Edmond Schoorel • Nicole Weerts

SCHLAF

und seine Bedeutung für einen gesunden Rhythmus

Urachhaus

Edmond Schoorel & Nicole Weerts

Schlaf

und seine Bedeutung für einen gesunden Rhythmus

Aus dem Niederländischen
von Marianne Holberg

Urachhaus

Inhalt

Einleitung

»Schlaf, Kindlein, schlaf …«

Teil 1

Die normale Entwicklung

1.1 Schlafprobleme: Typische Beispiele

Säuglinge
Kleinkinder
Einschlafprobleme bei Vorschulkindern
Durchschlafprobleme bei Vorschulkindern
Einschlafprobleme bei Schulkindern
Durchschlafprobleme bei Schulkindern
Einschlafprobleme bei Jugendlichen
Durchschlafprobleme bei Jugendlichen

1.2 Schlafphasen – Entwicklungsphasen

Schlafphasen
Die Schlaftiefe
Die Dauer des Zyklus
Traumschlaf und Nichttraum-Schlaf

1.3 Die Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit

Wofür brauchen wir den Schlaf?
Die Bedeutung des Non-REM-Schlafs für die Gesundheit
Die Bedeutung des REM-Schlafs für die Gesundheit
Intermezzo: *Das Phänomen Bewusstsein*
Intermezzo: *Die Dreigliederung des Menschen*
Die Mitte der Mitte

1.4 Entwicklung der Schlafphasen

1.5 Entwicklungsphasen
Geburten nach außen
Geburten nach innen
Erste Geburt nach innen
Zweite Geburt nach innen
Dritte Geburt nach innen
Vierte Geburt nach innen
Reifung

1.6 Was geschieht eigentlich während der Nacht?
Einleitung
Schlafphasen
Leere
Begegnung mit dem Engel
Begegnung mit den Erzengeln
Zu den Archai
Wo bleiben die Absichten aus der Nacht?
Die Nacht der Kinder
Früher und jetzt
Zwei verschiedene Kurven der Schlafphasen

1.7 Schlafdauer aus historischer Perspektive

1.8 Wie viel Schlaf braucht ein Kind?
Das Alter des Kindes

Die Veranlagung des Kindes
Abschließend

Teil 2
Bürger zweier Welten

2.1 Rhythmen
Schlafen und Wachen als Rhythmus
Was ist Rhythmus eigentlich?
Rhythmus im Menschen
Die horizontale Lemniskate
Die vertikale Lemniskate
Zwei Lemniskaten

2.2 Rhythmus während des Schlafs
Die Entwicklung eines Rhythmus von der Geburt an

2.3 Wärme

2.4 Schlafen und Wachen als Teil der autonomen Regulierung
Was oder wer lenkt die autonome Regulierung
Gewohnheiten
Umgang mit Störenfrieden
Die Beziehung zwischen autonomer Regulierung und Schlaf
Intermezzo: *Die Nacht*

2.5 Religiöse Erziehung
Die Nacht am Tage
Religiöse Erziehung: Nacht-Nahrung
Von der Geburt bis zum 7. Lebensjahr – Der Erzieher als Priester

Vom 7. bis zum 14. Jahr – Der Erzieher als Künstler
Nach dem 14. Jahr – Der Erzieher als Mensch
Religiöse Erziehung
Es wirkt nach zwei Seiten hin

Teil 3
Schlafprobleme und wie man mit ihnen umgeht

3.1 Parasomnien

3.2 Verborgene medizinische Probleme

3.3 Folgen des Schlafmangels
Einleitung
Welches sind die möglichen Folgen für ein Kind, wenn es über längere Zeit zu wenig schläft?
Intermezzo: *Verbundenheit*
Der *Säugling*
Das Kleinkind
Das Kindergartenkind
Das Grundschulkind
Nach dem Grundschulalter

3.4 Wie man mit Schlafproblemen umgeht
Nächtliche Rhythmusstörer
Schlafhygiene
Schlafumgebung (gilt für jeden)
Schlafgewohnheiten je nach Alter
Intermezzo: *Bildschirmzeit*
Das Einschlafritual

3.5 Dinge, die man tun, und Dinge, die man nicht tun sollte

10 Dinge, die wir tun sollten
10 Dinge, die wir nicht tun sollten

3.6 Hilfe von außen

3.7 Medikation
Anthroposophische Medikation
Melatonin
Herkömmliche Medikation

3.8 Unterstützung in Gesprächsform

3.9 Therapien
Äußerlich: Einreibungen, Bäder, Wickel oder
Rhythmische Massage
Eurythmietherapie / Heileurythmie
Künstlerische Therapie
Musiktherapie
Ernährungstherapie

3.10 Die Kinder aus Kapitel 1.1

Literatur

Gute Nacht, mein Kind!

Guten Abend, gut’ Nacht,
Mit Rosen bedacht,
Mit Näglein besteckt,
Schlupf’ unter die Deck’,
Morgen früh, wenn Gott will,
Wirst du wieder geweckt.

Aus: *Des Knaben Wunderhorn*, 1808

Einleitung

»Schlaf, Kindlein, schlaf …«

Herrlich, wenn wir ein solches Kind haben: Ganz friedlich singen wir ein Wiegenlied, unser Kind dämmert in einen gesundenden Schlaf hinüber. Von den vielen A-s im Lied fangen wir selbst an zu gähnen.

Manchmal aber wird dies Schlaflied zu einem drängenden Wunsch. Schlaf! Kindlein! Schlaf! Wir verzweifeln, wenn unser Kind 24 der 24 Stunden herumgetragen werden will – immer im Tragetuch. Wenn wir stehen bleiben, ertönt ein markerschütterndes Kreischen aus der schützenden Hülle. Also weitertraben, es ist zum Verrücktwerden.

Wir haben uns mit diesem Buch über Schlafstörungen viel vorgenommen. Wir wollen zusammenfassen, was über Schlafmuster, Schlafprobleme und Schlafstörungen bekannt ist. Wir wollen das Schlafen aus seinem untrennbaren Zusammenhang mit dem Wachen betrachten. Wir wollen den Rhythmus von Schlafen und Wachen als einen der existenziellen Rhythmen des Menschenlebens darstellen. Wir wollen die Reise des Kindes in der Nacht beschreiben, wenn es seinem Engel, seinen Absichten,

seinem Schicksal begegnet und in seinem Leben ankommt. Wir wollen die Folgen von Schlafmangel auf körperlichem, seelischem und geistigem Gebiet beschreiben. Bei Einschlaf- oder Durchschlafproblemen eines Kindes wollen wir mit praktischen Ratschlägen helfen.

Anstoß zu diesem Buch gab die Arbeit von Nicole Weerts; sie untersucht die Behandlungsmöglichkeiten der anthroposophischen Medizin bei Schlafproblemen von Kindern. Die vorläufigen Ergebnisse sind hier zusammengefasst.

Im Laufe unserer Arbeit hat uns das Phänomen Schlafen und Wachen zunehmend fasziniert und beeindruckt. Uns wurde deutlich, dass es kein Lebensgebiet gibt, auf das die Qualität und Dauer des Schlafs keinen Einfluss hätte. Unsere eigene Gesundheit ist abhängig davon – und die unserer Kinder ebenfalls. Auch unsere Stimmung wird in nicht geringem Maße von der Qualität des Schlafs bestimmt. Schlafmangel führt zu Störungen auf verschiedenen körperlichen Gebieten, unter anderem auf das Immunsystem.

Eine gesunde Entwicklung ist von sehr vielen Faktoren abhängig, doch die Grundlage jeder Entwicklung ist eine gute Nachtruhe.

Es ist faszinierend, wie viel uns inzwischen durch die Schlafforschung über die Funktionen des Schlafs bekannt geworden ist. Jede Nacht wird unser Gehirn sozusagen blank gespült. Wir wachen morgens im wahrsten Sinne des Wortes mit einem hellen Kopf auf. Wir brauchen aber bestimmte Schlafphasen, um unsere Erfahrungen des Tages ins Gedächtnis zu bekommen. So viel wussten wir in etwa. Wussten wir aber, dass auch unsere Fähigkeiten nachts zunehmen? »Embodied cognition« wird das genannt. Kenntnisse, die nicht in unserem Kopf, sondern in den Muskeln sitzen. Wie kommt das Wissen dorthin?

Natürlich durch Üben, aber auch, indem wir uns nach dem Üben schlafen legen.

Die Ergebnisse der geisteswissenschaftlichen Forschung Rudolf Steiners werfen noch ein weiteres Licht auf dieses Phänomen. Unser Kind erlebt jede Nacht aufregende Dinge. Wir selbst übrigens auch. Wir erholen uns nachts nicht nur von den Anstrengungen des Tages, sondern kommen auch mit neuen Erkenntnissen, neuer Kraft und neuer Gesundheit zurück. Dadurch können wir das tun, wozu wir auf die Welt gekommen sind.

Wir wünschen uns, dass wir den Leser mit unserer Begeisterung für das Thema Wachen und Schlafen anstecken können, dass er dadurch inspiriert wird und Eltern und Kinder besser schlafen können.

Teil 1

Die normale Entwicklung

1.1 Schlafprobleme: Typische Beispiele

Am Anfang und am Ende dieses Buches nennen wir charakteristische Beispiele. Am Anfang, um das Ganze einzuordnen: »Aha, darum geht es.« Am Ende beschreiben die Beispiele einige der vielen Möglichkeiten, mit Schlafproblem richtig umzugehen: »Aha, so kann man es machen.«

Säuglinge

Maike ist ein sechs Monate altes, zart gebautes Mädchen. Das Erste, was uns auffällt, sind ihre sehr großen braunen Augen, die uns durchdringend anschauen. Ihre dünne Haut ist fast durchsichtig, und sie hat tiefe Schatten unter den Augen. Die Händchen und Füßchen sind immer kalt, und

nach dem wöchentlichen Bad muss ihre Mutter sie sehr schnell wieder anziehen, sonst kühlt sie ab und kann nicht mehr von sich aus warm werden. Maike schläft nicht. Ihr Schlaf dauert 15 Minuten bis zu einer halben Stunde am Stück, sowohl am Tag als auch nachts. Die Mutter ist todmüde und weiß nicht mehr, wie sie ihrer Kleinen helfen soll. Der Vater hat einen anstrengenden Beruf und ist oft auf Reisen. Die Mutter schläft inzwischen auch nicht mehr … Sie hat sich die sechs Monate nach der Geburt wirklich anders vorgestellt. Sie ist so müde, dass sie ihren Schwangerschaftsurlaub um drei Monate verlängert hat.

Kleinkinder

Der zweijährige Jonas ist ein unternehmungslustiger kleiner Junge. Blonde Locken, strahlende Augen, immer fröhlich und sehr aktiv. Den ganzen Tag über ist er zugange, schleppt Spielzeug herum und klettert auf Stühle. Seine Mutter fand ihn einmal spielend auf dem Esstisch, wohin er in einem unbeobachteten Augenblick geklettert war. Er ist immer übersät mit blauen Flecken und hat Beulen am Kopf. Die steckt er stoisch und nur selten mit einer Träne weg. Die Mutter sagt: »Er ist nicht zu bremsen, er kann keinen Augenblick still sitzen, und an Schlaf ist kaum zu denken.« Er braucht sehr lange zum Einschlafen, sein ganzer kleiner Körper wehrt sich anscheinend dagegen, zur Ruhe zu kommen. Und danach ist der Schlaf auch unruhig mit viel Gebrabbel und manchmal sogar einem Schrei. Die Eltern müssen nachts regelmäßig zu Jonas, um ihn zu beruhigen.

Einschlafprobleme bei Vorschulkindern

Luisa ist viereinhalb Jahre alt. Sie ist vor fünf Monaten in den Kindergarten gekommen, und seitdem will sie nicht mehr ins Bett. Ihre Eltern gehen gelassen damit um. Für sie ist diese hinausgezogene Bettgehzeit an sich kein Problem, doch die Erzieherin sagt immer wieder, dass Luisa so müde sei. Oft weint sie beim Spielen wegen Kleinigkeiten und zieht sich dann am liebsten bei der Erzieherin auf dem Schoß mit dem Däumchen im Mund zurück, oder zugedeckt in der Puppenecke. Einmal ist sie dort eingeschlafen …

Durchschlafprobleme bei Vorschulkindern

Kai ist sechs Jahre alt. Er ist ein verträumtes und fantasievolles Kind. Beim Spielen mit anderen Kindern steht er gern am Rand und schaut zu. Er genießt es geradezu, sich Neues auszudenken. Dann ist er auf einmal der Drache oder der Ritter, der erscheint und dem Spiel einen neuen Impuls gibt. Kai ist nachts noch nicht trocken und wird immer gegen ein Uhr mit einem nassen Schlafanzug in einem nassen Bett wach. Dann ist es in seinem Bettchen kalt und er kriecht heimlich ins große Bett zwischen Vater und Mutter. Da ist es schön warm, aber wenn Kai dann schläft, sind seine Eltern hellwach. Und bis ein neuer Schlafanzug, ein trockenes Bett und ein neuer Schlaf zustande kommen, ist es beinahe Zeit zum