

ANNETTE KAST-ZAHN | DR. MED. HARTMUT MORGENROTH

DER
BESTSELLER
Über 1 Million
mal verkauft

Jedes Kind kann
schlafen
lernen

GU

Gehirn ist bei einem sechs Monate alten Baby so weit entwickelt und das Schlafmuster so ausgereift, dass das Kind neun bis zehn, manchmal sogar elf Stunden lang schlafen kann – am Stück! Warum das trotzdem so oft nicht klappt, erfahren Sie im nächsten Abschnitt.

Das Schlafmuster: Einschlafen, Aufwachen, Weiterschlafen

Bereits in den 80er Jahren hat Professor Ferber (siehe auch ⇒) den Zusammenhang zwischen dem Ablauf des Schlafs und den so verbreiteten kindlichen Schlafstörungen überzeugend erklärt. Auf seinem Modell beruht die Grafik ⇒. Hier können Sie ablesen, wie der Schlaf bei einem mindestens sechs Monate alten Kind, das ein ausgereiftes Schlafmuster hat, in etwa abläuft.

Die Nacht in diesem Beispiel dauert von acht Uhr abends bis ungefähr sechs Uhr morgens. Wenn Ihr Kind früher oder später ins Bett geht, wird das Muster dadurch nur nach vorn oder hinten verschoben, aber nicht verändert.

Sie können in der Grafik auch die beiden ⇒ beschriebenen Schlafarten REM-Schlaf (Traumschlaf) und Nicht-REM-Schlaf (Tiefschlaf) unterscheiden. Den Tiefschlaf haben wir in der Abbildung ⇒ etwas vereinfacht und nur in zwei Stufen dargestellt: leichter und tiefer Tiefschlaf.

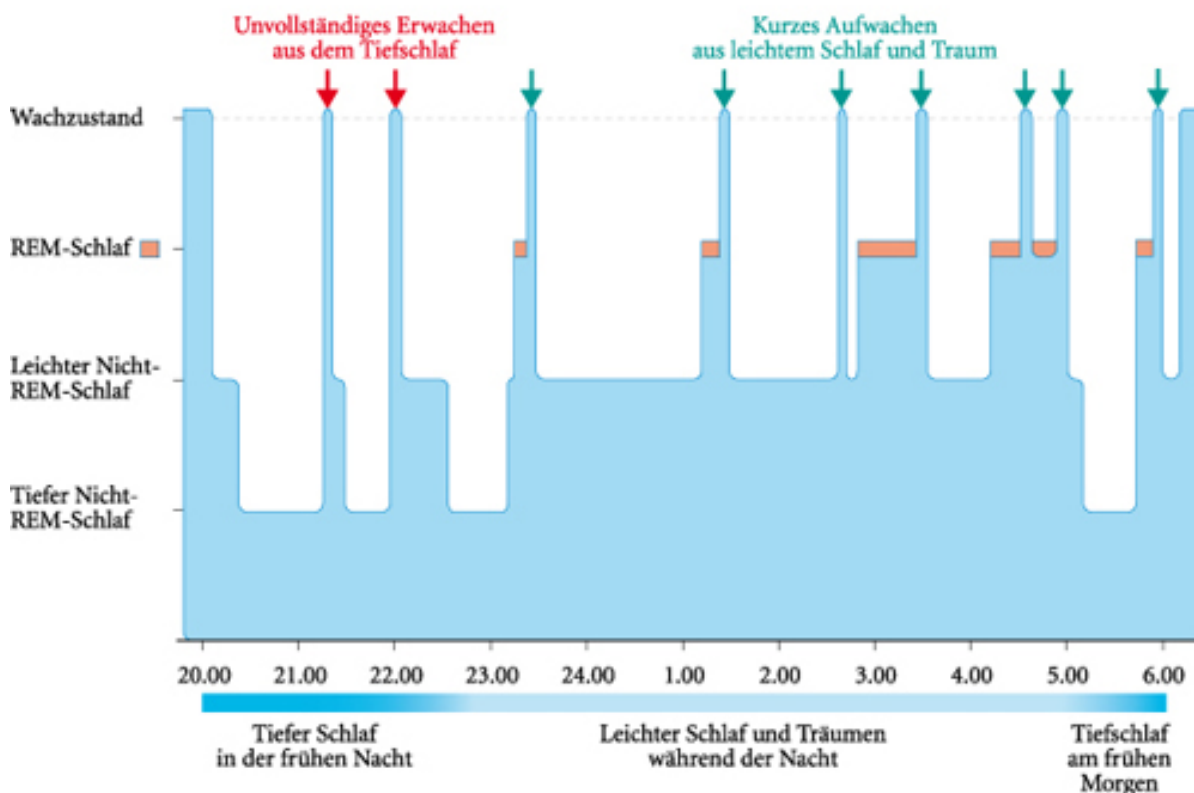
Der tiefe Tiefschlaf findet in den ersten zwei bis drei Stunden nach dem Einschlafen und noch einmal kurz in den frühen Morgenstunden statt. Für den Rest der Nacht wechseln sich Traumschlaf (REM-Schlaf) und leichter Tiefschlaf (Nicht-REM-Schlaf) mehrmals ab. Dazwischen sehen Sie immer wieder Pfeile. Diese Pfeile bedeuten: kurzes Aufwachen. Die ersten beiden Pfeile um 21.30 Uhr und um 22.30 Uhr bedeuten: unvollständiges Erwachen aus dem Tiefschlaf.

In unserem Beispiel wird das Kind gegen 20 Uhr ins Bett gelegt. Es dauert zwischen 5 und 15 Minuten, bis es tief und fest schläft. Einmal im tiefen Tiefschlaf angelangt, sind kleine Kinder nur schwer zu wecken. Die Eltern können den Staubsauger anstellen, das Licht einschalten, das Baby aus dem Auto in sein Bett bringen oder es vielleicht sogar wickeln – es wird trotz allem friedlich weiterschlafen.

Bloß nicht einschlafen!

An dieser Stelle erheben einige Eltern Einspruch: »Unser Kind schläft aber nicht schnell ein! Das dauert manchmal über eine Stunde lang. Es kommt uns vor, als ob es sich dagegen wehren würde, einzuschlafen.« Ist das bei Ihrem Kind auch so? Ein Grund dafür könnte sein, dass Ihr Kind schlicht und einfach noch nicht müde genug ist, wenn Sie es in sein Bettchen legen. Seine »innere Uhr« ist einfach noch nicht auf Schlafen eingestellt. Was Sie in diesem Fall tun können, erfahren Sie ab ⇒.

Das Schlafmuster eines Kindes ab dem 6. Lebensmonat (nach Ferber)



Viele Kinder zeigen alle Anzeichen von Müdigkeit, kämpfen aber nach Kräften gegen das Einschlafen. Wie ist das zu erklären? Die betroffenen Eltern haben sich meist angewöhnt, ihrem Kind mit mehr oder weniger aufwändigen Mitteln zum Einschlafen zu verhelfen. Sie legen es nicht wach ins Bett, sondern tun irgendetwas mit ihm, bis es schläft.

Das Zubettbringen könnte dann so aussehen wie bei Kilian (ein Jahr alt). Er wurde zum Einschlafen herumgetragen. Sobald seine Mutter ihn ins Bett legen wollte, wurde er wieder wach.

Oder wie bei Marika (neun Monate): Die Mutter blieb abends zwei, drei Stunden lang bei ihr, immer im Blickkontakt, hielt Händchen und nahm sie zwischendurch mehrmals auf den Arm.

Oder es könnte aussehen wie bei den zahlreichen Eltern, die sich mit dem Kind ins Bett legen »müssen«, bis es fest schläft. Wehe, sie versuchen zu früh, sich hinauszuschleichen! Dann ist die oder der Kleine wieder hellwach – und das Spielchen beginnt von neuem.

All diese Beispiele haben eins gemeinsam: Kinder, die sich gegen das Einschlafen wehren, können sich nicht entspannt und schlafbereit in ihr Bett kuscheln. Während sie

einschlafen, geschieht etwas mit ihnen. Irgendeine Art von Zuwendung wird ihnen entzogen.

Sie als Eltern würden sich so ähnlich fühlen, wenn Sie mit der Gewissheit ins Bett gingen: »Wenn ich einschlafe, klaut mir jemand die Bettdecke.« Wahrscheinlich würden Sie ziemlich lange wach bleiben, um das zu verhindern. So ähnlich »denkt« auch Ihr Baby: »Wenn ich einschlafe, schleicht sich jemand raus. Da gibt's nur eins: Bloß nicht einschlafen!« Zum Glück reagieren nicht alle Babys so. Bei vielen besiegt das Schlafbedürfnis die Wachsamkeit.

Normale Wachphasen

Zurück zur Grafik ⇒: Irgendwann schläft jedes Kind. Für die meisten Eltern heißt das: »Nun haben wir ungefähr drei Stunden Ruhe!« Die Pfeile in der Grafik, die jeweils »kurzes Aufwachen« bedeuten, erscheinen erst nach 23 Uhr – nämlich dann, wenn die erschöpften Eltern selbst gerade in ihren tiefsten Tiefschlaf gefallen sind.

Manche Kinder weinen jedoch schon nach 20 oder 30 Minuten zum ersten Mal. Das kann bedeuten, dass sie noch gar nicht richtig eingeschlafen waren. Völlig normal ist ein Halb-Wachwerden aus dem Tiefschlaf nach einer bis eineinhalb Stunden. Meist bemerken die Eltern gar nichts davon. Das Kind dreht sich vielleicht um, kaut, schmatzt, reibt sich die Augen oder murmelt etwas – danach schläft es sofort weiter. Ausgelöst wird dieses »halbe Erwachen« durch eine Veränderung der Gehirnströme: Im EEG erkennt man in diesem Moment, dass sich plötzlich alle Schlafmuster miteinander vermischen. Die ersten beiden Pfeile in der Grafik (21.30 Uhr und 22.30 Uhr) zeigen genau diesen Zustand an. Das Kind scheint gleichzeitig zu schlafen und wach zu sein.

Manche Kinder reagieren nicht so »normal«, sondern eher ungewöhnlich: Sie stehen auf und geistern im Zimmer oder der Wohnung herum – sie schlafwandeln. Andere bekommen regelrechte Schrei-Attacken, die mit Um-sich-Schlagen einhergehen und bis zu 20 Minuten dauern können. Dies nennt man Nachtschreck (Pavor nocturnus). Bei kleinen Kindern ist das keine psychische Störung, sondern es wird verursacht durch eine verzögerte Reifung des Schlafablaufs. Wie Sie damit umgehen können, erfahren Sie ab ⇒.

In über 90 Prozent der Fälle haben Schlafstörungen aber etwas mit Schlafgewohnheiten zu tun. Für die Entstehung dieser Schlafstörungen ist entscheidend: Was passiert, wenn ein Kind schon drei Stunden lang tief geschlafen hat? In unserem Beispiel tritt die erste REM-Phase (der Traumschlaf) gegen 23 Uhr auf, danach folgen sechs weitere. Sie erkennen es an den Pfeilen in der Grafik: Nach jedem REM-Schlaf wacht ein Kind kurz auf, bevor es zurück in den (nicht mehr ganz so tiefen) Tiefschlaf fällt. Dieses Aufwachen aus dem Traumschlaf, manchmal auch aus dem leichten Schlaf, passiert also ungefähr siebenmal jede Nacht. Besonders oft ab drei Uhr morgens. Viele Eltern erkennen genau die Zeiten wieder, zu denen auch ihr Kind sich regelmäßig meldet.

Kein Kind schläft wirklich durch

Alle Kinder – wie auch alle Erwachsenen – werden nachts mehrmals wach. Der Unterschied ist: Die einen schlafen schnell wieder ein, ohne dass die Eltern überhaupt etwas bemerken. Die anderen dagegen werden richtig wach und fangen an zu weinen. Mama oder Papa werden aus ihrem Tiefschlaf gerissen, müssen sich aufrappeln und ihren Liebling wieder zum Schlafen bringen. Wenn sie Glück haben, weint ihr Kind nur ein- oder zweimal pro Nacht. Es kann aber auch sein, dass es sich nach jeder Traumphase, also insgesamt siebenmal oder noch öfter, meldet! Mit bösen Träumen hat das nichts zu tun. Es ist ganz normales erlerntes Verhalten.

Aufwachen und schreien

»Warum gerade mein Kind?«

SIE FRAGEN SICH VIELLEICHT: Wozu ist das Aufwachen nach jeder REM-Phase eigentlich gut? Und warum schlafen viele Kinder einfach wieder ein, während meines jedes Mal anfängt zu schreien?

»Gefährlicher« Tiefschlaf

Zunächst zur ersten Frage. Man braucht nicht viel Fantasie, um sich vorzustellen, dass in früheren Zeiten die Menschen nachts nicht so geschützt waren wie wir heute. Sie schliefen in einfachen Hütten oder im Freien – umgeben von Gefahren. Die ganze Nacht im Tiefschlaf zu verbringen wäre zu gefährlich gewesen. Aus dem Traumschlaf, besonders am Ende jeder Traumphase, konnten sie sehr leicht geweckt werden und auf jedes verdächtige Geräusch blitzschnell reagieren. Das Schlafmuster mit »Gefahren-Warnsystem« war damit biologisch sinnvoll und fürs Überleben hilfreich. Heute noch können wir nachts nach dem Traumschlaf von verdächtigen Geräuschen oder zum Beispiel von Brandgeruch sofort geweckt werden. Bei jedem Wachwerden prüfen wir, ob alles in Ordnung ist. Genau das tun auch die Babys und Kleinkinder.

Nun zur zweiten Frage: Warum fängt gerade mein Kind nachts mehrmals an zu schreien? Beim nächtlichen Aufwachen »checken« die Kleinen ab: Liege ich richtig? Bekomme ich genug Luft? Ist mir zu warm oder zu kalt? Tut etwas weh? Sie überprüfen also ihre eigenen Körperfunktionen. Und das ist sehr wichtig. Sie »checken« aber auch ab: Ist alles genau so, wie es beim Einschlafen war? Fühlt sich alles normal an?

Aufwachen und weiterschlafen

Nun stellen Sie sich ein Baby vor – vielleicht die sechs Monate alte Vanessa, wie sie abends gegen acht Uhr in ihr Bettchen gelegt wird. Sie ist noch wach. Mami gibt ihr einen Gutenachtkuss und verlässt das Zimmer. Vanessa kuschelt sich in ihre gemütliche Schlafstellung, nimmt ihren Daumen in den Mund und schläft recht schnell ein. Drei Stunden später wird sie zum ersten Mal wach. Sie überprüft, ob alles in Ordnung ist: Richtige Umgebung? Daumen? Alles klar. Alles fühlt sich normal an. Vanessas »Warnsystem« braucht nicht aktiv zu werden. Die Kleine schläft weiter, bevor sie richtig wach wird. Sie kann allein einschlafen – beim Mittagsschlaf ebenso wie abends. Sie kann nachts allein wieder einschlafen – nach jedem Aufwachen.

Aufwachen und schreien

Nun stellen Sie sich ein anderes Baby vor, vielleicht Tim, ebenfalls sechs Monate alt. Er wird wie Vanessa noch voll gestillt. Während Vanessa vom dritten Monat an wach ins Bett gelegt wurde, schläft Tim von Geburt an immer an Mamas Brust ein, tagsüber und abends. Mami setzt sich abends gegen acht mit ihm in den Schaukelstuhl und wiegt ihn sanft. Tim schläft friedlich ein und kann nach 10 bis 15 Minuten behutsam in sein Bettchen gelegt werden.

Wie Vanessa wird er nach drei Stunden zum ersten Mal wach. Körperlich fühlt er sich gut – aber was ist denn das? Wo ist Mamis Wärme und Mamis Duft? Wo ist das sanfte Schaukeln? Und vor allem: Wo ist die Brust? Eben hat er doch noch so schön daran genuckelt! Tim »checkt« wie Vanessa, ob alles in Ordnung ist. Aber in seinem Warnsystem läuten alle Alarmglocken. Nichts ist in Ordnung! Er ist allein in einer Umgebung, die ganz anders ist als beim Einschlafen. Sofort ist Tim hellwach und fängt aus Leibeskräften an zu schreien. Es dauert nicht lange, bis ihn Mami schlaftrunken aus seinem Bettchen holt, sich mit ihm in den Schaukelstuhl setzt und ihn anlegt. Ja, denkt Tim, so muss sich das anfühlen beim Einschlafen. So ist es in Ordnung. Sanft gewiegt und nicht hungrig, aber genüsslich nuckelt er sich wieder in den Schlaf. Das Spiel wiederholt sich um ein Uhr nachts, um halb drei, halb vier, halb fünf und um fünf. Tim ist ein gesundes, aufgewecktes, freundliches Baby. Die Eltern sind stolz und glücklich, weil er für sein Alter schon so viel gelernt hat. Aber eins hat er noch nicht gelernt: allein einzuschlafen. Tagsüber und abends nicht, und nachts, wenn er wach wird, erst recht nicht. Tim hat stattdessen gelernt: »Wenn ich nachts aufwache, ist nichts so, wie ich es zum Einschlafen gewohnt bin. Ich muss schreien, dann kommt Mami und macht alles so, wie es sein muss. Wenn sie nicht sofort kommt, muss ich länger und lauter schreien. Dann kriege ich immer genau das, was ich gewohnt bin. Und nur das, was ich kenne, kann doch richtig sein. Das ist doch klar.«

So »denkt« Tim. Er hat wirklich schon viel gelernt! Mami hilft ihm jede Nacht mehrmals in den Schlaf. Das Stillen kann ihr niemand abnehmen. Mit ihrer liebevollen Aufopferung, die sie oft an den Rand der Erschöpfung treibt, erreicht sie aber keine Verbesserung. Im Gegenteil: Sie verhindert, dass sich etwas ändert. Tim hat keine