



Schlaf gut!

Warum guter Schlaf für Kinder so wichtig ist – und wie Eltern ihn fördern können

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Angelika Schlarb von der Fakultät für Psychologie der Universität Bielefeld. Sie hat Trainingsprogramme für Kinder verschiedener Altersstufen und Jugendliche mit Schlafstörungen entwickelt¹ und bildet Trainer dafür aus.

» **KLARO-Text (KT):** Was passiert eigentlich im Körper, wenn Kinder schlafen, und warum ist der Schlaf so wichtig?

» **Prof. Dr. Schlarb:** Im Schlaf passiert sehr vieles, und wir wissen längst noch nicht alles darüber. Für Kinder ist der Schlaf ganz besonders wichtig, weil dann die Hormone ausgeschüttet werden, die das Wachstum ermöglichen. Kinder, die dauerhaft zu wenig oder schlecht schlafen, erreichen daher manchmal nicht die Körpergröße, die sie bei ausreichendem Schlaf hätten. Wenn sie wegen einer chronischen Erkrankung schlecht schlafen, z. B. bei starker Neurodermitis durch den Juckreiz nachts häufig aufwachen und weniger Tiefschlafphasen haben, bleiben sie im Wachstum oft zurück. Im Vergleich mit der restlichen Familie sieht man dann Größenunterschiede, die von der Normalschwankung deutlich abweichen. Kinder brauchen also den Schlaf, um zu wachsen – ein Argument, das übrigens auch oft den Kindern einleuchtet. Im Schlaf finden außerdem Reparatur- und Heilungsprozesse statt. Wenn Kinder z. B. hinfallen und sich weh tun oder wenn sie erkältet sind, dann erholt und repariert sich der Körper im Schlaf. Auch wir Erwachsenen sprechen ja oft vom Schönheitsschlaf: Er stößt Reparaturprozesse an, behebt die „Gebrauchsspuren des Tages“, glättet Falten, und auch in den inneren Organen finden Abbau- und Regenerationsprozesse statt.

» **KT:** Stimmt es, dass Schlafen und Lernen eng zusammenhängen?

» **Prof. Dr. Schlarb:** Auf jeden Fall, und das ist natürlich vor allem für Kinder sehr wichtig. Was wir tagsüber gelernt haben, wird im Schlaf weiterverarbeitet, insofern trägt der Schlaf zum Lernen bei. Schlafmangel steht im Zusammenhang mit schlechten Schulleistungen. Wenn ich mehr als eine halbe Stunde pro Nacht zu wenig schlafe, dann kann meine schulische Leistung schon deutlich anders aussehen, als wenn ich mir diese halbe Stunde noch gönnen würde – das spricht also sehr dafür, dass Kinder abends rechtzeitig ins Bett kommen.

» **KT:** Wie wirkt sich Schlafmangel auf das Verhalten der Kinder tagsüber aus?

» **Prof. Dr. Schlarb:** Da gibt es viele negative Auswirkungen, z. B. sind müde Kinder tagsüber unkonzentriert und unaufmerksam. Oft zeigen sie einen erhöhten Bewegungsdrang, um die

Müdigkeit zu bekämpfen und sich wach zu halten – gerade in der Schule, wenn Zuhören, Stillsitzen und Konzentration gefordert sind. Studien zeigen außerdem, dass Kinder und Jugendliche bei Schlafmangel schneller aggressiv und gereizt sind. Sie neigen eher dazu, wütend zu werden, zu schreien und schneller zuzuschlagen, weil sie sich provoziert fühlen.

» **KT:** Heißt das, dass viele Verhaltensprobleme die Folgen von Schlafmangel sind?

» **Prof. Dr. Schlarb:** Ja, das Schlafproblem wird häufig nicht erkannt. Man schaut sehr oft, ob ein Kind schläft oder ADHS hat, aber nicht, ob es genügend schläft. Aus meiner Sicht ist es sehr wichtig, dass alle, die beruflich mit diesem Problem zu tun haben, auf den Schlaf achten. Oft werden ADHS-Medikamente verordnet, ohne vorher den Schlaf abgeklärt zu haben. Und wenn ein Kind zu wenig Schlaf hat, dann sollte es natürlich keine solchen Aufputzmittel bekommen. Die erste Frage beim Thema ADHS lautet also: Schläft das Kind genug, und ist der Schlaf erholsam? Wenn es z. B. durch den Mund atmet oder ständig verschnupft ist, dann liegt häufig eine beeinträchtigte Atmung vor, und das Kind bekommt nicht genügend Sauerstoff in der Nacht. Wird die Problematik behandelt, die dem Schlafproblem zugrunde liegt, dann verfliegen oft auch die ADHS-Symptome.

Was nach einem guten Schlaf noch an Problemen übrig bleibt, das ist dann die wahre ADHS-Problematik.

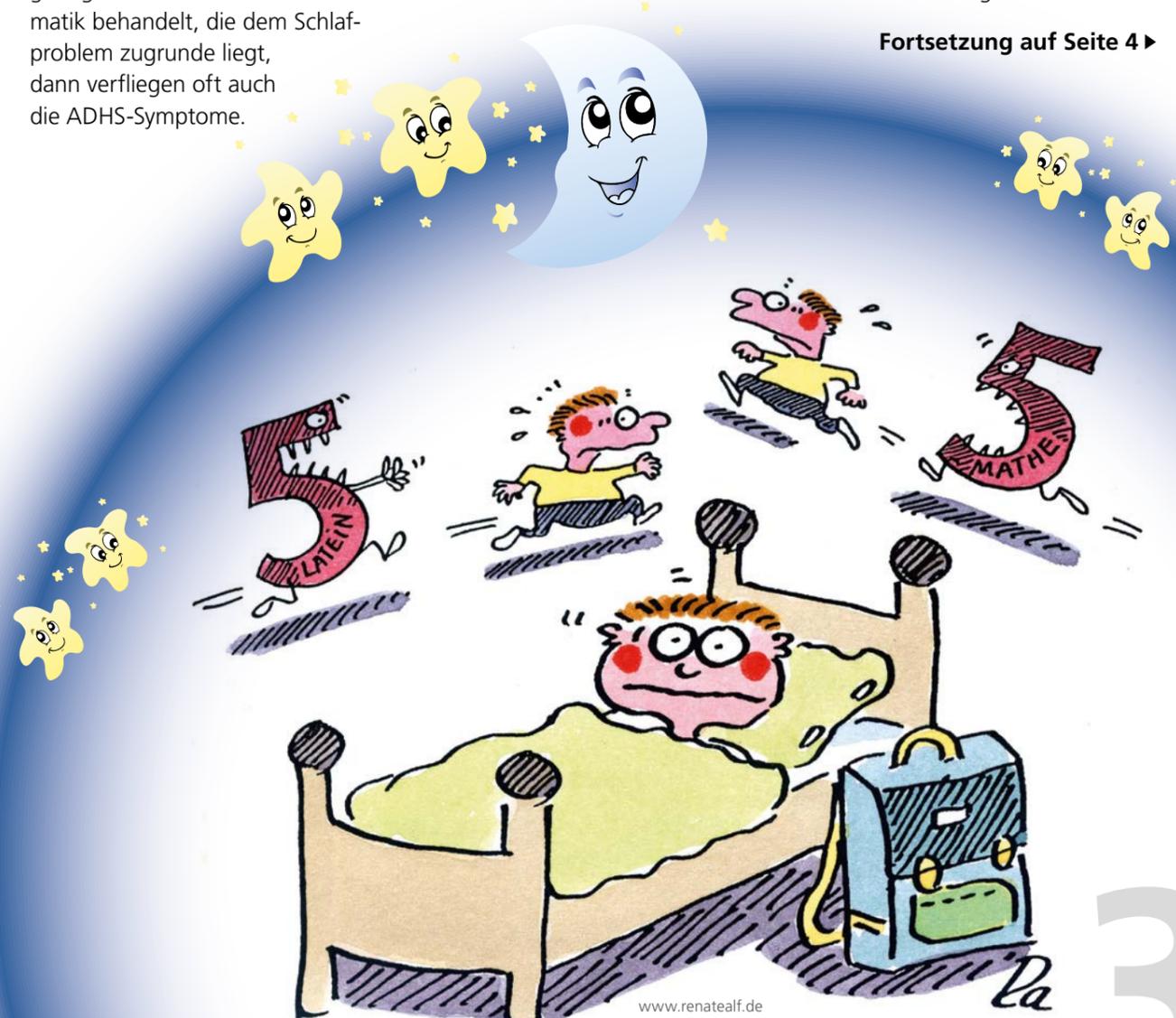
» **KT:** Wie viel Schlaf brauchen eigentlich Kinder im Grundschulalter?

So viel sollten Kinder ungefähr schlafen:

6-Jährige:	11 Stunden
9-Jährige:	10 Stunden
11-Jährige:	9 Stunden

» **Prof. Dr. Schlarb:** Da gibt es allgemeine Orientierungen, aber auch große Unterschiede von Kind zu Kind. Ein Hinweis ist, wie das Kind morgens aufwacht. Wenn es genug geschlafen hat, wacht es von allein auf oder lässt sich gut wecken, d. h., es ist schnell wach und orientiert. Muss ich aber mehrfach ins Zimmer gehen und es wecken, dann ist das ein Anzeichen für zu wenig Schlaf. Eine bewährte Methode, um den Schlafbedarf festzustellen, ist es, über zwei Wochen in den Schulferien ein Schlaftagebuch zu führen. Man schreibt genau auf, wann das Kind ins Bett geht und wann es morgens von selbst aufwacht. Dann sieht man, wie viel Schlaf es braucht, um ausgeschlafen zu sein – und das wird häufig unterschätzt.

Fortsetzung auf Seite 4 ▶



¹ Die Programme Mini-KISS, KiSS und JuSt umfassen je 6 Sitzungen für Kinder oder Eltern. Studien zeigen sehr positive Wirkungen, auch noch ein Jahr nach Trainingsende.

Interview 2017

Fortsetzung von Seite 3

» **KT:** *Weiß man etwas darüber, ob Kinder genug schlafen?*

» **Prof. Dr. Schlarb:** Viele Studien zeigen, dass Kinder zu wenig oder schlecht schlafen. Ca. 20 % der Kinder haben Schlafprobleme allgemeiner Art, davon sind 10 % Einschlaf- und noch mal 10 % Durchschlafprobleme. Sehr kleine Kinder haben vor allem Durchschlafprobleme. Kleinkinder und Babys haben viel kürzere Schlafzyklen als Erwachsene. Wenn wir einschlafen, fallen wir erst in einen leichten Schlaf, dann kommt langsam der Tiefschlaf. Das dauert bei Erwachsenen 90 bis 120 Minuten, bei Babys aber gerade mal 45 Minuten, d. h., sie wachen oft auf und machen sich dann natürlich auch bei ihren Eltern bemerkbar. Mit dem Grundschulalter steigen die Einschlafprobleme an. Das liegt daran, dass sich Grundschulkinder bereits Sorgen machen können. Einjährige Kinder machen sich keine Sorgen, ob sie morgen ein gutes oder schlechtes Referat halten. Entwicklungsbedingt können sie nicht so vorausschauend denken, und auch das Leistungsmotiv ist noch nicht vorhanden. Aber mit 7 oder 8 Jahren habe ich schon Vergleichsprozesse im Kopf und überlege, ob ich genauso schnell laufe wie das Nachbarkind, ob ich den Ball so weit werfe oder genauso gut vorlesen kann. Oder ich mache mir Sorgen, ob meine Grundschulfreundin morgen immer noch meine Freundin ist, obwohl sie heute so gemein zu mir war, oder ich habe Angst, dass meine Eltern sich trennen, weil sie sich am Abend gestritten haben.

» **KT:** *Was können Eltern tun, damit ihr Kind lange genug und gut schläft?*

» **Prof. Dr. Schlarb:** Ein sehr großes Thema ist der abendliche Medienkonsum. Ich finde es wichtig, dass die Eltern vor allem abends sehr bewusst damit umgehen. Viele Kinder dürfen länger vor dem Fernseher sitzen bleiben, als für sie gut ist, und sie sehen Sendungen, die nicht altersgerecht sind. Außerdem hat sich herausgestellt, dass Kinder, die in ihrem Zimmer Zugang zu Medien wie Fernseher, Tablet, Smartphone

oder Playstation haben, mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit weniger Schlaf bekommen. Medien im eigenen Zimmer verlocken einfach dazu, sie länger zu benutzen. Das geht ja auch uns Erwachsenen so, dass wir nur schnell was nachschauen möchten und dann eine Stunde herumsurfen. Dazu kommt, dass mit dem blauen Licht des Bildschirms die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin weiter nach hinten verschoben wird. Ein zweites großes Thema ist die Schlafumgebung: Kann das Kind in seinem Bett wirklich gut schlafen, ist es ausreichend dunkel, ist es leise, ist es nicht zu warm, fühlt es sich wohl? Wenn es sich z. B. vor Schatten oder Gegenständen ängstigt, sobald das Licht ausgeht, kann man mit ihm gemeinsam das Zimmer umräumen. Wenn das Kind im Bett hört, wie die Eltern sich streiten, kann es natürlich auch nicht einschlafen. Lautstarke Paaraussetzungen sollten die Kinder abends nicht mitbekommen, notfalls sollten die Eltern weggehen oder sich ins Auto setzen. Man sollte alles unterlassen, was die Kinder am Abend aufregen kann und was zu starken Gefühlen führt. Das gilt im Übrigen auch für positive Dinge – die Ankündigung „morgen gibt's eine Riesenüberraschung“ ist nicht förderlich für den Schlaf.

» **KT:** *Und wie können Eltern den Schlaf fördern?*

» **Prof. Dr. Schlarb:** Indem sie ruhige Dinge tun. Vor allem bei jüngeren Kindern sind Rituale ganz wichtig, aber auch ältere vermissen das oft. Wenn wir etwas immer gleich machen, eine Routine haben, dann können wir uns beruhigen und unserem Körper das Signal geben: Jetzt geht's in eine ruhige Phase, und als Nächstes kommt der Schlaf. So können wir unseren Körper gut trainieren.

» **KT:** *Was sind Rituale, die Kinder besonders gerne mögen?*

» **Prof. Dr. Schlarb:** Eine Geschichte hören, vorgelesen bekommen, ein Bilderbuch anschauen. Manche Kinder mögen gerne eine Kuscheleinheit auf dem Sofa. Das sollte man ganz gezielt nicht im Bett machen. Es ist ungünstig, wenn das Kind beim

Kuscheln einschläft, denn damit wird die Gewöhnung an die Anwesenheit der Eltern unterstützt. Wenn das Kind dann in der Nacht wach wird, braucht es diese Anwesenheit der Eltern, um wieder einzuschlafen. Kuscheleinheiten und körperliche Nähe sind super, aber besser im Wohnzimmer auf der Couch.

» **KT:** *Wenn Rituale sich zu sehr in die Länge ziehen, ist das für Eltern ja oft quälend. Wie lange sollte das alles dauern?*

» **Prof. Dr. Schlarb:** Sind Kinder sehr willensstark, phantasievoll oder ängstlich, dann besteht die Gefahr, dass sich das auf zwei Stunden ausdehnt oder ein 8-jähriges Kind nur einschläft, wenn Mama oder Papa die Hand hält. Wenn die Kinder sich zu sehr an solche Prozeduren gewöhnen, ist es oft schwer, das später abzustellen. Wir empfehlen, dass das Einschlafritual 20 bis 30 Minuten nicht überschreitet.

» **KT:** *Und bis zu welchem Alter brauchen Kinder solche Rituale?*

» **Prof. Dr. Schlarb:** Eigentlich mögen alle Kinder Rituale gerne, aber mit Beginn der Pubertät geht das zu Ende, und sie wollen das nicht mehr. Aber dann können neue Rituale sinnvoll sein. Es gibt eine interessante englische Studie. Da haben sich die Eltern von Jugendlichen noch mal am Abend kurz eingeklinkt, z. B. angeklopft, den Kopf zur Tür hereingesteckt und gesagt „Du, wir haben doch gesagt, um diese Zeit ist Feierabend, mach dich mal bettfertig.“ Durch diese Begleitung haben die Jugendlichen bis zu einer Dreiviertelstunde mehr Schlaf bekommen – und das ist ganz schön viel. Insofern ist die Frage schwer zu beantworten. Ich würde sagen, solange beide das noch für angenehm erachten. Aber auch bei Jugendlichen würde ich die Eltern ermuntern, in einer altersangemessenen Weise nachzuhaken und den Prozess des Einschlafens mit Distanz, aber wohlwollend zu begleiten.

» **KT:** *Vielen Dank für das Gespräch.*

Das hilft beim Ein- und Durchschlafen

Tipps von Prof. Dr. Angelika Schlarb



Tagsüber auspowern!

Wenn Ihr Kind tagsüber geistig und körperlich aktiv ist, fördert das die Müdigkeit am Abend. Umgekehrt gilt: Wer sich tagsüber nicht genug bewegt und anstrengt, ist abends nicht müde.

Das Bett ist keine Strafe

Schicken Sie Ihr Kind niemals zur Strafe ins Bett, denn dadurch verbindet Ihr Kind Schlafen und Im-Bett-Sein mit etwas Unangenehmem.

Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten

Regelmäßige Schlafens- und Essenszeiten sind eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen Ihres Kindes aufeinander abstimmen können. Die Schlafens- und vor allem die Aufstehzeiten sollten deshalb möglichst regelmäßig eingehalten werden (plus/minus eine Stunde) – ein wichtiger „Ankerpunkt“ für den biologischen Rhythmus.



Schon vor dem Schlafen zur Ruhe kommen

Schon vor dem Einschlafen sollte der Körper auf die Ruhephase eingestimmt werden. Das Abendessen sollte 1–2 Stunden vor dem Zubettgehen beendet sein, denn bei der Verdauung muss der Körper arbeiten, und das macht wach. Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Fernseher, Computer & Co. ausgeschaltet werden – die vielen Geräusche und Bilder müssen verarbeitet werden, machen das Kind wach und hindern es am Einschlafen.

Eulen und Lerchen

Auch bei Kindern gibt es Frühaufsteher und Abendtypen. Allerdings ist der ausgesprochene Abendtyp in diesem Alter nicht sehr stark verbreitet und wird erst mit der Pubertät häufiger. Sind die Eltern ausgesprochene Abendtypen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass auch ihr Kind eine kleine Eule wird. Dann stellt sich für die Familie die Herausforderung, sich an die Schulzeiten anzupassen. Dabei kann es helfen, die Zubettgehzeit des Kindes in Viertelstunden-Abständen immer weiter nach vorne zu verlegen, um seinen Rhythmus an die Schulzeiten anzupassen.



Das Bett ist nur zum Schlafen da

Dadurch lernt der Körper, dass im Bett geschlafen wird und kann sich darauf vorbereiten. Und Ihr Kind verbindet Dinge, die den Schlaf stören, wie z. B. Hausaufgaben oder Toben, nicht mit dem Bett. Umgekehrt gilt: Wenn Ihr Kind abends müde wird, sollte es sofort ins Bett gehen. Eindösen auf dem Sofa oder vor dem Fernseher kann das Einschlafen im Bett erschweren.



Klare Regeln für den Medienkonsum

Bildschirmmedien gehören nicht ins Kinderzimmer. Für den Abend sollte klar vereinbart werden, welche Fernsehsendungen noch gesehen werden dürfen. Für sensible Kinder, und das sind sehr viele Kinder mit Schlafstörungen und Alpträumen, gebe ich den Ratschlag „Altersempfehlung um 2 Jahre heraufsetzen“, d. h. eine Sendung, die für 6-Jährige empfohlen wird, wäre für ein 8-jähriges Kind geeigneter. Und natürlich ist es gut, wenn Eltern zumindest Teile der Sendungen mit-schauen, die die Kinder so gerne mögen. Dann können sie besser beurteilen, ob die Sendung zu viele schnell wechselnde Bilder oder Gewaltsequenzen enthält und für ihr Kind nicht geeignet ist.

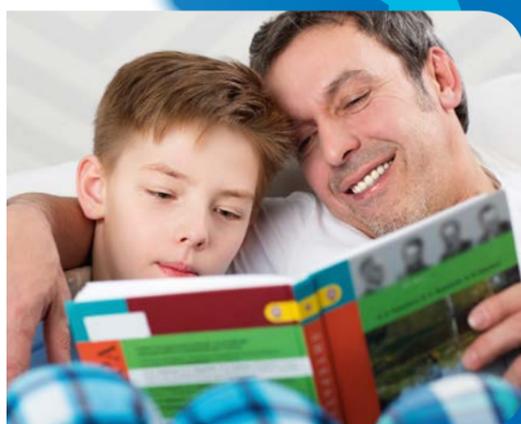
www.flimmo.de,
www.schau-hin.info

Wann ist professionelle Hilfe bei Schlafproblemen sinnvoll?

Wenn das Schlafproblem über vier Wochen bestehen bleibt und an der Mehrzahl der Abende da ist, merken Eltern möglicherweise, dass das Kind tagsüber unaufmerksam, gereizt oder ungeschickt ist. Vielleicht stößt es immer wieder etwas um oder wipfelt ständig auf seinem Stuhl herum. Das können Zeichen von Tagesmüdigkeit oder -schläfrigkeit sein, als Folge von schlechtem oder mangelhaftem Schlaf. Wenn ein Kind über mehrere Wochen schlecht schläft, kann man darüber nachdenken, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – wenn es über drei Monate anhält, auf jeden Fall.

Rituale – was Kinder gerne mögen

Alle Kinder bekommen gerne vorgelesen. Man kann es sich dabei mit einer besonderen Kuscheldecke und Kuschelkissen gemütlich machen, vielleicht auch mit einem warmen Tee oder der berühmten warmen Honigmilch. Manche mögen Massagen oder beruhigen sich sehr gut, wenn sie am Rücken gekraut werden. Man kann auch schon alles zurechtlegen für den folgenden Tag, gemeinsam ins Bad gehen – alles immer in der gleichen Reihenfolge. Vielleicht kommt auch der Lieblingstiger mit ins Bad und wird bettfertig gemacht, dann ist das Kind nicht alleine beim Zubettgehen.



An wen kann ich mich wenden?

Kinderärzte sind in der Regel die erste Anlaufstelle, allerdings haben sie oft nicht genügend Zeit für eine schlafmedizinische Beratung oder ein Training. Dann können z. B. Familien- oder Elternberatungsstellen oder auch Kinder- und Jugendpsychotherapeuten helfen. Lange Wartezeiten auf einen Termin sollten nicht davon abschrecken, sich Unterstützung zu suchen – im Gegenteil kann es gerade deshalb sinnvoll sein, sich frühzeitig anzumelden.