

Wenn das Kindlein nicht schlafen will

«Schlaf, Kindlein, schlaf» – eine Veranstaltung des Elternforums in Mammern

(jmr) Ein knappes Dutzend Frauen und immerhin zwei Männer finden sich am Freitag im Kulturpavillon Mammern ein, vom Thema angelockt: Schlafprobleme bei Kindern und Jugendlichen. Der Schreibende spitzt die Ohren, er gehört voll zur Zielgruppe. Während die anderen Eltern um diese Zeit ihre mühelos einschlafenden Kinder wohl ins Bett gebracht haben und sich auf einen gemütlichen Abend einstimmen. «Um diese Zeit müssten wir eigentlich schlafen!».

Die Fachpsychologin für Psychotherapie Sara Michalik-Imfeld, mit einer Praxis für Kinder- und Jugendpsychologie in Aarau, geht zuerst auf die Bedeutung des Schlafs für den Menschen ein und erklärt, dass sich dessen biologische Uhr nach dem Licht richtet. Bei Einbruch der Dunkelheit wird Melatonin ausgeschüttet, was die Körpertemperatur absenkt und den Stoffwechsel bis zum Sonnenaufgang gegen Morgen verlangsamt. Schlafmangel beeinträchtigt nicht nur das Immunsystem, sondern kann schwere gesundheitliche Schäden verursachen. Im Schlaf wird das tagsüber Erlernte abgespeichert, emotionale Ereignisse und Belastungen werden verarbeitet. Nachts aufzuwachen sei nichts Ungewöhnliches, beruhigt Sara Michalik-Imfeld, selbst Mutter von drei Kindern. Erwachsene hätten sich daran gewöhnt und nähmen die kurzen Schlafunterbrüche in der Regel nicht einmal mehr wahr oder erinnerten sich morgens nicht mehr daran. Kleinkindern fehle diese Erfahrung. Werden sie von Träumen aufgeweckt, finden sie nicht mehr alleine in den Schlaf. Diese an sich normalen Schlafunterbrüche führen zu einer Belastung für die Eltern, wenn diese mehrmals während der Nacht aufstehen müssen. Dieser natürliche Lernprozess kann durch regelmässige Einschlafzeiten gefördert werden, mit «Konsequenz und Geduld», abgedunkelten Schlafzimmern und abendlichen Schlafritualen, Gutenachtgeschichten, oder entspannenden Massagen. «Es wäre falsch, mit Abendritualen aufzuhören, nur weil die Kinder nicht mehr klein sind», meint Sara Michalik-Imfeld, «wer nicht lernt, sich zu entspannen, findet keinen Schlaf». Andererseits liege erst dann eine gesundheitliche Störung vor, wenn ein Kind mehrmals in der Nacht aufstehen und lange wach bleiben würde. «Dann muss die Gesamtsituation betrachtet werden: hat es Probleme oder seine Eltern?» Soweit der Plan. Die Praxis zeigt, dass die Kinder, sobald sie selber gehen können, nachts ins Elternbett steigen. Die meisten Eltern haben gelernt, trotz Füsschen im Gesicht einen erholsamen Schlaf zu finden, auch wenn sie es vor ihren Freunden oder sogar der Verwandtschaft verheimlichen. Nur leidet darunter die eheliche Intimität und einige machen sich Sorgen, ob dies eigentlich «normal» sei. Kinder suchten Nähe und Körperkontakt, mit den Eltern zu schlafen gebe ihnen Geborgenheit, versichert die Referentin, die unsere gesellschaftliche Prägung als nordeuropäische Entwicklung erklärt. In anderen Kulturen gälte es dagegen als Kindesvernachlässigung, Kinder alleine in einem Raum schlafen zu lassen. Als sie erzählt, dass alle Eltern immer zuerst wissen wollten, wie es denn bei den anderen sei, entspannen sich die Gesichter im Publikum.

Was soll aber unternommen werden, wenn es die Kinder im Alter von 11 oder 12 Jahren noch immer nicht schaffen, in ihrem eigenen Bett zu schlafen? Sara Michalik-Imfeld empfiehlt den Eltern ein Belohnungssystem mit ihren Kindern auszuhandeln, das diese motiviert und mit dem sie schnell Zwischenziele erreichen. «Am besten wirkt es, wenn ein Kind weiss, dass es trotz-



Die Referentin Sara Michalik-Imfeld.

dem mit den Eltern kuscheln kann, wenn es verängstigt oder krank ist». In der Pubertät suchen die Kinder Abstand, ohne die Nähe der Eltern zu verlieren. In dieser Umbruchszeit sei für sie nicht einfach, die richtige Balance auf Anhub zu finden.

Chaos im Zimmer und im Kopf – die Pubertät

Schlafstörungen sind aus entwicklungspsychologischer Sicht eine natürliche Reaktion auf einschneidende Ereignisse im Leben eines Kindes, wie der Eintritt in die Oberstufe oder Prüfungen. «Die Pubertät bringt eine enorme Umwälzung mit sich, die sich auch im Schlafverhalten niederschlägt. Das gesamte Gehirn wird umgebaut, ein enormer Prozess, mit manchmal problematischen Folgen». Die Jugendlichen hätten Schlafprobleme, weil sie abends länger wach blieben und sich tagsüber müde fühlten. «Dafür gibt es eine biologische Ursache: die Ausschüttung des Melatonins verschiebt sich um zwei Stunden. Die Jugendlichen können wirklich nicht einschlafen!» Die biologische Erkenntnis führe erst langsam zu Veränderungen. Der spätere Schulbeginn an bestimmten Schulen und Bildungsinstitutionen der Vereinigten Staaten hätte sehr positive Ergebnisse erbracht. Sara Michalik-Imfeld hofft auf ein Einschwenken auch in Europa. Was machen die Jugendlichen, wenn sie abends nicht einschlafen können? Einige stünden auf und spielten mit ihrem elektronischen Spielzeug. Der Gebrauch solcher Geräte im Schlafzimmer sei verheerend, betont die Psychologin. Fernseher, Handys oder Computer fesselten die Aufmerksamkeit der Jugendlichen, strahlen Licht aus und würden diese noch länger wach halten. Kurzfristige Schlafprobleme seien allerdings normal, versichert Sara Michalik-Imfeld. Sorgen seien bei einem gesunden Kind unbegründet, es nütze nichts, Druck auszuüben, ein schwer einschlafendes immer früher ins Bett zu schicken: wenn es müde sei, werde es schlafen.

Evelyne Kamer vom Elternforum Untersee und Rhein bedankt sich für die Unterstützung der Gemeinde Mammern und des Gemeinnützigen Frauenvereins und weist auf die nächste Veranstaltung («Dicke Luft, dünne Nerven») hin, die am 22. Februar stattfinden wird.