



Rundum gesund

## Im Schlaf getrennt

Immer mehr Paare setzen auf «Sleep Divorce», also **getrennte Betten** oder gar ein eigenes Schlafzimmer für jeden. Ist das total gesund oder steht es für den Anfang vom Ende? Von Noémie Schwaller

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.

**Schlaf ist für die Beziehung wichtig**  
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» schläft jede zweit



«**Bleibst du wieder mal bei mir heute?**»

Martin Bachmann,  
Paarberater

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 stattfinde, führe dies viel eher zu Entfremdung, als wenn man nicht nebeneinander schläfe.

### Das Spiel von Nähe und Distanz

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 überwiegen: bessere Erholung, weniger Streit, mehr Lust auf Nähe. Bachmann bestätigt: «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.» Heute sprechen auch Prominenten wie Gwyneth Paltrow und Victoria Beckham offen über ihre Entscheidung für getrennte Betten.

In einer Gesellschaft, in der Selbstfürsorge grossgeschrieben wird, ist es nur logisch, dass wir auch unsere Schlafqualität priorisieren und ihr einen hohen Stellenwert im Leben 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 es mit getrennten Betten im selben Zimmer. Je nachdem tuns sogar zwei Matratzen in einem Doppelbett und individuelle Decken. Für einen tiefen Schlaf und eine gesunde Beziehung. \*

«Sleep Divorce» – scherhaft übersetzt «Scheidung im Schlaf» – kann die nächtliche Erholung deutlich verbessern. Das ist auch gut für die Beziehung!

### Wie beeinflusst das die Intimität?

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 &



97% der Originalgrösse