

Miriam Veronika Fest

Mila macht die Augen zu

Mila stand in ihrem Schlafanzug auf ihrem Kinderbett, den Plüschotter in der linken Hand und schob ihren Fuß über die Bettdecke: „Ich mag noch gar nicht schlafen, Papa, ich bin noch gar nicht müde.“

Ihr Vater stand an der Bettkante, schmunzelte, hob Mila mit einem gut abgepassten Ruck in die Höhe und stellte sie neben sich. „Heute war ein langer, spannender Tag, nicht wahr? Und da bist du wirklich kein bisschen müde geworden? Gar nicht?“, fragte er dann. „Gar nicht!“, bestätigte sie und schüttelte ihren Lockenkopf. „Mhm, das kann ich ja kaum glauben“, meinte Papa und rieb sich am Kinn. „Irgendwas muss ich noch machen“, sagte Mila, „wie Mama, weißt du?“

Milas Mama konnte auch manchmal abends nicht schlafen. Dann stand sie aus dem Bett auf, weil es nicht gut war, sich hin- und her zu wälzen, und erledigte noch etwas. Das konnte alles Mögliche sein, manchmal trank sie nur ein Glas Wasser, an anderen Tagen ging sie nochmal an ihren Computer und arbeitete ein bisschen und an wieder anderen Tagen kramte sie ihre Yogamatte neben dem Kleiderschrank hervor und machte noch ein paar Übungen.

„Wenn der Kopf keine Ruhe gibt, dann ist das wie das Gefühl, etwas vergessen zu haben, das ganz wichtig war. Dann muss man etwas machen, das ihn beruhigt“, hatte Mama ihr erklärt, als Mila einmal davon wach geworden und zu Mama ins Arbeitszimmer gestapft war. „Und was macht den Kopf ruhig?“, hatte das Mädchen verschlafen gemurmelt. „Bei dir zum Beispiel Schäfchenzählen oder eine Gute-Nacht-Geschichte. Bei Mama alles, was in einer halben Stunde getan oder fertig gemacht werden kann. So, Müdmaus und jetzt geht es wieder ab ins Bett“, hatte ihre Mutter geantwortet und sie zurück ins Bett gebracht.

Daran erinnerte sich Mila nun, als sie vor Papa stand und auch noch nicht schlafen konnte. „Und was willst du machen, um müde zu werden?“, fragte ihr Vater. Papa musste sie das erst einmal erklären, denn er schlief immer ganz schnell ein. Egal wo. Im Bett, auf der Couch und auch im Garten, wenn die Sonne schien. „Es ist schön, dass er so gut schlafen kann, komm, lass uns leise sein und ihn schlafen lassen“, sagte Mama dann und ging mit Mila woandershin. Manchmal deckte sie Papa noch kurz zu und gab ihm einen Kuss auf die Stirn, wie ihre Eltern das auch bei Mila machten, wenn sie schlafen ging.

„Mhm. Schäfchenzählen will ich nicht“, sagte das Mädchen nachdenklich.

„Und was möchtest du stattdessen? Soll Mama nochmal zu dir kommen?“

„Nee, lassen wir Mama in Ruhe. Wir müssen uns was ausdenken.“

„Na dann, auf geht's. Erst einmal sollten wir klare Signale senden. Da du noch gar nicht im Bett gelegen hast, leg dich doch eben hin. Vielleicht reicht das deinem Kopf ja schon“, schlug Papa vor. Mila nickte. Das klang nach einem guten Plan.

Als sie sich hinlegte und ihre Beine unter der Decke ausstreckte, fand sie, dass ihr Bett sehr bequem und flauschig war, aber selbst mit Otter im Arm war sie noch hellwach. Das sagte sie ihrem Vater auch gleich.

„Okay, dann wie bei uns auf der Arbeit – Systemtest“, erklärte er und hob den Zeigefinger.

„Heißt?“, fragte Mila neugierig.

„Wenn eine Maschine nicht läuft, wie sie soll, schaut man, was ihr fehlt. Wenn du also hier oben“, er tippte sachte auf Milas Stirn und sie kicherte, „nicht müde bist, obwohl längst Schlafenszeit ist, dann fehlt deinem Körper vielleicht etwas. Also sag mal, hast du noch Hunger oder Durst? Oder musst du noch einmal?“

Das Mädchen überlegte und spürte in sich hinein. „Nein, alles gut“, sagte sie.

„Wenn das nicht der Grund ist, müssen wir weiterforschen“, stellte Papa fest. „Hast du noch zu viel Energie auf der hohen Kante? Musst du noch ein wenig toben? Komm, schüttele mal deine Arme und Beine aus, das klappt auch im Liegen. Hier, wie ich!“

Ihr Vater summte wie eine aufgeregte Biene und schüttelte seine Arme und Beine kräftig durch. Mila machte ihm nach. Sie lachte. Auf was für Ideen Papa immer kam! Aber als sie fertig getobt hatten, war das Mädchen zwar ein wenig erschöpft, aber im Kopf war davon noch nichts zu spüren. „Leider immer noch wach“, sagte Mila entschuldigend. Dabei hatten Papa und sie sich doch schon solche Mühe gegeben.

„Dann steht zumindest fest, dass es deine kleinen grauen Zellen sind, die nicht schlafen mögen“, verkündete ihr Vater und strich Mila über den Kopf. „Also muss ich die ans Denken bringen, bis sie müde werden.“

Er zog den Plüschhocker aus ihrer Spielecke ans Bett und setzte sich. Mila fasste sich an die Stirn. Das klang anstrengend. Was Papa da wohl vorhatte? „Muss ich denn eigentlich schlafen, wenn das so schwer ist?“, fragte das Mädchen unsicher.

„Aber ja, Schlaf ist unheimlich wichtig. Egal, wie klein oder groß der Mensch ist.“

„Warum muss man denn schlafen?“

„Damit sich dein Kopf und der restliche Körper ausruhen können. Da sind wir Menschen nicht anders als Maschinen – wenn etwas immer eingeschaltet ist und auf Hochtouren läuft, geht es irgendwann kaputt.“

Kaputtgehen wollte Mila auf keinen Fall. „Passiert das denn schnell?“, fragte sie ängstlich.

„Das ist unterschiedlich. Der Körper kann viel aushalten. Wenn es nötig ist, auch ein paar Nächte ohne Schlaf. Aber nur, wenn es gar nicht anders geht. Nach schlaflosen Nächten braucht der Körper nämlich eine umso längere Pause“, warnte Papa.

Auch wenn das nicht schön klang, war Mila beruhigt. Ein bisschen später schlafen als sonst war also nicht so schlimm wie überhaupt nicht schlafen. Trotzdem hatte sie jetzt viele Fragen in ihrem Kopf.

„Papa, was ist denn Schlaf eigentlich? Was passiert, wenn ich schlafe?“, wollte sie wissen.

„Das sind spannende Fragen. Sie sind nur gar nicht so leicht zu beantworten“, gestand Papa.

„Warum nicht?“

„Weil Schlaf immer noch ein Thema ist, zu dem viel geforscht wird. Vieles verstehen die Wissenschaftler noch nicht und haben genauso viele Fragen wie du. Ich kann dir aber sagen, was sie vermuten, wenn du willst.“

„Au ja, bitte“, nuschelte Mila, die ihr Bett inzwischen doch ziemlich gemütlich fand.

„Weißt du, warum du deine Zähne putzt?“, fragte ihr Vater.

„Weil sie dreckig werden, wenn ich esse. Zähneputzen hilft den Zähnen.“

„Ganz genau. Und so ähnlich ist es wohl auch mit deinen grauen Zellen. Sie sind den ganzen Tag im Einsatz in der Schaltzentrale deines Körpers. Und wenn man an einer großen, wichtigen Maschine arbeitet, kann es passieren, dass man dreckig wird. Wie neulich an deiner Fahrradkette, weißt du noch? Als wir das ganze Öl an den Händen hatten?“

Mila nickte. Das war richtig schwer abzuwaschen gewesen. Sie gähnte.

„Und damit sie Zeit haben, sich sauberzumachen und auszuruhen, wie wir das nach getaner Arbeit ja auch tun müssen, müssen wir schlafen gehen. Verstehst du?“, wollte Papa wissen.

Doch auf seine Frage ertönte nur noch ein leises, gleichmäßiges Atmen, denn Mila waren irgendwann während seiner Erklärung die Augen zugefallen. Leise stand Papa auf und tippte auf Zehenspitzen in Richtung Diele.

„Schlaf gut, Müdmaus“, flüsterte er und löschte das Licht, ehe er das Zimmer verließ.