

## Müde Kinder brauchen Sicher- und Geborgenheit

Einige Kinderschlaf-Coaches<sup>1</sup> vertreten die Ansicht, dass viele Eltern den richtigen Einschlafzeitpunkt ihres Kindes verpassen würden und das Einschlafen dann aufgrund der Übermüdung viel schwieriger sei. Durch die Übermüdung würde vermehrt Cortisol ausgeschüttet, was dem Kind schade. Von daher – so die Empfehlung – sei es besser, ein Kind frühzeitig alleine zum Schlafen hinzulegen und wenn nötig kurz schreien zu lassen, als es zu spät und übermüdet in den Schlaf zu begleiten. Im Artikel «Stresshormon Cortisol: Die meisten Probleme bei Babys verursacht Übermüdung»<sup>2</sup> steht, dass ein müdes Baby, welches nicht schlafen gelegt wird, die Stresshormone Cortisol und Adrenalin ausschütten würde. Hätten die Eltern ihr Kind vor der Übermüdung alleine hingelegt und kurz schreien gelassen, wäre es zwar auch zu einem kurzzeitigen Anstieg von Cortisol gekommen, aber dieser sei unbedenklich. Die Autorin nennt dazu keine Studie und begründet ihre Aussage allein mit der Tatsache, dass der Cortisolspiegel am Morgen ja auch regelmässig erhöht sei und dies dem Kind nicht schade. Sei der Cortisolspiegel jedoch permanent erhöht, habe dies negative Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung. Fazit der Autorin: «Vermeidet chronische Übermüdung. Möchtet ihr eure Kleinen vor unnötigem Stress schützen, ist es also wichtig, dafür zu sorgen, dass sie nicht übermüdet sind. Ein übermüdeter Zustand bedeutet stetiger Stress und fördert die Ausschüttung des ggf. entwicklungsschädigenden Hormons Cortisol. Das ist für euer Baby schädlicher als ein kurzzeitiger Anstieg des Hormons. Es ist also okay, wenn ihr beim Einschlafen klare Grenzen setzt und euer Kleines nicht wieder aus dem Bettchen nehmt, auch wenn es trotz wenn es mal keine Lust hat zu schlafen.»

1001kindernacht® möchte zu dieser Theorie Stellung beziehen, weil wir finden, dass sie Eltern verunsichert und eine fachliche unfundierte Haltung vermittelt, die von keinem der uns bekannten Kinderschlafexperten geteilt wird.

### Was wissen wir über den Cortisolspiegel?

Der normale zirkadiane Cortisolspiegel (siehe Grafik auf Seite 2, blaue Kurve) sinkt gegen Abend ab, steigt im Verlauf der Nacht an und erreicht seinen Höhepunkt gegen den frühen Morgen. Das heißt, rein physiologisch ist zu erwarten, dass der Cortisolspiegel beim Kind abends sinkt, was – wenn wir davon ausgehen, dass Cortisol ja hauptsächlich bei Erregung/Stress ausgeschüttet wird – Sinn macht. Ein tiefer Cortisolspiegel abends erleichtert die Entspannung und das Einschlafen – ein erhöhter Cortisolspiegel am Morgen beendet die Nachtruhe und ermöglicht das Aktivwerden. Körperkontakt beim Tragen oder Stillen helfen dem kleinen Kind, sich zu beruhigen und entspannt einschlafen zu können. Wird ein Baby jedoch gerade in der sensiblen Einschlafsituation sich selbst überlassen (Müdigkeit und Dunkelheit verstärken das Bindungsbedürfnis!), löst

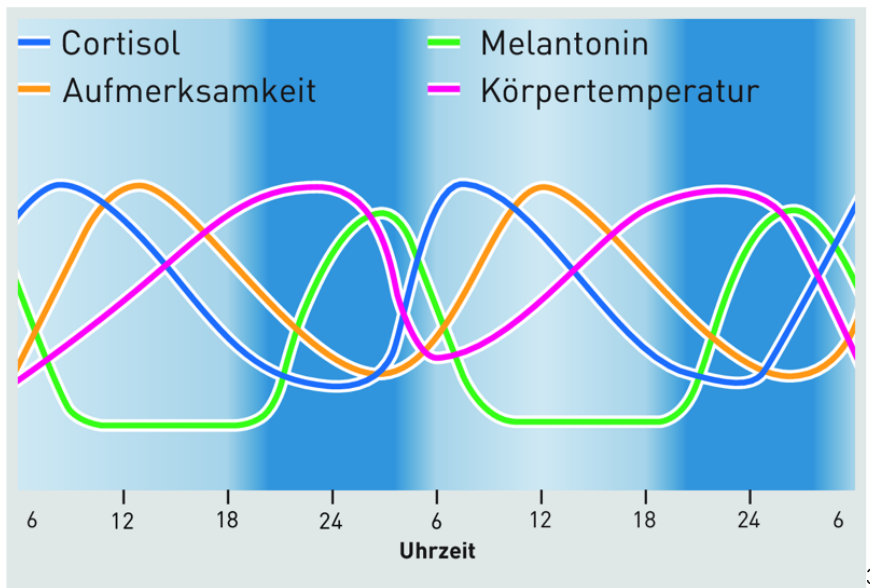
---

<sup>1</sup> <https://meinbabyschlafcoaching.de/> / [www.babyschlafschule.de](http://www.babyschlafschule.de)

<sup>2</sup> <https://www.traumhaftschlafenbuch.de/blog/stresshormon-cortisol-die-meisten-probleme-bei-babys-verursacht-uebermuedung/>

Müde Kinder brauchen Sicher- und Geborgenheit

dies beim Kind Stress aus, was den Cortisolspiegel erhöht und das Einschlafen erschwert.



«Beim Schreien wird das Stresshormon Cortisol in den Nebennieren freigesetzt», erklärt Margot Sunderland, Direktorin der Abteilung Erziehung und Ausbildung am Centre for Child Mental Health in London. «Wird das Baby beruhigt und getröstet, sinkt der Cortisolspiegel wieder, lässt man es aber weiter schreien, bleibt der Cortisolspiegel hoch.» Dieser kann mit der Zeit eine toxische Höhe erreichen und möglicherweise Schäden im Gehirn des Kindes verursachen.<sup>4</sup>

Durch Berührung hingegen wird Oxytozin ausgeschüttet (und zwar beim Kind und der Bindungsperson), was den Spiegel an kindlichen Stresshormonen wieder sinken lässt. Frühe Stresserfahrungen, die nicht liebevoll begleitet werden, können lebenslange Folgen haben und spätere Probleme im Umgang mit Stress begünstigen. In einer Gesellschaft mit epidemischen Ausmassen an stressbedingten Störungen und Erkrankungen, ist ein im Kleinkindalter verinnerlichter, gesunder Umgang mit Stress von immenser Bedeutung.

Eine Langzeit-Studie aus England belegt: Kinder, die auch nach dem ersten Geburtstag bei den Eltern schlafen konnten, hatten noch Jahre später wesentlich geringere Anzeichen von Stress.<sup>5</sup>

### Ausschüttung von Cortisol bei Trennung

Der Kinderarzt und Forscher Nils Bergman konnte anhand von Untersuchungen aufzeigen, dass nach der Geburt von ihren Müttern getrennte Babys, die mit geschlossenen Augen friedlich zu schlafen schienen, sich in Wahrheit in eine Er-

<sup>3</sup> <https://www.trilux.com>

<sup>4</sup> Sunderland M.: «Die neue Elternschule». Dorling Kindersley Verlag, München 2017:40

<sup>5</sup> Waynforth D.: The influence of parent-infant cosleeping, nursing and childcare on cortisol and IgA immunity in a sample of British children. Dev Psychobiol 2007;10:1002

starrung begeben hatten und ihre Stresswerte (u.a. ein hoher Cortisolspiegel) beängstigend hoch waren.<sup>6</sup> Da dies langfristig negative Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes haben kann, plädiert er dafür, ein Baby möglichst im beruhigenden Körperkontakt mit der Mutter zu lassen, besonders auch in der Schlafsituation.

Auch bei Tieren wurden die physiologischen Auswirkungen von Nähe und Distanz untersucht. Das Muttertier ermöglicht eine externe Regulation des Jungtieres und dessen Vitalfunktionen. Körperkontakt, u.a. durch Saugen resp. Stillen beim Menschenkind, beeinflusst sowohl Herzschlag, Atmung, Temperatur, die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin und des entspannenden Opiates Endorphin, als auch die Hemmung des Stresshormons Cortisol. Trennungssituationen hingegen interpretiert der Organismus des Jungtieres als Notfall und schaltet auf „Sparflamme“, vermutlich, um bis zur Rückkehr der Mutter überleben zu können. Diese Reaktion geht auf Kosten einer ebenfalls reduzierten Immunaktivität durch den erhöhten Ausstoss des Stress-Hormons Cortisol.<sup>7</sup> Es ist anzunehmen, dass auch ein Menschenkind einen Grossteil der eben beschriebenen Körperreaktionen erfährt.

### **Aufgepasst mit der alleinigen Bewertung der Cortisolwerte!**

Eine Studie konnte nachweisen, dass sowohl bei den Müttern als auch bei ihren Babys, die sie in der Einschlafsituation alleine und schreien liessen, in der ersten und zweiten Nacht massive Stresswerte gemessen wurden. Ungefähr in der dritten Nacht, wenn die Babys aufhörten zu schreien, sank bei den Müttern der Stresslevel, da sie davon ausgingen, ihren Babys ginge es nun gut. Der Stresslevel bei den (anscheinend ruhigen) Babys blieb aber weiterhin bedenklich hoch.<sup>8</sup> Das Resultat dieser Studie müsste jedoch unbedingt durch weitere Forschung bestätigt werden, was aus ethischen Gründen schwierig ist.<sup>9</sup>

Der Anstieg von Cortisol bei Stress ist nicht immer sofort messbar und manchmal sinkt der morgendliche Cortisolspiegel durch langandauernden und massiven Stress sogar, wie bei vernachlässigten und misshandelten Adoptivkindern festgestellt wurde. Deren zirkadianer Cortisolverlauf war im Vergleich zum norma-

---

<sup>6</sup> Bergman, N.J., 2014, 'The neuroscience of birth – and the case for Zero Separation', *Curationis* 37(2), Art. #1440, 4 page. <http://dx.doi.org/10.4102/curationis.v37i2.1440> - aus dem Englischen übersetzt mit deepl.com

<sup>7</sup> Grossmann & Grossmann, 2004:43-44

<sup>8</sup> Middlemiss W. et al: Asynchrony of mother-infant-hypothalamic-pituitary-adrenal axis activity following extinction of infant crying responses induced during the transition to sleep. *Early Hum Dev.* 2012 Apr;88(4):227-32

<sup>9</sup> Etherton H., Blunden S., Hauck Y.: Discussion of Extinction-Based Behavioral Sleep Interventions for Young Children and Reasons Why Parents May Find Them Difficult. *J Clin Sleep Med* 2016;12(11):1535–1543.

len Verlauf zudem abgeflacht.<sup>10</sup> Der alleine Blick auf den Cortisolspiegel sagt also relativ wenig über die emotionale und seelische Gesundheit eines Kindes (eines Menschen generell) aus. Die menschliche Psyche ist zu komplex um sie anhand eines einzigen Hormones zu bewerten, wie der Kinderarzt Herbert Renz-Polster zu diesem Thema meinte.<sup>11</sup>

### **Aus evolutionsbiologischer Sicht**

Die Theorie, dass eine Übermüdung des Kindes schädlicher sei, als es kurz alleine schreien zu lassen, macht auch aus evolutionsbiologischer Sicht überhaupt keinen Sinn. Ein Jäger&Sammler-Baby wurde permanent getragen und sein Schreien wurde besonders während der Dunkelheit verhindert, um nicht etwa wilde Tiere anzulocken. Es lag nachts neben seiner Mutter, die sich vermutlich zur selben Zeit wie ihr Kind schlafen legte, wurde so von ihrem schützenden Körper gewärmt und bei jedem Wachwerden gestillt.<sup>12</sup>

Eine Verzögerung der Einschlafzeit bei einem modernen Baby wäre durchaus durch die ungünstige Verschiebung der Lichtverhältnisse und eine übermässige Stimulation durch Umgebungsreize zu erklären. In dem Fall ist es aber nicht das zu späte Zu-Bett-bringen, welches das Kind unnötig lange wachhält, sondern die Aufnahme von zu viel hellem Licht in den Abendstunden, welche die Melatoninausschüttung und somit das Einschlafen hemmt.<sup>13</sup>

### **Kleine Kinder werden tendenziell zu früh und nicht zu spät zu Bett gebracht**

Die meisten Eltern gehen davon aus, dass ihr Kind mehr schlafen sollte, als es dies tut. Diese Annahme resultiert einerseits auf dem Wissen, dass Schlaf wichtig für die Entwicklung und Gesundheit ist, andererseits auf dem Wunschdenken, das Kind könne mit dem richtigen «Trick» dazu gebracht werden, mehr zu schlafen, wodurch die Eltern mehr Ruhepausen hätten. In der Kinderschlaf-Sprechstunde des Kinderspitals Zürich, die ursprünglich von Prof. Remo Largo ins Leben gerufen wurde, können ein grosser Teil der Schlafstörungen alleine dadurch behoben werden, dass die Kinder bewusst später (eben erst dann, wenn sie wirklich schlafen können) zu Bett gebracht werden.<sup>14</sup> Der führende Kinderschlaf-experte und Nachfolger von Prof. Largo, Dr. med. Oskar Jenni, sieht die Ursache der abendlichen Erregung des jungen Säuglings in der noch nicht ausgereiften

---

<sup>10</sup> Van der Vegt, E.J. et al: Early neglect and abuse predict diurnal cortisol patterns in adults A study of international adoptees. *Psychoneuroendocrinology*. 2009 Jun;34(5):660-9. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.11.004. Epub 2009 Jan 6. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19128884](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19128884)

<sup>11</sup> Persönlicher Austausch, Mai 2019

<sup>12</sup> Hrdy, S.B.: *Mutter Natur*. Berlin Verlag, 2010

<sup>13</sup> Spork, P.: *Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft*. Hanser Verlag 2104

<sup>14</sup> [https://www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/fachbereiche/schlafzentrum\\_inaktiv/Documents/Sprechstunde%20Schlafstörungen%20-%20Konzept.pdf](https://www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/fachbereiche/schlafzentrum_inaktiv/Documents/Sprechstunde%20Schlafstörungen%20-%20Konzept.pdf)

Müde Kinder brauchen Sicher- und Geborgenheit

Schlafhomöostase<sup>15</sup>. Ein erhöhter Cortisolspiegel durch zu spätes Zu-Bett-bringen wird von ihm nicht erwähnt.

### **Wie können kleine Kinder möglichst gut einschlafen?**

Befinden sich kleine Kinder in der Nähe und Sicherheit einer Bindungsperson und wird ihr Bindungssystem nicht durch Trennung oder Angst aktiviert, sind sie in der Regel entspannt. Nehmen die Eltern die Müdigkeitszeichen ihres Kindes wahr (Desinteresse an der Umwelt, Abwenden des Blickes bei Kontaktaufnahme, Quengeln oder Weinen, gesteigertes Saug- und Nähebedürfnis, Gähnen, Augenreiben), macht es natürlich Sinn, ihm geeignete Bedingungen zu bieten, damit es gut einschlafen kann; das kann im Tragetuch, im dunklen Schlafzimmer, im Arm oder beim Stillen sein. Das Kind sollte in dem Moment möglichst keine beängstigende Trennungserfahrung machen, da dies seinen Erregungszustand aktiviert und das Einschlafen erschwert. Manche Kinder entwickeln bald einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus und lassen sich immer ungefähr zur selben Tageszeit in den Schlaf begleiten, andere sind flexibler und reagieren je nach Zustand und Tagesablauf zu unterschiedlichen Zeiten mit Müdigkeit. So sagen auch die Verhaltensbiologen Dr. Gabriele Haug-Schnabel und Dr. Joachim Bense, dass der Blick auf das Kind und nicht der auf die Uhr wesentlich ist. Motorische Unruhe, abnehmende Frustrationstoleranz u.a. sind klare Anzeichen, dass ein Kind die Regulationshilfe einer Bezugsperson braucht, in Form von Körperkontakt oder beruhigenden Bewegungen. Alleine und ohne Geborgenheit einzuschlafen, schafft kaum ein kleines Kind und sollte aufgrund der emotionalen und kognitiven Unreife auch nicht erwartet werden.<sup>16</sup>

### **Fazit**

Die Kinderschlafexpertin Dr. Maria Berrozpe<sup>17</sup> fand nach eingehender Untersuchung der aktuellen Datenlage keine Studien, die die anfangs erwähnte Theorie der Übermüdung aus wissenschaftlicher Sicht bestätigen würden. Laut Berrozpe kann ein Kind nicht vor Übermüdung bewahrt werden, indem man es früh genug alleine hinlegt und kurz schreien lässt. Damit ein Kind gut einschlafen kann, muss es sich sicher fühlen, was bei einem Baby meist nur in der Nähe einer Bindungsperson möglich ist. Trennung, Unsicherheit und Stress hingegen erhöhen die Ausschüttung von Cortisol und hemmen die gesunde Schlafregulierung.

---

<sup>15</sup> Jenni, O.: Säuglingsschreien und Schlaf-Wach-Regulation. Monatsschr. Kinderheilkd. 2009 157:551–557  
DOI 10.1007/s00112-008-1891-8 Online publiziert: 14. Mai 2009

<sup>16</sup> Haug-Schnabel G., Bense J.: «Wesentlich ist der Blick auf das Kind und nicht der auf die Uhr» Frühe Kindheit/0418:46-48

<sup>17</sup> <http://lacienciadelsuenoinfantil.blogspot.com>

Eine Umgebung mit vielen stressigen (oder auch interessanten) Reizen kann den kindlichen Cortisolspiegel erhöhen. Sein Schlafregulierungssystem meldet zwar Müdigkeit, aber andere Gehirnregionen, die externe und interne Reize empfangen, hemmen die schlaf erzeugenden Zentren und halten das Wachsystem aktiv. Für das Gehirn ist dies zweifellos eine Stresssituation, sowohl bei Säuglingen als auch bei Erwachsenen. Wenn das Kind jedoch in dieser Situation alleine (schreien) gelassen wird, verbessert sich die Situation seiner Gehirnchemie nicht, auch wenn das Baby irgendwann doch einschläft – und mit der Zeit eventuell sogar aufgibt, sein Bedürfnis nach Zuwendung anzumelden.

Natürlich sollte eine Übermüdung vermieden werden, aber für die Erholung und Entwicklung des kindlichen Gehirns ist die Schlafqualität entscheidend. Neuere Studien zeigen u.a. eine bessere Schlafqualität bei gestillten Säuglingen. Es scheint, dass ein Baby, das in den Armen oder an der Brust seiner Mutter einschläft, in einen vorteilhafteren Schlafzustand verfällt. Die Bindungsperson hilft ihm, seine unausgereifte Reaktion auf Stress zu regulieren und die Freisetzung von Glückshormonen (mit dem Gefühl von Liebe und Sicherheit) zu fördern, was sich letztlich positiv auf den Schlaf auswirkt.<sup>18</sup>

Sibylle Lüpold, Juni 2019 – [www.1001kindernacht.ch](http://www.1001kindernacht.ch)

Ich bedanke mich herzlich bei Maria Berrozpe, Margot Sunderland, Joachim Bensele und Herbert Renz-Polster für ihre Unterstützung.

---

<sup>18</sup> Maria Berrozpe, Juni 2019, persönlicher Austausch