufen.

Allerdings: „Der Thermostat-Drehknopf ist nie das Zentrum einer Beziehung. Wenn sonst alles passt, wächst sich das Temperaturthema nicht zu einem gravierenden Problem aus“, sieht **Roland Bösel** das Problem auf einer anderen Ebene.

„Der erste, wichtigste Schritt ist zu klären, ob die Temperaturfrage wirklich das Thema ist – oder ob es vielleicht um etwas ganz anderes geht“, stimmt ihm seine Frau zu. „Etwa um unterschiedliche Bedürfnisse, was Nähe und Distanz betrifft, Intimität und Freiraum. Oder um etwas thematisch noch weiter Entferntes, das sich als Machtkampf auf die Schlafzimmertemperatur verlagert hat.“



Roland und Sabine Bösel sind Psychotherapeuten, Paartherapeuten, Buchautoren und verheiratet. Mehr Infos zu ihren Büchern und ihrem Online-Kurs Liebesdoppel.

©Stefan Fürbauer

Machbarer Kompromiss

Die Lösung kann so vielfältig wie das Problem sein. „Manche entscheiden sich für getrennte Schlafzimmer und finden eine eigene Freude daran, einander zu besuchen“, weiß der Therapeut. „Manchmal reicht schon die Einigung auf eine bestimmte Temperatur.“

Hier spricht auch die eigene Erfahrung nach fast 50 Jahren Beziehung aus ihm. Denn auch die Bösel trugen den Temperatur-Zwist aus – und lösten ihn bereits vor Jahrzehnten. In ihrem Schlafzimmer habe es seither 20 Grad, sagt sie. „Sabine verwendet zwei dicke Decken und mag es praktischerweise auch gerne, das Gewicht derer zu spüren. Ich verwende eine dünnere Decke.“ Bis heute sei das ein Running Gag in ihrer Beziehung.

Es komme darauf an, „den Willen zu haben, wirklich zuzuhören und zu verstehen, wie sich die Situation für unser Gegenüber anfühlt und ohne zu werten anzuerkennen, welche Wünsche und Bedürfnisse da sind.“