



Leseprobe aus Münnich, Schloss Schlafhausen,  
ISBN 4019172101367

© 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101367](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101367)

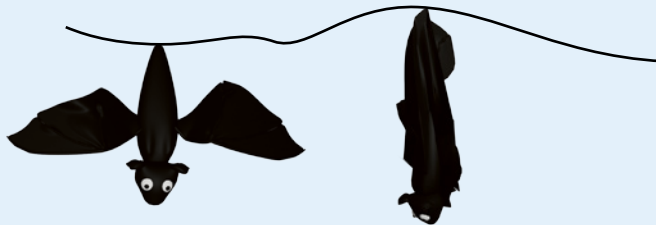
## Warum der Schlaf wichtig ist

Ein erholsamer Schlaf trägt wesentlich zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Er zählt, neben anderen physiologischen Bedürfnissen, zu den zentralen Grundbedürfnissen eines Menschen. Denn während des Schlafes kann sich unser Körper auf vielfältige Weise entspannen. Unsere Wirbelsäule und Bandscheiben, unsere Muskeln und Gelenke, sowie Sehnen und Bänder können sich regenerieren. Der Einfluss des sympathischen Nervensystems verringert sich, sodass unser Blutdruck sowie unsere Atem- und Herzfrequenz sinken. Trotzdem werden weiterhin lebensnotwendige Prozesse ausgeführt. Gerade unser Immunsystem ist während des Schlafens äußerst aktiv, denn der Schlaf ist die Phase von Zellwachstum und Zellerneuerung, in der auch Krankheiten vorgebeugt werden.

Aber der Schlaf dient nicht nur der körperlichen Regeneration. Er dient auch der mentalen Erholung. Informationen und Erfahrungen des Tages werden geordnet, in bereits bestehende neuronale Muster integriert und im Langzeitgedächtnis abgespeichert, sodass am nächsten Morgen die Konzentration wiederhergestellt ist, neue Informationen wieder aufgenommen werden und erneut Lernprozesse stattfinden können. Die Leistungen des Gedächtnisses hängen dabei wesentlich mit gutem und ausreichendem Schlaf zusammen.

Über die Frage, was gut und ausreichend bedeutet, gibt es jedoch zahlreiche Mythen. Denn auch wenn es dem Menschen so erscheint, ist der Schlaf kein gleichförmiger Zustand. Ganz im Gegenteil werden, während wir schlafen, verschiedene Schlafphasen durchlaufen, die man mithilfe eines Elektroenzephalogramms, kurz EEG, anhand unterschiedlicher Hirnaktivität erkennen kann. Die Schlafdauer variiert dabei nicht nur über die Lebensspanne, sondern ist auch von der persönlichen Entwicklung abhängig.

Auch wenn es Unterschiede in Bezug auf die Schlafdauer gibt, ist Menschen eines gemeinsam: Ein guter Schlaf steht mit zahlreichen günstigen Prozessen auf kognitiver, emotionaler, sozialer und verhaltensbezogener Ebene in Verbindung.

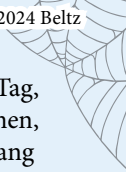


## Schlafschwierigkeiten bei Kindern

Für Eltern wie für Kinder sind die ersten drei Lebensjahre herausfordernd, denn gemeinsam müssen sie frühe Entwicklungsaufgaben meistern. Hierzu zählen z.B. die Regulation von Gefühlen, Essen und Schlafen. Doch Probleme mit dem Schlaf können Eltern oder die Bezugspersonen ganz schön auf die Probe stellen. Aber gerade weil sich Schlafprobleme langfristig negativ auf die Gesundheit des Kindes auswirken, ist es wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Denn bleiben ungünstige Schlafmuster weiterhin in der Kindheit und Jugend bestehen, haben sie einen ungünstigen Einfluss auf die psychische Entwicklung im Erwachsenenalter.

Und keiner ist mit diesem Problem allein: Schlafstörungen innerhalb der ersten zwei Lebensjahre kommen häufig vor und zeigen sich vor allem in Problemen beim Einschlafen und nächtlichem Erwachen. Im Vorschulalter äußern sich Schlafstörungen vor allem in Alpträumen, Ängsten vor der Nacht, sowie im Austesten von Grenzen und Verweigerungen des Zubettgehens. Gerade im Schulalter bis zum Beginn der Pubertät können Kinder Widerstand gegen das Schlafen und Zubettgehen zeigen, das durch die Verzögerungen beim Einschlafen von resultierender Übermüdung am nächsten Tag begleitet wird.

Doch Schlafstörungen dürfen nicht bagatellisiert werden: Denn neben den kurzfristigen Folgen von Schlaf-



störungen, die sich in eben jener Erschöpfung am Tag, Übermüdung und negativer Stimmung äußern können, stehen Schlafstörungen langfristig in Zusammenhang mit kardiovaskulären und endokrinen Störungen und können einen ungünstigen Einfluss auf das Immunsystem nehmen.

## Warum Hilfe von außen wichtig sein kann

Kinder brauchen Ansprechpartner:innen, wenn sie Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben. Denn sie sind zunächst auf die Mithilfe und Regulation von Erwachsenen angewiesen, um sich langfristig selbst gut regulieren zu können. Das setzt eine entspannte Atmosphäre und viel Vertrauen voraus – im wahrsten Sinne »blindes Vertrauen«: Denn wir begeben uns in einen Zustand, in dem wir die Augen zu machen, Kontrolle abgeben und auf den Schutz durch andere angewiesen sind, während wir uns selbst nicht schützen können. Das macht einerseits höchst verletzlich und gleichzeitig ermöglicht dieser Zustand Menschen, dass sichere Beziehungen entstehen und gestärkt werden können: das Vertrauen, das wir einander im Schlaf schenken, signalisiert: »Ich fühle mich ganz sicher bei dir« und »Du kannst dich ganz sicher bei mir fühlen«.

Kinder können sich manchmal angespannt fühlen, gerade dann, wenn sie stabile Bindungen als bedroht erleben oder es an emotionaler Sicherheit man-

gelt. Dann ist der Körper in einem Zustand erhöhter Wachsam- und Empfindsamkeit, der sich in psychophysiologischen Zuständen von Anspannung abbildet. Anspannung und Erregung verhindern wiederum Entspannung und somit auch einen guten Schlaf. Ein Kreislauf aus angespannten Eltern und angespannten Kindern entsteht und hält das Problem aufrecht.

Daher ist es wichtig, dass Kinder sich verstanden fühlen, mit ihren Schlafschwierigkeiten eine:n Ansprechpartner:in finden, um gemeinsam Wege zu finden, die einen guten Schlaf ermöglichen. Das können Eltern oder Bindungspersonen, aber auch offene Ohren im pädagogischen oder therapeutischen Kontext sein. Daher können die Karten sowohl in der therapeutischen und pädagogischen Arbeit, aber auch im Eltern-Kind-Team verwendet werden und als Übungen zuhause fungieren.

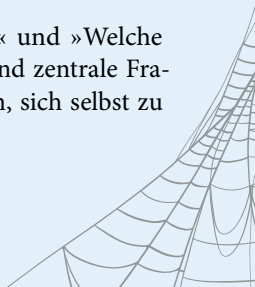
Für Therapeut:innen bieten die Karten einen Rahmen, um das Vertrauen der Kinder in die Therapie zu gewinnen, ihre Neugier und Motivation zu wecken, sowie ihre Selbstwirksamkeit und den Glauben an die Veränderbarkeit zu fördern. Denn gerade beim Thema Schlaf brauchen Kinder, Eltern/Bezugspersonen und Therapeut:innen viel Geduld. Aufgrund der Durchnummerierung der Karten und der Zuordnung zu den Modulen können individuell die passenden Karten gefunden werden und laden dazu ein, sich der Lösung des Schlafproblems auf vielfältige Weise zu nähern.

## Anwendung der Rahmengeschichte und der Karten

Um die Kinder zu motivieren und neugierig auf das Thema Schlaf zu machen, kann die Rahmengeschichte am Ende des Booklets genutzt werden. Darin spielt Laurin die Hauptrolle: Denn als kleiner Vampir ist er eigentlich immer wach. Doch weil ihm seine Freund:innen erzählt haben, wie toll guter Schlaf sein kann, wollte er nur zu gerne auch einmal wissen, wie es ist, zu schlafen! Auf seinem Weg hin zu einem guten Schlaf konnte er viele Probleme rund um das Ein- und Durchschlafen lösen. Und so dachte er sich: Wenn selbst er es als kleiner Vampir geschafft hat, nachts zu schlafen – was ja eher untypisch für solche sagenumwobenen Wesen ist – dann muss es doch Möglichkeiten und Übungen geben, dass Kinder mit Schlafschwierigkeiten das auch schaffen!

Und so gründete er eine Schlafakademie und stellt den Kindern nun Schloss Schlafhausen vor. Insgesamt stehen 7 Module zur Verfügung, jedem davon sind 10 Übungen zugeordnet, die dazu einladen, Kompetenzen und Fähigkeiten rund um das Thema »Schlaf« zu erwerben und auszubauen.

»Welche Übungen passen zu mir?« und »Welche Tipps habe ich als hilfreich erlebt?« sind zentrale Fragen, die Kinder dazu ermutigen sollen, sich selbst zu



reflektieren, Erfahrungen zu evaluieren und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen.

Die Geschichte am Ende des Booklets und die Karten können nicht nur in der therapeutischen und pädagogischen Praxis, sondern auch zu Hause mit Eltern und betreuenden Personen Anwendung finden.

Wir weisen darauf hin, dass nur im Hinblick auf die leichtere Verständlichkeit die Kindergeschichte nicht gegendert wurde und uns alle Kinder, ob männlich, weiblich oder divers, gleich wichtig und gleichgestellt sind.

#### ■ Tipp

Die optionale Rahmengeschichte mit Vampir Laurin ist besonders für Kinder (bis ca. 10 Jahre) gedacht. Auch ohne Einbezug der Rahmengeschichte sind die Übungen aber auch für jüngere Jugendliche (bis 14 Jahre) gut geeignet und manchmal sogar für die Eltern/Bezugspersonen selbst.





## Welche Module beinhalten die Karten?

**Schlafarchitektur**

**Körper und Seele –  
gemeinsam erholt**

**Gegen Monster unter  
dem Bett**

**Ohne Stress ins Bett**

**Mit allen Sinnen in  
den Schlaf**

**Beruhigende  
Gedanken**

**Den Schlaf selbst-  
ständig gestalten**



## Schlafpositionen

Fledermäuse schlafen kopfüber. Das habe ich auch schon einmal versucht ... Das war aber doch eher ungemütlich und mir wurde ziemlich schnell seltsam im Kopf. Weil das so ungemütlich war, schlafe ich nun in einem Bett, so wie du es auch tust. Aber sag mal, kannst du mir einmal zeigen, was deine Lieblingsschlafposition ist?

- ▶ Wie schläft man auf der Seite? Wie schläft man auf dem Bauch? Und wie auf dem Rücken?
- ▶ Was machen deine Hände und Arme und wie liegen deine Beine?
- ▶ Welche Körperhaltung ist dir die angenehmste und welche kannst du empfehlen?

Denn wenn der Körper die richtige Schlafposition gefunden hat, schläft man viel leichter ein. Mit welcher Körperhaltung hast du die besten Erfahrungen gemacht?



## Geister müssen draußen bleiben

Ich bin mir gar nicht sicher, ob Geister, Monster und Spukgestalten überhaupt wissen, dass sie uns einen Schrecken einjagen und schlaflose Nächte bereiten. Schließlich haben Menschen auch Angst vor Spinnen und Fledermäusen, obwohl sie doch ganz harmlos sind. Manche Monster können auch ganz süß aussehen. Guck dir z.B. mal meine Monster auf der Bildseite an!

### Um auf Nummer sicher zu gehen: Hast du Lust, mit mir ein Türschild zu basteln?

Wir könnten darauf Sätze schreiben wie:

- ▶ »Monster müssen draußen bleiben!«
- ▶ »Monster unter dem Bett sind unerwünscht!«
- ▶ »Monsterfreie Zone!«

Vielleicht wissen sie einfach nicht, dass sie sich nicht unter deinem Bett, in deinem Schrank und deinem Zimmer aufhalten dürfen, während du schläfst. Was meinst du, ist dieses Schild nicht einen Versuch wert?



## In der Fantasie reisen

Kleine Vampire können in den Ferien meist besser schlafen. Und klar, im Alltag können wir nicht mal eben eine Reise zu unserem Lieblingsort machen – aber eine Traum-Reise!

- ▶ An welchem Ort fühlst du dich so richtig wohl? Wie ist das Wetter?
- ▶ Was spielst du und mit wem am allerliebsten? Gibt es Dinge, die du nur an diesem Ort tust? Was gibt es da für Besonderheiten?
- ▶ Gibt es Rituale? Gibt es Leckereien? Welche Wege gehst du dort am allerliebsten?

Lass uns diese schönen Erinnerungen wie Souvenirs aus diesem Urlaub nutzen, damit sie dir in Gedanken beim Schlafen helfen können und dir die Entspannung ermöglichen, als seist du an deinem Lieblingsort!