

# Schlaf

## die «geheimnisvolle» Seite unseres Lebens

von Dr. med. Genn Kameda

Trotz aller Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung bleibt der Schlaf letztlich geheimnisvoll... Was passiert mit unserem Bewusstsein, während wir schlafen? Manche Fragen bleiben offen. Sicher ist allerdings, dass der Schlaf lebensnotwendig ist und der Regeneration von Körper und Geist dient.

### Schlafen und Wachen müssen vom Menschen erst einmal «gelernt»

**werden:** Während der ersten zwei Lebensjahre des Kindes bildet sich der zirkadiane (d.h. 24 Stunden) Rhythmus erst allmählich und individuell aus. Auch der Schlafbedarf (der zum Großteil genetisch bedingt ist) variiert: Manche Neugeborenen kommen mit 14 Stunden Schlaf aus, andere hingegen brauchen 20 Stunden am Tag. Im Laufe der Jahre nimmt die Schlafdauer ab. Am sinnvollsten ist, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus den individuellen Bedürfnissen entspricht und vor allem regelmäßig ist.

Wie schnell die Kinder lernen, sich an den Schlaf-Wach-Zyklus anzupassen, hängt von ihrem individuellen Reifungsprozess ab. Im dritten bis fünften Lebensmonat können fast alle Kinder «durchschlafen», sodass sie sechs bis acht Stunden am Stück schlafen können – allerdings heißt das nicht, dass sie in der Nacht wirklich durchschlafen. Aber es gibt vieles, was Eltern tun können, um ihren Kindern zu helfen, in einen guten Schlaf-Rhythmus zu kommen: Gerade Säuglinge brauchen die Geborgenheit, die ein fester Rhythmus von immer wiederkehrenden Ritualen rund um Essen, Spielen und Schlafen vermittelt. Am frühen Abend sollte dann langsam eine ruhige Atmosphäre entstehen (reduzierte Beleuchtung, ruhige Aktivitäten, kein Toben oder Medien bei älteren Kindern mehr), denn die Einflüsse des Tages müssen von Kindern erst verarbeitet werden. Heute wird auch immer häufiger die Hypothese diskutiert, dass die sogenannten «Dreimonatskoliken», die oft spätnachmittags und abends auftreten, dadurch bedingt seien, dass der Säugling die Reize und Eindrücke des Tages im wahrsten Sinne des Wortes (manchmal lauthals!) verdaut.

### Rituale helfen

Es ist ganz natürlich, dass das menschliche Bewusstsein mit all seinen seelischen Facetten tagsüber aktiv ist und zum Abend hin

ermüdet. Interessant ist dabei, dass das Bewusstsein nachts zwar als «schlafend» bezeichnet werden kann, aber viele Organfunktionen durchaus aktiv sind. Das heißt, dass neben der körperlichen Erholung während des Schlafens auch die Verarbeitung von Informationen essenziell für das Wohlbefinden des Menschen sein muss. Diese Leistung, das Verarbeiten von Eindrücken, können Eltern unterstützen, indem sie sich dem Kind auch innerlich zuwenden: den Säugling liebevoll wahrnehmen oder dem älteren Kind zuhören, was es am Tag erlebt hat.

Ein Abendritual mit Abendessen, Waschen, Gute-Nacht-Geschichte, Beten oder Gute-Nacht-Lied ist ein fester Bestandteil des Tagesablaufes und läuft am besten immer gleich ab – und sollte von außen nicht, zum Beispiel durch das Telefon, gestört werden. Anschließend wird das Kind mit einem Kuscheltier oder Schmuse-tuch in sein Bettchen gelegt. Achten Sie auch darauf, dass die Wärme stimmt, kalte Füße beispielsweise lassen Kinder nicht in den Schlaf finden. Und noch ein Hinweis: Auch wenn in vielen Familien abends elektronische Medien wie Musik-CDs oder Fernseher laufen, empfehlen wir Kinderärzte trotzdem, auf diese Medien zu verzichten: Wie kann ein Kind lernen, selbst zur Ruhe zu kommen, wenn es die Eltern ihm ohne technische Hilfsmittel nicht zutrauen?

### Vertrauen vermitteln

Beim abendlichen Ritual können Eltern sich ihrem Kind noch einmal bewusst und liebevoll zuwenden. Allerdings sollte diese Phase zeitlich begrenzt sein – was im Übrigen auch beiden Seiten das «Loslassen» erleichtert. Viele Kinder beruhigt es, wenn durch die angelehnte Tür etwas gedämpftes Licht scheint oder sie noch Geräusche hören können. So merkt das Kind, dass alles seinen gewohnten Gang geht und findet gut in den Schlaf. Soweit die



Foto: Simon Ingate

Theorie! Sollte das Kind weiterhin unruhig sein und weinen, empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Gehen Sie in regelmäßigen Abständen (alle fünf bis zehn Minuten) ins Kinderzimmer und beruhigen Sie Ihr Kind kurz, nehmen Sie es aber nicht aus dem Bettchen und gehen Sie dann wieder aus dem Zimmer – im festen Vertrauen darauf, dass das Kind es schafft, zur Ruhe zu kommen und alleine einzuschlafen. Kinder haben ein sehr sicheres Gespür dafür, was ihre Eltern ihnen zutrauen.

Natürlich ist es nicht immer leicht, trotz eines anstrengenden Tages abends eine stets gelassene und vertrauensvolle Haltung einzunehmen. Aber es lohnt sich! Denn oft berichten junge Eltern, deren Babies abends viel weinen, dass sie selbst bereits im Vorfeld besorgt und ängstlich sind, was sich natürlich auf die Kleinen überträgt – gerade bei den Säuglingen, die mit ihren Eltern seelisch noch sehr verbunden sind. Kurz gesagt: entspannte Eltern, entspannte Kinder!

Liegen bereits Schlafstörungen (Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, Übermüdung tagsüber) vor, ist es in erster Linie wichtig, die oder den hauptsächlichen Betreuer/in zu entlasten, durch Partner, Oma oder Freunde. Manchmal muss auch die Mutter/der Vater ein paar Nächte ausziehen, um selbst wieder durchzuschlafen und die genannten Empfehlungen mit neuer Kraft umsetzen zu können. Wichtig ist zudem, zu erkennen, ob es partnerschaftliche oder familiäre Probleme gibt, denen Schlafstörungen auch manchmal zugrunde liegen können.

#### **Genussvoll einschlafen**

Auch größere Kinder brauchen ihre Ruhe und genügend Schlaf. Neue Studien zeigen, dass Kinder, die heute immer häufiger den Tag nicht ohne Medien abschließen können, stärker unter Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall in der Schule leiden (natürlich können solche Störungen auch durch Ängste und Konflikte oder Pubertätsprobleme ausgelöst werden). Auch für ältere Kinder und Jugendliche gilt: Ungefähr eine Stunde vor dem Einschlafen sollte man anfangen, sich auf das Schlafengehen vorzubereiten. Wie angenehm es ist, sich schlafend zu erholen, können auch Kinder und Jugendliche lernen. Und auch wir Erwachsenen können uns fragen: Was bedeutet Schlafen für mich? Was erlebt mein Bewusstsein dabei? Auf welchen Pfaden ist meine Seele unterwegs? Die Antworten auf diese Fragen werden ganz individuell ausfallen. Und je tiefer man sich damit auseinandersetzt, desto geheimnisvoller wird die Suche. Eines ist aber sicher: Einmal richtig ausschlafen (wenn man früh genug ins Bett geht) gehört zu den Genüssen dieses Lebens, die es ganz umsonst zu haben gibt. ■

**Dr. med. Genn Kameda** ist Kinderarzt und Onkologe. Er erhielt seine wissenschaftliche und klinische Ausbildung in München, Freiburg, Düsseldorf und Philadelphia (USA). Seit 2007 ist er als Oberarzt in der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke tätig.

# gesundheits kongress 2012

## ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

ERLEBEN  
FRAGEN  
VERSTEHEN

29. September 2012

10.00-18.30 Uhr

Kongresszentrum  
Westfalenhallen

Rheinlanddamm 200  
44139 Dortmund

Was heißt Anthroposophische  
Medizin eigentlich?

Was tun zum Beispiel bei Schlaf-  
störungen, Allergien, Kinder-  
krankheiten oder Stress?

Lernen Sie die Anthroposophische  
Medizin ganz praktisch kennen!  
Und erfahren Sie, was sie so  
besonders macht.

Weitere Infos und Anmeldung  
unter [www.kongress-gesundheit.de](http://www.kongress-gesundheit.de)  
oder Telefon 030-288 770 94.

Dachverband Anthroposophische  
Medizin in Deutschland e.V. (DAMiD)