

# Getrennte Räume – und doch *zusammen* sein



Für einige Paare gibt es auch ein Zuviel an Nähe. Deshalb schlafen oder wohnen sie getrennt. Wann hilft es, wann schadet es? Stimmen dazu.

Für Loki und Helmut Schmidt sollen separate Schlafzimmer das Geheimnis ihrer Ehe gewesen sein. «Das ist mein Schlafzimmer und das da drüben ist seins», erfährt man mitunter auch von weniger Prominenten, wenn diese anlässlich eines Besuchs durch ihre vier Wände führen. Vor so viel Emanzipation nickt man wortlos und ehrfurchtsvoll, aber eigentlich möchte man fragen: Schnarcht einer von euch beiden? Hat sie dir jeweils die Decke vom Leib gezogen? Habt ihr sonstige Unverträglichkeiten? Oder braucht ihr einfach mal Ruhe voneinander?

Warum man getrennt schläft, bleibt vielfach Privatsache. «Nach aussen hin werden getrennte Schlafzimmer nicht gerne kommuniziert», bestätigt Psycho- und Paartherapeutin Christine Geschke im Gesundheitsmagazin AOK. «Es wird unterstellt, dass dieses Paar sich nicht mehr viel zu sagen hat, häufiger streitet und sowieso schon lange keinen Sex mehr pflegt. Diesen Zuschreibungen möchte man sich nicht aussetzen.»

Geschke vermutet, dass es viel mehr Paare mit getrennten Schlafzimmern gibt, als man denken würde. Zusammenfassend meint sie: «Nach meiner Erfahrung hat jedes Paar eine eigene Nähe-Distanz-Gleichung. Manche brauchen das gemeinsame Schlafen, um sich verbunden zu fühlen. Andere haben ein grösseres Autonomiebedürfnis, fühlen sich aber nicht minder verbunden mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin.»

## Zwei Betten bedeuten nicht Rettung

Paare mit getrennten Zimmern können sich gegenseitig besuchen und dann wieder in ihr eigenes Bett kriechen. Macht das eine Beziehung spannender? Paartherapeut Eric Hegmann in einem Blick-Artikel: «Wenn Beziehungen scheitern, dann meist aufgrund von einem Mangel an Nähe – körperlich und emotional. Deshalb wären getrennte Betten zur Rettung der Beziehung nicht meine erste Wahl.»

Das Wohltuende am gemeinsamen Bett streicht auch Schlafforscher Gerhard Klösch in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung FAZ heraus. Viele Paare würden automatisch lernen, nebeneinander gut zu schlafen. Man stelle sich unbewusst aufeinander ein. Messbar sei sogar, dass sich Blutdruck und Herzschlag angleichen in der Nacht, was einen blutdrucksenkenden Effekt habe. «Schlafen stärkt die Paarbindung. So viele Stunden miteinander wie im Bett verbringen Paare sonst nie.» Die Präsenz des anderen sei wichtig für das subjektive Gefühl von Schutz und Geborgenheit.

## Das Wichtigste: ein gesunder Schlaf

«Für viele sind und bleiben getrennte Schlafzimmer ein No-Go. Die Vorstel-

lung darüber, dass sich ein Paar das Bett teilt, ist in unserer Gesellschaft fest verankert. Es gilt als normal», erklärt die Luzerner Sexualtherapeutin Linda Wüthrich im Interview mit der Onlineplattform Zentralplus. «Ich bin aber überzeugt: Eine Beziehung kann sehr wohl funktionieren, wenn man getrennt schläft. Das ist kein Indiz für eine gescheiterte Beziehung und muss auch nicht in eine Trennung münden. Paare können physische oder psychische Nähe gerade auch ausserhalb des Schlafzimmers anders leben. Man muss nur neue Formen von Nähe und Intimität finden.» (Lesen Sie dazu das Interview auf Seite 13 mit Eugen Bütler.)

Interessant ist auch der Aspekt des «gesunden Schlafens». Im Alter sind Schlafstörungen wahrscheinlicher, was sich auf die gemeinsame Nachtruhe negativ auswirken kann.

«Meist wünschen sich Frauen getrennte Schlafzimmer, da sie oft den leichteren Schlaf haben», weiss Eric Hegmann. Wenn die Umstände keinen erholsamen Schlaf im gemeinsamen Bett ermöglichen, dann seien getrennte Schlafzimmer auf Dauer sicher weniger belastend als permanente Müdigkeit und Gereiztheit.

## Getrennte Wohnungen: mehr Zeit für sich

Neben getrennten Schlafzimmern sorgen auch getrennte Wohnungen für Diskussionsstoff. «Living apart together», kurz LAT, also getrennt zusammenleben, ist aber keine Neuerfindung. Paare mit ausgeprägter Individualität können sich unter Umständen gar nichts anderes vorstellen. Dazu gehörten Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre in den 1960er-Jahren, und ein anderes bekanntes Paar lebt es laut US Weekly heute ebenso vor: Victoria und David Beckham, seit 23 Jahren verheiratet, sollen in ihrem Haus unterschiedliche Flügel bewohnen.

«Es gibt Menschen, die haben ein relativ grosses Distanz-Autonomie-Bestreben, und die brauchen einfach Zeit für sich. Und diese Zeit für sich bedeutet auch wirklich für sich und nicht, dass der andere im Nebenraum ist. Allein die Tatsache, dass der andere im Nebenraum ist, ohne ihn zu sehen, ist für diese Menschen schon zu viel. Die brauchen wirklich die Zeit ganz für sich allein», bringt es ein Bericht von Welt online auf den Punkt.

Wer sich nur dann und wann sieht, verbringt die gemeinsame Zeit gewiss bewusster. In der Regel freut man sich nach der «Abstinenz» wieder aufeinander, hat sich einiges zu erzählen, ist neugierig, nimmt sich Zeit für längere Gespräche. Ausserdem verliert der Alltagsstress an Bedeutung. (Lesen Sie das Interview dazu auf Seite 11 mit einem LAT-Paar.)

## Ohne Vertrauen läuft nichts

Getrennt lebende Paare würden ihr Sexualleben häufiger als erfüllt empfinden, schreibt Sara Peschke in der Süddeutschen Zeitung. Gleichzeitig weist sie auf die Gefahr der Entfremdung hin. «Diese Beziehungen gelten als weniger stabil als konventionelle Beziehungen. Es ist schliesslich sehr viel leichter, sich zu trennen, sobald etwas nicht gut läuft, wenn jede Person schon in ihrer eigenen Wohnung ist.» Wer sich auf ein solches Lebensmodell einigt, der oder dem müsse klar sein, dass es Aufwand koste, die Beziehung zu pflegen. Die laufe dann nicht wie selbstverständlich nebenher, sondern man müsse viel und gezielt kommunizieren. «Und es muss eindeutig geklärt sein, ob das für beide Personen wirklich eine praktikable Beziehungsform ist.»

Worum geht es also letztlich – beim Blick auf Schlafzimmer und Wohnform? Judith Gastner, wissenschaftliche Leiterin der digitalen Plattform PaarBalance, fasst es in der Süddeutschen so zusammen: «Sich gegenseitig Raum zu geben, erfordert zum einen Vertrauen. Aber auch eine ehrliche Antwort auf die Frage: Fehlt mir etwas in der Beziehung – oder eher in meinem Lebensentwurf?» Es gehe nicht um die Chance auf erotische Abenteuer oder einen Egotrip, sondern darum, den geliebten Menschen dabei zu unterstützen, das zu werden, was er sein möchte.

Eva Holz

# «Sich wiederzusehen, ist jedes Mal eine Freude»

Sie sind seit über 20 Jahren ein Liebespaar, haben aber von Anfang an auf eine gemeinsame Wohnung verzichtet. Er (75) und Sie (56) gestalten ihren Alltag in den getrennten vier Wänden nach eigener Façon, treffen sich an bestimmten Tagen und sind glücklich dabei. Wie geht das?

## **Warum leben Sie als Ehepaar in getrennten Wohnungen?**

**ER:** Als wir uns gegenseitig für eine feste Beziehung entschieden hatten, war für mich klar, dass ich meine eigene Wohnung behalten wollte. Ich war damals noch stark beruflich engagiert, auch abends viel unterwegs und sah mich ausserstande, in einem gemeinsamen Haushalt Verantwortung zu übernehmen. Nach einer vorgängig langjährigen Partnerschaft mit gemeinsamem Logis war es mir erst recht ein Bedürfnis, wieder einmal eigene vier Wände zu haben.

**SIE:** Ich gebe zu, anfänglich hatte ich mit dieser Idee Mühe. Für mich hätte es gestimmt, zusammenzuwohnen. Aber ich konnte ein gewisses Verständnis aufbringen für seinen Wunsch.

## **Das Besondere ist ja, dass ein gemeinsames kleines Kind aufzuziehen war. Wie haben Sie das bewerkstelligt?**

**SIE:** Ich wusste, dass mir zunächst der grössere Part der Betreuung obliegt. Das war beidseits so abgemacht. Zugute kam mir, dass meine Eltern im Haus nebenan wohnen und mich unterstützen konnten. Trotz räumlicher Trennung baute mein Partner – damals waren wir noch nicht verheiratet – eine intakte Beziehung zu unserer Tochter auf. Betonen möchte ich auch: Unsere Liebe nahm trotz besonderer Wohnform von Anfang an keinen Schaden.

## **Gab und gibt es einen Plan, wann man sich sieht, was man zusammen unternimmt, welche Aufgaben man (für die Familie) übernimmt?**

**ER:** Bis heute, also über 20 Jahre lang, bewährt sich folgendes Modell: Mittwochs und am Wochenende sind wir zusammen, entweder bei ihr im kleinen, eigenen Haus oder bei mir in der Wohnung, die etwa einen Kilometer entfernt liegt. Wir sind ausserdem täglich kurz in Kontakt, entweder per Telefon oder per Whatsapp, und wir kennen unsere Agenden. Natürlich verbringen wir die Ferien zusammen. Zu 99 Prozent.

**SIE:** Mittlerweile studiert und lebt unsere Tochter in einer anderen Stadt, so geht es jetzt bei unseren gemeinsamen Stunden mehrheitlich um Zweisamkeit.

**ER (LACHT):** ... Wenn bei dir im Haus nicht gerade dein Clan aus dem Ausland Ferien macht!

## **Es gilt also auch, das eine oder andere in Kauf zu nehmen?**

**SIE:** Das ist so. Wir sind recht verschieden. Er der Gutorganisierte, Strukturierte, der auch in der Wohnung Ordnung und Ruhe mag. Ich bin eher eine Chaotin und liebe den Trubel im Haus. Obwohl ich nicht sehr viel Platz habe, ist bei mir die Tür immer offen für Leute, auch zum Übernachten.

**ER:** Wenn ich bei ihr daheim den Schrank öffne und es fallen mir die Tupperware auf den Kopf, muss ich das aushalten. Es ist auch mal Toleranz gefragt. Doch gerade weil wir in gewissen Dingen so unterschiedlich ticken, sind zwei Wohnungen eine super Lösung.

## **Welche Vorzüge gibt es weiter mit dem sogenannten «Living apart together»?**

**SIE:** Am Mittwoch muss ich mir nie überlegen, was kochen. Da werde ich von ihm kulinarisch überrascht. Er ist pensioniert, ich arbeite zu 70 Prozent. Ausser mittwochs gibt es für mich keine Verpflichtung, ihn anzurufen und mitzuteilen, dass es später wird. Auch schätze ich es mittlerweile sehr, jene Interessen, die wir nicht teilen, frisch und frei auszuleben.

**ER:** Mir gefällt es ausserordentlich, die freien Stunden ohne Rücksprache zu planen und zu geniessen. Sich danach wiederzusehen, ist für uns beide jedes Mal eine echte Freude. Leute im Freundeskreis finden, wir küssen uns dann zu oft (schmunzelt).

**SIE:** Ja, man freut sich schlichtweg, nach ein paar Tagen wieder zusammen zu sein. Einen «Tramp», wie es vielleicht andere Paare haben, kennen wir nicht.

## **Gewiss gibt es mit getrennten Wohnungen auch ein paar Nachteile.**

**ER:** Manchmal hapert es mit der Kommunikation. Ich kriege nicht alles mit, etwa das Neuste von der Tochter. Es kommt auch vor, dass man etwas vergisst, weil man sich gegenseitig nicht



«Vertrauen in den andern zu haben, ist eine Voraussetzung. Wenn man eine Affäre will, gelingt das auch mit gemeinsamem Logis.»

nochmals spontan daran erinnert. Und ganz klar, zwei Wohnungen sind teuer.

**SIE:** Ja, das mit dem Kommunikationsmangel stimmt. Was die Finanzen anbelangt, ist es sicher von Vorteil, wenn beide verdienen und finanziell möglichst unabhängig sind. Die doppelten Ausgaben fürs Wohnen kompensieren wir mit eher günstigen Ferien. Generell leisten wir uns wenig Luxus.

**Welche Bedeutung hat das gegenseitige Vertrauen bezüglich Treue?**

**SIE:** Vertrauen in den andern zu haben, ist eine Voraussetzung und hat kaum mit der Wohnform zu tun. Wenn man eine Affäre will, gelingt das auch mit gemeinsamem Logis.

**ER:** Natürlich ist es einfacher, fremdzugehen, wenn man allein eine Wohnung hat. Aber Tag und Nacht dieselben Wände zu teilen, garantiert auch nicht, dass man zusammenbleibt. Die Statistik spricht eine deutliche Sprache, mehr als 40 Prozent der Ehen werden geschieden.

**SIE:** Unter Umständen verhindert das Getrenntleben sogar eine Trennung. Zusam-

menleben kann auch einengend sein. Das kenne ich aus meinem Bekanntenkreis. Viele können sich zudem nicht vorstellen, dass mein Mann mal mit einer anderen Frau ins Theater geht. Ich sage: Warum nicht? Ich habe Vertrauen, ich bin glücklich in unserer Beziehung.

**Wird es bei Ihnen vorerst so weitergehen oder gibt es Veränderungspläne?**

**ER:** Wenn einmal die betagten Eltern im Haus neben meiner Frau nicht mehr sind und somit die Alterspflege wegfällt, wenn unsere erwachsene Tochter kein eigenes Zimmer mehr beansprucht und sich weitere Vorzeichen ändern, könnte ich mir durchaus ein Zusammenwohnen vorstellen – sofern genug Gestaltungsfreiheit für beide bleibt.

**SIE:** Mir passt es im Moment noch prima, wie es ist. Ich bin einige Jahre jünger als mein Mann, bin beruflich und sportlich noch intensiv unterwegs und habe, wie bereits gesagt, meine Freiheiten schätzen gelernt. Aber sag niemals nie. Wenn sich etwas Neues ergibt, das für uns beide stimmt, bin ich dabei.

Interview Eva Holz

# «Räumliche Distanz kann helfen, mehr Klarheit zu erlangen»

Wir haben den psychologischen Berater Eugen Büttler gefragt, wo für Paare mit getrennten Räumlichkeiten die Chancen und Gefahren liegen. Seine differenzierten Erklärungen sind aufschlussreich.

**Ist der Entscheid, in getrennten Zimmern zu schlafen oder gar in getrennten Wohnungen zu leben, der Anfang vom Ende einer Beziehung?**

**EUGEN BÜTLER:** Es gibt Paare, die sich ihrer Beziehung nicht mehr sicher sind und dann, um sich Klarheit zu verschaffen, auf räumliche Distanz gehen. Das könnte tatsächlich der Anfang vom Ende sein. Es kann aber ebenso sein, dass die zwei ganz einfach mehr Freiraum für sich selber brauchen. Wenn beide den Wunsch nach mehr Autonomie nicht als Ablehnung auffassen, kann mehr Abstand zu einem inspirierenden und kreativeren Miteinander führen. Viele Paare machen den Fehler, alles gemeinsam tun zu wollen und möglichst viel zusammen zu sein. Ich habe mit meiner Partnerin, die auch Beraterin ist, einmal die Punkte gesammelt, die wichtig sind in einer Beziehung, und da war Abstand einer der Punkte.

**Das heisst: Eine räumliche Distanz kann das Paarleben spannender machen? Oder praktisch gesehen: Warum jede Nacht unter Schnarchen leiden, wenn es anders geht?**

Ja, manchmal führen ganz einfache Dinge wie Schnarchen oder unterschiedliche Bedürfnisse bezüglich frischer (kalter) Luft zu getrennten Schlafzimmern. Warum nicht, wenn beide dadurch besser schlafen. Natürlich kommt mindestens ein weiterer Aspekt dazu. Es ist wichtig, in einer Partnerschaft der Individualität genügend Raum zu geben. Nur wer den Kontakt zu sich und zu den eigenen Bedürfnissen immer wieder herstellt oder besser behält, kann sich auch wieder auf den Partner oder die Partnerin einlassen. Und dabei können getrennte Betten oder getrennte Wohnungen unterstützend sein. Abstand ist die Voraussetzung, um wieder neu aufeinander zugehen zu können und sich und den andern neu zu entdecken. Das Wechselspiel zwischen genügend Gemeinsamkeit und genügend Abstand ist das Geheimnis einer erfüllenden Partnerschaft. Dies gilt



© FOTO: ZVG.

**Eugen Büttler:**

«Wenn das Bewusstsein nach Zusammengehörigkeit fehlt, kann eine Partnerschaft auf Dauer nicht klappen.»

für zusammenwohnende Paare noch in erhöhtem Mass und falls Kinder da sind doppelt.

**Macht es einen Unterschied, ob man von Anfang an getrennt wohnt oder ob man durch räumliche Trennung eine Beziehung zu retten versucht?**

Es macht klar einen Unterschied. Wer von Anfang an eine Fernbeziehung lebt, behält sich ein Stück Eigenständigkeit. Man kann so unbeschwerter den eigenen Interessen nachgehen und belastet dadurch die gemeinsame Beziehungszeit nicht. Beide können einander schöne Erlebnisse oder auch Herausforderungen erzählen und sich so gegenseitig inspirieren. Wer hingegen versucht, durch räumliche Distanz eine bestehende Beziehung zu retten, steht vor einer grossen Herausforderung. Eine Auszeit kann sich positiv auf die Partnerschaft auswirken, ist aber keine Garantie, dass sich anschliessend alles in

Wonne fügt. Wenn beide wieder mehr zu sich und zu ihrem Eigenen finden, kann sich das entspannend auf die Partnerschaft auswirken. Ebenso kann auch Klarheit entstehen, dass man nicht mehr weiter zusammen sein will. Chance und Risiko von zeitlich gewählter Distanz halten sich also die Waage. Ich empfehle in solchen Phasen, sich mit der eigenen Lebensgeschichte etwa durch den Besuch einer biografischen Trancearbeit zu befassen. Oftmals lassen sich Blockaden und Muster so auflösen, was sich auf die bestehende oder eine zukünftige Partnerschaft positiv auswirkt.

**Wann kann es zu viel der Distanz werden? Mit anderen Worten: Wann kühlt es gefährlich ab?**

Eine Beziehung braucht nicht nur genügend Abstand, sondern auch genügend Zeiten des gemeinsamen Austauschs, des Zusammenseins in Form von Kuschnen und Zärtlichkeit, Besuch von kulturellen Anlässen, Tanzen und so weiter. Es macht aus meiner Sicht Sinn, ein- oder zweimal die Woche länger als einen

Tag miteinander zu verbringen und gemeinsame Zeit nicht nur mit Sex zu leben. Denn wichtig ist ein für beide stimmiges Mass an seelischer Intimität.

**Wurden Sie in Ihrer Beratungspraxis auch schon mit diesen Themen konfrontiert? Eher Schlafzimmerspekt oder getrennte Wohnungen?**

Die Frage taucht ab und zu auf. Es betrifft meist Paare, die sich in ihrer Beziehung nicht mehr sicher sind. Paare, die es müde sind, über Alltägliches wie den richtigen Ort für die Konfitüre im Kühlschrank zu debattieren, finden mit getrennten Wohnungen vielleicht einfacher wieder zusammen. Beide können jeweils die beste Seite von sich zeigen, wenn sie sich treffen. Umgekehrt dürfen sie die restliche Zeit auch mal durchhängen sowie die eigenen Gedanken und Gefühle in Ruhe ordnen.

**Welches sind die Grundvoraussetzungen, um in getrenntem Logis ein gutes Paarleben zu führen?**

Das Bewusstsein, wir gehören zusammen. Wenn dieses Bewusstsein fehlt, kann eine Paarbeziehung auf Dauer nicht klappen. Wenn ein Teil sich nicht sicher ist, wieweit die Beziehung stimmt, gibt es Probleme. Es ist wichtig, diese Frage für sich und als Paar zu klären. Und es ist gut, sich auch in der Zeit der Abwesenheit immer wieder Zeichen der Verbundenheit zu schicken. Höchstwahrscheinlich schreiben sich Paare, die getrennte Wohnungen haben, viel häufiger. Liebesbezeugungen auf Distanz haben einen besonderen Reiz. Zentral ist im Weiteren das gegenseitige Vertrauen. Dieses entwickelt sich auf dem Boden von Freiheit und Gemeinsamkeit.

Interview Eva Holz  
[www.buetlercoaching.ch](http://www.buetlercoaching.ch)



**WARUM NICHT  
ANDERSRUM?  
ALS EX-PAAR  
ZUSAMMENLEBEN**

**Was es auch gibt: Obwohl getrennt, lebt man weiter zusammen... oder man zieht trotz Liebesaus wieder zusammen. In solchen Fällen ist doppelt Toleranz gefragt.**

«Wir waren zehn Jahre verheiratet. Wie üblich, wohnten auch wir – heute beide 70 – nach der Scheidung nicht mehr zusammen. Als Ehepaar hatten wir zwar nicht mehr funktioniert, aber wir kamen nach wie vor gut miteinander aus – etwa wie vertraute Bruder und Schwester. Da ich ein grosses Haus besitze, zog mein Ex-Mann wieder bei mir ein, ohne dass wir uns jedoch erneut als Liebespaar verstanden. Wir hatten es richtig gut so, haben viel gemeinsam unternommen, und es machte auch Sinn, meinen grosszügigen Wohnraum zu teilen. Für einige unserer Freunde war diese Art Zusammenleben zwar unverständlich. Aber eben: Wir waren eine gut funktionierende Wohngemeinschaft. Bis sich leider alte Muster einschlichen. Mit der Zeit war es wieder vornehmlich ich, die den Haushalt schmiss. Zudem begann es mich von Neuem zu stören, dass mein Ex-Mann wenig spricht. Schliesslich hat die Vernunft obsiegt. Wir kamen überein, dass es besser ist, wieder in getrennten Wänden zu wohnen. Verkracht sind wir deswegen nicht. Aber wir haben es als Ex-Paar in freundschaftlicher Verbundenheit definitiv besser, wenn wir uns räumlich nicht zu nah sind.»

Aufgezeichnet von Eva Holz