

## Der Schlaf

### Morgenstund hat Gold im Mund, wirklich ?

Unser Kind ist geboren! Halleluja!!!

Euphorisch kehren wir mit einem prächtigen und perfekten Baby nach Hause zurück. Schon in der ersten Nacht wird uns klar, dass wir die Tür zu diesem Wunder geöffnet und nicht nur Liebe, Schönheit und Zärtlichkeit hereingelassen haben, sondern auch unregelmäßig geschnittene Tage und durcheinander gebrachte Nächte

Unser Baby hat einen Schlaf, der nicht mit unserem übereinstimmt. Es isst zu jeder Tageszeit, am Tag und in der Nacht. Tagsüber schläft es und nachts scheint es unermüdlich zu sein. Da es bei seiner Grösse erstaunlich viele Dezibel produziert, versuchen wir, uns anzupassen. Die Wochentage sind alle gleich.

Endlich ist es soweit: Er verbringt die Nacht, wie man so schön sagt!

Ach nein ...

Wenn es so aussieht, als hätte es einen Nachtrhythmus gefunden, der es uns ermöglicht, mehrere Stunden am Stück zu schlafen, lässt ein Zahn sich sehen und unsere Nächte werden wieder unruhig.

Und dann kommt die herrliche Zeit, in der man halbwegs normal schläft.

Tataaaa, unsere Perle hat wirklich einen Rhythmus gefunden!

Sie schläft am frühen Abend und steht um 6 Uhr morgens energisch auf.

Sie will die Welt erobern, hungrig, lachend, energiegeladen.

Sogar an den Wochenenden, sogar in den Ferien ...

Man muss Gewohnheiten einführen, damit die ganze Familie auf ihre Kosten kommt, was Erholung und Aktivität angeht.

Es ist schön, wenn sie auf unsere herzliche Anregung hin anfängt, ruhig in ihrem Zimmer zu spielen, bis man aufwacht und sie abholt. Uff!

Und heute ist unser Champion ein Teenager geworden.

Wir erkennen ihn nicht mehr wieder.

Am Morgen wirkt er fast hager. Es ist, als würde er aus einem dicken Meer von Schlaf auftauchen, das seine Bewegungen schwer macht. Er schlurft mit hängenden Schultern zur Schule und wir wissen, dass er dort vor sich hin döst.

An den Wochenenden und in den Ferien sieht man ihn erst ab 10 Uhr, wenn alles gut läuft. Manchmal sieht man seine taube Miene erst um 12 Uhr mittags.

Was ist mit ihm passiert?

Wie viele Eltern glauben wir, dass unser Kind faul und undiszipliniert geworden ist. Aber unser Teenager kann nichts dafür. Die Antwort ist sogar physiologisch

### Lustige Vögel

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Frances E. Jensen hat ein spannendes Buch über die Entwicklung des Gehirns geschrieben: "*Teenager-Hirn. Was in der Pubertät im Kopf*

*Ihres Kindes los ist - Survival-Guide für geplagte Eltern*<sup>1</sup>. Darin beschreibt sie die Entwicklung des Gehirns. Im Kapitel über den Schlaf erklärt sie, wie sich der Schlafrhythmus verändert.

Wenn Kinder klein sind, sind sie wie Lerchen. Wie diese schlafen sie früh ein und wachen früh auf. Im Alter von 10 bis 12 Jahren kommt es dann zu einer Art Mutation. Viele von ihnen werden zu Eulen. Sie schlafen spät ein und wachen spät auf.

Wenn sie erwachsen werden, bleiben einige Eulen, andere werden wieder zu Lerchen, je nach Typ.

Außerdem gibt es eine Variation nach dem persönlichen Schlafbedürfnis. Es heißt, dass Napoleon mit vier Stunden Schlaf gut zurechtkam und Albert Einstein zehn Stunden brauchte. Man kann ein kleiner oder ein grosser Schläfer sein.

All diese Daten führen dazu, dass man manchmal eine Lerche oder eine verärgerte Eule ist, je nachdem, welchen Beruf man wählt. Wenn eine Eule in einem Büro arbeitet, in dem sie um 7.30 Uhr anfangen muss, wird sie viel Energie aufwenden müssen, um sich anzupassen.

Wenn eine Lerche in einer Bar arbeitet, dito.

Warum hat Gott das so vorgesehen? Wozu dient diese Verschiebung, ob vorübergehend oder dauerhaft in der Pubertät? Ich habe keine Ahnung.

Ich habe keine Informationen über den Sinn dieser Mutation gefunden.

Dennoch ist es wissenschaftlich erwiesen, dass es sie gibt.

Der Schlafrhythmus wird durch ein Netzwerk von Gehirnsignalen und Hormonen gesteuert. Melatonin ist das Schlafhormon. In Verbindung mit einer Senkung der Körpertemperatur bereitet es den Körper auf das Einschlafen vor.

In der Pubertät geschieht jedoch ein erstaunliches Phänomen. Die Ausschüttung von Melatonin verschiebt sich allmählich um etwa zwei Stunden. Auch sein Höhepunkt, der Zeitpunkt, an dem es am stärksten konzentriert ist, verschiebt sich.

Dr. Stephen Perrig, Schlafmediziner am Universitätsspital in Genf, sagt, wenn der Wecker bei einem Teenager um 7 Uhr morgens klingelt, ist das so, als würde man einen Erwachsenen um 5 Uhr wecken. Das erklärt das benebelte Erwachen des Teenagers.

Wir verstehen jetzt besser, warum unser Champion beim Sprung aus dem Bett so niedergeschlagen dreinschaut, nicht wahr?

## **Eine Klasse von Schlummernden**

Konkret treten Schwierigkeiten im schulischen Bereich auf. Das jugendliche Gehirn kann sich, selbst wenn es wollte, nicht in den von der Schule vorgegebenen Rhythmus der Erwachsenen einfügen. Das führt bei vielen Teenagern zu chronischem Schlafmangel.

Man spricht von durchschnittlich 2,75 Stunden weniger Schlaf pro Tag. Das ist eine schwere Belastung.

---

<sup>1</sup> Jensen, F. E. (2016). Teenager-Hirn. Was in der Pubertät im Kopf Ihres Kindes los ist - Survival-Guide für geplagte Eltern. Goldmann

Der Körper braucht Schlaf, um sich zu regenerieren.

Beispielsweise wird das Immunsystem im Schlaf stimuliert. Auch das Herz-Kreislauf- und das neurologische System profitieren von dieser erholsamen Zeit. Unser Körper lädt sich mit neuer Energie auf.

Schlaf ist auch notwendig, um das Gedächtnis und die tagsüber gemachten Lernerfahrungen zu festigen.

Schlafmangel hat nachweislich schwerwiegende Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit.

Er erhöht das Risiko für Übergewicht, Depressionen, Kriminalität, Unfälle usw.

Die Produktion des Stresshormons Cortisol steigt, was sich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.

Um den natürlichen Rhythmus von Teenagern zu respektieren, sollte man nicht vor 9 Uhr mit dem Unterricht beginnen.

Das Zentrum für Schlafmedizin Cenas<sup>2</sup> berichtet von einem Experiment, das an einer Schule in England durchgeführt wurde. Es zeigte sich, dass die Leistung von Teenagern um 20 bis 30 % stieg, wenn sie bereits um 10 Uhr morgens lernten.

Es zeigte sich auch, dass wichtige Prüfungen am Nachmittag abgehalten werden sollten, um den Teenagern die besten Chancen zu geben.

Wenn man das weiß, wäre es doch ideal, das Schulsystem der Teenagerklassen an ihren Biorhythmus anzupassen, oder?

Nun, nein. Diese Idee bringt die meisten Erwachsenen in der Schweiz auf die Barrikaden.

Es würde den Stundenplan zu sehr verkomplizieren, heisst es.

Wenn wir also nicht das Schulsystem ändern können, wie können wir unserem Teenager helfen, weniger unter Schlafmangel zu leiden?

Bereits jetzt kann man ihm all diese Daten erklären, damit er versteht, was mit ihm passiert. Es ist beruhigend für ihn, wenn er weiß, dass er sich nicht in einen Koala verwandelt, der nur schläft und isst.

### Wie übersteht man diese Phase?

Da wir nicht alle gleich schlafen, ist es interessant zu wissen, wie hoch das persönliche Schlafbedürfnis unseres Teenagers wirklich ist. Dazu kann er berechnen, wie viele Stunden er am Ende eines zweiwöchigen Urlaubs schläft. Das gibt ihm eine Vorstellung davon, wie viele Stunden Schlaf er braucht.

Dann geht er von seiner üblichen Weckzeit für den Schulweg aus und zieht die benötigten Schlafstunden ab. So hat er eine Vorstellung davon, wann er einschlafen sollte.

---

<sup>2</sup> <https://www.cenas.ch/hygiene-du-sommeil/ados-fatigues-faute-aux-rythmes-scolaires/>

Während der Ferien, Einschlafen	Erwachen	Summe
1h morgens	10h	9h

Während der Schule, Aufstehen	Bedürfnis	Einschlafen
6h30	9h	21h30

Wie können wir unseren Teenager davon überzeugen, zu dieser Zeit zu schlafen? Das ist die Quadratur des Kreises.

Man kann ihn jedoch dazu ermutigen, früher zu schlafen, damit er eine Anzahl von Stunden Schlaf bekommt, die ihn nicht groggy macht. Es lohnt sich auf jeden Fall, ihm dies vorzuschlagen.

Dazu kann es ein Ritual zur Vorbereitung auf den Schlaf einführen, so wie es als Kind mit der Geschichte, dem Gebet und dem Kuss von Mama und Papa war.

Er legt eine Schlafenszeit fest. 30 bis 45 Minuten vorher schaltet es seine elektronischen Geräte aus. Aua!!! Grosse Klippe. Nicht einfach umzusetzen...

Ein Problem mit diesen geliebten Gegenständen ist, dass das blaue Licht der Bildschirme die Melatoninausschüttung verzögert. Und ohne Melatonin kommt man nicht in den Schlaf.

Bei einigen Geräten kann man einen Blaulichtfilter einschalten. Das kann helfen. Trotzdem stimulieren Bildschirme unsere Gehirnaktivität und halten uns wach. Wenn man dann noch bedenkt, dass das Telefon seinerseits nie schläft und zu jeder Tageszeit Klingeltöne oder Vibrationen erzeugt, ist das eine ganze Menge.

Im Grunde bedeutet das, dass zusätzlich zu der Melatoninverschiebung, die in der Pubertät auf natürliche und physiologische Weise auftritt, die Nutzung von Bildschirmen das Einschlafen noch weiter hinauszögert.

Also, nur Mut, schalten wir die giftigen Kuscheltiere aus und entfernen wir sie.

Wenn unser Teenager diesen entscheidenden Schritt schafft, verdient er unsere Glückwünsche und unseren Respekt. Er ist zweifellos eine Ausnahmeerscheinung. Hut ab!

Es gibt Familien, die dies fördern, indem sie z. B. eine Handygarage einrichten, die sich im Wohnzimmer befindet. Die Regel ist, dass alle Familienmitglieder ihre Telefone über Nacht dort lassen. Sogar die Eltern...

Die Zeit vor dem Schlafengehen sollte in Ruhe verbracht werden. Keine Liegestütze, Unterarmstütz oder sonstige Gymnastik. Einfach nur entspannt sein.

In Ruhe und Frieden büffelt er für den Unterricht oder liest ein Buch... Mein Satz bringt mich zum Lachen. Was für ein reizendes Bild!

Doch wenn er es tut, hat er etwas davon, denn das, was in kleinen Dosen wiederholt wurde, setzt sich kurz vor dem Schlafengehen besser im Gedächtnis fest. Und wenn er mit Spanisch anfängt, por qué no?

Diese Tipps gelten auch für uns Erwachsene.

Auch wenn wir nicht immer so viel schlafen können, wie wir eigentlich bräuchten, profitieren wir dennoch von qualitativ hochwertigeren Schlafstunden, wenn wir so vorgehen.

## Meine Erfahrung

Ich habe eine Lerche und dann eine Eule zur Welt gebracht.

Meine älteste Tochter war wie die kleine Perle, das am Anfang dieses Textes beschrieben wurde. Sie war ein Baby, das tagsüber Mini-Nickerchen machte, bei denen man Zeit hat, auf die Toilette zu gehen und sich dann auf das Sofa zu legen, um eine Seite in der Zeitung zu lesen. Am frühen Morgen strahlte sie inmitten ihrer Kuschtiere und konnte es kaum erwarten, das Leben zu geniessen.

Später, als sie grösser war, machte sie gerne früh das Licht aus und schlief die ganze Nacht hindurch wunderbar. Am Morgen war sie frisch wie eine Rose und ging ohne Müdigkeit in die Schule. Später brachte das Teenageralter Herausforderungen wie das Lernen für Prüfungen und das Ausgehen mit Freundinnen mit sich, was dazu führte, dass sie später ins Bett ging. Grundsätzlich genoss sie es aber, relativ früh ins Bett zu gehen.

Während ich dies schreibe, ist meine älteste Tochter eine 22-jährige junge Frau, die sich einen guten Schlaf bewahrt hat. Als Studentin hat sie sich an einen Rhythmus gewöhnt, der sie später ins Bett gehen lässt, um zu lernen, aber auch, um ihren Job im Kino anzunehmen. Sie muss nach der letzten Vorstellung ins Bett gehen. Wann immer es ihr möglich ist, schläft sie aus.

Als Eltern denkt man, dass Modell Nummer eins die nachfolgenden Modelle vorwegnimmt. Das wäre logisch, denn sie haben sich alle im selben Bauch entwickelt. Aber nein!

Meine jüngere Tochter, die zwei Jahre später geboren wurde, hielt als Baby tagsüber endlose Mittagsschläfchen. Später synchronisierte sie sich mit dem Schlaf ihrer älteren Schwester, da sie sich ein Zimmer teilten.

Wir zogen um und sie hatten als kleine Mädchen jeweils ein eigenes Zimmer. Da zeigte sich ihr Typ.

Meine jüngste Tochter wurde zur Schlafwandlerin. Sie irrte nachts im Haus umher und rief nach mir. Ich fand sie mit einem Blick, der durch mich hindurchging und mir rätselhafte Sätze sagte. Das war anfangs ziemlich unheimlich.

Ich brachte sie zurück in ihr Bett, wo sie bis zum Morgen weiterschlieft. Meine gepunkteten Nächte litten darunter. Es ist schwer einzuschlafen, wenn man weiß, dass ein kleines Mädchen vielleicht aufsteht, ihre Bettdecke wegzieht, sie im Badezimmer ausbreitet und dann meinem tastenden Gehirn erklärt, dass "catachou ropali queli pa".

Dann kam die rettende Idee eines Morgens, als ich betete, um zu wissen, was ich tun sollte. Sie kam in Form des Verses "Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne", Psalm 4:9. Ich erklärte meiner Tochter diesen Vers, schrieb ihn auf und klebte ihn an die Tür ihres Zimmers. Wir beteten ihn jeden Abend.

Das Schlafwandeln hörte schlagartig auf.

Einige Jahre später, als sie etwa zehn Jahre alt war, erzählte sie mir eines Tages, dass sie uns jeden Abend hören könne, wenn mein Mann und ich uns bettfertig machten. Ich fragte sie, ob wir sie wecken würden.

"Nein, ich schlafe sowieso nicht. Ich schlafe nie vor euch".

Ich war verblüfft und fragte ihn, warum.

"Ich bin nicht müde".

Daraufhin erzählte sie mir von ihren Nächten. Seit Jahren löschten wir das Licht und schlossen die Tür, nachdem wir für das Abendritual zu ihr gekommen waren - eine Geschichte oder ein Gespräch, ein Gebet und ein Kuss. Und dort, im Dunkeln, wartete sie tapfer stundenlang. Und was tat sie?

"Ich erfinde Geschichten".

Am Morgen war sie noch fit. Das bedeutete, dass sie wirklich nur wenige Stunden Schlaf brauchte.

Ich sprach mit meinem Mann darüber und wir waren uns einig, dass wir einen anderen Weg finden mussten. Wir boten unserer Tochter an, es auszuprobieren.

Sie konnte so viel lesen, wie sie wollte, und ausschalten, wenn sie müde war. Wenn sie am Morgen noch fit und tagsüber in stabiler Stimmung war, könnten wir ihr das Einschlafen überlassen.

Das tat sie dann auch.

Seitdem bin ich es, die von meinem Bett aus manchmal hört, wie sie ins Bett geht. Manchmal, weil ich sonst schon schlafe.

Sie ist heute 20 Jahre alt und arbeitet in einem Buchladen. Seit Jahren schläft sie weit nach Mitternacht ein und steht ohne Probleme kurz vor 7 Uhr auf, um ins Gymnasium und jetzt zur Arbeit zu gehen.

Auch sie schläft, wann immer sie kann, aus.

## Im Bett herumlungern

Ich kenne Teenager, deren Eltern einen Rhythmus über das ganze Jahr hinweg einführen wollen. An den Wochenenden und in den Ferien wird zu regelmäßigen Zeiten aufgestanden.

Manche betreten das Zimmer des Teenagers mit den Worten "Aufstehen, es ist Zeit!". Sie ziehen die Bettdecke aus und öffnen das Fenster. Das ist ziemlich radikal.

Es scheint, dass regelmässiges und recht frühes Aufstehen gut gegen chronischen Schlafmangel ist, wenn der Teenager allerdings abends nicht sehr spät einschläft.

Studien belegen, dass Ausschlafen Stress verursacht, die Stimmung beeinflusst, den Cholesterinspiegel erhöht, Herzprobleme verursacht oder das Diabetesrisiko steigert. Angeblich sind wir auch schlechter gelaunt oder depressiv. Ich frage mich, ob es wirklich das Ausschlafen ist und nicht vielmehr der Lebensstil, der dazu führt. In diesen Studien scheinen Eulen oder verstimmte Lerchen nicht berücksichtigt zu werden.

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die keine Skrupel hatte, "im Bett herumzuhängen". Meine Eltern hatten einen Tagesablauf, der sie oft sehr spät ins Bett gehen ließ, sodass sie morgens ausschlafen konnten. Wir Kinder waren es gewohnt, vor ihnen aufzustehen, um zur Schule zu gehen.

Wir waren eine fröhliche Familie, lebensfroh und gesund.

Daher war es für uns selbstverständlich, an den Wochenenden und in den Ferien durchzuschlafen. Ich wachte oft erst kurz vor Mittag auf.

Ich nehme an, dass das Leben oder ein gemeinsamer Typus uns zu einer Eulenfamilie gemacht hat.

Nach diesem Muster haben wir auch unsere Töchter erzogen. Am freien Morgen darfst du so viel schlafen, wie du brauchst.

Als Eule, die in eine Familie von Eulen hineingeboren wurde, bestand meine Herausforderung darin, eine reinrassige Lerche zu heiraten. Da ich es für richtig und normal hielt, als Paar ins Bett zu gehen, machte ich es jahrelang wie meine jüngste Tochter. Ich ging zur selben Zeit ins Bett wie mein Mann und wartete stundenlang im Dunkeln. Das gab mir die Möglichkeit, viel zu beten und zu meditieren. Es waren keine verlorenen Stunden, aber manchmal war es wirklich lang!

Morgens stand ich mühsam auf, um das Frühstück für meine Töchter vorzubereiten, weil ich in dieser Zeit unbedingt bei ihnen sein wollte. Ausserdem wollte ich sie küssen, bevor sie zur Schule gingen, und sie segnen. Zusätzlich musste ich an manchen Morgen früh arbeiten.

Als meine Töchter im Teenageralter selbstständig frühstückten, erlaubte ich mir, morgens zu schlafen. Dann beschloss ich, auf meinen eigenen Rhythmus zu hören. Da ich sehr selten früh am Morgen arbeite, entschied ich mich dafür, nach meinen Bedürfnissen ins Bett zu gehen und aufzustehen. Dazu musste ich akzeptieren, dass ich nicht mehr zur gleichen Zeit wie mein Mann ins Bett gehen würde und dass unsere Wochenend- und Urlaubsmorgen unterschiedlich sein würden.

In unserem heutigen Rhythmus geht mein Mann meistens gegen 22 Uhr ins Bett und steht gegen 6 Uhr auf, freie Tage eingeschlossen. Bei mir beträgt die Zeitverschiebung zwei Stunden.

Unser Nest beherbergt derzeit zwei Lerchen und zwei Eulen. Das Zusammenleben ist möglich und angenehm, wenn alle diese Vögel den Rhythmus der anderen respektieren.

Gut, ich lege die Tastatur beiseite und greife nach einem Buch. Es ist bald Zeit zum Schlafen.

Gute Nacht.

Ich liege und schlafe ganz mit  
Frieden; denn allein du, HERR,  
hilfst mir, dass ich sicher wohne.  
Psalm 4:9

