

SWR2 Wissen

Chronisch müde – Müssen Kinder schlafen lernen?

Von Franziska Hochwald

Sendung: Montag, 27. Januar 2020, 8.30 Uhr

Erst-Sendung: Samstag, 12. Oktober 2019, 8:30 Uhr

Redaktion: Lukas Meyer-Blankenburg / Sonja Striegl

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2019

Rund zwei Drittel aller Jugendlichen schlafen zu wenig und sind am Tag müde. Dabei müssen gerade Kinder besonders viel schlafen – längst nicht nur zur Erholung.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

OT 1 Born:

Kinder müssen laufen lernen, müssen sprechen lernen, ja alle diese Vorgänge erfordern die Herausbildung von langfristigen Repräsentationen im Gehirn, und das macht das Kind im Schlaf.

OT 2 Oberle:

Einfach schlafen können ist auch Definitionssache, weil z. B. Säuglinge und Kleinkinder nachts immer aufwachen, mindestens drei Mal kann man sagen.

OT 3 Hugo:

Schlafen tu ich seit ich 11 bin nicht mehr so gut.

OT 4 Mia:

Gerade in Phasen, wo ich viel Stress hatte, z. B. schulisch oder auch privat, hatte ich auf jeden Fall mit Schlafstörungen zu kämpfen.

Ansage:

Chronisch müde – Müssen Kinder schlafen lernen? Eine Sendung von Franziska Hochwald.

Sprecher:

Schlafen ist die natürlichste Sache der Welt. Jeder Mensch muss schlafen, Babys und Kinder besonders viel. Und doch haben offenbar immer mehr Kinder und Jugendliche Schlafstörungen. Das legen aktuelle Studien nahe. Sie können nicht richtig einschlafen oder liegen nächtelang wach. Warum fällt ihnen das Schlafen so schwer? Und: Wie lernen Kinder gut zu schlafen? – Der Schlaf ist ein sehr komplexer Vorgang, an dem verschiedene Stoffwechselprozesse beteiligt sind. Eines der wichtigsten Hormone dabei ist das Melatonin.

OT 5 Sarah Braun:

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das wir produzieren, wenn es dunkel wird, und das den Schlaf anstößt.

Sprecher:

Der Gegenspieler des Melatonins ist das Cortisol, erklärt Dr. Sarah Braun, Oberärztin in der Neuropädiatrie am Olgahospital in Stuttgart. Es sorgt dafür, dass wir wieder aufwachen, wenn wir ausgeschlafen haben. Ausreichender Schlaf ist auch eine Bedingung dafür, dass wir genügend Serotonin produzieren, ein Hormon, das landläufig auch gerne als Glückshormon bezeichnet wird.

OT 6 Jan Born:

Schlaf, insbesondere Tiefschlaf, ist gekoppelt an die Ausschüttung bestimmter Hormone, Prolaktin Wachstumshormon, das sind alles Hormone, die vor allem im Tiefschlaf ausgeschüttet werden.

Sprecher:

Professor Jan Born leitet das Institut für medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie an der Universität Tübingen.

OT 7 Jan Born:

Prolaktin wird jede Nacht ausgeschüttet, genauso wie die Wachstumshormone, ist im frühkindlichen Bereich bis zur Pubertät wichtig für das Körperwachstum, aber auch der erwachsene Mensch schüttet Wachstumshormone aus.

Sprecher:

Unser Immunsystem kann nur funktionieren, wenn wir genügend schlafen. Born und sein Team haben untersucht, wie sich Schlaf auf die menschlichen Abwehrkräfte auswirkt. Sie ließen einen Teil der Probanden nach einer Impfung schlafen, einen anderen wach bleiben. Und tatsächlich: Bei denjenigen, die nach der Impfung geschlafen hatten, war die Impfung mehr als doppelt so wirksam.

OT 8 Jan Born:

Da sieht man einen mehr als klinisch relevanten Effekt dahingehend, dass tatsächlich Schlaf in der Nacht nach der Impfung die Antikörpertiter und auch die Zahl der antikörperspezifischen T-Zellen mehr als verdoppelt.

Sprecher:

Während wir schlafen, lernt unser Immunsystem, neue Anforderungen zu bewältigen. Regelmäßiger, erholsamer und ausreichend langer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. Von klein auf wird alles, was wir neu erlernen, erst im Schlaf richtig verarbeitet. Gerade Babys, für die praktisch alles neu ist, brauchen daher viel Schlaf. Dr. Maria Knott ist ärztliche Psychoanalytikerin in einer Stuttgarter Baby-Ambulanz:

OT 9 Maria Knott:

Also in den ersten drei Monaten muss sich der Schlafrhythmus noch einspielen, aber so mit drei Monaten haben die Kinder meistens schon ein Gefühl für Tag und Nacht und schlafen nachts mehr als tags, und mit 6 Monaten können die Kinder auch alleine in einem Zimmer schlafen, aber daneben gibt es natürlich eine ganz große Spannweite, jedes Kind ist eben auch ein bisschen anders.

Sprecher:

Babys müssen den Tag-Nacht-Rhythmus erst einüben und brauchen, vor allem wenn sie gestillt werden, im Schnitt alle vier Stunden eine Milchmahlzeit. Sechs Stunden Schlaf am Stück schaffen die meisten Kleinen erst gegen Ende des ersten Lebensjahrs.

Sprecher:

Mindestens genauso wichtig für den Schlafrhythmus scheint es aber auch zu sein, ob die Kleinen neue Eindrücke zu verarbeiten haben, also neu Gelerntes integrieren müssen, sagt Neurobiologe Born.

OT 10 Jan Born:

Natürlicherweise schläft das Baby so, wie es den Schlaf braucht. Wenn es genug Informationen getankt hat, dann schläft es erst einmal ein. Und ich denke, das ist quasi vorgegeben als Programm wahrscheinlich in unserem Gehirn, dass gerade im frühkindlichen Alter die Verteilung von Schlaf sich im Grunde genommen danach ausrichtet, wie viele Informationen aufgenommen worden sind. Und dass, wenn genug da sind, geschlafen wird.

Sprecher:

Der Schlaf dient also nicht nur der Erholung, sondern wenn wir schlafen, sortieren wir aus, selektieren in Wichtiges und Unwichtiges, verknüpfen Informationen und lösen Probleme. Schlafen ist also eigentlich ein ganz natürlicher Prozess, der sich selbst reguliert – im Idealfall. Es gibt aber kaum eine Familie mit Babys oder Kleinkindern, in der der Schlaf der Kleinen problemlos klappt. Und schätzungsweise fünf Prozent aller Babys gelten sogar als Schreibabys, das heißt, sie schreien täglich mehrere Stunden lang und lassen sich nicht beruhigen. Die meisten Schreibabys haben Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. In allen größeren Städten gibt es inzwischen so genannte Schreibaby-Ambulanzen.

OT 11 Claudia Oberle:

Bei uns ist es immer wichtig, dass die Kinder auch von einem kinderärztlichen Kollegen angeguckt werden, um eben gegebenenfalls organische Ursachen ausschließen zu können, bei dem Säugling z. B. Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme ist ein Thema, das heißt nicht umsonst Dreimonatskoliken, weil es durchaus eben sein kann, dass eine Schlafstörung auch aufgrund von solchen körperlichen Schwierigkeiten perpetuiert wird.

Sprecher:

Doch rein organische Ursachen seien nur selten der Grund für die Schlafstörungen der Babys, sagt Dr. Claudia Oberle, Psychologin im Sozialpädiatrischen Zentrum des Olgahospitals in Stuttgart.

OT 12 Claudia Oberle:

Die Schlafstörungen rühren häufig her aus einer Unsicherheit der Eltern im Umgang mit kleineren Schwierigkeiten beim Ins-Bett-Bringen und das kann sich dann einfach hochschaukeln zu einer Ein- und Durchschlafstörung.

Sprecher:

Außerdem spiele der Ort, an dem das Kind schlafe, eine entscheidende Rolle.

OT 13 Claudia Oberle:

Bei Säuglingen und sehr jungen Kleinkindern, also ich spreche jetzt so bis eineinhalb, maximal zwei Jahre, heißt es ja bei uns sehr oft, also in unserer westlichen Kultur, dass es wichtig ist, dass die Kinder im eigenen Bett schlafen, auch zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes, dass es ganz wichtig ist, dass möglichst wenig im Bett drin ist, wegen Wärme und sonstigen schwierigen Positionen, die da entstehen können. Allerdings würde man in anderen Kulturen sagen, das ist Kindesmisshandlung, wenn die Kinder in einem anderen Bett als die Eltern schlafen müssen.

Sprecher:

Wo soll das Kind schlafen? Im Bett der Eltern, wo das Risiko eines plötzlichen Kindstodes deutlich höher ist? Oder im eigenen Bettchen, wo sich das Kind schlimmstenfalls sehr einsam fühlt? Eltern müssen diese Frage für sich beantworten. Wissenschaftler wie die Psychologin Claudia Oberle geben keine Lösung vor. Der Schlaf der Kleinsten ist eine komplexe Angelegenheit. Und auch, wenn das Baby einen Schlafrhythmus gefunden hat und schon einige Monate älter ist, kann gerade das Einschlafen schwierig werden.

OT 14 Claudia Oberle:

Wir würden das jetzt umgangssprachlich mit Fremdphase umschreiben, äußert sich aber eben auch dadurch, dass die Kinder massive Schwierigkeiten haben in der Einschlafphase, sich von ihren Eltern zu trennen, das zuzulassen, ins Bett gelegt zu werden und dann nachts entsprechend, wenn sie aufwachen, irritiert sind, wenn dann die Eltern nicht sofort da sind oder sich die Aufwachsituation für das Kind sehr stark unterscheidet von dem Einschlafkontext, weil die Kinder ja oft auch schlafend ins Bett gelegt werden.

Sprecher:

Es sei daher hilfreich, das Kind zum Einschlafen nicht herumzutragen, sondern es im Bett einschlafen zu lassen, meint auch Psychoanalytikerin Maria Knott. So werde es nicht unnötig irritiert und bekomme weniger schnell Angst. Generell bringe aber jedes Kind von seinem Temperament her, von seiner vorgeburtlichen Geschichte, der Geburtserfahrung und den ersten Erfahrungen nach der Geburt unterschiedliche Bedingungen mit. Diese machen es für Eltern schwerer oder leichter, ihr Baby zu beruhigen und in den Schlaf zu begleiten.

OT 15 Maria Knott:

Ein großer Schritt ist auch immer für die Eltern, wenn die Kinder sprechen können. Manche Mütter tun sich doch schwer und auch manche Väter, dass für sie das Kind so wenig ausgesprochene Signale gibt, wie es ihm geht, und wenn die Kinder dann sprechen können und sagen können, was sie wollen, dann wird es für manche Eltern alles sehr viel leichter, und irgendwann wollen die Kinder doch auch selbstständig sein, und dann schlafen die auch selber ein, da entspannt sich oft sehr, sehr viel.

Sprecher:

Der Schlafrhythmus von Babys und Kleinkindern ist nicht beliebig steuerbar. Auch wenn das etliche Eltern-Ratgeber ihren Lesern weismachen wollen. Er wird sehr stark dadurch geprägt, welche Bedürfnisse der Körper und vor allem das Gehirn haben.

OT 16 Jan Born:

Schlaf hat sicherlich viele Funktionen, und eine davon allerdings wohl die wichtigste ist die, dass im Schlaf Gedächtnis gebildet wird, und die halten wir für die wichtigste, weil die gedächtnisbildende Funktion von Schlaf vielleicht erklären kann, dass wir im Schlaf bewusstlos sind. Für alle anderen Funktionen, die dem Schlaf eben zugeordnet werden, wie zum Beispiel Energieersparnis oder Erholungsfunktion, bräuhete die Biologie nicht so einen Bewusstlosigkeitszustand herauszubilden.

Sprecher:

Das Gehirn kann also nicht gleichzeitig Informationen aufnehmen und so verarbeiten, dass sie sortiert und später wieder aus dem Langzeitspeicher abgerufen werden können, vermutet Neurobiologe Jan Born. Mit seinem Team an der Universität Tübingen erforscht er die gedächtnisbildenden Vorgänge im Schlaf.

OT 17 Jan Born:

Gedächtnis wird ja tatsächlich in denselben neuronalen Netzwerken des Gehirns herausgebildet, die auch tagsüber, wenn wir wach werden, gebraucht werden, um uns tatsächlich direkt mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Das scheint eben zu interferieren. Das heißt, wenn wir unsere neuronalen Netzwerke, unser Gehirn gebrauchen, um zu reagieren auf äußere Stimuli, dann können wir nicht gleichzeitig in diesen Netzwerken des Gehirns langanhaltende Gedächtnisinhalte abspeichern.

Sprecher:

Das würde auch erklären, warum Babys so oft und über den Tag verteilt schlafen müssen. Fast alles, was sie erleben, ist neu für sie und muss verarbeitet werden.

Nun ist das Leben eines Säuglings sehr stark geprägt von Tagesabläufen, die nicht seine eigenen sind, sondern die seiner Umwelt. Berufstätigkeit der Eltern, Termine oder auch die Kinderkrippe beeinflussen, wann ein Kind schlafen kann. Dazu komme, dass es nicht immer so offensichtlich sei, wann ein Baby Schlaf brauche, sagt Psychologin Claudia Oberle:

OT 18 Claudia Oberle:

Und da gibt es sehr große Unterschiede zwischen den Kindern, manchen sieht man das sofort an und manche Kinder zeigen erst auf den zweiten Blick, dass sie müde sind. Vordergründig kann es durchaus so aussehen, als ob die Kinder durchaus noch sehr neugierig und aktiv sind in dem Moment, die Eltern zum Beispiel denken bei einem Säugling nach drei Stunden, der ist ja immer noch nicht müde, na gut, dann muss er auch nicht schlafen, dabei ist das Kind schon wieder übermüdet.

Sprecher:

Eltern müssten lernen, den Kindern die Bedingungen für ihren Schlaf so ideal wie möglich zu gestalten, meint Oberle. Dazu gehöre, dem Kind den eigenen Rhythmus zu ermöglichen und auszuhalten, dass dieser Rhythmus häufig nicht mit dem übereinstimme, was übermüdete und gestresste Eltern an Ruhe bräuchten. Bei Schreibabys hingegen spielten auch psychische Faktoren eine Rolle, sagt Maria Knott, ärztliche Psychoanalytikerin in einer niedergelassenen Stuttgarter Baby-Ambulanz.

OT19 Maria Knott:

Dieses Schreien von einem Baby und dieses Nicht-Schlafen-Können und dieses Nicht-Trösten-Können, das rührt bei manchen Eltern auch an tiefe eigene Erfahrungen, dass sie selbst vielleicht ganz frühe Trennungen erlebt haben und selbst nicht gut versorgt waren, und jetzt ihrem Kind auf gar keinen Fall so etwas geschehen soll. Aber auf der anderen Seite, dass diese Situation dann auch so unerträglich ist, diese Erinnerung von eigenen Gefühlen des Verlassen-Seins dann die Eltern so überwältigen, dass sie es gar nicht hinbekommen können, ein

schreiendes Baby auch mal abzulegen, und es für sie ganz furchtbar ist, das Kind nicht trösten zu können.

Sprecher:

Zu wenig Schlaf mindert nicht nur die Lebensqualität, sondern wer zu wenig schläft, lernt auch deutlich weniger. Dies gilt nicht nur für Babys, sondern auch für Schulkinder, Jugendliche und Erwachsene. Im Schlaflabor der Uniklinik Tübingen erforscht Dr. Susanne Diekelmann aus dem Team um Neurobiologe Born die Zusammenhänge von Schlaf und Lernprozess.

Regie: Audiodateien, die im Schlaflabor abgespielt werden

OT 21 Susanne Diekelmann:

Wir benutzen verschiedene Stimuli, verschiedene Gerüche z. B. oder Töne, die sich sehr gut mit Erinnerungen mit dem Lernmaterial verknüpfen, beim Lernen, also z. B. lernen unsere Probanden diese Wortpaare, während ihnen ein bestimmter Geruch präsentiert wird, und während sie dann schlafen nach dem Lernprozess, werden diese Stimuli z.B. die Gerüche oder Töne vom Lernen, nochmal präsentiert, wir können halt am nächsten Morgen sehen, dass sie sich besser erinnern können an das zuvor Gelernte, wenn dieser Geruch oder der Ton im Schlaf präsentiert wurde.

Sprecher:

Das Gehirn ist also auch bei Nacht sehr aktiv, ohne dass es dem Schlafenden bewusst ist. Gerade in der Schulzeit, in der Kinder und Jugendliche viel lernen müssen, wirkt sich schlechter Schlaf besonders negativ aus. Oberärztin Dr. Sarah Braun leitet das Kinderschlaflabor des Stuttgarter Olgahospitals:

OT 22 Sarah Braun:

Wir haben sehr häufig Jugendliche, die mit Schlafstörungen zu uns kommen ins Schlaflabor oder auch sich ambulant vorstellen, die genaue Häufigkeit ist gar nicht so genau rauszufinden,, aber es gibt Studien, wo Zahlen genannt werden, dass so zwischen 11 und 16 Prozent der Jugendlichen unter nicht organischen Ein- und Durchschlafstörungen leiden und bis zu 50 Prozent der Jugendlichen unter einer Tagesmüdigkeit.

Sprecher:

Eine Studie an der Tübinger Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin¹ zeigt, dass Schulkinder, die schnarchen und deshalb schlecht schlafen, deutlich schlechtere Schulnoten aufweisen.

Sprecher:

Von den Kindern, die häufig schnarchten, erhielten 28 Prozent in Mathematik und Rechtschreibung die Note Vier oder schlechter. Von denen, die jede Nacht schnarchten, waren es sogar fast die Hälfte. Von den nie schnarchenden Kindern erhielten jedoch nur 16 Prozent schlechte Schulnoten.

¹ <https://dr-flach.de/images/stories/pdf/Studie-Schnarchen-Uni-Tuebingen.pdf>

OT 23 Jan Born:

Es geht immer darum, aus der Vielfalt der Informationen, die man tagsüber in der Wachphase aufnimmt, heraus zu abstrahieren, schematische, wiederkehrende Regelmäßigkeiten, die dann verwendet werden, um dann eher abstrakte schemaartige Gedächtnisinhalte, Kategorien herauszubilden, und das macht der Schlaf. Und das ist ganz besonders wichtig eben auch für die Funktion des Schlafes im Kindesalter. Das Herausbilden übergeordneter Repräsentationen.

Sprecher:

Zwar gäbe es auch bei Jugendlichen organische Ursachen für Schlafstörungen, die im Schlaflabor erkannt werden können, sagt Neurobiologe Born, unter anderem das Restless Legs Syndrom, ein Nervenleiden, oder Narkolepie, die so genannte Schlafkrankheit. Doch psychische Ursachen nehmen zu. Hugo², der wie die folgenden Patienten-Beispiele nur in dieser Sendung so heißt, ist ein achtzehnjähriger Metallbauer. Seit vielen Jahren hat er so gut wie keine Nacht durchgeschlafen.

OT 24 Hugo:

Ich habe halt Schlafstörungen, seit ich 11 bin ... Es war halt bei meiner Mom so, dass sie sehr stark suizidal war und ihren Selbstmordversuch halt in der Nacht hatte, und das hat mir wahrscheinlich dieses Trauma ausgelöst.

Sprecher:

Traumatische Erfahrungen, die unbearbeitet bleiben, können, wie bei Hugo, zu Schlafproblemen führen. Bei anderen reicht schon der ganz normale Schulalltag, wie die Elft-Klässlerin Mia erzählt.

OT 25 Mia:

Ich hatte eine ziemlich anstrengende Phase in der Schule, in der 10. Klasse, wo ich oft bis nachts gelernt habe und dann nicht mehr schlafen konnte, so dass ich noch weniger Schlaf hatte, und gerade solche Sachen sollte man halt vermeiden.

Sprecher:

Wer bis zum Ins-Bett-Gehen lernt und sich Sorgen um seine Note in der Klassenarbeit macht, hat Stress. Der Körper schüttet dann das Hormon Cortisol aus. Dieses Hormon hat unter anderem den Effekt, dass es wach macht und das Einschlafhormon Melatonin unterdrückt. Bei Daniel hingegen war nicht das Einschlafen das Problem, sondern das plötzliche Wachwerden in der Nacht.

OT 26 Daniel:

Meine Schlafstörung hat sich dann halt so geäußert, dass ich in sehr seltenen Fällen mit Panikattacken nachts aufgewacht bin und was sich dann schon auch ziemlich heftig geäußert hat.

Sprecher:

Unerledigte Aufgaben verfolgen Daniel bis in den Schlaf hinein. Ein Grund für seine Schlafstörungen.

² Die Namen von Hugo, Mia und Daniel wurden von der Redaktion geändert

OT 27 Daniel:

Man kann auf jeden Fall aktiv sein tagsüber und nicht irgendwelche Sachen vor sich herschieben, die man machen sollte, weil das hält einen immer nachts wach, wenn man so quasi die ganze Zeit darüber nachdenkt, was man hätte eigentlich tun sollen.

Sprecher:

Die wenigsten Jugendlichen gehen mit ihrem Problem zum Arzt. Entweder sie kommen gar nicht auf die Idee, Hilfe zu suchen, oder sie erwarten nicht, dass ihnen ein ärztlicher Rat nützen könnte.

OT 28 Hugo:

Dass es mich belastet ist schon irgendwie ein Ding. Aber man gewöhnt sich dran. Und wenn ich dann zum Psychologen gehen würde, dann würde der mir das Gleiche sagen und dann würde der mir mit irgendwelchen Pharmazeutika kommen oder mit irgendwelchen Medikamenten, die ich einnehmen muss. Und da hab ich irgendwie nicht so Lust drauf.

Sprecher:

Die Jugendlichen entwickeln eigene Methoden, um zur Ruhe zu kommen. Mia meditiert, Hugo hört lieber Musik:

OT 29 Hugo:

Also gerade höre ich sehr gerne Klassik oder Songs, die ich gerne gehört habe, oder Openings von manchen Serien, die ich geschaut habe, zum Beispiel Animes, wo ich halt nicht die Stimmen raushören konnte, sondern einfach nur die Melodie gebraucht habe zum Einschlafen.

Sprecher:

Solche Einschlafrituale werden auch von den Ärzten empfohlen. Sie gehören zur so genannten Schlafhygiene und können den Betroffenen helfen. Daniel hingegen kennt noch andere Methoden.

OT 30 Daniel:

Viele Jugendliche, die ich kenne, greifen regelmäßig zu Cannabis vor dem Einschlafen oder auch wenn sie nachts aufwachen, um einschlafen zu können oder überhaupt einschlafen zu können und zur Ruhe zu kommen oder um auch wieder einschlafen zu können, wenn sie mehrmals nachts aufwachen.

Sprecher:

Drogen als Einschlafhilfe sind für Oberärztin Sarah Braun problematisch.

OT 31 Sarah Braun:

Cannabis ist keine Therapie für Schlafstörungen. Das ist ähnlich wie mit Alkohol, das macht eben kurz müde, kann das Einschlafen fördern, aber führt definitiv dazu, dass der Schlaf nicht erholsam ist, da es zu einer vermehrten Schlaf-Fragmentierung kommt, das heißt, es führt auf Dauer zu einem weniger erholsamen Schlaf und kann auch Schlafstörungen auslösen. Also es ist definitiv nicht zu empfehlen.

Sprecher:

In den wenigsten Fällen raten die Experten dazu, Jugendliche mit Medikamenten zu behandeln. Vor allem verhaltenstherapeutische Ansätze sowie ein bewusstes Schlafverhalten bringen in der Regel schon eine deutliche Verbesserung.

OT 32 Sarah Braun:

Von der Behandlung ist es jetzt bei den nichtorganischen Schlafstörungen so, dass wir erst einmal eine Schlafedukation machen, also sowohl die Jugendlichen als auch die Eltern, sie darüber aufklären, welche Faktoren günstig sind, um einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln, zum Beispiel, dass das Bett nur zum Schlafen benutzt werden soll, also nicht noch lesen und chatten und lernen im Bett. Dann soll die Schlafumgebung natürlich angenehm gestaltet sein, dass sich der Jugendliche auch wohl fühlt in der Schlafumgebung. Wichtig ist auch bei den Jugendlichen, dass möglichst regelmäßige Ins-Bett-Geh- und Aufstehzeiten eingehalten werden, wenn es geht, auch am Wochenende.

Sprecher:

Wenn der Auslöser für die Schlafstörungen Schulstress oder andere Stressfaktoren im Alltag sind, dann könnten auch Entspannungstechniken wirksam sein, wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson oder autogenes Training, meint Oberärztin Sarah Braun. Eines der größten Probleme sei jedoch, dass die Jugendlichen bis spät in den Abend am Handy, Tablet oder vor dem Computer säßen.

OT 33 Sarah Braun:

Bildschirme senden vor allem dieses blaue Licht aus, und es ist so, man weiß, dass das die Melatonin-Ausschüttung unterdrückt. ...Und das heißt, das ist eben auch ein Grund, warum wir sagen, möglichst abends um diese Zeit vor dem zu Bett gehen möglichst keine Bildschirmzeiten oder wenn, es gibt ja heute auch schon moderne Bildschirme, die dieses blaue Licht rausfiltern, einfach um die Melatonin-Ausschüttung nicht zu beeinträchtigen.

Sprecher:

Laut einer Studie an der Universität Marburg schlafen rund zwei Drittel aller Jugendlichen zu wenig und sind am Tag müde.³ Ist das nur ein individuelles Problem? Persönliche Traumata, zu viel Daddeln am Handy oder Angst vor der nächsten Klassenarbeit? Einige Experten meinen, wenn eine so große Anzahl an Jugendlichen Probleme mit dem Schlafen hat, dann muss es dafür noch andere, strukturelle Ursachen geben.

OT 34 Sarah Braun:

In der gesamten Bevölkerung gibt es ja die Lerchen und die Eulen, also eher die Frühaufsteher und die Menschen, die eher so bis spät abends aktiv sind, und es ist schon so, dass im Jugendalter sich der Chronotyp nach hinten verschiebt. Das heißt, die Jugendlichen werden schon aufgrund ihres biologischen Rhythmus´ eher zu Eulen.

³ <https://www.uni-marburg.de/aktuelles/news/2012c/1011a>

Sprecher:

Die Uhrzeit, zu der Jugendliche schlafen gehen wollten, ändere sich zwar, sagt Dr. Braun. Aber die Schlaf-Dauer, die sie bräuchten, sei fast genauso lang wie im Grundschulalter.

OT 35 Sarah Braun:

Die Jugendlichen benötigen auch zwischen achteinhalb und neuneinhalb Stunden Schlaf, aber dadurch, dass sie dann häufig abends erst später einschlafen können, und trotzdem morgens früh aufstehen müssen, weil sie ja genauso zur Schule gehen müssen, entwickelt sich da häufig so ein chronisches Schlafdefizit.

Sprecher:

Der frühe Schulstart wird für viele Jugendlichen deshalb zum Problem. Durch die Woche schleppen sich viele von ihnen mit einem erheblichen Schlafdefizit, das sie dann am Wochenende nachzuholen versuchen. Der 18-jährige Hugo schläft unter der Woche nur vier bis fünf Stunden und am Wochenende dann bis weit in den Nachmittag hinein.

OT 36 Hugo:

Deshalb komme ich um drei nach Hause und schlafe so bis 14, 15 Uhr durch. Da tu ich eigentlich meinen Schlafmangel immer ganz gut nachholen, finde ich, das finde ich halt auch ganz lustig, weil über die Woche schlafe ich dann schlecht, und übers Wochenende tu ich dann meine 14 Stunden raushauen.

Sprecher:

Schlaf lässt sich nicht vorziehen und nur bedingt nachholen. Die unregelmäßigen Schlafzeiten haben negative Auswirkungen.

OT 37 Hugo:

Ich habe ein bisschen ein Kreislaufproblem, und dass ich manchmal nicht ganz so gerade laufen kann, das liegt einfach ein bisschen daran. Aber man gewöhnt sich halt an alles, würde ich mal sagen.

Sprecher:

Das Basler Zentrum für Chronobiologie⁴ hat herausgefunden, dass die meisten Menschen als Jugendliche zu Eulen werden und sich ihr Chronotyp erst ab zirka 20 Jahren wieder nach vorne verschiebt. Den Eulen nun zu sagen, sie sollten einfach früher ins Bett gehen, würde nicht helfen, meint Oberärztin Sarah Braun, sie würden nur wachliegen und wären morgens immer noch müde. Später aufstehen hingegen könnte etwas bewirken.

OT 38 Sarah Braun:

Es gibt auch Studien, (...) nachgewiesen haben, wenn man das zum Beispiel 30 Minuten nach hinten verlagert, den Schulbeginn, und somit den Jugendlichen ermöglicht, einfach mehr Schlafzeit zu bekommen, dass sich das positiv auswirkt sowohl auf die Schulleistungen als auch auf die Stimmungslage, auf die Konzentration, viele Dinge.

⁴ <http://www.chronobiology.ch/>

Sprecher:

Die frühen Schulzeiten sind also nur scheinbar eine ökonomisch und volkswirtschaftlich gute Lösung. Für Eltern ist es von Vorteil, die Kinder früh aus dem Haus zu haben, um selbst rechtzeitig bei der Arbeit zu sein. Doch es drängt sich auch der Gedanke auf, dass der frühe Schulbeginn letztlich ein Relikt aus preußischer Zeit ist, in der die Disziplinierung der Jugend wichtiger war als ihre Bildung. Nach allem, was die Schlafforschung heute weiß, wären die meisten Kinder und Jugendlichen wesentlich leistungsfähiger, wenn sie nicht Tag für Tag gegen ihren Schlafrhythmus leben müssten. Gymnasiastin Mia hätte auch schon einen Verbesserungsvorschlag:

OT 39 Mia:

Ein ganz einfacher Ansatz wäre, dass in Hauptfächern oder in Fächern, die halt hohe Konzentration oder kognitive Leistungen fordern, jetzt nicht Klassenarbeiten in den ersten zwei Schulstunden geschrieben werden, sondern in der Mitte des Tages. Das würde, denke ich, vielen schon sehr helfen.

Sprecher:

Vielen Kindern und Jugendlichen wäre in der Schulzeit sehr damit geholfen, wenn der Unterricht später beginnen würde. Aber das gesellschaftliche Vorurteil hält sich hartnäckig, nach dem nur derjenige, der früh aufsteht, auch etwas leistet. Wer spät aufsteht oder lange schläft, gilt als faul. Die Erkenntnisse der Schlafforschung zeigen, dass es so einfach nicht ist. Der Schlaf ist komplex und elementar für Gesundheit, für das Gedächtnis und zum Lernen. Babys und kleine Kinder müssen ihren Schlafrhythmus erst finden. Wer ihn später verliert oder sogar ernste Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen hat, kann im Schlaflabor Hilfe suchen. Mittlerweile kommen Ärzte vielen psychischen oder organischen Problemen auf die Schliche. Doch das klappt längst nicht immer. Denn der Schlaf gibt nach wie vor viele Rätsel auf.

* * * * *

Ratgeber zum Thema Schlaf für Kinder und Jugendliche im Downloadbereich der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (www.dgsm.de) unter: https://www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php?language=german