

PAVOR NOCTURNUS (NACHTSCHRECK, night terror)

Ein Nachtschreck (Pavor nocturnus) tritt am häufigsten im frühen Kindesalter zwischen 4 und 7 Jahren auf, seltener bei einem Baby oder einem Erwachsenen.

Die Kinder «wachen» in der **ersten Nachthälfte** (typischerweise ½ - 2 Std. Nach dem Einschlafen) mit einem Schrei auf, sind sehr erregt, haben weit aufgerissene Augen, sind aber nicht wach, erkennen meistens auch niemanden.

Schreien, um sich schlagen, Weinen und Jammern sind ausgeprägt, meistens sitzen die Kinder aufrecht im Bett, seltener wollen sie herumlaufen. **Das Kind ist nicht wach**, kann sich am andern Morgen auch an nichts erinnern und «leidet» nicht.

Im Gegensatz zum Albtraum, bei dem ein Kind an diesem Traum erwacht und oft auch ein Erinnern besitzt, kann man Kinder mit einem Pavor nocturnus nicht wecken, sondern nur dafür sorgen, dass sich das Kind nicht verletzt beim Herumschlagen oder Laufen. Zudem tritt ein Albtraum eher in der 2. Nachthälfte auf.

Es sind mehr Knaben von dieser Schlafstörung betroffen, ab und zu wechselt ein Pavor nocturnus auch in ein Schlafwandeln (beides sind Schlafstörungen aus dem gleichen Formenkreis, sog. Parasomnien).

Ursachen

Bis heute ist nicht ganz klar, was genau die Ursache ist und auch nicht, was genau abläuft bei einem Pavor nocturnus. Man nimmt an, dass beim Wechsel vom Tiefschlaf (Non-REM) zum Traumschlaf (REM) das Nervensystem wie übererregt ist und beim kindlichen, oft noch nicht reifen Nervensystem, es vermehrt zu diesem Phänomen kommen kann. Eine familiäre Häufung ist bekannt.

Auslöser können **Stress-Situationen** sein, aber auch **Schlafmangel** kann dazu führen.

Was kann man dagegen tun?

Normalerweise verschwindet der Nachtschreck nach wenigen Episoden von alleine, ab und zu haben Kinder dies über eine längere Zeit. Schlafhygiene, ruhige Schlafrituale und entspannende Übungen (Yoga, Autogenes Training) vor der Bettzeit können die Häufigkeit der Episoden etwas verringern, oft hat man aber keinen Einfluss auf den Verlauf.

Abgrenzen muss man den Pavor nocturnus von einer Epilepsie, allerdings ist häufig die Erzählung der Eltern und ein Video ausschlaggebend für die Diagnosestellung.

Tipp:

Filmen Sie Ihr Kind während einer solchen Episode, dies kann für die Diagnosestellung von entscheidender Bedeutung sein.