

Wie Kinder heute schlafen – und welche sozialen Faktoren ihre Nächte prägen

geschrieben von Redakteur | November 17, 2025



Warum Alltagsrhythmen, Medien, Wohnumfeld und Schule den Schlaf von Kindern beeinflussen – und was Eltern und Lehrkräfte dabei beachten können

Schlaf ist für Kinder weit mehr als Erholung. Er ist ein Motor für Wachstum, Lernen, emotionale Stabilität und Gesundheit. Doch viele Kinder – und auch Jugendliche – bekommen heute nicht mehr die Schlafmenge, die sie eigentlich bräuchten. Forschungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zeigen, dass der Schlaf nicht nur biologisch geprägt ist, sondern auch stark von kulturellen, familiären und gesellschaftlichen Einflüssen abhängt.

Wie viel Schlaf brauchen Kinder wirklich?

Kinder und Jugendliche haben ein deutlich größeres Schlafbedürfnis als Erwachsene. Als Orientierung gelten:

- Vorschulkinder: 11–13 Stunden
- Grundschulkinder: 10–11 Stunden
- Jugendliche: 8–10 Stunden

Besonders bei Jugendlichen verschiebt sich die innere Uhr nach hinten, während Schule häufig sehr früh beginnt – ein strukturelles Problem, das seit Jahren kritisiert wird.

Warum Kinder heute zu wenig schlafen

Die Forschung zeigt: Schlafzeiten entstehen nicht im luftleeren Raum. Sie sind eingebettet in Familienrhythmen, soziale Lebensbedingungen und gesellschaftliche Erwartungen.

1. Familienalltag und Zeitdruck

Berufstätige Eltern, lange Betreuungszeiten oder Schichtarbeit beeinflussen den Tagesrhythmus – und damit auch Einschlaf- und Aufstehzeiten der Kinder. Oft bleibt abends wenig Zeit für Ruhe vor dem Zubettgehen.

2. Digitale Medien

Smartphones, Tablets oder Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen stören den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Das künstliche Licht signalisiert dem Gehirn „Tag“ – besonders bei Jugendlichen.

3. Lärm und Wohnumgebung

Kinder in städtischen Ballungsräumen schlafen oft schlechter als Kinder auf dem Land. Gründe sind u. a.:

- nächtlicher Verkehrslärm
- Lichtverschmutzung
- wenig Rückzugsmöglichkeiten

4. Soziale Unterschiede

Studien zeigen: Schlaf ist nicht gleich verteilt. Kinder aus Familien mit niedrigerem Einkommen oder geringerer Bildung schlafen häufiger kürzer, unregelmäßiger oder unruhiger. Gründe sind z. B. Stress, beengte Wohnverhältnisse oder unregelmäßige Tagesabläufe.

5. Frühe Schul- und Betreuungszeiten

Viele Kinder – besonders Jugendliche – müssen weit vor ihrer biologischen Idealzeit aufstehen. Das führt zu chronischer Müdigkeit, geringerer Konzentrationsfähigkeit und emotionaler Instabilität.

Was passiert, wenn Kinder zu wenig schlafen?

Schlafmangel wirkt sich spürbar aus:

- nachlassende Aufmerksamkeit
- geringere Lernleistung
- stärkere emotionale Schwankungen
- höheres Stressniveau
- geringere körperliche Erholung
- langfristig höhere Risiken für psychische Probleme

Gerade im Schulalltag zeigt sich mangelnder Schlaf sofort: Kinder wirken unkonzentriert, reizbar oder „schlapp“ – nicht selten wird dies mit mangelnder Motivation verwechselt.

Was Eltern tun können

Viele Stellschrauben liegen im familiären Alltag:

✓ **Feste Zubettgehzeiten**

Auch am Wochenende – das stabilisiert den inneren Rhythmus.

✓ **Bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafen**

Mindestens eine Stunde vorher auf digitale Medien verzichten.

✓ **Einschlafrituale**

Vorlesen, ruhige Gespräche, Musik – Rituale geben Sicherheit.

✓ **Schlafumgebung verbessern**

Dunkelheit, Ruhe, frische Luft und angenehme Temperatur wirken wahre Wunder.

✓ **Bewegung am Tag**

Kinder, die sich viel bewegen, schlafen besser und tiefer.

Was Lehrkräfte tun können

Auch in der Schule kann viel bewirkt werden:

✓ **Müdigkeit ernst nehmen**

Unaufmerksamkeit ist nicht immer fehlende Motivation.

✓ **Gut geplante Lernzeiten**

Leistungsstarke und konzentrierte Lernphasen eher in den späteren Vormittag legen.

✓ **Gespräche über Schlaf führen**

In Gesundheitserziehung, Naturwissenschaft oder Klassenrat kann das Thema „Schlaf“ leicht integriert werden.

✓ **Realistische Hausaufgabenmengen**

Zu große Lernlast am Abend geht direkt auf Kosten des Schlafs.

✓ **Sensibilisierung in der Elternarbeit**

Hinweise auf Mediennutzung, Schlafhygiene und Abendroutinen sind wertvolle Unterstützungen.

Abschließende Einordnung

Schlaf begleitet Kinder durch alle Entwicklungsphasen und wird durch biologische, familiäre und gesellschaftliche Faktoren geprägt. Aktuelle Erkenntnisse aus der Schlafforschung helfen, diese Zusammenhänge besser zu verstehen und zeigen, an welchen Stellen Eltern und Lehrkräfte den Alltag so gestalten können, dass er mit den natürlichen Rhythmen von Kindern harmoniert.

So entsteht ein Umfeld, das gesunde Routinen unterstützt – unabhängig davon, wie Familien oder Schulen individuell damit umgehen möchten.