



Finde eine zertifizierte
Schlafberaterin
in deiner Nähe



Kindlicher Schlaf

Alptraum und Nachtschreck

Bei Fragen rund um das Thema Baby- und Kleinkindschlaf berät dich deine **BFB**
bindungsorientierte Familienbegleiterin® in
der Nähe: www.bfb-institut.de/beraterin-finden

Wenn Kinder nachts plötzlich schreien oder weinend aufwachen, ist das für Eltern oft sehr beunruhigend. Viele fragen sich dann, ob ihr Kind schlecht geträumt hat oder ob etwas Ernstes dahintersteckt. Häufig handelt es sich bei diesen typischen Situationen um einen Alptraum oder einen sogenannten Nachtschreck. Beides ist im Kindesalter verbreitet und in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge. Die folgende Übersicht zeigt die wichtigsten Unterschiede und hilft, die Situation besser einzuordnen und angemessen zu reagieren.

NACHTSCHRECK

- Tritt meistens in der ersten Nachthälfte auf.
- Entsteht meistens in einer Tiefschlafphase.
- Häufig bei Kindern zwischen ca. 2 und 6 Jahren.
- Das Kind wirkt oft panisch, schreit laut, schwitzt, hat Herzrasen.
- Augen sind oft geöffnet, aber das Kind ist nicht richtig wach.
- Das Kind ist in der Regel nicht tröstbar und reagiert kaum auf Ansprache.
- Das Kind lässt sich oft nicht berühren, schlägt evtl. sogar um sich.
- Das Ereignis endet meist plötzlich von selbst.
- In aller Regel hat das Kind am nächsten Tag keine Erinnerung daran.
- Für das Kind meist harmlos, für Eltern oft sehr belastend.

Das kann helfen:

- Ruhe bewahren.
- Das Kind nicht aufwecken.
- Für Sicherheit sorgen (z. B. Sturzgefahr vermeiden).
- Das Ereignis klingt meist von selbst ab.
- Tagsüber auf ausreichend Schlaf, ruhige Abende und wenig Stress achten.
- Unter Umständen Bildschirmzeit am Abend reduzieren.

ALPTRAUM

- Tritt meistens in der zweiten Nachthälfte auf.
- Entsteht meistens im Traumschlaf.
- Häufig ab ca. 2 Jahren bis ins Grundschulalter hinein.
- Das Kind wacht in der Regel ängstlich auf.
- Das Kind ist meistens wach, ansprechbar und orientiert.
- Das Kind sucht oft Nähe und lässt sich trösten.
- Sehr oft helfen Nähe, Beruhigung und Gespräche.
- Das Kind braucht oft Zeit, um wieder einzuschlafen.
- Das Kind erinnert sich häufig an den Traum.
- Emotional belastend, aber in der Regel unproblematisch.

Das kann helfen:

- Das Kind ernst nehmen und trösten.
- Nähe schenken, beim Kind bleiben.
- Anbieten, über den Traum zu sprechen.
- In belastenden Phasen sollte das Kind die Möglichkeit haben, bei den Eltern zu schlafen.
- Kreative Strategien nutzen, z. B.:
 - den Traum malen und positiv verändern,
 - eine neue Geschichte erfinden,
 - „Monster vertreiben“ (z. B. mit einem Fantasie-Spray).
- Unter Umständen Bildschirmmedien reduzieren.

Wichtig zu wissen: Nachtschreck und Alptraum kommen bei vielen Kindern vor, treten jedoch sehr unterschiedlich häufig auf: Manche Kinder erleben sie öfter, andere kaum oder gar nicht. In der Regel sind beide Phänomene harmlos und nicht behandlungsbedürftig. Sollten die Episoden jedoch sehr häufig auftreten, für das Kind oder die Familie stark belastend sein oder zu anhaltenden Einschlafängsten führen, ist eine kinderärztliche Abklärung sinnvoll.