

# moments

DAS MAGAZIN FÜR DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

*Mode*

*Die schönsten  
Accessoires*

**MEIN IST DEIN**  
SHARING – DER  
TREND ZUM TEILEN

**WOHNEN**  
Bekennen  
Sie Farbe!

**ZU VIEL**  
DIE NEGATIVE  
SEITE VON  
FUNCTIONAL FOOD

**ROBIN WRIGHT**  
Der „House of  
Cards“-Star

**+** EXKLUSIV:  
moments &  
acoustic lounge  
schenken Ihnen  
einen Gutschein  
im Wert von  
1.000,- Euro.

Getrennte  
**Betten**

Warum Distanz wieder zu mehr Nähe in Beziehungen führen kann



COVERSTORY



# h getrennten

# Betten

**TEXT:** CORNELIA STIEGLER

**AUF BESUCH IM SCHLAFZIMMER.** Manche Paare nennen es noch verschämt „Gästezimmer“, andere stehen bereits zum zweiten Schlafzimmer: Der Trend geht in Richtung getrennte Betten. Das soll nicht nur für einen erholsameren Schlaf, sondern auch für ein besseres Sexleben sorgen.

# S

Schnarchen, drängen, Decke klauen: Nicht immer sind gemeinsame Nächte von Romantik und Liebesgeflüster durchzogen. Vielmehr kommen zahlreiche Studien zu dem Schluss: Wer sich das Bett teilt, schläft schlechter. Dies betrifft vor allem Frauen, wie eine Untersuchung der Ryerson-Universität in Toronto zeigt: Ihr Gehirn ist darauf ausgerichtet, kleinste Bewegungen und leiseste Geräusche in der Nacht zu registrieren, um im Fall des Falles die Nachkommen schützen zu können. Das mag zwar evolutionär gesehen sinnvoll sein – wenn der Partner daneben mit seinem Schnarchen jeder Motorsäge Konkurrenz macht, seinen Bewegungsdrang auslebt oder ganze Monologe im Schlaf hält, geht der Schuss aber eher nach hinten los. Denn aufgrund der ständigen Geräuschkulisse sinkt das Gehirn nie ganz in die Tiefschlafphase, die Folge sind Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und wenig Energie.

**Aktive Bemühungen.** Dennoch ist der Gedanke an geteilte Betten in unseren Köpfen fest verankert: Diese symbolisieren emotionale Nähe und ein leidenschaftliches Sexleben. Wer dagegen für eine heiße Nacht aufste-

hen und ins Nebenzimmer gehen muss, hat schon verloren. Stimmt so nicht ganz, meinen Experten: Denn die getrennten Schlafzimmer können dazu führen, dass man sich aktiver um das Sexleben bemühen und die Momente der Lust klar signalisieren muss – und dadurch kann auch die Okay-mach-halt-aber-weck-mich-nicht-auf-Einstellung verschwinden, die sich im Lauf der Jahre bei vielen

---

**„Nähe ist die Grundlage gesunder Beziehungen. Unser Hirn ist darauf ausgelegt, mit anderen in Verbindung zu gehen. Schon Harry Harlow hat in den 1970er-Jahren mit seinen Affenexperimenten bewiesen, dass das Bedürfnis von Nähe noch vor dem Bedürfnis nach Nahrung und Sexualität kommt.“**

**Doris Jeloucan**, Paartherapeutin und Singlecoach aus Graz, [www.jeloucan.at](http://www.jeloucan.at)

---



Paaren einschleicht. Zudem hat der nächtliche Besuch im Nebenzimmer auch etwas Verrücktes an sich, was wiederum die Leidenschaft verstärken kann. Allerdings riskiert man auch



das Gegenteil: Gerade weil der Partner nicht in greifbarer Nähe ist, lässt sich möglicherweise auch die Lust nicht blicken. Und dann endet das Experiment damit, dass sich beide Partner eher wie in einer WG als in einer Pärchenwohnung fühlen.

**Kuschelhormone.** Zu wenig Nähe kann der Partnerschaft definitiv schaden, ist sich Paartherapeutin Doris Jeloucan sicher. Denn beim Kuscheln und beim Austausch von Zärtlichkeiten wird das sogenannte Kuschelhormon Oxytocin gebildet. Es führt dazu, dass man ruhiger, glücklicher und empathischer wird. „In der Sexualtherapie wird Oxytocin nasal verabreicht, um ein künstliches Gefühl von Nähe herzustellen“, erklärt Jeloucan. Das Kuschelhormon Oxytocin macht übri-

”

**Die Ehe ist eine Hölle bei gemeinsamem Schlafzimmer; bei getrennten Schlafzimmern ist sie nur noch ein Fegefeuer; ohne Zusammenwohnen wäre sie vielleicht das Paradies.**

Henry de Montherlant, franz. Schriftsteller (1895-1972)

gens auch treu. Experimente mit Mäusen haben ergeben, dass jene Mäuse, die mit künstlichem Oxytocin behandelt wurden, von der polygamen in die monogame Lebensform wechselten. Doch nicht nur die Mäuse mussten für die Oxytocinforschung herhalten: Wissenschaftler von der Universität Bonn behandelten Männer mit einem Nasenspray, das künstliches Oxytocin enthielt. Die Folge: Die

Männer bewerteten Fotografien ihrer Partnerinnen weitaus positiver als ohne Kuschelhormon.

**Kuscheln ist gesund.** Aber nicht nur die Bildung von Oxytocin spricht für eine Kuscheleinheit vor dem Einschlafen: „Es gibt zahlreiche Studien, die den positiven Effekt von Nähe auf die Gesundheit belegen. Man konnte z. B. nachweisen, dass selbst bei ➤

## Die Entwicklung der Liebesbeziehung

In den vergangenen Jahren hat sich die Bedeutung von Beziehungen gewandelt. Bis vor wenigen Jahrzehnten waren Frauen auf Männer und eine fixe Beziehung angewiesen; durch die Emanzipation und die gesellschaftliche Gleichstellung von Männern und

Frauen hat sich dieses Bild gewandelt – die Existenz ist nicht mehr von einer Partnerschaft abhängig. Selbstverwirklichung ist zu einem wesentlichen Aspekt geworden und führt dazu, dass sich Menschen in Beziehungen weniger kompromissbereit zeigen.

Zukunftsforscher sagen einen verstärkten Trend zu getrennten Wohnungen voraus. Auch die Nachfrage nach Paartherapien soll steigen – denn der Wunsch nach einem gemeinsamen und harmonischen Miteinander ist allen Entwicklungen zum Trotz sehr stark.

schweren Erkrankungen durch Nähe und Zuwendung der Genesungsprozess signifikant begünstigt werden konnte“, so Jeloucan. Dennoch spricht nichts gegen ein Extra-Bett im Nebenzimmer. Doris Jeloucan: „Grundsätzlich müssen wir hier unterscheiden, warum man diese distanzierenden Dinge tut. Ist es, um sich zu regenerieren, obwohl man gerne gemeinsam Zeit verbringt, kann es sehr hilfreich bei der Bewältigung von Alltagsstress sein. Versuche ich allerdings, Nähe zu vermeiden, ist das lediglich ein Ausweg und hemmt eine lebendige Beziehung.“



**„Eine lebendige Partnerschaft braucht beides: viel Nähe und viel Eigenleben der Partner. Erst aus dieser Mischung ergibt sich die Spannung der Liebe.“**

**Spannung der Distanz.** Die Distanz zum Partner mit dem Hintergedanken, sich zu regenerieren, tut auf mehreren Ebenen gut. Wolfgang Krüger, Psychotherapeut und

Autor des Buches „Mehr Freiraum für die Liebe“, weiß: „Wenn man alles zusammen macht, wird das auf Dauer langweilig und das Liebesgefühl schrumpft, weil der notwendige Abstand fehlt.“ Die Distanz, die beispielsweise durch getrennte Schlafzimmer, aber auch durch getrennte Hobbys (und, für Verwegene: getrennte Urlaube) entsteht, sorgt für

**Wolfgang Krüger**, Psychotherapeut und Buchautor [www.dr-wolfgang-krueger.de](http://www.dr-wolfgang-krueger.de)

## Einzelbett? Aber ja!

- Die meisten Menschen schlafen Umfragen zufolge am besten und erholsamsten, wenn sie auf der Seite liegen, zu 3/4 von der Bettdecke bedeckt sind – und allein sind.
- Männer und Frauen haben ein unterschiedliches Temperaturempfinden. Männer empfinden 18 Grad als die ideale Raumtemperatur zum Schlafen, bei Frauen liegt sie mit 20 Grad etwas höher.
- Männer und Frauen haben auch ein unterschiedliches Schlafverhalten: Frauen schlafen schwerer ein, wachen häufiger auf und benötigen etwa eine Stunde mehr Schlaf pro Nacht als Männer.



**Dazwischen alleine unterwegs sein belebt die Beziehung ...**



**... und macht wieder neugierig aufeinander.**



**Ein wenig Abstand voneinander hält die Liebe frisch - zum Beispiel durch getrennte Nächte.**

liebtheitswochen schon vom Urlaub allein träumt, sollte die Beziehung vielleicht noch einmal hinterfragen. Nach spätestens zwei Jahren ist der Hormonrausch der ersten Verliebtheit allerdings abgeflaut - und wer dann mit Ernüchterung bemerkt, dass er außer dem Partner keinen Lebensinhalt mehr hat, sollte schleunigst etwas an der Situation ändern.

**Ausnahmestand.** Jede Nacht in seinem eigenen Bettchen zu verbringen, ist dennoch nicht ganz ideal, erklärt Paartherapeut Wolfgang Krüger: „Man sollte schon gelegentlich zusammen übernachten, weil das gemeinsame Einschlafen und Aufwachen förderlich für die entspannte Nähe ist. In der Nacht ist man nämlich nicht mehr oder noch nicht in jener kontrollierten Erwachsenenhaltung, von der der restliche Tag geprägt ist.“ ●

die notwendigen Spannungen - und auch für Gesprächsstoff am Ende des Tages. „Es ist ja das Eigenleben, das uns am anderen immer wieder neu interessiert. Und das Interesse am anderen sorgt wiederum dafür, dass wir uns nahe fühlen“, so Krüger. Sprich: Wer alles gemeinsam macht, kann sich nicht mehr für den anderen interessieren - und man entfremdet sich, obwohl man ständig zusammenklebt. Natürlich hängt der Wunsch nach gemeinsamen oder getrennten Unternehmungen aber auch von der Beziehungsphase ab: Wer in den ersten schmetterlingsgeprägten Ver-

## Buchtipps

Wolfgang Krüger  
**„Freiraum für die Liebe“**  
 KREUZ  
 Ab 9,99 Euro



Zu viel „Wir“ tut nicht gut: Nur in der richtigen Balance von Nähe und Distanz kann eine Beziehung gedeihen. Beide müssen sich über ihre eigenen Bedürfnisse im Klaren sein. Wie das geht, verrät Paar-Experte und Psychotherapeut Wolfgang Krüger.

Cassandra Phillips,  
 Dean C. Delis  
**„Ich lieb dich nicht, wenn du mich liebst“**  
 Ullstein  
 Ab 9,- Euro



Ein Ungleichgewicht der emotionalen Bedürfnisse bringt viele Beziehungen ins Wanken: Manchmal liebt ein Partner den anderen mehr als umgekehrt. Das Buch zeigt Wege zu einer gleichberechtigten Partnerschaft.

Tanja Svensson  
**„Bindungsangst beim Partner“**  
 CreateSpace  
 Ab 7,90 Euro



Bei Panikgefühlen und Fluchtinstinkten in Partnerschaften lohnt es sich, einen Blick auf die Gedanken- und Gefühlswelt der Betroffenen zu werfen und die tieferliegenden Ängste zu therapieren.



## Paartherapie, Singlecoaching Generationenarbeit

**Mag. Doris Jeloucan**

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

### Wem ich helfe

**Paare** nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichenem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

**Generationspaare** Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebneten.

**Singles** helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

### Wie ich helfe

#### zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

#### Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

#### Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

#### Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

#### Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

#### Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](http://www.beziehung-erlernen.at)