



GEMEINSAMES SCHLAFZIMMER

WÄHREND DER EINE ES LIEBT, *ENG AN EINANDER GEKUSCHELT* EINZUSCHLAFEN, WÜNSCHT SICH DER ANDERE *EINE GRÖßERE WOHNUNG* ...

PRO

Auch nach 15 Ehejahren bin ich nach wie vor für gemeinsame Schlafzimmer. Gerade in einer Zeit mit unterschiedlichen Lebensrhythmen, mit Kleinkindern und/oder beruflichem Stress, ist das Schlafzimmer für beide Partner oft der einzig ungestörte Treffpunkt – und der Platz, wo sich das Paar in Ruhe austauschen kann. Verbal, um Pläne, Probleme und Sorgen, abseits der Kinderohren zu besprechen. Aber natürlich auch, um Zärtlichkeiten auszutauschen. Nicht, dass es in getrennten Schlafzimmern nicht auch sexuell heiß hergehen kann – doch spontane Begegnungen in der Nacht sind schwierig. Vor allem damit verbunden, dass einer der Partner das warme, kuschelige Bett verlassen und womöglich an die Tür des Anderen klopfen und um Einlass bitten muss. Unvorstellbar! Und danach? Rückzug ins eigene Gemach?

Wichtig ist, dass das gemeinsame Schlafzimmer und die Schlafgewohnheiten kompatibel sind. Ein kühler Raum mit geöffnetem Fenster ist für mich Grundvoraussetzung für guten Schlaf. Rauchfrei natürlich und ohne Fernsehgerät oder Computer. Selbst der Funkwecker stört mein Wohlbefinden. Zu meinem Wunschdenken gehört ein Himmelbett, eine einteilige Matratze und – eine gemeinsame Schlafdecke. Ja, wenn ich genau überlege, bin ich nicht nur pro gemeinsames Schlafzimmer, sondern sogar pro gemeinsame Schlafdecke. Die dürfte gerade in Krisenzeiten besonders hilfreich sein, um Partner zur Versöhnung zu bewegen. Allerdings befürchte ich, dass die gemeinsame Decke ein Wunschdenken bleibt. Rein klimatechnisch werde ich mit meinem Gatten nicht auf den gleichen Nenner kommen. Wenn ich bereits Winterdecke & Schlafanzug aktiviere, liegt er noch wochenlang nackt unterm Leintuch.

CONTRA

Ich bin ein friedfertiger Mensch, der jeder Fliege ein Fenster öffnet, statt sie auf der Scheibe zu zerklatschen. Dennoch gibt es eine Situation, in der ich Mordgedanken hege: Wenn neben mir nachts ein Mann einen Urwald zersägt und mich auf diese Weise um meinen Schönheitsschlaf bringt. Je länger ich so am Einschlafen gehindert werde, desto blutrünstiger werden meine Fantasien, und würde mein späterer Richter mich in diesem Zustand sehen – übernächtigt, blass, verzweifelt –, er würde mich nach der Tat nicht verurteilen, sondern freisprechen und mir obendrein das Taxi vom Gerichtssaal nachhause spendieren. Schnarchen ist Folter, Sabotage meiner Nachtruhe, und dagegen helfen keine Nasenpflaster, Schlummertropfen oder andere Wundermittelchen, sondern nur eins: getrennte Schlafzimmer. Mein Sternzeichen ist nun mal »Prinzessin auf der Erbse«, denn ich wache sogar auf, wenn die Flöhe husten. Umso mehr, wenn neben mir ein Mannbild schnauft, mich im Schlaf boxt, beim Umdrehen von der Matratze federt oder mir die Decke klaut. Wenn er sich liebesbedürftig an mich kuschelt, bekomme ich statt zärtlicher Gefühle schlichtweg Platzangst. Ich bin einfach Single-Schläferin und finde es optimal, wenn Mr. X in meinen Armen einschlummert ich mich dann in mein eigenes Zimmer schleiche, wo ich noch ein paar Kapitel lesen kann und zwar ohne grantiges »Kannst du endlich das Licht löschen, ich will schlafen!«, bevor ich selig, weil ungestört, mein Schlafpensum genieße. Auch die super-revitalisierende Nachtcreme in zartem Ekelgrün muss ich nicht verstecken und meine 23 Grad Raumtemperatur nicht verteidigen. So hat jede(r) das Beste davon: ich meine heilige (Nacht-)Ruh und Mr. X eine hellwache Geliebte. ■