

## Der Schlaf der Gerechten

Ich bin mal wieder unausgeschlafen. Nicht, dass ich ausufernde nächtliche Aktivitäten hinter mir hätte, nein, es begab sich so, dass kleine trappelnde Füßen von kleinen verschnupften Kindern des nächtens von einem Zimmer ins andere wanderten und Muttern um Erlösung von den ärgerlichen Symptomen baten. Das ist natürlich OK, solange danach wieder Ruhe einkehrt. Leider ist es bei uns so, dass die Kinder in der Regel bei Wiedereintritt in die Kinderbettatmosphäre bereits schlafen, nur ich kann es nicht. Bin ich einmal wach, dann brauche ich Stunden, um wieder einschlafen zu können. Manche nennen das Altersschlaflosigkeit, ich nenne das das Muttersyndrom. Angestrengt lauscht die Glucke in die Nacht, um ggf. weitere Gefahrenquellen für die Brut auszuschalten, Fressfeinde zu vertreiben oder bei Feuer Alarm zu schlagen. Dabei fällt ihr und ihren Fledermausohren natürlich sofort auf, dass das Bett neuerdings knackst, sie ruckelt herum, um herauszufinden, wo das Knacksen zu lokalisieren ist, um es am nächsten Morgen sofort zu beheben. Mit dem Rumgeruckele wird die Glucke immer wacher. Irgendwann steht sie auf, mal eine Kontrollrunde drehen. Die Küken schlafen, der Hahn sowieso, draußen regt sich nix. Könnte man ja wieder weiterschlafen. Ein Blick auf die Uhr verrät, dass es nicht mal fleißigen Menschen einfallen würde, um halb drei Uhr nachts Wäsche zu falten, oder das Mittagessen vorzukochen. Zurück im Bett starre ich weitere zwei Stunden abwechselnd die Decke oder meinen Mann an, den ich zwischendurch anstupse, um herauszufinden, ob er nicht nur eine Attrappe ist.

Dabei fällt mir ein, dass ich eigentlich sehr viel Glück habe, denn ein Mann, der wie eine Attrappe schläft, ist, na, was wohl? Still! Genau! Kein Schnarchen stört meine Wachheit, sogar das Piepsen der Schwalbenkinder im Nest an der nächsten Hausecke kann ich hören.

Als ich am nächsten Morgen meiner Mutter von dem mangelnden Schlaf ohne Schnarchen erzähle, reagiert sie verständnislos. Dekadent sei das, ich wüsste ja, wie mein Vater manchmal schnarchen würde und ob sie mir vorrechnen soll, wie oft sie deswegen schon schlaflos gewesen sei. Sobald Ruhe herrsche, schlafe sie postwendend. Mein Vater ist beleidigt – immerhin kann er nix dafür und außerdem würden Frauen auch schnarchen. Stimmt. Manchmal schläft eine von uns ein, wenn wir am Ende der Pilates -Stunde eine Entspannungsrunde machen und wir konnten alle feststellen, dass mein Vater durchaus recht hat, aber nun ja, was soll man da machen?

Es gibt Familien, die ziehen Karawanenartig mehrmals die Nacht um: Erst zieht die Mutter aus, weil der Mann schnarcht. Dann zieht ein Kind ein, weil es zu den Erzeugern will. Stellt dann aber fest, Papa schnarcht. Also weiter zu Mama ins Wohnzimmer. Irgendwann wacht Papa auf, weil er aufs Klo muss – auch das eine Sache des Alters – und stellt fest, dass er alleine ist. Na ja, egal. Wenigstens Ruhe. Der Mutter wird es dann zu eng auf der Couch, sie zieht, tja, wohin soll sie nur? Sie entscheidet sich für das verwaiste Kinderbett. Leider ist das nur 1,60m lang und durch die dichte Besiedlung mit allerlei stinkendem Stoffgetier bleiben 1,25m über. Sie überlegt. Schnarchen oder mit einem schwitzenden, wild träumenden Kleinkind auf einer Couch. Sie bleibt bei den 1,25m Restbett.

Und so sieht sie am nächsten Morgen aus, wie ein Teil der knittrigen Stofftierarmee. Der Vater hingegen sieht eigentlich ganz schön frisch aus. Große Familienkrisen sind so schon entstanden!

Bleibt die Frage, was man da wohl machen könnte. Eine Freundin von mir beschloss irgendwann, sie müsse jetzt ausziehen. Ein eigenes Zimmer müsse her. Sie bewohnt seither ein kleines Kämmerchen, in das nur ein kleines Bett passt – in der Hoffnung,

sie habe dann ihre Ruhe. Das stimmt aber nur bedingt. Die Kinder wandern trotzdem zu ihr, ihr Mann schnarcht ja weiterhin. Außerdem kann sie die Kinder von ihrem Zimmer aus nicht erlauschen, weswegen sie genau dieselben Fledermausohren macht, wie ich. Habe sie früher nie, sagt sie. Jetzt überlegt sie, warum eigentlich nicht ihr Mann auszieht- immerhin sei er doch der Hauptlärmerzeuger. Wenn der ein Stück weiter weg sei, egal! Und die Kinder hätten auch mehr Platz im Elternbett. Ihr Vorschlag stieß auf taube Ohren.

Auf eine Lösung wartet sie noch.

Ich bin derweil auf der Suche nach dem Knacksen an meinem Bett. Es macht mich wahnsinnig. Ich habe sogar schon falsch herum im Bett gelegen, um das Gewicht anders zu verteilen – es hat nichts genutzt. Irgendwann bat ich meinen Mann darum, mir aus der Werkzeugfertigung der Firma eine Micky Maus mitzubringen, denn Ohropax kullern auf magische Weise grundsätzlich aus meinen Ohren heraus. Micky Mäuse sind Ohrschützer für Menschen, die bei der Arbeit großem Lärm ausgesetzt sind. Damit wollte ich fortan schlafen. Die Testnacht brachte folgende Erkenntnisse: Auf der Seite schlafen war unmöglich; ich musste mich erst auf Rückenlage umstellen. Dies wäre an sich von Erfolg gekrönt gewesen, hätte mich mein Mann nicht die halbe Nacht angestupst, weil er nicht schlafen konnte. Ich würde schnarchen, sagte er. Außerdem rüttelten die Kinder immer an ihm herum, weil ich ja nicht reagieren würde – er wisse nicht, wo das Nasenspray der Kinder, der Hustensaft und die Brustsalbe seien und überhaupt! Das könne ja nicht sein, dass er als schwer arbeitender Mann nicht mal des nächtens seine Ruhe haben könne! Ich könne ja schlafen tagsüber irgendwann, aber er? Nun überlege ich, ob ich mich auf japanische Schlafmethoden umstellen sollte. Schlafen im Stehen zum Beispiel. Machen die Japaner in der U-Bahn. Ich könnte das im Holzkeller machen. Da ist es total ruhig. Ehrlich! Kein Knacksen weit und breit. Ich befürchte allerdings, dass das keine Lösung sein wird, denn im Sommer, da heizt man ja nicht so viel, was soll ich da ständig Holz raufholen.

Vielleicht baue ich mir eine Antiknacksattrappe. Einen Gegenknacks sozusagen. Einen Knacksschlucker. Oder einfacher: Ich zieh in Zukunft im Bett eine Mütze auf. Hat man ja früher auch gemacht, um die mühsam gewickelten Lockenwicklerlocken zu schonen. Dazu Bettjäckchen und knöchellange Nachthemden. Komisch, dass es trotz diesem ganzen Gewese so viele Kinder gab. Heute hat jeder einen Sack voll netter Wäsche und Kinder gibt's trotzdem immer weniger. Aber das ist ein anderes Thema.

Werde ich drüber nachdenken, wenn ich nächstes Mal schlaflos im Bett liege. Mann, musst Du Zeit haben, sagt mein Mann.

Tja, oder einen Knacks.

In diesem Sinne,

eine geruhsame Nachtruhe und freundliche Träume.

Gute Nacht, John-Boy.