

Excerpt „Störungen des Tiefschlafs“

Zwischen Nachtschreck und Familienbett: Was Eltern über kindlichen Schlaf wissen müssen

Schlafwandeln, nächtliches Aufschreien oder Albträume – wenn Kinder nachts plötzlich aus der Ruhe geraten, ist die Sorge der Eltern oft groß. Doch was steckt hinter diesen Phänomenen, und wann ist ärztlicher Rat tatsächlich gefragt? Der renommierte Somnologe Prof. Dr. Ingo Fietze erklärt die Besonderheiten des kindlichen Gehirns und räumt mit dem Mythos des gemeinsamen Elternbetts auf.

Die Rätsel der Tiefschlafphase

Viele Eltern beobachten mit Beunruhigung, dass ihr Nachwuchs gerade in der ersten Nachthälfte aktiv wird: Die Kinder setzen sich auf, sprechen unverständliche Worte oder laufen gar umher. Laut Prof. Dr. Ingo Fietze liegt die Ursache hierfür in einer physiologischen Besonderheit. Im Gegensatz zu Erwachsenen würden Kinder nämlich auch in der Tiefschlafphase träumen.

Wenn der Tag besonders ereignisreich oder stressig war, spiegle sich dies im Schlaf wider. Da bei Kindern die Traumaktivität mit der Tiefschlafphase gekoppelt sein kann, komme es zu körperlichen Reaktionen wie dem Schlafwandeln oder dem sogenannten Nachtschreck. Grundsätzlich gibt der Experte jedoch Entwarnung: Solche Episoden seien in den meisten Fällen harmlos. Handlungsbedarf bestehe für Schlafmediziner erst dann, wenn das Kind Gefahr laufe, sich bei nächtlichen Ausflügen zu verletzen – etwa durch Treppenstürze oder geöffnete Fenster. Spätestens bei einem Verletzungsrisiko sollten Eltern professionelle Hilfe suchen.

Tipps für eine ruhigere Nacht

Für den häuslichen Alltag empfiehlt Professor Fietze eine einfache, aber effektive Maßnahme: Ein Nachtlicht könne helfen, die Orientierung zu erleichtern, falls das Kind aus einem erschreckenden Traum erwacht. Zudem rät der Somnologe dazu, ein Schlaftagebuch zu führen. Auf diese Weise ließen sich Zusammenhänge zwischen besonderen Stresssituationen am Tag und den nächtlichen Unruhen besser identifizieren.

Das „No-Go“ Familienbett

Ein kontrovers diskutiertes Thema bleibt das gemeinsame Schlafen im elterlichen Bett, das sogenannte *Bed Sharing*. Hier positioniert sich Fietze deutlich und verweist auf die

Excerpt „Störungen des Tiefschlafs“

Empfehlungen der amerikanischen Kinderheilkunde. Er führt aus, dass das Co-Sleeping ab dem vierten Lebensmonat kritisch zu sehen sei.

Dies begründet der Experte nicht nur mit der Schlafqualität der Eltern – die als „sensible Schläfer“ oft durch Kind oder Haustier gestört würden –, sondern vor allem mit der kindlichen Entwicklung. Studien legten nahe, dass Kinder, die dauerhaft im Elternbett schlafen, ein höheres Risiko für die spätere Entwicklung von Angsterkrankungen oder mentalen Problemen tragen könnten. Die klare Botschaft des Somnologen lautet daher: Kinder sollten lernen, alleine zu schlafen. Gegen eine Unterbringung im eigenen Bett innerhalb des elterlichen Schlafzimmers spreche hingegen nichts.