

# DIE LEGENDE VOM DURCHSCHLAFEN

---

TEXT: NIKE HEINEN



Schlafanzug an, Augen zu – und ruhig ist die restliche Nacht für die glücklichen Eltern. Ein schöner Traum! Leider abseits der Realität. Jedes dritte Kleinkind hat Probleme mit dem Durchschlafen. Weil seine Eltern die falschen Ratgeber gelesen haben? Nein. Mini-Menschen schlafen eben nur in Mini-Häppchen

# V

Vom Gitterbett gehen Kabel zur Wand. Während es aus dem Schlafsack leise atmet, spielen auf dem Monitor dort mehrere Linien unablässig Berg und Tal. Die 18 Monate alte Amelie schläft heute in einem Schlaflabor speziell für Kinder. Nicht, weil sie sichtbar krank ist. Sondern weil sie ihre Eltern jede Nacht um den Schlaf bringt.

Auf dem Monitor können die Ärzte sehen, ob ihr Gehirn in normale Schlafphasen findet. Denn die Kleine ist nachts manchmal mehr wach als schlafend. Mehrfach schreit sie ihre Eltern aus dem Bett – und findet selbst nur schwer zurück ins Traumland.

Wer die Nachtruhe im Kinderzimmer so schmerzlich vermisst, wie Amelies Eltern es tun, der kann seinen Nachwuchs vom Kinderarzt an Einrichtungen wie das Schlaflabor überweisen lassen. Insgesamt 31 dieser hoch spezialisierten Abteilungen listet die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin inzwischen auf.

Bei Kindern zwischen sechs Monaten und drei Jahren berichtet etwa jede dritte Familie von Schlafproblemen. Manchmal stecken organische Störungen wie etwa Asthma dahinter. Aber meistens ist es eine Insomnie, ein Schlafproblem.

Aber was ist „normales“ Schlafverhalten eines Babys? „Kein Kind schläft durch!“, sagt Angelika Schlarb, Professorin für Jugendpsychologie an der Universität Bielefeld. „Neugeborene wachen noch alle 45 Minuten auf, mit der Zeit werden die Abstände größer.“ Etwa alle zwei Stunden müsse man nachts mit einem erwachten Kind rechnen. Was die Schlafforscherin Schlarb mit wach meint, das ist kein energisches „Bereit-für-den-neuen-Tag-Sein“, sondern benommenes Hervortauschen aus tieferem Schlaf. „Wenn wir uns das im Schlaflabor an-

schauen, finden wir zwei Sorten Kinder. Die einen machen kurz die Augen auf, drehen sich um und schlafen weiter. Die anderen fangen an zu weinen, rufen nach den Eltern und machen sich damit noch wacher“, erläutert Schlarb.

Solange Kinder noch nicht gelernt haben, sich beim Aufwachen selbst zu beruhigen, müssen das die Eltern für sie übernehmen. Auch Erwachsene wachen immer wieder kurz auf, allerdings ohne sich morgens daran zu erinnern. Menschen, so viel kann man sagen, sind einfach Häppchen-schläfer. Warum das so ist? Das weiß keiner.

Schon Embryonen im Bauch der Mutter schlafen in kurzen Phasen. Nach der Geburt wird die meiste Zeit beim Schlafen lebhaft geträumt, ein Zustand, aus dem man besonders leicht erwacht. Mit dem Größerwerden pendeln sich dann leichter und tiefer Schlaf gleichmäßig ein.

Babys schlafen so viel, wie sie es nie wieder in ihrem Leben tun werden: 14 bis 17 Stunden pro Tag. In diesen Stunden wachsen und verschalten sich die Zellen im Gehirn. Dabei entsteht unter anderem auch ein Schlafrhythmus, der dem Sonnenuntergang Rechnung trägt. Nach etwa drei Monaten schlafen sie nur noch 12 bis 15 Stunden, dafür abwechselnd lebhaft und traumlos tief. Mit einem Jahr reduziert sich die Schlafzeit auf dann elf bis 14 Stunden. Und Dreijährige brauchen nur noch zehn bis 13 Stunden Schlaf.

Diese Zahlen stammen von der Gesellschaft amerikanischer Schlafärzte – und weisen auf das Dilemma im Kinderbett hin. Traditionell überschätzen liebende Eltern das Schlafbedürfnis. Kindergartenkinder werden schon um 19 Uhr ins Bett gebracht – nachdem sie im Kindergarten bereits einen zweistündigen Mittagsschlaf gehalten haben. Das ist, als ►



„Ihr schlaft doch auch zusammen“: Alleine im eigenen Bett zu schlafen empfinden viele Kinder als ungerecht

ob sie das Gehirn eines Einjährigen hätten. Ungefähr nachts um vier Uhr sind sie richtig ausgeschlafen. Und dann wird es anstrengend.

Wir können schlafen, weil wir das Hormon Melatonin produzieren. Das geschieht nach Einbruch der Dämmerung – wann genau, hängt vom Zeittypus ab, auf den die innere Uhr eines Menschen genetisch eingestellt ist. „Kinder, die erst spät am Tag das Schlafhormon bilden, haben mehr Schwierigkeiten beim Zubettgehen“, sagt Prof. Dr. Oskar Jenni, leitender Kindermediziner an der Universität Zürich. Rat suchenden Eltern empfiehlt er daher dringend, zunächst einmal die innere Uhr des Sprösslings zu beobachten – und das Kind erst bei handfesten Müdigkeitszeichen ins Bett zu stecken.

Im Schlaflabor kann man präzise erkennen, ob da ein recht-schaffen müdes oder ein noch ziemlich putzmunteres Kind eingeschlafen ist: Die so genannten Deltawellen in der Tiefschlafphase werden umso lebhafter, je nötiger der Schlaf war. Und je mehr Delta, desto leichter lernen die Kinder, einfach weiterzuschlafen.

Ob das Kind ein Schlafproblem hat, hängt auch davon ab, was man überhaupt als Problem betrachtet. Beim Vergleich unterschiedlicher Kulturen kamen Schlafforscher zu der interessanten Erkenntnis, dass weltweit Kinder eher dann mit ins eigene Bett genommen werden, wenn auch die Erwachsenen zur selben Zeit schlafen gehen. Und: Die „westliche Idee“ eines Kinderzimmerschläfers und einer ungestörten Nachtruhe war im Rest der Welt unbekannt. Vielleicht ist das näher am ursprünglichen Plan der Natur, wie junge Eltern ihre



## Ob das Kind ein Schlafproblem hat, liegt im Auge des Betrachters.

Nächte verbringen sollen. Schlafmediziner geben oft den Rat, Säuglinge nach dem sechsten Monat nicht mehr zu stillen, wenn sie nachts aufwachen, sondern sie nur mit Streicheln sanft zu beruhigen. Sonst würde man nur nächtlichen Durchschlafproblemen Vorschub leisten. Dem widersprechen allerdings die hormonellen Rhythmen der Mutter: Dort werden nachts auch noch ein halbes Jahr nach der Geburt diejenigen Hormone unverdrossen hochreguliert, die mit dem Stillen in Zusammenhang stehen. Ganz so, als ob ein Schlückchen Muttermilch zur Beruhigung die natürlichste Sache der Welt sei.

Mit sechs Monaten haben manche Kinder schon gelernt, wie man abends schnell einschläft und nachts weiterschläft.



FOTOS: Fotolia/candy812 (1), Getty Images/Onoky/Pascal Broze (1)

Ob Geborgenheit im gemeinsamen Bett oder Belastung durch zu wenig Abstand: Das müssen Eltern für sich selbst entscheiden

Andere brauchen länger, um ihr eigener Schlafmanager zu werden. Irgendwann werden sie ganz alleine schlafen können. Aber wie überstehen die Eltern bis dahin ihren eigenen Schlafmangel? Hier hat die Psychologin Schlarb für Eltern mit hohem Leidensdruck noch einen Rat: „Wenn es für die Familie quälend wird, dann – aber nur dann – sollten Sie sich Hilfe suchen“, rät sie. „Ansonsten warten Sie doch einfach erst einmal ab.“ ■

### ACHTUNG, SCHLAFSTÖRER!

- Hungrig schläft es sich schlecht – übergessen auch. Leichtes Abendessen hilft: Brot, Joghurt und Gemüsesticks.
- Getränke mit Zucker? Echte Wachhalter – bitte nicht.
- Guten Schlaf gut vorbereiten: Puzzeln oder Malen, Vorlesen oder einfach nur Kuscheln sorgen für die nötige Bettschwere.
- Leider sind Bildschirme so blau wie das Morgenlicht, ein Wachmacher. Tablets, Fernseher und Smartphones sind am Abend eine ganz schlechte Idee.
- Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Nur müde Kinder sollten ins Bett gebracht werden.
- Kühle Schlafzimmer machen müde. Ideal sind 18 Grad.
- Nachtlicht? Nicht bei den Kleinen. Dunkel muss es sein.

Mehr Infos: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## DreamWizard

10 in 1

Schwangerschafts- und Stillkissen

by



DAS EINZIGE STILLKISSEN MIT AKTIVER RÜCKEN- UND BAUCHUNTERSTÜTZUNG FÜR JEDE PHASE DER SCHWANGERSCHAFT



MADE IN ITALY

