

DR. MED. HERBERT RENZ-POLSTER | NORA IMLAU

Für  
Kinder von  
0-6 Jahren

# SCHLAF GUT, Baby!

*Der sanfte Weg  
zu ruhigen Nächten*

**G|U**

# Das erste Rüstzeug: der leichte Schlaf

Oberflächlich betrachtet erscheint uns der Schlaf als eine Art Koma, in das wir abends sinken und aus dem wir morgens wieder erwachen. Die Wirklichkeit ist aber viel spannender, und das sogar bei uns Erwachsenen. Im Schlaf durchwandern wir eine regelrechte Landschaft: Da gilt es Berge zu erklimmen und Täler zu durchstreifen, da legen wir uns einmal mächtig ins Zeug, dann wieder lassen wir uns gemütlich treiben ... Mindestens einmal, oft sogar mehrere Male wachen wir in jeder Nacht sogar ganz auf, meist ohne uns am nächsten Morgen daran zu erinnern. Wir mögen den Schlaf als zusammenhängendes Ganzes sehen, in Wirklichkeit aber nehmen wir den Weg durch die Nacht in Etappen, ob wir groß sind oder klein.

## So schlafen Erwachsene

Bei Erwachsenen dauert ein normaler Schlafzyklus etwa ein bis zwei Stunden. Ein typischer Nachtschlaf wäre also eine Wanderung in etwa vier Etappen. Wir Großen machen uns bei jeder Etappe zügig auf den Weg und erreichen in Minutenschnelle einen tiefen, entspannten Schlaf. Dieser ruhige Tiefschlaf dient dazu, die Batterien von Körper und Geist aufzuladen. Gegen Ende jeder Etappe wird der Schlaf leichter und unruhiger, der Körper ist jetzt angespannt, zuckt manchmal oder bewegt sich, die Atmung wird unregelmäßig und die Augen fangen an, unter den Lidern hin und her zu springen (wegen diesem »Rapid Eye Movement« wird diese Phase auch REM-Schlaf genannt). Diese aktive Schlafphase dient nicht der Erholung, vielmehr erledigt das Gehirn in dieser Zeit den »Hausputz«: Es ordnet und sortiert die Erlebnisse, Eindrücke und Gefühle des vergangenen Tages und verpackt sie ordentlich in Schubladen. So werden sie verfestigt, wie es die Schlafforschung ausdrückt. Meist ist dieser Prozess mit intensiven Träumen verbunden, die uns oft in Erinnerung bleiben. Kein Wunder, dass das Gehirn in diesem Stadium deutlich mehr Energie verbraucht! Nur ein Hauch trennt den Schlaf in dieser Phase vom Wachsein: Entweder kommen wir jetzt vollends zu Bewusstsein oder wir machen uns auf zur nächsten Etappe.

## Kinder schlafen anders

Und die kleinen Kinder? Sie schlafen, wie könnte es anders sein, ganz anders. Zum einen trauen sie sich in den ersten zwei bis drei Jahren nur kürzere Etappen zu - jeder Schlafzyklus dauert etwa 50 bis 70 Minuten. Dafür packen sie in jede Etappe eine deutlich größere Portion REM-Schlaf. Und das zunächst nicht etwa ans Ende, sondern vor allem an den Beginn der Etappe. Anders als wir Erwachsenen fällt der Säugling also nicht direkt vom Wachzustand in den Tiefschlaf. Vielmehr schlendert er zunächst für etwa 20 Minuten durch eine Art

Traumland, um erst dann in den Tiefschlaf zu sinken. Jetzt erst wird sein Körper schlaff und schwer, jetzt erst fangen die Arme zu baumeln an, und erst jetzt hören die Augen auf, hinter den Lidern hin und her zu springen. Und erst jetzt lassen sich die Kleinen ablegen, ohne gleich wieder aufzuschrecken!

## Der kindliche Entwicklungsschlaf

Warum sind die Kleinen so auf die leichten, aktiven Anteile des Schlafs versessen, dass sie ihnen am Lebensanfang fast die Hälfte ihres Schlafes widmen? Ja, dass sie den REM-Schlaf zunächst sogar als Tor in den Schlaf wählen? Wo er doch eindeutig die anstrengendere, energiezehrendere Partie des Schlafes darstellt? Das hat, natürlich, mit diesem revolutionären Auftrag der Kleinen zu tun! Der REM-Schlaf des Kindes kann nämlich gut und gerne als Entwicklungsschlaf bezeichnet werden. Indem das Gehirn die Erfahrungen des Tages verarbeitet, lernt es ja! Die Nervenzellen bilden neue Verbindungen und werden dadurch effektiver. Das erklärt auch einen Befund aus der Neurobiologie: Je höher entwickelt ein Säugetier ist, desto mehr Zeit verbringt es im REM-Schlaf. Unterdrückt man dieses entscheidende Schlafstadium bei jungen Tieren, so haben sie als Erwachsene ein geschädigtes Gehirn. Und auch das zeigt die Forschung: Am meisten von den leichten, aktiven Schlafportionen bekommen kleine Kinder unter »Originalbedingungen« - also dann, wenn sie bei ihrer stillenden Mutter schlafen. Dass Babys wie Babys schlafen, hat also einen guten Grund: Hätten sie sich ihren Schlaf bei Opa abgeschaut, hätten sie auch ein Gehirn wie Opa - es könnte nicht mehr wachsen.



*Im Vergleich zu den anderen Menschenaffen sind Menschenjunge echte Pfleglinge. Sie können ja zunächst nicht einmal den Kopf heben. Kein Wunder, dass sie nach Nähe suchen. Dadurch bekommen sie den Schutz, den sie brauchen. Sie können so aber auch ihre Bedürfnisse am besten anzeigen!*

## Die steinzeitliche Schutzfunktion

Jetzt bleibt rund um die Anatomie des kindlichen Schlafes nur noch ein Rätsel, das auf seine Lösung wartet: Warum packen die Kleinen den Leichtschlaf ausgerechnet an den Anfang ihrer Schlafetappen? Warum schalten sie nicht gleich ab? Die Antwort auf diese Frage führt uns wieder zu dem »unsichtbaren Gummiband« aus dem ersten Kapitel (➤). Mit dieser auch als Bindung bezeichneten Leine haben die leckeren Kleinen ja während der gesamten Menschheitsgeschichte dafür gesorgt, dass sie nicht als Tierfutter enden. Kleine Kinder, so scheint es, wollen dieses lebensnotwendige Gummiband nicht einmal im Schlaf sofort aus der Hand geben.

Aber warum ist das so? Nehmen wir nur einmal an, Säuglinge fielen nach dem Einschlafen sofort in den Tiefschlaf: Wie könnten sie anzeigen, wenn ihnen etwas fehlt? Etwa, dass ihnen zu warm oder zu kalt ist, dass sie hungrig sind oder dass die vielen Fliegen sie stören? Und wie könnten sie vor allem sicherstellen, dass die wichtigste Bedingung für einen sicheren Schlaf erfüllt ist, nämlich dass sie nicht alleine sind? Die Antwort lautet: Lieber zuerst eine Art Testschlaf einschieben! Lieber zuerst durch einen Traumwald gehen, durch dessen Bäume die echte Welt zumindest noch hier und da durchblitzt. Lieber

darauf setzen, dass man nicht einfach in den Schlaf gelegt, sondern in den Schlaf »gehütet« wird!



*Bei wichtigen Entwicklungsschritten ändert sich auch die Schlafarchitektur. Die leichten Anteile des Schlafs nehmen zu, weil sie von entscheidender Bedeutung für die Gehirnentwicklung sind. Es stellen sich kürzere Schlafzyklen mit entsprechend mehr Leichtschlaf ein.*