

# GETRENNTE SCHLAFZIMMER

---

**E**in gemeinsames Bett, darauf zwei Kopfkissen und eine Decke, die für Zwei reicht; daneben zwei identische Nachtkästchen mit den gleichen Nachttischlämpchen: So sieht das perfekte Liebesglück aus. Zumindest nach außen. Denn das gemeinsame Schlafzimmer kann, muss aber nicht für Intimität und Harmonie in der Partnerschaft stehen. 40 Prozent der Paare, so das Ergebnis einer repräsentativen Befragung für das Magazin Focus, entscheiden sich für getrennte Schlafzimmer, wenn es die Wohnsituation zulässt. Ist das ein Zeichen für Entfremdung? Eine Chance für das Wiederentdecken der Lust? Oder ganz einfach

dem Wunsch geschuldet, nicht mehr ständig vom Schnarchen des Partners wachgehalten zu werden? Fragen, die wir Dorothea Perkusic, einer ausgewiesenen Expertin in Sachen Beziehung, gestellt haben.

## **Getrennte Schlafzimmer, was spricht dafür – was dagegen?**

Wenn ein Partner ausweichen und Distanz schaffen will, dann wirkt dieser Wunsch oft wie ein Schock und die Gefahr der Entfremdung ist groß. Angst könnte der Beziehung schaden. Über die Motivation hinter dem Wunsch muss gesprochen werden, damit Sicherheit geschaffen wird. Dann wird Freiraum möglich, der beflügeln kann.

## **Ist diese neue Distanz nicht eher ein Beziehungskiller?**

Wenn man 25 und über beide Ohren verliebt ist, glaubt man an endlose Harmonie und würde am liebsten alle Nächte eng aneinander geschmiegt verbringen. Aber dann kommt das Leben und damit jede Menge Routine und Erschöpfung. Er schnarcht, sie will beim Fernsehen einschlafen, die Kinder stören die Nachtruhe. Es gibt so viel, was stören und stressen kann. Da kann man mit getrennten Schlafzimmern viel Konfliktpotenzial aus der Beziehung nehmen.

## **Warum scheuen trotzdem viele Paare vor diesem Schritt zurück?**

Weil das unserem Idealbild einer har-

monischen, liebevollen Beziehung widerspricht. Das sei der Anfang vom Ende, fürchten viele, dabei kann das eine ganz praktische Entscheidung sein, die ein Plus an Lebens- und Schlafqualität ermöglicht.

## **Verliert die Beziehung nicht an Nähe, wenn man nicht mehr das Bett teilt?**

Nähe allein ist ja noch kein Wert, der andere kann einen durch Schnarchen oder unruhiges Schlafverhalten wachhalten, man möchte kühl schlafen, der/die andere zieht ein warmes Zimmer vor, man will es dunkel, der/die andere nicht – all dies sind Faktoren, die dazu führen, dass man trotz aller Nähe am nächsten Tag gerädert ist. Da ist es viel besser, statt die Nacht über nebeneinander auszuharren, zwei Zimmer zu beziehen und gemeinsame Rituale mit wirklicher Nähe zu schaffen, auf die sich beide dann wieder freuen können. Ob man noch eine Stunde gemeinsam in einem der Betten kuschelt, den anderen in seinen Gemächern besucht, es gibt unendlich viele Möglichkeiten, einander neu zu entdecken.

## **Ist der Versuch auf Zeit eine Lösung?**

Mit Sicherheit. Wobei ich davon abräte, den Zeitraum von vornherein zu terminieren. Am besten bespricht man immer wieder, wie es einem gerade damit geht, ob es sich noch richtig anfühlt oder was sich verändert hat und was jeder braucht.



**DOROTHEA PERKUSIC**

kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin die Hürden des Beziehungsalltags.

---