

Kartenset für die Therapie  
und pädagogische Praxis

Münnich

# Schloss Schlafhausen

Mit 70 Übungen zu einem entspannten  
Schlaf bei Kindern



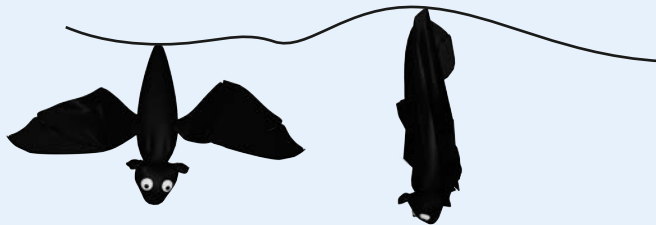
## Warum der Schlaf wichtig ist

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.

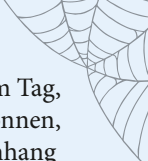


## Schlafschwierigkeiten bei Kindern

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-

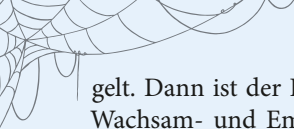


störungen, die sich in eben jener Erschöpfung am Tag, Übermüdung und negativer Stimmung äußern können, stehen Schlafstörungen langfristig in Zusammenhang mit kardiovaskulären und endokrinen Störungen und können einen ungünstigen Einfluss auf das Immunsystem nehmen.

## 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.

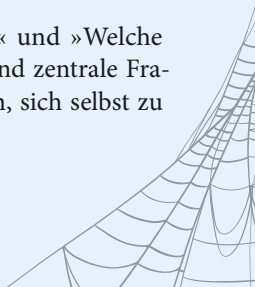
Für Therapeut:innen bieten die Karten einen Rahmen, um das Vertrauen der Kinder in die Therapie zu gewinnen, ihre Neugier und Motivation zu wecken, sowie ihre Selbstwirksamkeit und den Glauben an die Veränderbarkeit zu fördern. Denn gerade beim Thema Schlaf brauchen Kinder, Eltern/Bezugspersonen und 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**

## Modul 1: Schlafarchitektur



Wenn Kinder nicht schlafen können, führt das zu Spannungen im Miteinander, die wiederum den gemeinsam erlebten Stress erhöhen. Doch Spannungen und Stress bilden kein sicheres Fundament, um einen stabilen Schlaf aufzubauen. Das Modul lädt Kinder dazu ein, Probleme mit dem Schlafen ansprechen zu können. So werden – ganz ohne Stress – Antworten auf Fragen gesucht, die zu gutem Schlaf beitragen können: »Was brauche ich?«, »Was macht mir Angst?«, »Was bekomme ich einfach nicht gut hin?«. Zudem wird Wissen kindgerecht und durch geleitetes Entdecken vermittelt, sodass Kinder erkennen, wozu der Schlaf gut ist, was beim Schlafen im Körper vor sich geht und warum es sich für sie, und nicht nur für die Eltern lohnt, sich den Schlafproblemen zu stellen. Der gute Schlaf wird so zum Ziel der Kinder gemacht, der das Fundament dafür bildet, seine kleinen und großen Träume in Erfüllung gehen zu lassen. Mit viel Energie für den Tag!

## Modul 2: Körper und Seele – gemeinsam erholt



Kinderleichte Körperübungen können Körper und Seele zu einem richtig guten Team werden lassen. Mithilfe des Embodiments lernt das Kind in diesem Modul, Körperprozesse zu beeinflussen, die einen guten Schlaf begünstigen können. Denn das Embodiment macht sich genau dieses Teamwork zu Nutze: das psychische Erleben spiegelt sich in dem sichtbaren Körpergeschehen wider, aber auch das Körpergeschehen kann Einfluss auf das psychische Erleben nehmen und bestimmte Emotionen und Gedanken hervorrufen.

Wie können wir Wohlgefühle mit dem Körper erzeugen und welche Auswirkungen haben diese Wohlgefühle auf die Seele? Und umgekehrt – wie verändern sich Körperprozesse, die sich förderlich auf den Schlaf auswirken, wenn es der Seele gut geht? Die Übungen dieses Moduls sollen Neugierde wecken und stellen eine Möglichkeit dar, dass neue Erfahrungen im Team aus Körper und Seele gemacht werden können.



### Modul 3: Gegen Monster unter dem Bett

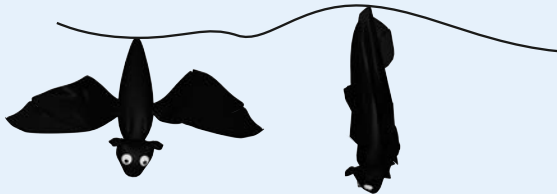


Alpträume machen Angst. Treten sie häufiger auf, erlebt das Kind starke Emotionen und das Gefühl, nichts dagegen tun zu können. So kann das Schlafen als bedrohlich empfunden und vermieden werden. Das Modul bietet dem Kind die Erfahrung, sich als selbstwirksam zu erleben. »Was sind das eigentlich für Monster unter dem Bett?« und »Welche Beschützer:innen können wir zur Hilfe holen?« sind Fragen, die Kinder zu kreativen Lösungen einladen sollen. Dabei können sie gleichzeitig die Erfahrung machen, dass sie selbst in der Lage sind, die richtigen Lösungen für sich zu finden. Das Modul macht sie zu Expert:innen im Umgang mit Monstern, die sich vielleicht sogar als ganz harmlos erweisen, wenn man sie besser kennenlernt.

## Modul 4: Ohne Stress ins Bett



Das Modul beschäftigt sich mit den Stressfaktoren des Tages, die zu einer schlaflosen Nacht führen können. Probleme des Tages sollen erkannt, benannt und gelöst werden, damit sie nicht mit ins Bett genommen werden. Wer sich den Themen des Alltags selbstbewusst stellt und Stressquellen reduziert, kann abends ganz beruhigt ins Bett gehen. Mithilfe von Selbstinstruktionen erfahren Kinder, wie es ist, sich selbst Mut zuzusprechen, um sich langfristig selbst beruhigen zu können.



## Modul 5: Mit allen Sinnen in den Schlaf

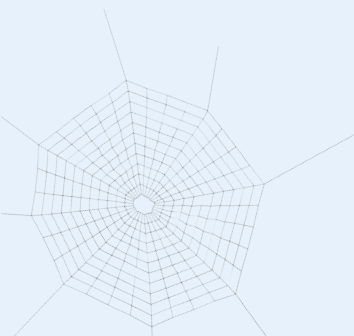


Das Modul lädt zum Experimentieren, Basteln und Kreativsein ein, – denn für die Gestaltung des Schlafraums und der Schlafatmosphäre können alle Sinne genutzt werden, um den Körper zu entspannen (z.B. zum Wärmen der Füße Schlafsocken ausprobieren). Kinder lernen in diesem Modul, wie sie selbst eine Wohlfühlatmosphäre erzeugen können. Was für sie am geeignetsten ist, können sie mithilfe dieser Übungen selbst probieren und testen. Sie erfahren auf diese Weise, welche Sinnesübungen sie am meisten ansprechen. Für den inneren Schlafraum bietet das Modul Übungen, die auf einen guten Schlaf vorbereiten. Ungünstige Assoziationsketten, die Schlafprobleme aufrechterhalten, sollen durch neue Assoziationen ersetzt werden und so den ruhigen Schlaf fördern.

## Modul 6: Beruhigende Gedanken



In diesem Modul wird die Kraft der Gedanken genutzt, um mit guten Gedanken den Körper zu entspannen und so viel leichter in den Schlaf zu kommen. Mit ein bisschen Ausdauer und Übung können gute Gedanken dann wie automatisch erzeugt und die Aufmerksamkeitslenkung trainiert werden. So fühlen sich Kinder dem Schlafproblem nicht ausgeliefert, sondern können erfahren, dass man die eigenen Gedanken willentlich beeinflussen kann – und sie so zu einer guten Schlafatmosphäre beitragen können. Übungen zur Muskelentspannung, Fantasiereisen und Grübel-Stopp-Techniken sind nur einige Ideen, die in diesem Modul zum Ausprobieren einladen.



## Modul 7: Den Schlaf selbstständig gestalten



Wenn Kinder Zusammenhänge von Ursache und Wirkung verstehen, erleben sie sich als kompetent. Können sie Zusammenhänge von regelmäßigen (Un-)Ruhestiftern am Tag und (Un-)Ruheerleben am Abend erkennen, können sie selbst Schlafregeln für sich ableiten, Spannungskurven erkennen, sie meistern und allmählich und auf lange Sicht eine eigene Schlafroutine finden. Hierfür bietet das Modul den Raum, dass Kinder sich als selbstständig und selbstwirksam erleben können. Zudem fördert die Mitgestaltung der Regeln Autonomie – und reduziert gleichzeitig das Gefühl, gegen von außen auferlegte Regeln rebellieren zu wollen. Das Modul ermöglicht den Kindern, sich selbst als Schlafexpert:innen zu erkennen und sich in dieser Rolle dem Schlafproblem stellen zu können. Und das auch über die Therapie und die Sitzungen hinaus!

## Über die Autorin



M. Sc. Psychologin Marny Münnich ist Psychologische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie von Frau Prof. Dr. Martin an der Bergischen Universität Wuppertal.

Ihr therapeutischer Schwerpunkt liegt insbesondere in der Behandlung von Störungen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ihr wissenschaftlicher Fokus liegt aktuell im Bereich des Körperbildes und den damit assoziierten Störungen. In ihrer Freizeit schreibt sie Lyrik und Prosa mit diversen Veröffentlichungen in unterschiedlichen Verlagen und Medien.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Anja Pils

Herstellung: Victoria Larson

Illustrator: Matthias Pils

Druck: Pario Print, Krakau

Printed in Poland

GTIN: 4019172101367



## Schlafprobleme beleuchten

Bei dem Versuch einzuschlafen, kommt man manchmal ganz schön in Stress. Es ist dunkel, man fühlt sich allein ... Eltern können das nicht verstehen. Sie verbinden das Liegen meist mit Entspannung. Wenn man aber nicht einschlafen kann und nur rumliegt, dann ist das gar nicht entspannend! Und als wenn das nicht schon genug wäre, geistern einem dann auch noch blöde Gedanken durch den Kopf wie Gespenster durch Schloss Schlafhausen.

**Aber im Schloss gibt es auch jede Menge Kerzen und Laternen! Komm, lass uns das Problem des Nicht-Schlafens mal zusammen beleuchten.**

- ▶ Kennst du das langweilige Rumliegen und Nicht-einschlafen-Können auch?
- ▶ Wie sehen deine Nachtgespenster aus, die dich vom Schlafen abhalten?
- ▶ Welche Gedanken flattern dir wie Fledermäuse durch den Kopf?

Erzähl mal, ich bin unheimlich neugierig darauf!

