

# Warum Schlaf so wichtig ist: **WISSEN**schaftlerin Angelika Schlarb erklärt

## „Dauer-Übermüdung ist gefährlich für die Psyche“

Über Kinder, die nicht durchschlafen und Jugendliche, die endlos schlafen können



■ Bielefeld. Angelika Schlarb sagt, sie sei positiv überrascht gewesen von der Stadt bei ihrer Ankunft in Bielefeld, ihrer neuen Heimat. Seit einem Jahr ist sie an der Uni Bielefeld. Die Psychologin lehrt und forscht praktisch ausgerichtet: Sie ist Leiterin der Hochschulambulanz für Kinder, Jugendliche und ihre Familien. Diese Einrichtung (Kontakt: haki-ju@uni-bielefeld.de; Tel. (0521) 106-2608) bietet diagnostische und therapeutische Hilfe bei psychischen Störungen, stets auf dem neusten Stand der Psychotherapieforschung. Viele Probleme, sagt sie, entstehen durch Schlafstörungen oder Schlafmangel, bei Kindern wie Erwachsenen. Redakteur Ansgar Mönter sprach mit ihr darüber.

Frau Schlarb, schlafen wir Menschen mittlerweile wirklich zu wenig?

**ANGELIKA SCHLARB:** Ja. Viele vergessen mittlerweile, wie wichtig Schlaf ist. Das wird häufig unterschätzt, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Da kann schon eine halbe Stunde zu wenig Schlaf negative Folgen haben.

Welche?

**SCHLARB:** Schnell lässt die Konzentrationsfähigkeit bei schlechtem Schlaf oder Schlafmangel nach. Übermüdete Kinder und Erwachsene sind auch emotional im Ungleichgewicht. Chronischer Schlafmangel oder Schlafschwierigkeiten spielen bei fast allen psychischen Störungen eine Rolle, bei Angststörungen, Depression, ADHS, sogar bei Suizid. Es geht so weit, dass Kinder mit Schlafmangel körperlich signifikant kleiner sind und eher Entwicklungsschwierigkeiten haben, was Untersuchungen zeigen. Das liegt daran, dass in der Nacht, im Schlaf, die Wachstumshormone ausgeschüttet werden.

Haben wir verlernt genug zu schlafen oder war Schlafmangel immer schon ein Problem?

**SCHLARB:** Vor allem durch den Fernseh- und Computerkonsum ist es eher ein Phänomen der modernen Zeit. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können bis spät abends verschiedenste Medien konsumieren. Dabei gibt es zwei Aspekte, die Einfluss haben: Das Blaulicht der Bildschirme wirkt wachmachend, zudem erfordern gerade die Sozialen Medien oder Computerspiele aktive Nutzer. Das bedeutet, dass die ganz wichtige passive „Cool-Down-Phase“ vor dem Schlafen eigentlich wegfällt. Die Folge sind oft Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Ein Buch wäre besser?

**SCHLARB:** Ja, weil wir beim Lesen deutlich passiver sind und die emotionale Beteiligung geringer ist.

Sind nicht auch Licht und ständig verfügbare Aufputschmittel wie Kaffee Gründe dafür, dass wir die Schlafzeit verkürzen?

**SCHLARB:** Sicher spielen beide Faktoren eine Rolle, bei Jugendlichen ist es aber nicht in erster Linie der Kaffee, sondern es sind oft auch die Energydrinks, die sie konsumieren. Außerdem hat der verbreitete Zeitmangel auch mit dem Zeitgeist der Leistungsgesellschaft zu tun: Ständige Aktivität und Produktivität gelten als erstrebenswert und kostbar, Schlaf passt da auf den ersten Blick nicht dazu. Dabei ist das grundfalsch, den unter Schlafmangel leidende Menschen sind unproduktiver, unkonzentrierter, vergesslicher, schneller gereizt und leben mit einem höheren Risiko für Unfälle.

Aber es gibt doch auch Menschen, die einfach wenig Schlaf brauchen.

**SCHLARB:** Natürlich, die gibt es. Das kann individuell variieren. Wir sehen aber in der Regel zwei biologische Stränge, die sich in Morgentypen und Abendtypen einordnen lassen.

Die Morgentypen sind früh wach, fit und leistungsfähig, bei den Abendtypen ist es umgekehrt, sie werden erst spät richtig fit. Sie sind übrigens auch risikofreudiger, sind aber auch stresssensibler. Aber natürlich gibt es auch Mischtypen.

Auffällig ist – das können sicher viele Eltern bestätigen – das Langschlafen von Jugendlichen. Womit ist das zu erklären?

**SCHLARB:** Stimmt, Jugendliche können vor allem am Wochenende manchmal bis in den späten Nachmittag schlafen. Das hat mit der verzögerten Melatoninausschüttung während dieser Phase des Lebens zu tun, in der sich der Hormonhaushalt des Menschen verändert. Melatonin regelt den Tag- und Nachtrhythmus des Menschen. Die verzögerte Ausschüttung führt dazu, dass viele Jugend-

liche erst spät am Tag richtig wach und fit werden, somit auch immer später ins Bett gehen. Da die Schulen aber trotzdem in der Regel um etwa 8 Uhr beginnen, baut sich bei ihnen ein Schlafdefizit auf, das sie am Wochenende nachholen.

Wie viel Schlaf brauchen Jugendliche etwa?

**SCHLARB:** Viele sprechen von neun Stunden, sie bekommen aber durch die beschriebenen Umstände oft nur sechs oder sieben Stunden.

Und das Defizit können sie am Wochenende einfach so aufholen?

**SCHLARB:** Im begrenzten Maß. Die Differenz darf nicht zu hoch sein. Außerdem gehen viele Jugendliche am Wochenende noch später schlafen als in der Woche. Wenn sie dann lange

schlafen, etwa bis 14 Uhr am Sonntag, haben sie natürlich Schwierigkeiten, rechtzeitig für die Schulwoche ins Bett zu gehen. Ihr Biorhythmus ist verschoben. Das hat Auswirkungen auf die schulischen Leistungen. In England hat es deshalb schon Projekte mit einem späteren Schulbeginn, etwa um 9 Uhr, gegeben.

Bis zu welchem Jahr dauert diese Phase?

**SCHLARB:** Ab etwa 20 Jahren nimmt die verspätete Melatoninausschüttung ab und es zeigt sich mehr und mehr der chronische Schlaftyp, bei dem die genetische Komponente eine große Rolle spielt.

Was ist im Kindesalter? Welche Faktoren spielen da eine Rolle?

**SCHLARB:** Bei Kindern tauchen oft Einschlafstörungen,

**Angelika Schlarb (48) ist Professorin in der Abteilung Psychologie an der Fakultät für Sportwissenschaft. Zudem ist sie die Wissenschaftliche Leitung der Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche. Mit ihrem Team entwickelt die Expertin für Schlaf eine Ausbildung zu Kinder- und Jugendpsychotherapeuten. Schlarb lehrt und forscht zuvor in Luxemburg, Tübingen und Koblenz.**

FOTO: SARAH JONEK

das die Kinder die Selbstberuhigungskompetenz von Mutter und Vater lernen, was auch bedeutet, dass die Eltern sie selbst beherrschen. Das heißt, dass sie sich erstens selbst beruhigen können, wenn ihr Kind in der Nacht erwacht, und dass sie dem Kind auch die Gelegenheit geben, sich selbst wieder beruhigen zu können. Ein Beispiel dazu: Wir hatten hier ein Kleinkind, das laut Aussage seiner Mutter permanent aufwachte in der Nacht. Die Mutter war dann auch immer hellwach und versuchte, dass Kind wieder zu beruhigen. Eine andere Mutter eines Kleinkindes berichtete dagegen, dass ihr Kind immer durchschläft. Wir haben ein Schlafprotokoll erstellt für die Kinder. Dabei kam heraus, dass beide etwa zwölf Mal pro Nacht wach wurden, nur hatte das eine Kind gelernt, sich selbst wieder zu beruhigen und wieder einzuschlafen. Die Mutter war auch ganz ruhig und hat das deshalb nicht einmal gemerkt in der Nacht.

Die andere Mutter war zu aufgeregt?

**SCHLARB:** Na ja. Sie hat halt etwas zu schnell eingegriffen und dem Kind damit die Gelegenheit genommen zu lernen, sich selbst beruhigen zu können.

Eltern haben eben oft Angst um ihre Kleinen. Es könnte ja sein, dass es etwas Ernsthaftes ist.

**SCHLARB:** Sicher, deswegen machen wir bei unserer Arbeit anfangs genaue Diagnosen, um alle anderen Faktoren auszuschließen, etwa Krankheiten oder Ängste des Kindes. Meistens jedoch zeigt sich bei diesem Durchschlafproblem einfach das, was ich eben beschrieben habe. Das kurze Erwachen ist nämlich völlig normal, wenn man sich die Schlafarchitektur anschaut, also den Wechsel von Tiefschlafphasen in den so genannten flacheren Schlaf, in dem es eine Tendenz zum Aufwachen gibt. Bei Säuglingen ist diese Phase etwa alle 45 Minuten festzustellen, bei Erwachsenen etwa alle 90 bis 120 Minuten. Diese Phasen sind so kurz, dass die meisten sofort wieder einschlafen und sie gar nicht bemerken.

Es sei denn, man macht zu viel Aufhebens darum wie im Beispiel mit der einen Mutter?

**SCHLARB:** Ja. Das Kind muss lernen, dass es sich selbst beruhigen kann. Das geht nicht, wenn sofort jemand an der Bettkante steht und eingreift.

Es gibt auch Erwachsene, die nachts ständig aufwachen, sich hin- und herwälzen und nicht mehr in den Schlaf finden, obwohl keine Mama da ist.

**SCHLARB:** Die Gründe dafür sind oft identisch mit denen bei Einschlafstörungen. Zum einen fehlt die sehr wichtige Ruhephase vor dem Ins-Bett-Gehen, hinzu kommen oft am Tag verdrängte Themen und Probleme, die nachts auftauchen in den kurzen Wachphasen und prompt ein Grübeln auslösen. Das ist nicht gut, weil unsere hormonelle Ausstattung in der Nacht nicht ideal ist. Wir sind dann eher pessimistisch gestimmt. Für eine Lösungsstrategie ist das ganz schlecht.

Die Interviews dieser Wissens-Serie erscheinen jeden ersten Freitag im Monat. Bielefelds kluge Köpfe klären darin gesellschaftliche Themen.

Was müssen die wissen?

**SCHLARB:** Ganz wichtig ist,

**Ansgar Mönter (48) kommt aus einer Familie mit schlafwandlerischen Kindern. Seine Schwester spazierte als Kind nachts gerne durch den Garten, er selbst umrundete meist nur den Küchentisch.**



### BRIEFE AN DIE REDAKTION

#### Linie 5 bleibt Thema

■ Zum Koalitionsentwurf der Paprika-Koalition (SPD, Grüne, Piraten, Bürgernähe) erreichen uns erneut zwei Leserbriefe:



Die „Paprika“-Koalition hält trotz alledem am Stadtbahnausbau fest.

Sie plant eine Trasse nach Sennefeld, eine zur Fachhochschule, eine zur Radrennbahn und will das Gesamtnetz vornahtauglich machen. Schon heute fährt der ÖPNV – abgesehen von den Spitzenzeiten – hauptsächlich Luft durch die Gegend. Sinn macht der Ausbau also nur, wenn die Einwohnerzahl Bielefelds drastisch steigt und der Anteil des Individualverkehrs sinkt. Das ist nicht unrealistisch, wenn der Studentenboom anhält und die Willkommenskultur bei Migranten Früchte trägt, denn die Koalition sieht „Flüchtlinge nicht als Belastung, sondern als Chance“. Chancen heute für die Bau- und Wohnungswirtschaft, die Stadt- und Verkehrsplaner, die Beschäftigungs-, Qualifizierungs- und Integrationsindustrie, Chancen morgen für die Babyboomer im Rentenalter, damit auch dann einem Rentner drei bis vier Arbeitsfähige zur Verfügung stehen.

Die Feinjustierung des demografischen Wandels kann nur von den Experten der nahen Bertelsmann-Stiftung gemanagt werden; wo die Lage überschaubar ist, ist auch Raum für eine „bessere Bürgerbeteiligung“. Im demokratischen Sinne ist es daher eine gute Idee, dass „das Verkehrskonzept am Jahnplatz überdacht werden soll“. Zu diesem Zweck drängen sich die Dächer über den Wartezonen für Busse am Jahnplatz förmlich auf. Hier kann das Konzept ausgestellt werden. Der Bürger kann so die Wartezeit beim Umsteigen für eine Zeiterreise nutzen: unten die dunkle Vergangenheit, drum herum die graue Gegenwart, unter Dach und Fach das Konzept für die lichte Zukunft.

Rolf Ostermeyer  
33659 Bielefeld



Paprika ist eine deftige Pflanze, deren Zutaten je nach Wahl Essen

scharf machen können, also ein Lebensmittel, das Charakter hat. Ganz anders verhält sich die sogenannte Paprika-Fraktionsbildung im Bielefelder Rat – Umfaller kann man nur konstatare; was stört die das Abgestimmte von gestern. Glas klar entschied das Wahlvolk, weg mit der Linie 5 auf ganzer Streckenführung – Umfrageergebnis von 2014 nach Ratsabschluss!

Schluss mit noch mehr Verkehrswirrwarr durch Straßenbahn in Bleich-, Heeper Straße bzw. auf dem Langen Kampe. Und – man fasst es nicht – ein für Autoverkehr still zu legenden Jahnplatz, ein schon jetzt überlasteter, aber funktionierender Verkehrsknotenpunkt. Also soll es Ersatzstraßen geben, die nicht vorhanden sind – Parallelstraßen zum Jahnplatz. Folgen sind endloser Stress für Anwohner wie Autofahrer.

Zielvorgabe der „Paprika-Ratsfraktionen: freie Fahrt für Radfahrer und ÖPNV, keine Pkw mehr in der City. Wohin das selbst in Randzonen führt, sieht man am Rückbau der Osningstraße in Sieker: endloser Stau der Autos.

Radfahrer nutzen den neuen Radweg an der stark ansteigenden Osningstraße sowieso fast gar nicht.

Das war ein Schildbürgerstreich von Rot-Grün. Der nächste wird folgen mit der Linie-5-Stadtbahn und dem autofreien Jahnplatz (nur für Fußgänger + Radfahrer + Linie 5).

Heinz-J. Bringewatt  
33604 Bielefeld