

## Vorwort

Wenn von unruhigen Nächten die Rede ist, denken wir meist an Babys. Doch je älter die eigenen Kinder werden, umso offensichtlicher wird es: Schlafstörungen beschränken sich keineswegs auf die kleinste aller Altersstufen. Auch wenn die Nächte mit einem Vorschul- oder Grundschulkind insgesamt ruhiger sind, das Thema Schlafschwierigkeiten ist in diesem Alter noch lange nicht vom Tisch. Oft nehmen die Probleme nur eine andere Gestalt an: Anstelle vom nächtlichen Geschrei kommen erbitterte Kämpfe um das Ins-Bett-Gehen, Einschlafschwierigkeiten und Albträume. Und wir Erwachsenen stehen wieder vor der alten Frage: Was tun?

Ja, genau das ist die Frage, die uns in diesem Buch ausführlich beschäftigen wird: Wie gehen wir mit Schlafproblemen unserer inzwischen etwas größeren Kindern um? Wir gehen diese an, und zwar nicht von oben herab über den Kopf des Kindes, sondern mit ihm zusammen, Hand in Hand.

Dieses Hand-in-Hand ist ganz besonders wichtig, denn seit der Babyzeit hat sich bei unseren Kindern eine Menge verändert: Sie lassen sich inzwischen durch unsere Stimme führen und verstehen unsere Tipps. Sie saugen unsere Erklärungen auf und nehmen unsere Hilfsangebote bewusst an. Und dieses Vertrauen wollen wir auf keinen Fall enttäuschen. Dieses Vertrauen bietet uns eine einmalige Chance, Kindern Ängste zu nehmen, mit ihnen gezielt das Einschlafen zu lernen (ja, auch das geht) und ihnen einen sicheren und souveränen Umgang mit dem Thema Schlaf beizubringen. – Diese Chance wollen wir unbedingt nutzen.