

## Nachtschreck (Pavor nocturnus)

Der wissenschaftliche Begriff für den Nachtschreck (Nachtterror) ist "Pavor nocturnus", was nächtliche Angst oder Nachtangst bedeutet. Von der Schlafstörung betroffen sind in der Regel Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter.

Eine plötzlich auftretende Angst lässt Ihr Kind aus dem Tiefschlaf aufschrecken: Es wacht schreiend auf, allerdings nur unvollständig – weder schläft es, noch ist es richtig wach.

Es setzt es sich auf, in seinem Gesicht zeichnet sich große Angst oder auch Wut ab. Die Augen sind weit geöffnet, der Puls rast und das Herz klopft heftig. Das Kind atmet schnell und schwitzt stark.

Da es nicht komplett wach ist, wirkt es verwirrt. Eventuell spricht es unverständlich. Außerdem erkennt es Sie nicht und lässt sich nicht beruhigen – im Gegenteil, wenn Sie es streicheln oder in den Arm nehmen, kann das Kind um sich schlagen. Es lässt sich in diesem Zustand nur ganz schwer wecken.

Nach fünf bis zehn Minuten ist der Spuk vorbei: Ihr Kind erwacht von selbst, Puls und Atmung sind schlagartig wieder normal. Danach schläft es schnell wieder ein. Am nächsten Tag wacht Ihr Kind trotz dem Nachtschreck erholt auf und kann sich nicht an den Vorfall erinnern.

### Auslöser:

- Übermüdung, Schlafmangel
- emotionaler Stress
- fieberhafte Erkrankungen
- Medikamente
- ein ereignisreicher Tag, viele Eindrücke
- Übernachten in einer fremden Umgebung
- Familiäre „Vorbelastung“

### Behandlung:

- Akut:
  - abwarten und das Kind nicht wecken, nicht streicheln oder in den Arm nehmen – auch wenn es schwerfällt
  - leise und beruhigend sprechen und Ihrem Kind so versichern, dass Sie da sind und es in Sicherheit ist
  - Schlafumgebung sichern, um das Kind vor Verletzungen zu schützen
  - **NICHT** aufwecken! Dadurch sind Kinder nach dem Aufwachen oft verwirrt/verunsichert und können nicht mehr einschlafen
- Langfristig:
  - Ausreichend Schlaf
  - Rituale beim Zubettgehen
  - Ggf. Medienkonsum reduzieren

➔ Bereits im Schulalter sind die Episoden von Nachtschreck meist vorbei