Kommunikation an erster Stelle

Beziehungskiller oder Rettung? - Paartherapeutin aus Nürnberg klärt über „Schlafscheidung“ auf

Von **Pauline Hauser**

01.11.2026, 05:00 Uhr

NÜRNBERG - Getrennte Schlafzimmer trotz harmonischer Beziehung? Eine Paartherapeutin aus Nürnberg erklärt, wie „Schlafscheidung“ und eine gesunde Beziehung Hand in Hand gehen können - und worauf es ankommt.

In den sozialen Netzwerken hat sich seit einiger Zeit ein neuer Trend entwickelt. Immer mehr Paare geben an, getrennt voneinander die Nacht zu verbringen - und das trotz einer gesunden Beziehung. Das Pärchen muss also nicht immer kurz vor der Scheidung stehen, um den Wunsch nach einem eigenen Zimmer oder Bett zu äußern. Eine Paartherapeutin aus Nürnberg erklärt, was dahintersteckt und was zu beachten ist, wenn man sich für getrennte Schlafzimmer entscheidet.

„Schlafscheidung“ nennt sich dieses Phänomen. Bei kurzen Clips auf TikTok ist auffällig, dass immer mehr **Pärchen** von „ihrem“ und von „seinem“ Schlafzimmer reden. Je größer die Wohnung, desto wahrscheinlicher ist noch ein weiteres, gemeinsames Schlafzimmer. Laut einer Studie der Krankenkasse *Pronova* gibt jeder Dritte an zu glauben, ohne seinen Partner ein besseres Schlaferlebnis zu haben. Knapp 28% der Deutschen haben bereits getrennte Schlafzimmer, während 22% häufig umziehen. Laut *merkur.de* liegt das häufig an Schlafstörungen und dem Schnarchen des **Partners**. Genau die Hälfte der Deutschen schläft also nicht regelmäßig oder teilweise gar nicht neben den Liebsten - ist das schon ein **Beziehungskiller**?

Paartherapeutin Hesse aus Nürnberg: Motiv ist wichtig

Eva-Maria Hesse ist eine systemische Paartherapeutin mit Praxis in Nürnberg. Eine Beziehung steht laut ihr nicht vor dem Aus, sobald der Wunsch nach getrennten Zimmern ertönt. Es solle aber einiges im Vorfeld besprochen werden:

“Das Motiv muss klar sein. Wenn ein Partner aufgrund von Schnarchen nicht schlafen kann, ist es etwas anderes, als wenn eine emotionale Ablehnung dahintersteckt. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Partner die körperliche Nähe des Anderen nicht aushält oder der Wunsch nach Distanz da ist“, sagt Hesse.

Frauen wollen öfter getrennte Zimmer - das liegt im Alter häufig am Mann

Auch in den Sitzungen von Hesse ist das Thema „Schlafscheidung“ Thema - und das nicht selten. Ihr fällt auf, dass häufig ältere Paare in getrennten Zimmern schlafen. „Zumeist beginnen die Männer mit dem Schnarchen zum Leidwesen der Frauen. Wichtig ist es, darüber wertschätzend miteinander zu sprechen und nach Lösungen zu suchen, damit es nicht zu einem Verlust von Nähe kommt“, erklärt Hesse im Gespräch mit unserer Redaktion. Wichtig sei es ebenfalls, den getrennten Schlaf nie als Strafe zu nutzen. In keinem Fall darf die „Schlafscheidung“ die Konsequenz nach einem Streit sein, da das für den anderen Partner verletzend sein kann.

Hesse rät zu Experimentierfreudigkeit

Für Hesse ist die Schlafscheidung also nicht das sofortige Beziehungs-Aus. Jedoch sollten spezielle Bedürfnisse ernst genommen werden. Manche schlafen lieber mit offenem Fenster, wohingegen es dem Partner dann vor allem im Herbst zu kalt sein kann. Sie empfiehlt ihren Pärchen, experimentierfreudig mit der Situation umzugehen.

"Eine Lösung könnte sein, unter der Woche getrennt zu schlafen und am Wochenende, wenn man nicht arbeitsbedingt früh raus muss, im selben Bett zu schlafen. Bei vielen Paare ist es so, dass sie nach dem Aufwachen zum Partner ins Zimmer gehen oder vorm Schlafengehen noch zusammen kuscheln", sagt die Paartherapeutin. Wichtig sei es für das Paar, sich nicht im Alltag auseinanderzuleben.

Schlafscheidung - Nicht unbedingt das Beziehungs - Aus

Für Hesse steht fest: Manche Paare haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse und trennen sich deshalb für die Nacht. Einzig und allein die Kommunikation darüber sei entscheidend. Stecken äußere Umstände wie das laute Schnarchen des Partners hinter dem Auszug aus dem Schlafzimmer sollte das erklärt werden. Ansonsten kann sich der Partner schnell Sorgen machen. Auch wichtig: Laut der Paartherapeutin gibt es beim Wunsch nach getrennten Schlafzimmern keinen Unterschied zwischen heterosexuellen und homosexuellen Pärchen.