



weekly body & health

«Sleep Divorce»
kann die Schlaf-
qualität deutlich
verbessern. Das
ist auch gut für
die Beziehung.

TOTAL GESUND ODER DER ANFANG VOM ENDE?

Im Schlaf getrennt

Nur ein Trend oder tatsächlich gut für die Beziehung? Immer mehr Paare setzen auf **«Sleep Divorce»**, also getrennte Betten oder Schlafzimmer. Gute Idee, findet Paarberater Martin Bachmann. Vorausgesetzt, man hält sich an ein paar Regeln.

In den USA tun es ein Drittel der Paare, in Frankreich zehn Prozent: Sie schlafen getrennt. Der Trend geht sogar über die eigenen vier Wände hinaus: Gemäss dem «Hilton Trends Report 2025» sagen rund zwei Drittel der Reisenden, dass sie allein 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. 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 einander um die Nacht-ruhe 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 zu einer höheren Trennungsrate führen.



**Paartherapeut
Martin Bach-
mann kann der
«Sleep Divorce»
durchaus Gutes
abgewinnen.**

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 der Paarberatung & 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

Fotos Shutterstock, zvg

Revue passieren lassen. In diesem entspannten Zustand geht es ums Wohlfühlen mit dem Gegenüber, das ist für viele Paare etwas sehr Wichtiges und nähernd für die Partnerschaft», 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 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.»

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.