


Caroline Oblasser

# Solo schläfer

Wie Mütter  
ohne Mann im Bett  
besser schlafen

edition  
riedenburg

A photograph of a woman with blonde hair and a baby sleeping together in a bed. The woman is on the left, looking towards the baby on the right. They are both wearing white clothing. The background is a soft, light-colored fabric.

Früher war alles anders. Heiße Nächte mit dem Partner brachten viel Kribbeln und nicht zuletzt – das Baby. Doch seit der Säugling jede Nacht an Mamas Brust will, ist ein ausgewachsener Kerl im Bett eher Hindernis denn Mittel zur Lust: Er schwitzt, wetzt und schnarcht, und genau das stört die traute Zweisamkeit mit dem Sprössling.

Wie Mütter ihre Partner liebevoll umquartieren und auf diese Weise selbst besser schlafen können, verrät Caroline Oblasser in ihrem humorvollen Schlaf-Lern-Buch über das Mutter-Kind-Bett ohne Mann. Zahlreiche bewährte Tipps für den sicheren und friedvollen Kinderschlaf runden den kleinen Ratgeber zum Frauenschlafzimmer ab.

Caroline Oblasser ist Autorin, Mutter von drei Kindern und begeisterte Soloschläferin. Sie bleibt auch sonst bei wichtigen Dingen gerne ungestört, wie sie nicht zuletzt bei der Alleingeburt ihrer dritten Tochter herausfand.

 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-902943-83-5



9 783902 943835

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### **Besonderer Hinweis**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

#### **Haftungsausschluss**

Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch sind kein Ersatz für medizinischen Rat. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Erinnerungen und Erfindungen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

#### **Markenschutz**

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage            Januar 2015  
© 2012–2015        edition riedenburg  
Anschrift            edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8  
                              5020 Salzburg, Österreich  
E-Mail                verlag@editionriedenburg.at  
Internet              editionriedenburg.at  
Lektorat             Dr. Heike Wolter, Regensburg  
Coverfotos         © Svetlana Fedoseeva - fotolia.com

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg  
Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

**ISBN 978-3-902943-83-5**

# Inhalt

Auf Herbergssuche	5
Nach Omas Rezept	7
Verknallt – und dann schwanger	9
Das Problem der anderen Schlaf-Lern-Bücher	12
Vom Gitterbett zur Wurfkiste	14
Kinderschutz in deinem Bett	19
Langfristig einziehende Kinder	23
Deinen Mann auf den Auszug vorbereiten	26
Das Märchen vom Familienbett	33
Ammengehör und Alarmnase	35
Ausschläfer und Vorausschläfer: Schlafentzug ist Folter!	39
Müdigkeit – der garantierte, rezeptfreie Lustkiller	45
Stöpsel ins Ohr: Lärmbarrieren und ihre Wirkung	49
Wenn auch die größeren (Still-)Kinder flügge werden	54
Flexibel schlafen unterwegs	58
Durchschlafen? Ein Fremdwort.	64
Schlaf-Mixe und fröhliches Bettenwechseln	71
Zufriedener durch eine kleine, feine Erwartungshaltung	73
So wirst auch du zum Soloschläfer	77
Jahrzehnte früher: Leselampe und Schnarchnase	80

Wenn mein Mann, die drei Kinder, die zwei kleinen Hunde und ich gemeinsam in den Urlaub fahren, ist das keine leichte Sache. Nicht wegen der Hunde, die brauchen kaum Platz. Aber die Herbergssuche für uns Menschen gestaltet sich bisweilen schwierig. So wie auch dieses Jahr, in dem nicht weniger als fünf Wochen dem Durchpflügen diverser Internetplattformen geopfert wurden, die zumindest die Suchoptionen „Anzahl Schlafzimmer“ und „Haustier erlaubt“ zuließen.

Dazu möchte ich Folgendes anmerken: Wir haben keine besonders gehobenen Ansprüche im Urlaub und sind Selbstversorger. Aber beim Thema „Schlafzimmer“ gehe ich schon seit geraumer Zeit keine Kompromisse mehr ein. Dies ist auch der Grund dafür, dass wir immer Selbstversorger bleiben werden; ein Hotel mit unseren Anforderungen wäre nämlich nicht finanzierbar.

Zurück zum Kernproblem, dem Schlafzimmer bzw. dem Schlafen. Mein Mann in meinem Bett: Das geht gar nicht. Weswegen für meinen Mann, die Kinder und für mich drei Schlafmöglichkeiten getrennt voneinander gesucht und gefunden werden müssen – oder andernfalls der Urlaub ohne mich stattfindet.

Das war natürlich nicht immer so, und vermutlich wurden sogar unsere beiden Kinder im ehelichen Bett gezeugt. Aber seit dieselben da sind, hat mein Mann ausgedient. Zumindest in seiner ehrenwerten Funktion als Beischläfer. Pssst! Das sollte man nicht ganz so laut in der Öffentlichkeit breittreten, denn seltsame Blicke und Kommentare wie „Heeee? Was jetzt? Und wo schläft er denn nun?“ wären vermutlich die Folge. Oder gar die Frage: „Läuft’s nicht mehr so gut zwischen euch?“

6 Weit gefehlt, es lief nie besser! Aber eben erst, seit das Biermeiersofa im Wohnzimmer aufgemotzt wurde und es einen neuen Lattenrost und eine dauerschlaftaugliche Matratze bekam.

Für ihn, für meinen Mann. Denn er beschläft jetzt nicht mehr meine Schlaflosigkeit, sondern den schönsten Raum in unserer Wohnung. Gemütlich hat er es dort, und seine Zeit, um die Schlafutensilien des Abends und des Morgens her- und wegzuräumen, ist auf jeweils unter sechs Minuten geschrumpft – Übung macht eben den Meister! Die sechs Minuten sind ein guter Schnitt, wie ich finde.

Und sie sind noch viel mehr als das: Sie sind nämlich jede einzelne meiner bislang durch seine bloße Anwesenheit entgangenen Schlafminuten, Schlafstunden, Schlaftage, Schlafwochen, Schlafmonate und Schlafjahre wert.

## Nach Omas Rezept

7

Eigentlich hätte ich es mit dem Schlafen ja von Anfang an besser wissen können. Genauer gesagt: mit dem Schlafen können als Mutter, die gerne und lange stillt und deswegen über die Jahre spezielle Fähigkeiten entwickelt hat, die es ihr leider unmöglich machen, einen erwachsenen Mann neben sich im Bett zu ertragen. Aber dazu später mehr.

Hätte ich nur instinktiv das Rezept meiner Oma befolgt. Oma schlief nämlich schon seit ewiger Zeit nicht mehr gemeinsam mit Opa in einem Zimmer. „Eine Dame braucht ihr eigenes Schlafzimmer“, erklärte sie mir als junges Mädchen, und ich dachte damals, die Nähmaschine von Oma hätte neben Opa wohl sonst nicht genügend Platz.

Als ich reifer wurde und Jungs langsam in mein Leben traten, fiel mir mehr und mehr auf, dass Oma und Opa doch sehr verschiedene Schlafgewohnheiten hatten. Opa verwendete äußerste Sorgfalt darauf, seinen Schlafraum blick- und lüftungssicher zu gestalten. Die Vorhänge waren fest zugezogen, und das Fenster gummidichtungsfest verschlossen. Er benützte zwei Kopfpolster und zwei Daunendecken, die auch im Sommer mit Flanellbettwäsche überzogen waren, und ging auch im August mit langem Pyjama zu Bett.

Opa war ein Fröstling, und deshalb waren ein warmes Schlafzimmer, warme Bettsachen und eine gut verschlossene Schlafzimmertür die Grundvoraussetzung für ihn, sich wohlfühlen.

Oma hingegen liebte es luftig. Sie schlief auch im Winter bei gekipptem Fenster, lief oft splitternackt vom Bad in ihr Zimmer und auch anderswohin und hatte nachts lediglich ein dünnes Nachthemd an. Ihr Sauerstoffbedarf und ihre Lust

8 auf Freiheit waren groß, und so hatte sie schon früh den Entschluss gefasst: Opa schläft woanders. Nicht nur, dass Opa in einem anderen Raum schlief, er schlief auch in einem anderen Stockwerk des Hauses, was bei der Planung bereits Berücksichtigung fand.

So kamen sich Oma und Opa offenbar nicht unnötig in die Quere – und das, obwohl sie zumindest einmal nachweislich reproduktionstechnisch aktiv gewesen waren.

## Verknallt – und dann schwanger

9

Wenn du verliebt bist, sind deine Schlafgewohnheiten simpel: Du packst es nämlich locker, einen Kerl in deinem Bett zu haben und dich seinem männlichen Schlafrhythmus, seinen Ausdünstungen und seinem Platzanspruch zu unterwerfen. Ihr kuschelt euch Seite an Seite in ein Doppel- oder gar Einzelbett und seid womöglich so stark ineinander verknallt, dass sogar eine gemeinsame Bettdecke – als Ausdruck absolut vollkommener Verschmelzung – ausreicht.

Sobald Eizelle und Spermium miteinander verschmolzen sind, sieht die Sache womöglich bedeutend anders aus. Bereits während der Schwangerschaft stellst du fest, dass der Geliebte bei den erforderlich gewordenen nächtlichen Toilettengängen fehl am Platz ist und irgendwie im Weg liegt. Außerdem blockiert er die zweite, dir zustehende Schlafseite des Bettes, zu der du ein paar Beine oder auch Arme hinwerfen könntest, beim Versuch, dich und deinen Bauch bequem zu positionieren. Eure sexuellen Bedürfnisse verändern sich, und dein Bett bekommt nach und nach einen nesthaften Stellenwert. Vielleicht noch ohne dass du es merkst, bereitest du dich auf die Ankunft deines Kindes vor.

Dein genetisches Urprogramm sagt dir, dass du den Fortpflanzungstrieb erst mal auf Eis legen kannst und die nächsten Monate andere Bedürfnisse stillen wirst als die deines Mannes und Befruchters. Was nicht heißt, dass du nicht Lust auf dich selbst verspürst...

Du spürst nach und nach, dass deine Sinnesempfindungen auf „schwanger“ schalten, und nimmst Gerüche viel intensiver wahr als zuvor. Den Spruch, dass man jemanden „nicht riechen“ kann, kennst du – und nun weißt du auch, was er bedeutet. Das, was da neben dir liegt und mit dir noch vor

10 Kurzem schwitzig-eifrig am Nachwuchs gebastelt hat, dünstet nun olfaktorische Köstlichkeiten aus, die nicht mehr in dein Genuss-Portfolio zu passen scheinen. Es riecht nach Mann. Besser gesagt: Es stinkt. Und keine 1.000 Duschgänge können deine feine, auf Baby gepolte Nase vom Gegenteil überzeugen.

Doch dann ändert sich die bis dahin latent unbefriedigende Situation dramatisch, denn nun ist es da: das Kind, das lang ersehnte. Und mit einem Mal wird klar: Das Gitterbett mit Himmel, das du schon vor Wochen in deiner Lieblingsfarbe bestellt und gemeinsam mit dem werdenden Papa voller Stolz aufgebaut hast, kann nicht stillen (und auch nicht die Flasche geben). Das bedeutet: Der bei Säuglingen mehrfach erforderliche nächtliche Transportservice (aus dem Gitterbett ins Elternbett und wieder retour) zum abends unter schwierigen Umständen (und eventuell unter lautem Geplärr) im kalten Gitterbett abgelegten Baby gerät zum regelmäßigen Büßergang für dich mit garantiertem Aufweck-Faktor.

Deshalb überlegst du insgeheim, dass es wohl viel praktischer wäre, den Säugling in der kuschelig nach Mama duftenden Nähe deiner Brüste zu positionieren und ihn zum Stillen lediglich zu dir herzurollen (das Wegrollen entfällt in der Regel, weil du beim Stillen einschläfst und sich dann eine natürliche Mama-neben-Baby-Position ergibt).

Hört sich das nicht wunderbar schlaraffig an? Bequem und mit genau der Faulheit, die dir als Vollzeit-Mama nun zusteht, würdest du nachts keine unnötige Millisekunde beim Ausstieg aus dem Bett verlieren und könntest glatt so tun, als ob du eine Bettwanze wärst.

Wenn – ja wenn da neben dir und dem Baby ausreichend Platz wäre, um kreuz und quer so zu schlafen, wie du es jetzt als junge Mutter von Zeit zu Zeit nach Lust und Laune tun

möchtest. Platz, der momentan von jemandem besetzt wird, der noch weniger Funktion als das – eventuell zum Beistellbett mit einer offenen Bettseite umfunktionierbare – Gitterbett hat.

Nämlich von deinem Mann!

Er nimmt (zusätzlich zu den bereits beschriebenen Nachteilen) als ausgewachsenes Bürschchen unverschämt viel Raum ein, der ihm spätestens seit der Geburt deines Kindes nicht mehr zusteht. Deswegen muss er gehen, und du kannst ihm in aller Ruhe erklären, warum. Schonungslos, ehrlich und mit sofortiger Wirkung.

Dein Partner darf – trotz oder gerade wegen eurer Liebe – ausziehen und sich dafür gleich auch etwas ausziehen: Das Sofa nämlich, das du beim Eintausch der Gutscheine für unnötige, teure Kindersachen (zum Beispiel Babywippe, Babywaage und Co) günstig im Möbelhaus deines Vertrauens erstanden hast.

## Das Problem der anderen Schlaf-Lern-Bücher

Vielleicht hast auch du schon einmal herkömmliche Schlaf-Lern-Bücher in der Hand gehabt. Zum Beispiel solche, in denen davon die Rede ist, dass alle Kinder dieser Welt das Schlafen lernen können. Als ob sie im Bauch der Mutter nicht schon genug Erfahrung damit gesammelt hätten (man sieht daran bereits: das Buch wurde ganz offenbar von Erwachsenen geschrieben).

Doch die meisten dieser teils recht anti-intuitiven Schlaf-Lern-Bücher verkennen das Kernproblem der Schlaf-Frage aus mütterlicher Sicht. Dieses Kernproblem besteht nämlich nicht im Kind, das immerhin von seiner Mutter geboren wurde und in ihre Richtung auch recht rasch seine Bedürfnisse nach Nahrung und Nähe zum Ausdruck bringt (z.B. durch Schreien und Weinen). Nein, das Kernproblem des mütterlichen Schlafentzugs nach der Geburt liegt vielmehr in genau jener Person, die das Kind zwar anteilig gezeugt hat, aber zumindest nachts jetzt nicht mehr unbedingt gebraucht wird: dem Vater.

Verzichte daher, wenn du das Gefühl hast, selbst zu kurz zu kommen, auf jene Schlafprogramme, bei denen dir erzählt wird, dass du nachts dein soeben geborenes Kind ausquartieren und stattdessen neben deinem Mann verharren sollst. Du bist oft genug neben deinem Mann eingeschlafen und wieder aufgewacht, und vor allem aufwachen wirst du mit Baby neben ihm ab jetzt viel häufiger, als dir lieb ist – während er genüsslich weiterschläft wie ein Bär und sich stellenweise auch so anhört.

Behalte also besser das unsagbar schnuckelige Kind – und wirf den Mann aus dem Ehebett.

Dein Mann ist bereits erwachsen. Er kann gehen, selber ins Klo pieseln, sich Essen richten und sogar E-Mails verschicken. Dein Baby hingegen ist die meiste Zeit auf dich angewiesen und braucht in fast allen Dingen deine Unterstützung.

Lediglich in einigen Sachen ist es bereits Profi: im Schlafen zum Beispiel, denn geschlafen hat es schon sehr viel in seinem Leben. Und im Trinken, denn das Fruchtwasser hat es monatelang bereits vor der Geburt verkostet. Und im Pieseln, denn auch das tat es in deinem Bauch schon wie ein Weltmeister und tut es nun am liebsten an frischer Luft.

Zusammengefasst spricht nichts dafür, dein Kind auszuquartieren, aber alles dafür, dass dein Mann Leine zieht. In welches Zimmer auch immer. Du und er, und vor allem du und das Kind, ihr habt ein Recht auf getrennten Schlaf, und du als Mutter solltest dir erlauben, dieses Recht so früh wie möglich für dich und das Kind in Anspruch zu nehmen.

So hast du eine Chance, um langfristigen, durch männliche Präsenz intensivierten Schlafentzug herumzukommen, und kannst dich außerdem im Rhythmus deines Kindes den von Mutter Natur recht clever eingerichteten Schlafzyklen hingeben.



## Vom Gitterbett zur Wurfkiste

Nahrung, Nähe, Nestwärme und Schlaf – dein Kind ist sehr genügsam und überaus günstig in seinen Ansprüchen, wenn es geboren wird. Du darfst daher unsinnige und zum Teil sogar gefährliche Anschaffungen (wie z.B. eine Wickelkommode – Sturzgefahr!) tatsächlich in einen Gutschein für das bequeme Ausziehsofa deines Mannes umwandeln und dich in aller Ausführlichkeit der Gestaltung deiner Wurfkiste widmen. Willkommen im Mama-Schlaf-Modus!

Das Prinzip ist dabei ähnlich wie bei tierischen Wurfkisten, nur, dass du die begrenzenden Rausfallstopper am Mutterbett nicht schon zur Geburt benötigst. Ganz so rasch sind Menschenbabys eben doch nicht aktiv.

Wenn du das oben bereits erwähnte Gitterbett bereits gekauft und umtauschunmöglich verwendet hast, dann verzweifle nicht, sondern freue dich auf ein Re-Design. Du brauchst das Gitterbett nämlich nicht wegzuwerfen, sondern kannst ein durchaus praktisches Beistellbett daraus basteln. Eventuell hat dein Gitterbett diese Funktionalität bereits vorgesehen und es lässt sich eine Breitseite unschwer abschrauben. In diesem Falle kannst du vermutlich auch den Gitterbettboden halbwegs stufenlos verstellen, sodass das Bett genau auf Höhe deines eigenen Bettes angedockt werden kann.

Wenn du ein normales, wirklich nur als Gitterbett gedachtes Gitterbett gekauft hast, kannst du etwas tricksen und das Gitterbett quasi dazu zwingen, ein Beistellbett zu werden. Löse die Schrauben einer Breitseite und fixiere dann das herabhängende Gitterbettbodenteil mit etlichen Kabelbindern auf der gewünschten Höhe. Lass dir von deinem Mann dabei helfen und probiere aus, ob das nun in ein Beistellbett umgewan-

delte Möbelstück dein eigenes Gewicht aushält. Tut es das, so wird auch das Baby nicht durchkrachen.

Denk am Ende deiner Einstellungsarbeiten daran, Beistellbett und Mutterbett fix miteinander zu verbinden, damit das Beistellbett dicht an deiner Seite bleibt und nicht wegrutschen kann. Auch hier bieten sich Kabelbinder an, bei denen du jeweils aufpassen solltest, dass die Kabelbinderschwänze für niemanden stechgefährlich werden können. Seine abstehenden Teile sollten daher in Richtung Boden schauen und gegebenenfalls mit Klebeband umwickelt werden.

Bravo! Du hast nun ein in der Breite verbreitertes Mutterbett und noch mehr Platz für dich. Gleichzeitig hast du auch einen – zumindest um das Beistellbett herum – wirksamen Rausfallschutz für dein Kind.

Du denkst, einen Rausfallschutz braucht es nicht, weil ein Baby doch eh so brav und ruhig liegen bleibt? Wenn du dich da mal nicht täuschst. Vielleicht früher als du denkst, wird das Baby mobil, wälzt sich und krabbelt herum – und zwar auch dann, wenn du gerade nicht vor Ort bist und es nach dem restlichen, allein getätigten Mittagsschläfchen auf abenteuerliche Gedanken kommt. Umwickle deshalb auch die Gitterstäbe mit weichem Stoff, damit sich kein Ärmchen oder Beinchen deines Kindes darin verheddern kann und es sich nicht den Kopf daran anschlägt.

Ich empfehle dir außerdem, alle anderen offenen Seiten deines Mutterbettes rausfallsicher zu gestalten – sicher ist sicher. Es gibt hierfür (teils günstige, teils etwas teurere) Fix-und-fertig-Varianten (zum Beispiel aus Holz oder aus Plastik), die meist universell einsetzbar sind und mit langen, flachen Haltern unter der Matratze befestigt werden. An deren Rand ragen sie dann senkrecht in die Höhe und verhindern zumindest das unbeabsichtigte Herauskugeln des Kindes. Manche

## Deinen Mann auf den Auszug vorbereiten

Nun hast du bereits von vielen Dingen gelesen, die passieren können, wenn Kinder im Haus sind. Doch zurück zum Start und damit zum wahren Ausgangspunkt des nächtlichen Schlafproblems: nämlich zu deinem Mann. Und dabei sind wir nun definitiv bei der von dir zu leistenden Überzeugungsarbeit in Sachen „Du ziehst aus“ angelangt.

Der Dein-Auszug-voller-Überzeugung-Plan kann dir dabei helfen, besonders glaubwürdig rüberzukommen und das Ego deines Partners nicht zu schmälern, sondern es sogar noch zu stärken. Bist du bereit? Dann lass uns beginnen. Verinnerliche die nachfolgenden Punkte und lerne sie am besten auswendig, damit du später nicht spicken musst.

### 1. Der Liebesbeweis

Erkläre deinem Mann zuallererst, dass du ihn liebst und die Zeit im gemeinsamen Doppelbett ganz wundervoll war. Mit Betonung auf „war“, denn diese Phase ist nun fürs Erste auf unbestimmte Zeit vorbei. Zumindest, was die Nächte angeht ...

### 2. Die Zukunft

Wenn du schon dabei bist, die Vergangenheit hochleben zu lassen, nutze auch gleich die Gelegenheit, um zu betonen, dass sich mit der Geburt eures Kindes die wohl größte Veränderung in eurem Leben ereignet hat, die man sich nur vorstellen kann. Kein Auto- oder Wohnungskauf war jemals so bedeutsam, und nicht einmal eure Hochzeit, so sie denn stattgefunden hat, lässt sich auch nur ansatzweise mit dem vergleichen, was nun auf euch zukommt bzw. schon begonnen hat. Für diese Umstandsveränderung – heraus aus den

Umstandsklamotten, hinein in die Familienkiste – gab es keine Probe, weswegen der Auszug deines Mannes für ihn auch unangekündigt und überraschend kommen darf. Für den Fall, dass er wissen will, warum diese Änderung der ehelichen Schlafsituation nicht schon von Anfang an so geplant war und man bei der Aufteilung der Wohnung sein Herrenzimmer vergessen hat, betone, dass die Zukunft voller unplanbarer Überraschungen steckt und nicht alle so schlau sind wie meine Oma und mein Opa (lies weiter oben nach ...).

### 3. In freier Wildbahn

Ein echter Kerl wird dem Abenteuer, endlich wieder in freier, selbst zu gestaltender Wildbahn (zum Beispiel auf dem Sofa im Wohnzimmer) schlafen zu dürfen, voller Begeisterung entgegenzusehen. Klopfe deinem Mann auf die Schulter und ermutige ihn dazu, diese Herausforderung aus vollem Herzen anzunehmen. Erzähle ihm von seinen urtypischen Artgenossen vergangener Jahrtausende und wecke den Jäger in ihm! Als Steinzeitmann lag er nicht gemeinsam mit seiner Brut und dem Weib im zentralgeheizten ehelichen Schlafzimmer, sondern musste auf der Hut sein vor gefährlichen Säbelzahn Tigern.

In seiner neuen Funktion – als Alleinherrscher im Wohnzimmer – kann er diese Vorhut-Position wieder zum Leben erwecken und sollte sich seiner großen Aufpasser-Verantwortung voll und ganz bewusst sein. Selbst dann, wenn seine Jagd auf Nahrung beim Kühlschrank in der Küche endet.

### 4. Kollegentratsch

Ermutige deinen Mann ebenso dazu, beim Tratsch unter Kollegen auf seine neue, besondere und aufregende Schlafsituation hinzuweisen und so auch Werbung dafür zu machen. Vielleicht, aber überlasse diese Details deinem Mann, möchte

38 konsequent und erkläre deinem Mann, dass dich seine unbewusst ausgesandten Geräusche unnötig viel Schlaf kosten und dein Ammengehör über die Maßen strapazieren. Vielleicht reagiert er mit einem ahnungslosen „Wie meinst du das?“. Dann verzichte auf genauere Erklärungsversuche und kraule ihm untertags den Rücken.

Dein Mann braucht nicht alles, was dich als Frau und Mutter auszeichnet, zu verstehen und nachvollziehen zu können. Er lebt in einem anderen Körper, und deine Fähigkeiten sind so speziell und besonders, dass nicht einmal du vor der ersten Schwangerschaft erahnt hättest, was so alles in dir steckt...

## Ausschläfer und Vorausschläfer: Schlafentzug ist Folter!

39

Hätte ich gewusst, dass die Zeit mit dem Baby vor allem durch heftigen Schlafentzug gekennzeichnet ist, hätte ich monatelang vor der Geburt ausgeschlafen. Ich hätte meinen Arbeitgeber darauf hingewiesen, dass ich – je nach Schlafmodus – früher oder später erscheine, und hätte ihn mit der Tatsache vertraut gemacht, dass sich mir diese Chance auf bedingungsloses Ausschlafen nur noch im absolut kinderfreien Zustand bietet. Ich habe es aber nicht gewusst und war deshalb nach einiger Zeit in einem Zustand, in den wohl die meisten jungen Mütter irgendwann geraten: einer Mischung aus Unzurechnungsfähigkeit und Vergesslichkeit mit gleitendem Übergang zu aggressiven Phasen, wenn nämlich der andauernde Schlafentzug zur Folter wird.

Warum du leicht ausrastest, wenn du zu wenig geschlafen hast, ist rasch und einfach zu erklären: Du läufst auf Notstrom-Aggregat und empfindest jegliche deinen Schlaf betreffenden Interventionen als Angriff gegen dich.

Lass es nicht so weit kommen, dass du dir dein Baby vom Hals wünschst und fast alles dafür tun würdest, um endlich wieder schlafen zu können. Nimm den sich summierenden Schlafmangel daher ernst und gehe dagegen an, bevor er Herrscher über dich wird und dich der Mond schief anlacht!

Hier ein paar Tipps, wie du trotz Baby dennoch auf deine Kosten in Sachen Schlaf kommst:

- Vergiss zunächst den Begriff des Ausschlafens. Mit Kind gibt es vorläufig in vielen Fällen nur noch das „Vorausschlafen“, was so viel bedeutet wie: Schlafe auch dann,

ben sich (verheiratete) Pärchen ohne Rücksicht auf Ruhe- oder Kinderstörung nach Belieben aus. Vielleicht kennt auch ihr ein gemütliches (anmietbares) Plätzchen in der Nähe, wo ihr absolut ungestört seid. Oder ihr entdeckt andere interessante Varianten der körperlichen Begegnung, zum Beispiel im Kino, im Auto, beim gemeinsamen Schlendern durch den Park oder aber ganz woanders.

- Habt ihr vor lauter Mama- und Papasein eure eigenen Wünsche weitgehend verdrängt und breitet sich diese Verdrängung auch in Richtung eurer körperlichen Befindlichkeit aus, dann gönnt euch regelmäßig eine „Ich bin wichtig“-Kur. Keiner von euch soll das Gefühl haben, im Partner nur noch ein rudelhaft agierendes, zottelig-ungepflegtes Wesen vorzufinden. Einzelzeit fernab der Familienpflichten ist deshalb wichtig, und in dieser kann jede(r) auf ihre/seine Körperpflege, die Fitness oder auch die persönlichen Vorlieben achten, damit Frau und Mann nicht von Mama und Papa aufgefressen werden.

Im Laufe der Jahre werden euch viele weitere Möglichkeiten einfallen, nicht nur euer Sexleben, sondern auch eure Beziehung im Allgemeinen anzukurbeln und alles andere als gewöhnlich zu gestalten. Lasst euch dabei von Pseudo-Idealen der geschönten Medienwelt nicht ins Bockshorn jagen, wo alle Promi-Eltern immer ausgeschlafen, sexy und gut gelaunt sind. Dies trifft nämlich allenfalls auf ihre gut bezahlten Manager zu, die nur das zum Abdruck freigeben, was zum jeweiligen Image passt und vorher gründlich retuschiert wurde.

## Stöpsel ins Ohr: Lärmbarrieren und ihre Wirkung

Bereits weiter oben kamen dein sich nach und nach besser ausprägendes Ammengehör zur Sprache und weiters der Umstand, dass es sich zum Beispiel im Falle der männlich-morgendlichen Kindesübernahme anbietet, die mütterlichen Alarmhoren vor eventuell versehentlich aufgeschnapptem (Baby-)Lärm zu schützen, um noch ein paar wertvolle Gramm Schlaf aufzunehmen.

Aber, zu dumm: Kein klassischer Schallschutz wird vermutlich gut genug sein, um nicht doch ein vermeintliches Babywimmern oder Kinderklopfen zu dir durchzulassen. Denn Ohrenstöpsel können zwar Geräusche dämpfen, aber sie nicht vollkommen ausschalten. Und selbst wenn du deine Ohren dazu brächtest, nicht mehr „zu hören“, so wäre dein Körper für außerhalb der Ohren empfangene Schwingungen trotzdem noch sensibel. Und zwar so sensibel, dass er dich – auch im unnötigen Fall – aufweckt.

Was kannst du also tun, um wenigstens dann zu schlafen, wenn du offiziell wirklich schlafen darfst und komplett kinderbefreit bist?

- Versorge das Baby vor dem Schlafversuch von dir ausreichend (mit Muttermilch bzw. Babynahrung) und weise die Betreuer an, auf seine Blasen- und Darmentleerungsbedürfnisse einzugehen. Du vermeidest so ein unnötig aufgebrachtes Baby, das sich über alle Schranken hinweg zu dir durchsetzt.
- Schließe deine Schlafzimmertür, auch wenn es dich Überwindung kostet. Du wirst in einem geschlossenen Raum vielleicht eine andere Art der Schlafqualität finden als in

## Flexibel schlafen unterwegs

Eine spezielle Herausforderung, auch für größere Kinder (und dazu zählen auch die ganz großen, nämlich Mama und Papa), ist das Schlafen außerhalb der eigenen vier Wände.

Da hätten wir zum Beispiel die Sondersituation „Urlaub“, die gut geplant sein möchte, damit der vermeintliche Erholungsaufenthalt am Meer für dich nicht zum nächtlichen Kinderberuhigungsmarathon mit einem Erholungswert von minus 7 wird.

Stimme deine Kinder (und euch Eltern) rechtzeitig auf die kommende Umgebungsveränderung ein und erkläre (auch den kleinen Kindern), was nun passieren wird und welche anderen Eindrücke und unter Umständen auch klimatischen Bedingungen euch erwarten werden. Und mit Klima sind an dieser Stelle nicht nur die Außentemperatur und die Luftfeuchtigkeit gemeint, sondern zum Beispiel auch der Umstand, dass ihr euch alle auf diesen Urlaub freut und Papa und Mama sich in diesem erholen möchten.

Doch wie anstellen?

Eine schlaue Freundin von mir, selbst Mutter von drei inzwischen erwachsenen Söhnen, sagte einmal zu mir: „Ein Urlaub mit Kindern ist nur dann eine Erholung für die Eltern, wenn es in Wirklichkeit ein Urlaub für die Kinder ist und die Eltern in ihren Wünschen zurückstecken.“

Da hat sie wohl ein wahres Wort gelassen ausgesprochen, denn während ich mich schon urlaubend auf dem Weg nach Irkutsk in der dritten Klasse der Transsibirischen Eisenbahn sah, fiel – ich muss gestehen – als Erstes meinem Mann auf, dass dies mit den Kindern (und den Hunden) im Gepäck wohl ein etwas anstrengendes Unterfangen sein würde.

59  
Womit wir einmal mehr beim Kernthema dieses Buches ange-  
langt sind, dem schönen lieben Schlaf.

Denn die Waggon der dritten Klasse in der Transsib hätten  
astreines Familienbett-Flair auf Zeit gehabt, mit dem von Rei-  
senden gelobten Vorteil, Land und Leute so am besten ken-  
nenzulernen.

In der Tat: Auch im Familienbett lernt man nicht nur Land und  
Leute, sondern vor allem auch die verschiedenen Uhrzeiten  
des Tages und der Nacht oft besser kennen, als einem lieb ist.  
Die Nacht bekommt in ihren Ausdünstungen eine völlig neue  
Qualität, denn wer – außer vielleicht einem Schichtarbeiter –  
hätte schon früher von sich behaupten können, fast regelmä-  
ßig zu diversen nachtschlafenden Zeiten geweckt zu werden?  
Wobei hier meiner Erfahrung nach vor allem die Stunde zwi-  
schen vier und fünf Uhr morgens eine besondere Anziehungs-  
kraft auf Schlafstörer hat.

Warum dies so ist, habe ich bislang noch nicht herausgefunden  
(wohl aber in jahrelanger Beobachtung meines Umfeldes  
bemerkt, dass sich viele zu Hause geborene Kinder just eben-  
falls in dieser Stunde auf den Weg ans frühmorgendliche Er-  
denlicht machen).

Doch zurück zum sogenannten Urlaub.

Richte dich bei einem freiwillig geplanten Ortswechsel auch  
selbst möglichst gut auf die voraussichtliche Situationsän-  
derung ein und setze dich nicht mit einer allzu hohen Erwar-  
tungshaltung unter Druck. Denn sämtliche heimische Schlaf-  
probleme – von wem auch immer – werden am Urlaubsort  
voraussichtlich nicht über Nacht gelöst sein, sondern vorläu-  
fig eher eine deutliche Intensivierung erfahren.

Die Tipps, um die allerschlimmsten Anfänger-Fehler abzuwen-  
den, hast du weiter oben schon gelesen.



## Weitere Titel von Caroline Oblasser



### **Brüt es aus!**

Die freie Schwangerschaft.  
Methode mit Mama, Baby und Co

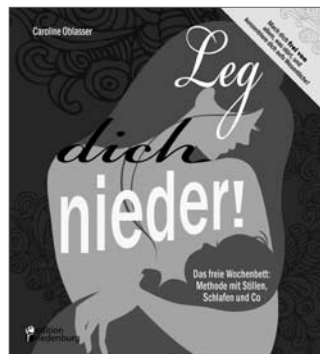
Für eine besonders aufregende Zeit, die andererseits auch ganz normal ist.



### **Lass es raus!**

Die freie Geburt: Methode mit Gebärmutter, Scheide und Co

Zur wirkungsvollen Einstimmung auf das selbstbestimmte Gebären aus eigener Kraft.



### **Leg dich nieder!**

Das freie Wochenbett: Methode mit Stillen, Schlafen und Co

Was kommt wirklich nach der Geburt? Für die ersten echten Mama- und Baby-Wochen.



### **Still die Badewanne voll!**

Das freie Säugen: Methode mit Brüsten, Nippeln und Co

Das humorvolle Stillbuch. Mit speziellen Tipps bei schmerzhaftem Anfangsstillen.



### **Alle meine Tage**

Menstruationskalender mit 50 freien Zyklusblättern für die Selbstbeobachtung • mit Muster-Zyklus und Kurz-Erklärung zur Natürlichen Verhütung bzw. Familienplanung (NFP, NER).

Dies alles und noch viel mehr  
findest du bei [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)  
und im Buchhandel.

