

NACHDENKEN ÜBER EINEN TREND

BEDSHARING

Die Ruhestatt, das Lager, das Bett ist der Ort, wo sich der Mensch zurückzieht und im Schlaf neue Lebenskraft sammelt. Ein Ort, der das Abtauchen ermöglicht. Der den Schlafenden aber auch schutzlos feindlichen Kräften preisgibt. Ganz zu Beginn der Menschheitsgeschichte schlief man in Rudeln. Denn im Rudel konnte sich der Einzelne sicher fühlen. Und aus Amerika schwappt ein neuer Trend über den Atlantik zu uns, der sich Bedsharing nennt: die Gepflogenheit, das Bett mit einem anderen oder mit vielen anderen zu teilen.

DR. WERNER KAFKA

Neu ist dieses Phänomen eigentlich nicht. Verfolgen wir die Geschichte der Menschheit bis in ihre Anfänge zurück. Das Land war unwirtlich: Felsen, dichte Wälder mit gigantischen Bäumen. Man schlief in Höhlen oder baute sich später primitive Hütten. Das nächtliche Lager war für alle da, für das ganze Rudel, die große Familie. Die Menschen unterschieden sich da von den Tieren nur wenig, auch diese schlafen meist in Gemeinschaft. Und das macht Sinn. Gemeinschaftlich im Schlaf zusammenzurücken, sich aneinanderzuschmiegen – das wärmt, und vor allem: Das gibt Sicherheit. Ein einzelner Schläfer in freier Natur ist immer der Gefahr ausgesetzt, in tiefem Schlaf, in der Entrücktheit seiner Träume angegriffen zu werden. Eine Ansammlung vieler Lebewesen greift kein nächtlicher Jäger so leicht an.

Als die Menschen sich dann allmählich zivilisierten, erfand man Schlafräume, die eigentlich eher Schlafkammern waren. Luxuriös ausgestattet waren sie freilich nicht. Die Familien der Bauern und Handwerker drückten sich in einem Raum eng zusammen. Die Kinder teilten mit den Eltern und untereinander das Bett. Die Ruhestätten der

Vornehmen waren großzügiger bemessen – breite, bequeme Himmelbetten. Da war es selbstverständlich, dass der Herr sich alleine in einem Bett räkelte, in dem gut ein Dutzend Untertanen Platz gefunden hätten. Notfalls teilte er es mit der Herrin, doch dann nur zum gepflegten Beischlaf.

Co-Sleeping

Blenden wir nun in die Gegenwart. Co-Sleeping bedeutet, dass Säuglinge bei der Mutter oder den Eltern im Bett schlafen. An sich ist das eine Sitte, die in vielen Ländern und Kulturen praktiziert wird. Der plötzliche Kindstod, eine häufig vorkommende Tragödie, ließ nach möglichen Ursachen fahnden. Die Mediziner beäugten misstrauisch das Elternbett, das den Säuglingen den Tod im Schlaf zu bringen schien. Fortan galt das Co-Sleeping als mögliche Ursache für den „Sudden Infant Death“. Tatsächlich ist die Gefahr nicht von der Hand zu weisen, dass Mutter oder Vater im Schlaf schon einmal das Kind drücken oder auch erdrücken können. Oder dass das Baby die Ausatemluft der Eltern einatmet, was den plötzlichen

Säuglingstod begünstigt. Deshalb empfehlen Experten, Babys zwar im Schlafzimmer der Eltern, aber in ihrem eigenen Bettchen schlafen zu lassen.

Schlafen – eine höchst private Angelegenheit

Schlafen ist heute in den zivilisierten Nationen eine recht private Angelegenheit. Die meisten haben ihr eigenes Bett in einem eigenen Raum oder teilen es mit dem Partner. Nur Menschen, die sich keinen separaten Schlafbereich leisten können, schlafen zu mehreren in einem Zimmer oder in einem Bett zusammen. Doch auch im Krankenhaus, hinter Gittern, in der Wanderherberge, im Schlafsaal der Militärs wird auch heute noch der Anspruch auf den privaten Schlafplatz ignoriert.

Dennoch gilt für die meisten von uns: Jeder besitzt sein eigenes Bett und stattdessen es so aus, wie es ihm gefällt. Doch der Mensch braucht immer wieder

Neues, womit wir beim Thema Trend wären.

Nachdem sich der Trend des Time-Sharing auf dem Arbeitsmarkt als etwas völlig Normales eingebürgert hat, sucht die gesellschaftliche Speerspitze nach dem Dernier Cri: So wurde jüngst in den USA das Bedsharing geboren. Was es nun eigentlich bedeutet, lässt unserer Fantasie breiten Spielraum. Ich teile mein Bett mit einem anderen Menschen. Mit meiner Frau oder meiner temporären Geliebten. Das ist nichts Neues. Ich teile mein Bett mit meinen Kindern, den frisch geborenen, den halbwüchsigen, die am Sonntagmorgen das elterliche Bett wie eine Burg stürmen und in Besitz nehmen. Auch das ist nicht neu.

Wenn nachts der Mops im Bett mitschnarcht...

Mit wem also kann ich mein Bett sonst noch teilen? Mit Haustieren, mit Katze und Hund. Auch das ist nichts aufregend Neues, denn so mancher Zeitgenosse – auch Menschen, die ganz normal ticken – teilt sein Bett mit seinem vierbeinigen Liebling. Haustiere schätzen den Rudelschlaf gemeinsam mit ihren Menschen ganz ungemein. Die Katzen mögen das weiche Bett und die Wärme, die Hunde einfach die Nähe, den vertrauten Geruch ihres vergötterten Frauchens oder Herrchens.

Mag sein, dass es auch noch Sonderlinge gibt, die gemeinsam mit ihren Reptilien zu Bett gehen. Man weiß ja von Zirkusdirektoren und Schlagenbändigern, die in bitterkalten Winternächten ihre Boas und Anakondas mit unter die Decke nehmen, weil ihre wertvollen Kaltblüter die Eiseskälte sonst nicht überstehen würden.

„Der Schlaf ist voller Wunder, das Bett kann einem das Fürchten lehren“, schrieb der englische Autor Anthony Burgess. Solange wir im Bett liegen, alleine, verlassen, mögen uns die Gedanken drücken, die Last des Tagwerks, das vor uns liegt. Wir liegen da und sind dem Ansturm der Alpträumgespenster ausgesetzt. Wir grübeln, wollen ungute Gedanken abschütteln, aber sie packen uns, lassen uns keine Ruhe – und der ersehnte Schlaf flieht. Allein im Bett zu schlafen – eigentlich ein Privileg und Luxus –, kann auch ein Martyrium



Bedsharing funktioniert auch mit unbelebten Wesen. Kaum ein Kind geht freiwillig ohne seinen Kuschelbären oder die Lieblingspuppe ins Reich der Träume. Und manchmal brauchen auch Erwachsene solche leblosen Schmusegesellen. Im Prinzip tut es auch ein Kopfkissen, das der Schläfer zärtlich in die Armbeuge drückt. Das Kopfkissen somit als Bettgenosse. Ganz offenbar schläft es sich so angenehmer.

sein. Für die Schlaflosen, denen es vor der langen Nacht graut. Den Kopf randvoll mit Gedanken – und kein Schlaf in Sicht. Schlafmittel helfen selten. Bedsharing mag da helfen: Ein Schlafgenosse (der freilich nicht nur egoistisch für sich einschläft, sondern sich seines Bettpartners aktiv annimmt), ein anderes Lebewesen, das neben einem liegt. Seine Wärme, seine Atemzüge – solche Wahrnehmungen befreien uns aus der Isolation, die Einsamkeit heißt. Aus der Einsamkeit einer langen Nacht. Das kann eine Frau sein oder ein Hund. Es atmet neben dir – gleichmäßig. Manche Hunde schnarchen auch, was paradoxerweise einschläfernd wirkt als die absolute Stille eines Schlafzimmers mit Blick aufs nachtdunkle, mondbeschienene Tal.

Mit etwas Fantasie können wir uns unter Bedsharing auch wahre Orgien vorstellen. Nach einer bunten Fete begeben wir uns zu mehreren zu Bett. Wobei es sich dazu schon um ein Kingsize-Exemplar von Liegestatt handeln muss. Mit Alkohol im Blut schläft es sich so auch ganz ordentlich, die Köpfe willkürlich an fremde Torsi gedrückt, in einem wirren Knäuel von Menschenleibern. Das ist die hohe Kunst des Bedsharings: Jeder mit jedem.

Es ist zu fürchten, dass Bedsharing gar kein neuer Trend ist, sondern die Artikulation einer Möglichkeit, die die Menschheit immer schon in diversen Spielarten praktiziert und genossen hat.

Gemeinsam im Bett?

Paare – definiert als Menschen, die sich entschlossen haben, sich einander intimst zu öffnen – suchen nor-

malerweise ein gemeinsames Lager auf. Jung Verliebte, egal welchen Alters, benötigen das gemeinsame Lager praktischerweise zuerst zum Beischlaf, doch nach getanem Liebeswerk schläft man gerne auch Seite an Seite, Rücken an Rücken oder so richtig ineinander vermengt ein. Und wenn sich die Frequenz des erotischen Beisammenseins reduziert, bleibt es dennoch beim gemeinsamen Bett bzw. Schlafgemach. Warum das so ist? Weshalb die Beteiligten so selbstverständlich ihre Bettstatt teilen, ja geradezu besessen sind, dies zu tun? Nun, was sich mag, das legt sich gerne zueinander. Sozusagen der Rudelschlaf der Zweierbeziehung, wobei es sich dabei auch um gleichgeschlechtliche Partner handeln kann. Und im Falle eines Exzesses auch gleich um mehrere Menschen. Im letzteren Fall spricht man von einer Orgie, die sich in der Regel nur dann wirklich goutieren lässt, wenn die Beteiligten dank drogengeförderter Benebelung nicht so richtig wahrzunehmen wissen, wer denn da bei wem liegt.

Ist die erste Verliebtheit gewichen und hat sich der Alltag ins Leben eingenistet, sehnt sich so mancher Bettpartner nach seiner eigenen Schlafstatt. Einfach der besseren Nachtruhe wegen. Die meisten Mannsbilder schnarchen, was sensiblen Frauen den Schlaf raubt. Mir wurde da jüngst von einem jungen Paar im Honeymoon berichtet, das im Hotel den Streit wegen des Schnarchens dahingehend schlichtete, dass der Schnarcher in die Badewanne auszog. In selbiger Nacht solle er wenig geschnarcht haben, da die Armaturen schlafhemmend wirkten.

Getrennt schlafen

Getrennte Schlafzimmer mögen bei Adligen die Norm sein, beim Normalmenschen gelten sie als untrügliches Anzeichen für eine ernste Beziehungskrise. Das ist jedoch falsch. Wenn der Partner beispielsweise ständig berufsbedingt – er könnte ja Schauspieler sein oder Barmann – erst nach Mitternacht zu Hause eintrudelt, macht es schon Sinn, wenn er sich in einem anderen Raum zum verdienten Schlummer niederlegt, anstatt das Eheweib mit Geräuschen, Flüchen und Licht aus dem Schlaf zu scheuchen.

Es können jedoch auch gewisse divergente Vorlieben beider Schlafpartner sein, die nach der ersten Jubelzeit das gemeinsame Schlafzimmer nicht mehr als praktikabel erscheinen lassen. Er schläft beispielsweise lieber bei offenem Fenster, selbst im härtesten Winter, sie muss die Heizung auch im Sommer andrehen. Sie liest den lieben langen

Abend, er hört Radio in der Nacht, weil er nicht schlafen kann. Ganz furchtbar wird's, wenn das Baby da ist: Weshalb soll sich der berufstätige Vater ebenso wie die Mutter um die Nachtruhe bringen lassen?

Österreichische Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass man alleine im Bett eine erholendere Nacht verbringt als mit einem Bettpartner. In den USA werden bis zum Jahr 2015 gut 60 Prozent aller neugebauten Häuser mit zwei Erwachsenenschlafzimmern ausgestattet sein. Insbesondere Wohlhabende votieren für getrennte Schlafzimmer. So ganz offen gibt man das aber nicht zu. Das zweite Schlafzimmer etikettieren die Amerikaner deshalb hintersinnig als „Flex-Suite“, sozusagen als Gästezimmer – das einer der Schlafpartner freilich regelmäßig nutzt. Nur zeigt man diese Vorliebe nach außen nicht offen. Und wie soll man, bitte schön, den Bedsharing-Trend mit

diesem Hang zum getrennten Schlafzimmer unter einen Hut bringen? Der Mensch lebt vom Widerspruch. Einerseits trennen sich diejenigen, die zusammenleben, und etablieren ihre separaten Schlaflager, während die immer zahlreicher werdenden Singles irgendwie Bock darauf bekommen, ihre nächtliche Einsamkeit aufzugeben, und sich in ihre vereinsamten Schlafzimmer Partner holen. Freilich: temporär und bei Gott nicht für alle Zeit und Ewigkeit. Das ist der springende Punkt: Bedsharing ist damit wohl eine Verhaltensform im Schlafbereich, die von spontaner Lust geprägt ist, sich hier und da und völlig unverbindlich einen Bettgenossen zuzulegen. Sei es ein Partner für die Abarbeitung hormoneller Staus oder ein kuscheliges Haustier. Hauptmerkmal: Bedsharing gilt – wie Carsharing oder Zeitarbeit – nur für eine begrenzte zeitliche Strecke, jederzeit aufkündbar und just for fun.