

Nachtschreck (Pavor nocturnus)

Wenn Kinder nachts plötzlich schreien und nicht ansprechbar sind

Viele Eltern erleben es als sehr beängstigend: Das Kind setzt sich plötzlich im Bett auf, schreit, wirkt panisch und erkennt seine Eltern scheinbar nicht. Obwohl das Kind die Augen geöffnet hat, ist es nicht richtig wach und lässt sich kaum beruhigen.

Dieses Ereignis wird als Nachtschreck oder Pavor nocturnus bezeichnet.

Der Nachtschreck sieht dramatisch aus, ist jedoch in den meisten Fällen harmlos und hinterlässt keine bleibenden Folgen.

Was ist ein Nachtschreck?

Der Nachtschreck ist eine besondere Form der Schlafstörung im Kindesalter. Er tritt meist in den ersten Stunden nach dem Einschlafen auf, wenn das Kind aus dem Tiefschlaf teilweise aufwacht, ohne vollständig wach zu werden.

Typischerweise sind Kinder zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr betroffen. Die Beschwerden verschwinden meist mit zunehmendem Alter von selbst.

Wie äußert sich ein Nachtschreck?

Ein Nachtschreck beginnt oft plötzlich. Das Kind:

- schreit oder weint,
- wirkt verängstigt oder panisch,
- sitzt im Bett oder steht sogar auf,
- schwitzt und atmet schneller,
- reagiert kaum auf Ansprache,
- erkennt die Eltern häufig nicht.

Die Episode dauert meist nur wenige Minuten, kann aber auch bis zu einer halben Stunde anhalten. Am nächsten Morgen können sich die Kinder in der Regel nicht an das Ereignis erinnern.

Was sollten Eltern tun?

Das Wichtigste ist: Bewahren Sie Ruhe. Versuchen Sie nicht, Ihr Kind gewaltsam zu wecken, da dies häufig zu weiterer Verwirrung und Unruhe führt.

Bleiben Sie während der Episode bei Ihrem Kind und sprechen Sie ruhig und beruhigend mit ihm. Achten Sie darauf, dass es sich nicht verletzt oder aus dem Bett fällt. In den meisten Fällen endet der Nachtschreck von selbst und das Kind schläft anschließend wieder ruhig ein.

Warum kommt es zu einem Nachtschreck?

Die genaue Ursache ist nicht vollständig geklärt. Müdigkeit, Schlafmangel, Infekte oder besondere Aufregung können einen Nachtschreck begünstigen. Auch eine familiäre Veranlagung scheint eine Rolle zu spielen.

Der Nachtschreck ist jedoch kein Hinweis auf eine psychische Erkrankung oder belastende Träume.

Kann man etwas vorbeugend tun?

Eine hundertprozentige Vorbeugung ist nicht möglich. Hilfreich sind jedoch regelmäßige Schlafenszeiten, ausreichend Schlaf und ein ruhiger Abendablauf. Feste Einschlafrituale und ein geregelter Tagesrhythmus können dazu beitragen, dass die Episoden seltener auftreten.

Wann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden?

Eine ärztliche Abklärung ist sinnvoll, wenn:

- die Episoden sehr häufig auftreten,
- das Kind sich dabei verletzt,
- die Ereignisse ungewöhnlich lange dauern,
- die Beschwerden erstmals in höherem Alter auftreten,
- Unsicherheit bezüglich der Diagnose besteht.

In seltenen Fällen können andere Schlafstörungen ähnliche Beschwerden verursachen.

Das Wichtigste auf einen Blick

Der Nachtschreck wirkt für Eltern oft sehr dramatisch, ist aber meist harmlos. Das Kind ist während der Episode nicht richtig wach und erinnert sich später nicht daran. Wichtig ist, Ruhe zu bewahren und für die Sicherheit des Kindes zu sorgen. Mit zunehmendem Alter verschwinden die Beschwerden häufig von selbst.

Wir sind für Sie da

Wenn Ihr Kind wiederholt unter nächtlichen Episoden leidet oder Sie unsicher sind, ob es sich um einen Nachtschreck handelt, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam besprechen wir, ob weitere Untersuchungen sinnvoll sind.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei häufigen oder ungewöhnlichen nächtlichen Ereignissen empfehlen wir eine ärztliche Abklärung.