

Tipps vom Doc

## Nicht erschrecken bei Nachtschreck

**Es klingt wie eine Figur aus einer Gruselgeschichte und kann tatsächlich gehörig Schrecken verbreiten. Nachtschreck ist aber zum Glück ein harmloses Phänomen.**

Nachtschreck, auf Fachchinesisch Pavor Nocturnus, tritt vor allem im Vorschulalter gar nicht so selten auf. Man nimmt an, dass etwa 5 Prozent aller Kinder Nachtschreck-Phasen haben. Typischerweise wachen diese Kinder ein bis vier Stunden nach dem Einschlafen zwar nicht wirklich auf, aber sie sind sehr erregt, strampeln und schreien. Wenn man sie anspricht, starren sie durch einen hindurch, sind nicht richtig ansprechbar, nicht richtig bei Sinnen. Nach etwa zehn bis 15 Minuten ist der Spuk fast immer vorbei.

Für die Eltern ist das ganz, ganz gruselig und schwer zu ertragen. Die gute Nachricht: Die Kinder erinnern sich am nächsten Morgen gar nicht an das was war und nehmen keinen Schaden. Und: Das Ganze verwächst sich in der Regel problemlos, wenn die Kinder ins Grundschulalter kommen.

Nachtschreck hat im Grunde genommen keinerlei Krankheitscharakter, es ist mehr eine Art Ausreifungsstörung des Nervensystems, die vorübergehend (und familiär gehäuft) auftritt. Es gibt die Theorie, dass Kinder, die besonders empfindsam sind und auch tagsüber sehr empfindlich auf Lärm und Stress reagieren, vermehrt zum Nachtschreck neigen.

Was sollen Sie als Eltern tun? Zunächst mal müssen Sie es ertragen und aushalten. Es ist natürlich nicht schlecht, wenn man in der Nähe des Kindes ist und ihm gut zuspricht, auch wenn es nicht wirklich eine Gegenreaktion zeigt. Die Mediziner streiten sich darüber, ob es gut ist, das Kind zu wecken oder nicht. Bei manchen hört dadurch der Spuk gleich auf und sie schlafen direkt wieder ein. Andere Kinder sind aber sehr verstört, wenn sie geweckt werden – das muss man individuell ausprobieren. Es besteht jedenfalls kein medizinischer Handlungsbedarf und am wichtigsten ist einfach, dass man weiß, was los ist, wenn das Kleinkind im Schlaf zappelt und schreit.