

**SCHLAF, KINDLEIN
SCHLAF, DENN ...**

Müde, müder, Mütter

Frühkindliche Insomnia: Kind schreit, Mama wacht (schon wieder auf). Die Welt ist ungerecht. Egal, unser Level an Müdigkeit ist eh nicht von dieser Welt. Alles nur eine Phase?

SEKUNDENSCHLAF

Winzling ist geschlüpft – und hat das Konzept von Tag und Nacht noch nicht ganz verinnerlicht. Absolut noch nie in unserem Leben wurde unser Schlafrhythmus derart fremdbestimmt (jeden Tag, 24/7). Nacht heißt: Intervalltraining. Wir sind Dockingstation, schlafen, wandeln – oft. Wir danken dem Barkeeper des postpartalen Hormoncocktails fürs Wiedereinschlafen auf Knopfdruck.

MITTAGSSCHLAF

Nachtschlafende Stunden lassen sich generell auf zwei Arten maximieren. Entweder früh schlafen gehen, oder spät aufstehen. Nachtrandausdehnung klingt ja in der Theorie recht simpel. Oft gibt es aber Umstände (fixe Familienrituale mit Vorgeborenen etwa), die auch das verunmöglichen. Also bleibt die Schlafflucht in den Tag. So wie Baby. Es lebe der Mittags-Parallelschlaf!

UNSCHLAF

Aber was tun wir Mamas? Kaum ist der Zwerg mit friedlichem Gesichtsausdruck weggebübelt, entladen sich die aufgetauten Wünsche und Gewissensbisse. Schnell noch den Geschirrspüler eingeräumt. Die Post durchgeschaut. Die Zeitschrift beblättert. Wenn wir dann endlich bereit sind, wegzunicken, ist der Nachwuchs garantiert wieder schreiwach.

BEISCHLAF

Ja, eh. Auch. Aber jetzt nicht top of the Agenda. Alles zu seiner Zeit ...

DURCHSCHLAF

Irgendwann ist es wirklich wahr. Kleinkind schläft durch. Das anderer Mütter immer ein, zwei Jahre früher. Aber das fällt unter urban legend – wie auch das meiste zum Thema des vorigen Absatzes. Damit man die längst vergessene Übung des Nonstop-Schlafens mitmachen kann, muss frau ihr Bett von querliegenden, hyperaktiven Gliedmaßen befreien. Es lebe das Elternbett als kinderfreie Zone!

REM-SCHLAF

Kein Vorteil ohne Nachteil. Wenn Kleinkind jetzt schlecht träumt und eine Portion Kuscheln braucht, kann man nicht einfach rübergreifen. Der mütterliche Körper will aus dem Bett gehievt und ins Nachbarzimmer gelenkt werden. Remote control. Oder wir schicken Papa. Auch wenn er aus den Untiefen des Polsters grummelt: „Wieso ICH, wo Du eh schon wach bist?“

WOCHENENDSCHLAF

... wird überbewertet: ist nur eine verkürzte Erinnerung an frühere Zustände. Samstag und Sonntag beginnen genauso um 5:43. Oh Göttin der Geduld, gib' mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann...

BÜROSCHLAF

In mehrfacher Hinsicht dankbar nimmt frau wieder ihren Arbeitsplatz ein. Erwachsene, zivilisiertes Gewand, U-Bahn-Fahren, Geld... alles Quell von Freude, zumindest kurzfristig. Mit ein bisschen Glück hat frau ein Einzelbüro oder der Arbeitgeber ist auch ein Fan von Powernapping.

TIEFSCHLAF

Schulkinder entwickeln ganz plötzlich, um den 1. September herum, den allertiefsten Schlaf – speziell wochentags so ab 6 Uhr früh. Und wir? Nachdem wir selbst 9 bis 12 Schuljahre mit 8 Uhr-Klingel durchgestanden haben, stehen wir WIEDER um 6:30 auf. Nur diesmal machen WIR Frühstück und Jausenbrote. Wenigstens ist der Samstagunterricht Geschichte ...

ALLEINSCHLAF

Und plötzlich sind wir wieder mehr allein, als uns lieb ist. Es ist weit nach Mitternacht. Wo bleibt der Fortpflanz? Die letzte U-Bahn!? Ach ja, die fahren jetzt durch. Oder hat sie gesagt, sie schläft bei ihrer Freundin? Und irgendwann dann auch beim Freund.

Aber einmal kommt der Tag, wo wir uns unseren Schlaf- und Wachrhythmus wieder selbst aussuchen können. Bleibt nur zu hoffen, dass uns dann noch nicht die senile Bettflucht ereilt hat ;-).

„Good night, sleep tight, don't let the bedbugs bite“

SECHS SCHLAF(ZIMMER)TIPPS

**Du schläfst,
ich schlafe,
wir schlafen**

Ganz am Anfang, wo jede Minute zählt, muss man jede Minute nützen. Sobald Baby einschläft, SOFORT auf die Couch 'hauen'. Gar nicht erst versuchen, die Wäsche aufzuhängen.

19:30 im Bett ist ok

Leben ist gerade Ausnahmesituation und man muss schauen, was man kriegen kann. Wann immer!

Apropos Arbeitsteilung
Go, Papa, go!

gty.im/
98111751

**Bitte, eröffnet jemand ein
Schlaf-Stundenhotel für Mamas!?**

Bis dahin: Ruheräume von Saunas bieten sich an fürs Fremdschlafen. Oder das Gästezimmer der Nachbarin? Denn daheim sein und ungestört bleiben spielt es äußerst selten – selbst wenn jemand anderer „Dienst“ hat.

Kind macht Frühstück

Wenn sie schreiben können, schaffen sie das feinmotorisch auf jeden Fall. Die gewissenhaften Frühaufsteherkids durchaus auch unter der Woche. Sonst zumindest am Wochenende.

Nicht nur muttertags. Nebenbei eine kleine Lektion in interfamiliärer Arbeitsteilung.

**Fluchtreflex
nicht unterdrücken**

Nach dem Abstillen gibt es keine Ausrede mehr: raus und weg. Kind oder wir. Schon eine Nacht wirkt Wunder.