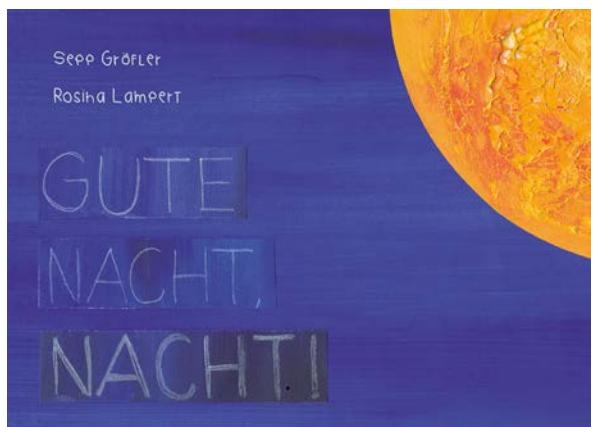


# Pressemitteilung

Abdruck honorarfrei – auch in Auszügen, Beleg erbeten, Bildmaterial und Rezensionsexemplar auf Anfrage

## Ein Bilderbuch für Kinder mit Einschlafproblemen: Gute Nacht, Nacht!

Sepp „Beff“ Gröfler aus Dornbirn weiß als Pädagoge, dass feste Rituale helfen



Mit „Gute Nacht, Nacht!“ greifen Sepp Gröfler und Rosina Lampert ein kindliches Problem unseres immer hektischer werdenden Alltags auf. Schon kleine Kinder haben inzwischen Probleme mit dem Einschlafen, weil ihr Tag geprägt ist von Leistungsdruck, aneinander gereihten Aktivitäten und Medienkonsum.

Der ständigen Reizüberflutung stehen viel zu kurze oder gar fehlende Erholungs- und Ruhephasen gegenüber. Sepp Gröfler, Jahrgang 1961, ist Sozial- und Sexualpädagoge und Ausbilder für Babysitter. Er ist erfahren in der Arbeit mit Kindern. Rosina Lampert, Jahrgang 1947, steuert praktische Erfahrungen durch zwei Kinder und sechs Enkelkinder bei. Sie liebt die Malerei, die Kunst und die Natur. Beide Autoren ergänzen sich vorzüglich und haben mit „Gute Nacht, Nacht!“ ein farbenprächtiges Bilderbuch für Kinder bis 7 Jahren geschaffen, welches die Einschlafprobleme der Kleinen auf einfühlsame Weise in einer schönen Geschichte aufarbeitet. Die Kinder können sich durch die Geschichte mit der Nacht anfreunden und identifizieren. Dadurch werden Ängste abgebaut und ein entspannter Schlaf kann sich einstellen. Sepp Gröfler hat die Geschichte schon vor der Veröffentlichung erfolgreich in seiner Arbeit eingesetzt, denn Geschichten zu erzählen betrachtet er als eines seiner wichtigsten Werkzeuge in der Erziehung.

Die Sonne ist müde. Sie hatte einen sehr anstrengenden Tag, denn den ganzen Tag hat sie von einem kräftig blauen, wolkenlosen Himmel auf das Städtchen Lucem geleuchtet. Längst hätte die Nacht kommen und sie ablösen sollen, doch nichts passiert. Schließlich entdeckt die Sonne die Nacht versteckt hinter einem Busch. Die Nacht ist sehr traurig und würde sich am liebsten nie wieder blicken lassen. Die Menschen mögen sie nämlich nicht mehr, und nun mag die Nacht auch die Menschen nicht mehr. Dabei hält die Nacht den Menschen doch geborgen, sie ordnet den ausklingenden Tag und leitet die Gedanken auf das, was morgen kommen mag.

Kinder lernen durch die Geschichte, dass Dunkelheit keine Angst machen muss, wie wichtig Erholungsphasen sind und ganz nebenbei auch noch etwas über das Energiesparen. Die Nacht kann zum Freund werden und Gefühle der Überforderung verdrängen. Am Ende des Bilderbuches werden die Eltern und Erzieher angesprochen: Sieben Tipps, wie ein guter, erholsamer und gesunder Schlaf beim Kind gefördert werden kann, bilden die letzte der 32 Seiten des Buches. Hier erfährt der erwachsene Leser, wie wichtig beispielsweise regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung für den Schlaf des Kindes sind.

Feste Rituale vor dem Schlafengehen helfen beim „Herunterkommen“ und geben Sicherheit. Das können das Kuscheltier, die Gute-Nacht-Geschichte, der abendliche Kakao, das Zähneputzen und die Umarmung sein. Regelmäßige Schlafenszeiten und eine kuschelige Schlafumgebung sind ebenfalls Faktoren, die dem Kind Kontinuität und Ruhe geben. Aufregende Tätigkeiten sind mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen tabu, also etwa PC-Spiele, Fernsehen, körperlich sehr aktive Spiele und Streitgespräche. Bekommt das Kind außerdem die Möglichkeit, selbst Einfluss zu nehmen, wird es die Nachtruhe noch besser akzeptieren. Dazu kann etwa die Frage dienen: „Willst du jetzt ins Bett gehen oder in zehn Minuten?“. Die beiden Vorarlberger Autoren Sepp Gröfler und Rosina Lampert verhelfen mit ihrem Buch Kindern zum Bewusstsein, wie wohltuend ein erholsamer Schlaf ist. Eltern bekommen ein Instrument an die Hand, die Kinder genau zu dieser Erkenntnis zu leiten.

Bibliografische Angaben:

**Sepp „Beff“ Gröfler und Rosina Lampert**  
**Gute Nacht, Nacht!**  
**Bilderbuch mit Tipps für einen erholsamen Schlaf**  
**ISBN: 978-3-86196-653-1**  
**Hardcover, 32 Seiten, farbig illustriert. 16,90 € (D)**  
**Papierfresserchens MTM-Verlag**

**Über Papierfresserchens MTM-Verlag:**

Der Kinder- und Jugendbuchverlag mit Sitz am Bodensee gibt in erster Linie Bücher für, von und mit Kinder(n) und Jugendliche(n) heraus. Er wurde 2007 gegründet und hat es sich zur besonderen Aufgabe gemacht, jungen Autorinnen und Autoren unter die Arme zu greifen und ihr Schreiben zu fördern.

**Über den Herzsprung-Verlag:**

2014 wurde dann der Herzsprung-Verlag gegründet, der zunächst seinen Sitz in Österreich hatte, seit Anfang 2016 aber ebenfalls am Bodensee zu finden ist. Hier finden Sie Romane für eine erwachsene Leserschaft, Biografien, Lyrik- und Erzählbände sowie Sachbücher und Ratgeber.

Impressum:

Papierfresserchens MTM-Verlag + Herzsprung-Verlag

Geschäftsführer Martina und Thorsten Meier

Oberer Schrannenplatz 2 -D- 88131 Lindau

[www.papierfresserchen.de](http://www.papierfresserchen.de) – [www.herzsprung-verlag.eu](http://www.herzsprung-verlag.eu)

[info@papierfresserchen.de](mailto:info@papierfresserchen.de) – [info@herzsprung-verlag.eu](mailto:info@herzsprung-verlag.eu)

Tel.: 0049/8382/7159086