



Foto: Getty Images



Ein Bett, zwei Schlafbedürfnisse: Immer mehr Paare gönnen sich nachts Abstand, ohne sich als (Ehe-)Partner voneinander zu entfernen. Schlafmedizin, Paarcoaching und Interiordesign machen deutlich, warum getrennte Schlafzimmer, Dual Primary Suites und individuell regulierbare Betten gerade Konjunktur haben. **TEXT** SUSANNA PIKHART

Sie friert, er schwitzt. Sie wacht auf, sobald sich ihr Partner umdreht, er schnarcht zunehmend laut. Sie kuschelt sich gerne an ihn, aber noch lieber in ihre eigene Decke, er zieht sie ihr nachts immer wieder weg. Unbewusst zwar, aber effektiv störend. Einer liest noch, während der andere Dunkelheit braucht. Und spätestens nach der dritten schlechten Nacht stellt sich eine ganz und gar unromantische Frage: Warum sollte ausgerechnet Schlaf jener Bereich einer Beziehung sein, in dem Kompromiss als Liebesbeweis gilt?

In der Architektur hat diese Frage bereits Grundrisse bekommen. »Sleep Divorce« heißt der Trend etwas dramatisch, wenn Paare getrennte Schlafzimmer oder zumindest individuell organisierte Schlafzonen wählen. Im Luxussegment des Tourismus entstehen Dual Primary Suites: zwei gleichwertige Schlafzimmer, oft mit eigenem Bad, dazwischen gemeinsamer Wohnraum. Nicht Trennung, sondern Großzügigkeit ist das Prinzip.

»Der Partner oder die Partnerin beeinflusst unseren Schlaf und unsere Schlafqualität maßgeblich«, sagt Brigitte Holzinger, Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung in Wien. Schnarchen, Schlafapnoe, unterschiedliche Rhythmen sowie Bewegungen und Unruhe können Ein- und Durchschlafen erschweren. Schlaf- und Traumforscher Gerhard Klösch ergänzt mit einem weniger bekannten Aspekt: Bei Paaren über 55 sei häufig nicht das Schnarchen das Hauptproblem, sondern die Bewegung des Bettpartners. Vor allem Frauen beklagten das passive »Mitbewegtwerden«. Sein Rat: Gerade ältere Paare sollten keine durchgehende Matratze verwenden.

Natürlich flexibel
Elastische Eschenholz-Rimellen und verstellbarer Einlegerahmen passen sich individuell an Körper und Liegeposition an und sorgen für gute Belüftung.
team7-home.com



Karo mit Komfort
Unter dem ikonischen Karomuster steckt Flexibilität: Verschiedene Härtegrade und verstellbare Liegepositionen bieten Komfort nach Maß.
hastens.com



Gleich und anders
Ein gemeinsames Bett muss nicht denselben Komfort bedeuten. Unterschiedliche Festigkeiten pro Seite passen sich beiden Schlafbedürfnissen an.
vispring.com

Getrennte Schlafzimmer können medizinisch also durchaus sinnvoll sein. Holzinger warnt allerdings davor, jedes nächtliche Problem räumlich zu lösen: »Wer an obstruktiver Schlafapnoe leidet, erkennt die eigene Störung oft gar nicht.« Nicht selten sei es der Partner, der Atemaussetzer bemerkt und den Weg ins Schlaflabor anstößt. Entsprechend behandelt, sei man dann durchaus wieder »schlafzimmer-im-gemeinsamen-Bett-fähig«.

Fotos: Vispring/Pär Olofsson, Team 7, Hästens, beigestellt



Klima für zwei
Das nachrüstbare Dual-Zone-System kühlt oder heizt jede Bettseite separat.
bedjet.com



Jeder, wie er mag
Temperatur und Festigkeit lassen sich je Bettseite individuell regulieren.
sleepnumber.com

Ganz so einfach ist es aber oft nicht. Zuweilen wird aus dem Schlafproblem eine Beziehungsfrage. Anria Brandstätter, klinische Sexologin, Paarberaterin und Kommunikationscoach, löst das Thema von einer verbreiteten Vorstellung: »Nähe ist kein räumlicher Zustand.« Zwei Menschen könnten im selben Bett schlafen und sich emotional fern sein, andere in getrennten Schlafzimmern sehr verbunden. »Letzteres muss deshalb nicht heißen: ›Ich will nicht bei dir sein.« Es kann auch heißen: ›Ich möchte nachts gut schlafen, damit ich untertags wieder gern bei dir bin.« Entscheidend sei nicht die Zahl der Betten, sondern ihre Bedeutung. Wenn beide besser schlafen und tagsüber entspannter miteinander sind, könne räumliche Distanz sogar Beziehungspflege sein. Wird das zweite Schlafzimmer dagegen zum Rückzugsort,

um einander möglichst wenig zu begegnen, erzählt dieselbe Architektur eine andere Geschichte. Besonders heikel wird es, wenn ein Partner Ruhe meint und der andere Ablehnung hört.

FRAUEN UND MÄNNER

Dass Frauen und Männer dabei nicht immer gleich reagieren, beobachtet auch Schlaf Forscher Gerhard Klösch. Frauen schlafen seinen Erhebungen zufolge »allein oft besser, wollen aus emotionalen Gründen aber häufig nicht auf die Nähe des Partners verzichten«. Männer »wehren sich meist vehement gegen getrennte Schlafzimmer«. Bemerkenswert ist vor allem der Zusammenhang in beide Richtungen: Beziehungsprobleme führen oft zu Schlafprob-

lemen; wer schlecht schläft, ist wiederum weniger emotional belastbar und stresstolerant.

Auch die internationale Hotelwelt bietet längst Raum- und Schlafkonzepte, die dem Bedürfnis nach getrenntem Schlafen entgegenkommen. Im »The Chedi Andermatt« beispielsweise gleicht die rund 200 Quadratmeter große »Grand Alpine 2-Bedroom Suite« beinahe einer eigenen Residenz: zwei großzügige Schlafzimmer, zwei Badezimmer sowie ein gemeinsamer Wohn- und Essbereich schaffen Privatsphäre, ohne das Verbindende auszulagern. Das »DoubleTree by Hilton« in Triest löst es kompakter: Auf 77 Quadratmetern gibt es zwei separate Schlafzimmer und einen gemeinsamen Wohnraum, geteilt wird allerdings auch ein Badezimmer. Und »The Benjamin Royal Sonesta« in New York setzt weniger auf räumliche Trennung als auf maßgeschneiderten Schlafkomfort: Neben zwei großzügigen Betten bietet sein »Rest & Renew«-Programm zehn verschiedene Kissen, Verdunkelung, White-Noise-Optionen, eine Gewichtsdecke und Meditationen. Generell maßgeblicher als der Hotelname ist dabei das Prinzip: Gleichwertigkeit statt Ausweichquartier.

Doch nicht jede Wohnung und nicht jede Reiseplanung gibt ein zweites Schlafzimmer her. Und nicht jedes Paar will ein solches. Brandstätter nennt die Zwischenlösung



»Eine gute Beziehung heißt nicht, ständig maximal nah zu sein, sondern Nähe herzustellen, Distanz zuzulassen und zueinanderzufinden.«

ANRIA BRANDSTÄTTER Paarcoach, Sexologin



Gute Nacht, New York!

Auch Hotels wie »The Benjamin Royal Sonesta« reagieren auf den Wunsch vieler Paare nach einem eigenen, gleichwertigen Schlafplatz.
sonesta.com



»Kompatible Schlafgewohnheiten sind ein meist unbewusster Garant für stabile Paarbeziehungen. Technische Sleep-Lösungen sind gut, aber weniger wichtig, als oft behauptet wird.«

GERHARD KLÖSCH Schlafforscher

> treffend »Individualisierung zu zweit«. Genau hier wird das gemeinsame Bett erstaunlich flexibel. Für viele Hersteller rücken die neuen Schlafbedürfnisse in den Fokus des Interesses. TEAM 7 etwa arbeitet mit zwei individuell abgestimmten »aos-Systemen« und Partnerbezügen, Vispring mit unterschiedlichen Festigkeiten innerhalb eines Doppelbetts. JOKA und Sedda kombinieren getrennte Matratzenkerne mit gemeinsamer Optik, Hästens bietet unterschiedliche Härtegrade und Federsysteme pro Betthälfte, mit »Adjustable« individuell verstellbare Liegepositionen.

SMARTE SYSTEME

Noch weiter gehen smarte Klimasysteme, oft via App steuerbar: Eight Sleep, Sleep Number und Tempur-Pedic ermöglichen getrennt regulierbare Temperaturzonen, BedJet lässt sich als Dual-Zone-System nachrüsten. Das eine kühlt, das andere hält warm, ohne dass gleich eine Wand eingezogen werden muss.

Die Schlafforschung und -medizin jedenfalls ordnen ein, ohne den Komfort kleinzureden. Expertin Holzinger hält getrennt regulierbare Schlafzonen ausdrücklich für

sinnvoll, erinnert aber an die Grundlagen guten Schlafs: Kühle, Dunkelheit, Ruhe und eine individuell passende Matratze. Kollege Gerhard Klösch nennt getrennte Matratzen und Bettdecken, gute Verdunkelung, Belüftung und ein auf persönliche Temperaturvorlieben abgestimmtes Schlafzimmer als wichtige Faktoren.

Tipp für alle, die tiefer einsteigen möchten: Holzinger und Klösch gehören zum Leitungsteam des universitären Ausbildungslehrgangs Schlafcoaching an der MedUni Wien, der am 13. und 14. November 2026 startet (meduniwien.ac.at/schlafcoaching).

Für Paare bleibt weniger die Frage, ob sie eine oder zwei Schlafzimmertüren schließen. Wichtiger ist, was zwischen ihnen offen bleibt. Brandstätter: »Beide können im selben Bett liegen und sich Lichtjahre voneinander entfernt fühlen. Und sie können in zwei getrennten Räumen schlafen und sich sehr verbunden, begehrt und geliebt wissen.«