

## Das Schlafzimmer bleibt handyfrei - aber erst ab 40

- **58 % der in Partnerschaft lebenden Österreicher:innen über 40 Jahren erklären das Schlafzimmer zur handyfreien Zone - bei den Jüngeren sind es nur halb so viele.**
- **41 % finden, dass der:die Partner:in zu viel Zeit am Handy verbringt.**
- **22 % berichten von Konflikten rund um die Handynutzung in der Beziehung.**

Wien, 13. Mai 2026 - Fast die Hälfte aller liierten Österreicher:innen (48 %) hat in einer aktuellen Studie das Schlafzimmer zur handyfreien Zone erklärt. Je älter die Befragten, desto eher ist das Handy dort tabu: Nur 28 Prozent der unter 40-Jährigen verzichten auf ein Handy im Schlafzimmer, bei älteren Befragten sind es hingegen 58 Prozent, also mehr als doppelt so viele. Am konsequentesten zeigen sich die 60- bis 75-Jährigen: Drei von vier Befragten haben das Handy aus dem Schlafzimmer verbannt. Zwischen Männern und Frauen zeigen sich zum Thema Handynutzung in der Partnerschaft keine signifikanten Unterschiede, sie sind sich in allen Fragen recht einig. Zu diesen Ergebnissen kommt eine aktuelle, repräsentative Studie im Auftrag von Parship.at. Befragt wurden 1.069 Österreicher:innen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren, davon 739 liierte Personen.

### Handyfreie Zonen

Parship-Psychologin Caroline Erb: „Das Schlafzimmer ist ein spezieller und sehr persönlicher Bereich, es dient als Rückzugs- und Ruheort und steht für Erholung, Schlaf und Intimität. Gerade in Zeiten der ständigen Reizüberflutung ist es in einer Partnerschaft besonders förderlich, einander bewusst die Aufmerksamkeit zu schenken und Körper und Geist eine technikfreie Pause zu gönnen.“

Bei gemeinsamen Mahlzeiten gilt für 71 Prozent der liierten Österreicher:innen: Handy weg. Je älter die Befragten, desto eher sind Mobiltelefone am Esstisch tabu. Ein weiteres gemeinsames Anliegen: Im Urlaub möchten knapp zwei Drittel der Paare bewusst weniger Zeit mit dem Handy verbringen - hier sind sich alle Generationen nahezu einig.

### Streitthema Handy

Vier von zehn Befragten sind der Meinung, dass ihr:e Partner:in zu viel Zeit am Handy verbringt, 27 Prozent werfen dies ihm:ihr auch vor. Zu echten Konflikten in der Partnerschaft aufgrund der Handynutzung kommt es bei 22 Prozent der Lierten. Hier zeigt sich erneut ein klares Altersgefälle: Bei den Jüngeren (unter 40 Jahren) ist das Konfliktpotenzial mit 34 Prozent deutlich höher als bei den Älteren (16 %).

### Seltene Handy-Regeln

Viele Paare wünschen sich klare Grenzen, verbindliche Regeln sind jedoch die Ausnahme: Lediglich 16 Prozent haben feste handyfreie Zeiten vereinbart und nur 14



Prozent setzen auf zeitliche Limits bei der Handynutzung. Hier gilt: Je jünger, desto eher werden Regeln vereinbart, wie viel Raum dem Handy in der Beziehung gegeben wird.

Erb: „Das deutet darauf hin, dass jüngere Generationen die Problematik stärker wahrnehmen und aktiver gegensteuern. Handy-Regeln in der Partnerschaft funktionieren aber nur, wenn sie nicht als Kontrolle, sondern als gemeinsame Entscheidung getroffen werden. Je mehr freudvolle Alternativen man zur Verfügung hat, desto leichter fällt dieser Verzicht bzw. wird er womöglich in kürzester Zeit als Gewinn angesehen.“

**\*Studieninfos:** Die bevölkerungsrepräsentative Studie wurde im Auftrag der Dating-App Parship.at von Marketagent.com mittels Online Access Panel durchgeführt. Vom 18. Dezember 2025 bis 1. Jänner 2026 wurden 1.069 Personen im Alter zwischen 18 und 75 Jahren befragt, davon 739 liierte Personen.

**Foto-Download Mag. Caroline Erb**, Parship-Psychologin:

<https://www.parship.at/presse/parship-bildmaterial/> © Parship.at

### **Über Parship**

Parship ist eine der führenden Dating-Apps in Österreich und Europa. Als Pionier der Online-Partnervermittlung unterstützt das Unternehmen seit 2001 Singles dabei, Menschen zu finden, die wirklich zu ihnen passen. Parship-Mitglieder sind aktive Frauen und Männer ab 25 Jahren, die Mehrheit von ihnen auf der Suche nach einer festen Partnerschaft. Das Herzstück des Parship-Service geht zurück auf das Parship-Prinzip, einem wissenschaftlich basierten Matchmaking-Verfahren, das Menschen zusammenbringt, bei denen die Chance auf eine Beziehung besonders hoch ist. **Weitere Informationen finden Sie unter [www.parship.at](http://www.parship.at)**

### **Pressekontakt:**

Ecker & Partner Öffentlichkeitsarbeit und Public Affairs GmbH

Vanessa Salzer

Goldeggasse 7/Hoftrakt, A-1040 Wien

Tel.: +43/ (0) 699 15 90 90 93

[v.salzer@eup.at](mailto:v.salzer@eup.at)