

## Was tun, wenn Eltern klagen:

### „Mein Kind kann nachts nicht schlafen“

VON KARL HEINZ BRISCH

**Frau K. berichtet, dass ihr Baby nachts aufwacht, von ihr gestillt wird, dann aber nicht mehr einschlafen kann und weint. Daher läuft sie jede Nacht stundenlang bis in die Morgenstunden mit ihrem Kind auf dem Arm durch die Wohnung, bis beide erschöpft auf der Couch einschlafen.**



© Photos.com

— Eine andere Patientin, Frau M., wünscht sich eine Ernährungsberatung, weil ihr Kind nachts mehrfach aufwacht und weint. Sie möchte baldmöglichst abstillen, schafft dies aber nicht, weil sich ihr Kind nachts nur an der Brust beruhigen lässt. Sie möchte wissen, wie sie die Breimenge abends steigern kann, damit ihr Kind nicht vor Hunger aufwacht, sondern durchschläft.

#### Schlafen und nächtliche Trennung

- Im ersten Lebensjahr schlafen Babys nachts nicht durch. Wach- und Tiefschlafphasen wechseln sich bis zu siebenmal pro Nacht ab. Nicht alle Babys werden aber so wach, dass sie weinen und nach der Bindungsperson rufen.
- Das Baby sollte in seinem Bettchen auf dem Rücken schlafen und dabei nichts bei sich liegen haben. Größere Schmusetiere, Kopfkissen und Schmutztücher oder Spuckwindeln könnten das Gesicht bedecken und die Atmung einschränken. Im schlimmsten Fall könnte das Baby seine Ausatemluft zurückatmen und daran ersticken.
- Babys wollen grundsätzlich nicht allein in einem Zimmer schlafen. Dies hat die Evolution nicht vorgesehen (s. Kasten). In Studien hat sich gezeigt, dass Babys im ersten Lebensjahr seltener an einem plötzlichen Kindstod sterben, wenn sie zusammen mit ihren Eltern in einem Zimmer schlafen.

- Bei einem Kind, das nachts aufwacht, z. B. durch einen schlechten Traum, und sich im Dunkeln fürchtet, wird das Bindungsbedürfnis aktiviert. Es sucht seine Bindungsperson auf, und sobald es sich körperlich anschlussen kann, wird es wieder einschlafen.
- Ist ein Kind noch nicht groß genug, um selbst aus seinem Bett zu steigen, steht es weinend in seinem Gitterbett und will von seiner Bindungsperson hoch- und mitgenommen werden.
- Nach wie vor erhalten Eltern den Rat, ihr Baby so lange in seinem Bett brüllen zu lassen, bis es vor Erschöpfung einschläft. Man müsse dies nur einige Tage durchstehen, dann habe man Ruhe.
- Wenn das Baby weint, fühlt es sich hilflos und allein. Kommt niemand, ist der Stress sehr groß. Es macht die Erfah-

rung, dass es sich bei Angst und Alleinsein nicht darauf verlassen kann, dass ihm seine Bindungspersonen Schutz und Sicherheit geben. Diese Erfahrung verinnerlicht es, sodass es sich eventuell auch später in angstvollen Situationen keine Hilfe mehr holen wird.

#### Tipps für die Eltern: wie das Kind an die Trennung gewöhnen?

- Um die sichere Bindung zu fördern, sollten Babys nicht in einem eigenen Zimmer schlafen.
- Für eine bindungsorientierte Eingewöhnung in die Zeit des Einschlafens bringt die Mutter (oder der Vater) das Baby mit einem Ritual, z. B. einem Wiegenlied, Gute-Nacht-Gebet und einer Spieluhr, ins Bett. Damit wird ein bekannter Ablauf angekündigt.

#### Von der Steinzeit bis heute

#### Schlafgewohnheiten in anderen Kulturen

Hätte man ein Baby während der Steinzeit allein schlafen lassen, wäre das höchst gefährlich gewesen: Es hätte von Raubtieren gefressen werden können. Deshalb hat es sich schon sehr früh in der Evolution durchgesetzt, dass Babys, Kleinkinder und Kinder in der Nähe oder in engem Kontakt mit ihren Müttern schliefen.

Die allermeisten Kulturen haben dies bis heute beibehalten. Nur in westlich orientierten Kulturen sowie in Ländern, die von der westlichen Zivilisation beeinflusst sind, hat sich durchgesetzt, dass schon Säuglinge allein schlafen.

Für Menschen anderer Kulturen, etwa aus Südamerika oder Asien, ist diese Form der familiären Schlafpraxis nicht nachvollziehbar. Ein Kind allein im eigenen Zimmer und Bett schlafen zu lassen, wird in Indonesien eher als eine Form der Kindesvernachlässigung angesehen.

Tabelle 1

## Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen

### Somatische Ursachen

- Schlechtes Raumklima
- Behinderung der Atmung
- Nasenpolypen
- Gastroösophagealer Reflux
- Infekte
- Hunger und Durst
- Pflegebedürfnisse (zu warm, zu kalt, Windel nass)

### Psychische Ursachen

- Trennungsangst des Babys
- Trennungsangst der Mutter
- Frühere Fehl- und Totgeburten
- Verlustängste der Mutter/ des Vaters
- Hohe Anspannung und Stress der Mutter/ des Vaters
- Streit in der Elternbeziehung

- Die Mutter muss dann die Initiative ergreifen und sich trennen, d. h. sie verlässt das Zimmer und sagt auf Wiedersehen (das Baby wird sie nicht aus dem Zimmer schicken!).
- Wenn sie das Zimmer verlassen hat, sollte sie draußen lauschen, ob das Baby von selbst einschläft. Solange das Kind nur vor sich hinerzählt und sich kein ausgeprägter Stress durch Weinen ankündigt, muss die Mutter nicht erneut ins Kinderzimmer gehen.
- Signalisiert das Baby deutlich Stress (es nörgelt immer lauter oder weint), sollte die Mutter wieder ins Zimmer gehen und das Baby beruhigen, ggf. sogar mit Körperkontakt. Dann muss sie das Baby erneut mit dem bekannten, eventuell verkürzten Ritual ablegen.
- In der ersten Nacht kann es passieren, dass das Baby viele Male nach der Trennung aufheult. Dann sollte die Mutter zurückgehen und das Baby beruhigen.
- Durch dieses Ritual des Gehens und Wiederkommens bei Stress erlebt das Baby Folgendes: Wenn ich im Dunkeln Angst bekomme und signalisiere, dass ich es nicht mehr aushalte, kommt meine Mutter ganz zuverlässig, tröstet mich, nimmt mich auf den Arm und trennt sich dann erneut von mir. Ich kann mich absolut auf die schützende Anwe-

senheit meiner Mutter im Hintergrund verlassen. Dies gibt dem Kind Sicherheit, und es verinnerlicht das Gefühl, auch in der Nacht nicht allein zu sein.

- Da die Mutter zuverlässig auf das Bindungssignal „Weinen“ reagiert, muss das Baby nicht ständig signalisieren, dass es die Mutter braucht.

### Körperkontakt: die beste Möglichkeit, ein Baby zu beruhigen

- Körperkontakt kann z. B. durch Hand auflegen oder eine zärtliche Massage des Brustbereichs erfolgen, wobei das Hormon Oxytozin ausgeschüttet wird. Dies entspannt das Baby und lässt ein Gefühl von Ruhe und Vertrautheit zur Bindungsperson entstehen.
- Das Einschlafritual kann auch vom Vater durchgeführt werden. Damit das Baby aber nicht irritiert ist, sollten sich die Eltern in der gleichen Nacht nicht abwechseln. Es ist auch empfehlenswert, dass das Ritual erst einmal von einem Elternteil eingeübt wird.
- Da die Eingewöhnung anstrengend sein kann, sollte sie am Wochenende oder im Urlaub (zu Hause in der vertrauten Umgebung) ausprobiert werden.
- Je nach Temperament des Babys kann es sein, dass es auch nach dem x-ten Trennungsversuch noch unmittelbar laut aufweint und in Panik gerät. Dann ist der Zeitpunkt für ein Allein-Einschlafen noch nicht gekommen.
- Es kann aber auch sein, dass die Mutter oder der Vater selbst größere Tren-

nungsprobleme und Ängste haben. Diese nimmt das Baby sofort wahr. Dann benötigt die Bindungsperson evtl. eine eigene Hilfestellung.

### Therapeutische Möglichkeiten

Eine somatische Abklärung zum Abschluss von somatischen Ursachen durch einen Kinderarzt ist immer notwendig, wenn ein Baby wegen Schlafstörungen vorgestellt wird. Findet sich keine somatische Ursache, muss man an psychische Ursachen wie Trennungsängste der Mutter/des Vaters, Trennungsängste des Babys, Stress und Belastungen in der Eltern-Kind-Beziehung denken und danach fragen.

Somatische Ursachen werden somatisch behandelt. Psychische Ursachen benötigen eine Beratung der Eltern, insbesondere eine Beruhigung.

Liegen unverarbeitete traumatische Erfahrungen der Eltern vor, benötigen diese hierfür in der Regel eine eigene psychotherapeutische Behandlung.

### Literatur:

1. Brisch, K. H. (2010) SAFE® – Sichere Ausbildung für Eltern: Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind. Stuttgart, Klett-Cotta.

### Anschrift des Verfassers:

Priv.-Doz. Dr. med. Karl Heinz Brisch, LMU – Klinikum der Universität München, Dr. von Haunersches Kinderspital, Kinderklinik und Poliklinik, Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie, Pettenkoferstr. 8a, D-80336 München, E-Mail: Karl-Heinz.Brisch@med.uni-muenchen.de

### Fallbeispiele

#### Wie ging es weiter?

**Fall 1:** Es ergab sich kein somatischer Befund. Da die Mutter als dreijähriges Kind mehrfach ohne ihre Mutter stationär behandelt worden war, litt sie unter einer traumatischen Trennungserfahrung. Deshalb konnte sie sich nachts nicht von ihrem Baby trennen.

Nachdem sie ihr Kind neben sich im Babybett schlafen ließ und sie es nachts ohne Aufstehen durch Handauflegen beruhigen konnte, schliefen Mutter und Baby nach dem Aufwachen wieder ein. Wegen der eigenen traumatischen Trennungserfahrung begann die Mutter eine Therapie, um auch in Zukunft, bei fortschreitender Loslösung ihres Kindes, beruhigter damit umgehen zu können.

**Fall 2:** Vor der Geburt des Babys hatte die Mutter eine Totgeburt und zwei Fehlgeburten erlebt, die noch nicht ausreichend betrauert waren. Sie hatte panische Angst, ihr jetziges Baby könnte am plötzlichen Kindstod sterben. Das Zufüttern von Brei war nicht das eigentliche Problem, sondern die Angst der Mutter vor dem Verlust des Babys. Hierfür erhielt die Mutter eine Psychotherapie, um die traumatisch erlebten Verluste der früheren Babys gut verarbeiten zu können.