

Schlafprobleme bei den Obamas: Warm oder kalt - wer gewinnt im Bett?

Michelle Obama spricht im Podcast über Ehefragen mit Barack, von Temperaturstreit bis Krisengerüchte. Einblicke in ihr Leben.



Weißes Haus, Washington, D.C., USA - Im jüngsten Podcast „Good Hang“ hat Michelle Obama Einblicke in ihre Ehe mit Barack Obama gegeben. Ein zentrales Thema der Diskussion dreht sich um ihre nächtlichen Streitereien über die Schlafzimmer-Temperatur. Während Michelle es bevorzugt, bei kühlen 20 Grad und auf frischen Laken zu schlafen, zieht Barack wärmere Bedingungen vor. Michelle schilderte unter anderem, dass sie nachts oft Konflikte über den Thermostat haben, was dazu geführt hat, dass Barack mittlerweile „Angst vor dem Thermostat“ hat und beteuert, ihn nicht mehr zu berühren. Michelle rät ihm humorvoll, sich Socken anzuziehen, falls ihm kalt ist, um die nächtlichen Auseinandersetzungen zu vermeiden. **Gala** berichtet weiter, dass das typische

Abendprogramm des Paares um 18:30 Uhr beginnt, gefolgt von gemeinsamer Zeit, bevor Michelle gegen 20 Uhr ins Bett geht.

Michelle hat im Podcast betont, dass sie keine Schlafprobleme hat: „Mein Kopf muss nur das Kissen berühren.“ Das Ehepaar neckt sich gegenseitig, und ihre Töchter spielen dabei eine entscheidende Rolle, indem sie Barack „erbarmungslos“ aufziehen – eine Art ihrer „Sprache der Liebe“. Barack hingegen hat es untersagt, sich über Michelle lustig zu machen. Inmitten von Gerüchten über eine mögliche Ehekrise stellte Michelle klar, dass es jeder wüsste, wenn es Probleme in ihrer Beziehung gäbe. Die Obamas sind seit 1992 verheiratet und haben zwei Töchter: Malia, geboren 1998, und Sasha, geboren 2001. Von 2009 bis 2017 lebte die Familie im Weißen Haus.

Schlafverhalten in Beziehungen

Das Thema Schlaf und dessen Einfluss auf Beziehungen ist nicht nur bei den Obamas von Bedeutung. Eine aktuelle Studie von **ElitePartner** zeigt, dass 75% der Paare in Deutschland überwiegend in einem gemeinsamen Zimmer schlafen. Lediglich 11% der Paare schlafen größtenteils getrennt. Auffällig ist, dass das getrennte Schlafen oft altersabhängig ist: Während nur 5% der Paare unter 30 Jahren getrennt schlafen, sind es bei Paaren über 50 bereits 16%.

Die Studie belegt zudem, dass zufriedene Paare wesentlich häufiger gemeinsam schlafen, und gibt Einblicke in die Schlafgewohnheiten, die den Zusammenhalt fördern können. So geben sich 55% der Paare einen Gute-Nacht-Kuss, und 45% gehen zeitgleich ins Bett. Dagegen bedauern 15% der Paare unterschiedliche Schlafrhythmen, was unterstreicht, wie wichtig harmonisches Schlafverhalten für die Beziehung ist. Psychologin Lisa Fischbach betont die Bedeutung offener Gespräche über Schlafgewohnheiten.

Details	
Ort	Weißes Haus, Washington, D.C., USA
Quellen	• www.gala.de • www.elitepartner.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de