Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 39 (1935-1936)
Heft: 18

Artikel: Nicht wecken, bitte!
Autor: H.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-671147

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Urnerboden. Phot. Hans Eckstein, Zürich.

Nicht wecken, bitte!

Als Lehrer einer Landschule sagte ich gelegentlich in den ersten Schulwochen den kleinen Knirpsen und Knirpsinnen: „So, jetzt könnt ihr einmal machen, was ihr wollt." Und was wollten sie tun: zeichnen, Bilderbücher anschauen und — schlafen. Nicht deshalb schlafen, weil ihr Vater nach dem Mittagessen eine kurze oder längere Weile auf dem Ruhebett zu schnarchen pflegte, sondern weil sie tatsächlich ein Schlafbedürfnis besaßen. Es waren aber auch gerade jene Kinder, die morgens schon in aller Herrgottsfrühe um Haus und Scheune herumlungerten, um sich bis zum Morgenessen die Zeit zu vertreiben. Die Eltern erzählten immer und überall sehr gerne, wie sie ihre Kinder erzögen und die Segnungen des Sprichwortes „Morgenstund hat Gold im Mund" tagtäglich erfahren lassen.

Die Beobachtung, daß Kinder während der Schule oder im Religionsunterricht einschlafen, kann immer und immer wieder gemacht werden. — Sie waren eben nicht ausgeschlafen gewesen. — Wieviel Schlaf braucht denn ein Mensch? Die Frage ist leichter gestellt als beantwortet; am zuverlässigsten können wir sagen: gerade soviel braucht er, als er braucht. Wie es kaum zwei Menschen gibt, die in ihrer Eigenart ganz miteinander übereinstimmen, so gibt es wohl auch kaum zwei Menschen, die genau das gleiche Schlafbedürfnis haben. Das Schlafbedürfnis ist individuell und wechselt mit dem Alter. Der eine kann seinen Bedarf durch kleine Portionen decken, er schläft in der Bahn, in der Elektrischen, in der Sitzung und in der Kirche. Dann braucht er vielleicht keinen langen nächtlichen Dauerschlaf mehr. Es gibt Leute, die mit vier bis fünf Stunden auskommen, andere benötigen das Doppelte. Aber der Schlafbedarf ist nicht nur durch die Dauer bestimmt, sondern auch durch die Schlaftiefe. Man stellt dies fest nach der Größe der Schalleindrücke, die nötig sind, um einen Schlafenden zu wecken. Darnach unterscheidet man zweierlei Schlafthypen: bei den einen tritt die größte Schlaftiefe in den ersten zwei Stunden ein — daher das Wort vom Vormitternachtsschlaf — dann gleiten sie allmählich in einen flacheren Schlaf über und erwachen am Morgen erquickt. Diese Abendschläfer bilden aber nur eine glückliche Minderheit. Bei der Mehrzahl der Menschen erreicht der Schlaf auch bald nach dem Einschlafen die größte Tiefe, auch bei ihnen verflacht er sich dann, aber gegen Morgen steigt die Kurve wieder an, und wenn sie dann am tiefsten

schlafen, so — weckt man sie. Ist dem Schlafbedürfnis nicht gänzlich Genüge geleistet, so tritt der Mensch mit einem Ermüdungsrest in das neue Tagesleben ein. Gerade bei den Kindern ist das deutlich bemerkbar, denn sie sind zum großen Teil Morgenschläfer. Und was namentlich die Kinder im Pubertätsalter betrifft, muß man entschieden für das Ausschlafenlassen eintreten. Die bekannten Schulkopfschmerzen, die Angstgefühle, die sich bis zum morgendlichen Erbrechen steigern können, werden hauptsächlich auf die Unausgeschlafenheit zurückgeführt. Es ist darum nicht nur wünschbar, im Winter den Schulbeginn zu verlegen, sondern der Verständige sollte beim Unverständigen immer wieder auf das Ausschlafenlassen dringen und zurufen: Bitte, nicht wecken! H. B.

Geistesgegenwart.

Von Ralph Urban.

Kürzlich fand in einer Polizeischule eine interessante Abschlußprüfung statt, die zeigen sollte, daß die Schüler nicht nur theoretisch durchgebildet seien, sondern auch in der Praxis jederzeit das Richtige zu treffen imstande wären.

Die Polizei hat es in ihrem Kampf gegen die Unterwelt nicht leicht, und nur zu oft kommt ein Beamter in die Lage, eine Handlung ausführen zu müssen, ohne Zeit zur Überlegung zu haben. Deshalb wird auch in der Polizeischule großer Wert auf die Erziehung zur Geistesgegenwart gelegt, und die Polizeirekruten müssen eine diesbezügliche Probe bestehen, ehe sie zu Polizisten ernannt werden.

Bei dieser Prüfung nun ließ man die Schüler zum Schluß in voller Dienstausrüstung, aber mit blindgeladenen Pistolen antreten und beorderte einen nach dem andern in ein entlegenes Zimmer. Der ahnungslos eintretende Polizeirekrut befand sich plötzlich vier Zivilisten gegenüber, die aus ihren Revolvern auf ihn zu schießen begannen. Leider wurde vom Polizeikommando nachher nur das Verhalten jenes Rekruten bekanntgegeben, der diese rauhe Prüfungsfrage am besten beantwortete. Der Prüfling fiel bei den ersten Schüssen mit einem schrecklichen Aufschrei zu Boden, worauf die vier Beamten in Zivil, die natürlich nur blind geschossen hatten, bestürzt hinzusprangen, weil sie dachten, es wäre irrtümlich eine scharfe Patrone in eines der Revolvermagazine geraten. Da war aber der junge Mann schon wieder auf den Beinen und eröffnete auf seine verwirrten Gegner ein Schnellfeuer.

Der Umstand, daß der Polizeischüler im Sturze die Pistole zog und gleich darauf zum Angriff überging, beweist überlegtes Handeln und verblüffend rasches Erfassen der Lage. Fraglich ist es, ob er ein Jahr vorher, bei seinem Eintritt in die Schule, diese Probe ebenso glänzend bestanden hätte. Erst während seiner Lehrzeit wurde der junge Mann darauf gedrillt, immer auf Überraschungen gefaßt zu sein, so daß ihm das schnelle Denken zur Selbstverständlichkeit wurde.

Auch in anderen Berufen, in denen der Mensch Gefahren ausgesetzt ist, entwickelt sich seine Geistesgegenwart oft in erstaunlichem Maße.

Anfang dieses Jahres gab ein junger Artist solches Beispiel. Er trat in einem Wanderzirkus, der damals bei Rom seine Zelte aufgeschlagen hatte, als Trapezkünstler auf. Seine Nummer zeigte er hoch oben in der Zirkuskuppel auf drei Schwebereck en, die in etwa sieben Meter Abstand hingen. Als Höhepunkt seiner Darbietungen vollführte er einen Riesenluftsprung von einem zum andern der äußeren Trapeze. Unter atemraubender Spannung des Publikums begann auch an diesem Abend der Artist sein Kunststück, indem er sich am Trapez solange schaukelte, bis er den nötigen Schwung erreichte. Dann ließ er los und sauste in hohem Bogen durch die Luft. Für den Bruchteil einer Sekunde sah er, daß die Hängevorrichtung des Trapez auf einer Seite frei in die Luft stand, anstatt im Lager zu stecken. Sobald er die Trapezstange umfaßte, mußte er mit ihr in die Tiefe stürzen. Während der Mann dies erkannte, fiel sein Blick auf eine Bogenlampe, die einige Meter weiter und tiefer in seiner Flugrichtung lag. Ein tausendstimmiger Schreckensschrei erklang, als der Körper knapp unter dem Trapez vorbeischoß. Einen Augenblick später gab es einen Krach, und — der Artist saß auf dem Mast der Bogenlampe. Er war mit leichten Verletzungen davongekommen. Als das Publikum begriff, gab es rasenden Beifall.

Eine ähnlich rasche Entschlußkraft bewies ein Schornsteinbauer vor einigen Jahren in Birmingham. Wie es bei diesem Gewerbe der Brauch ist, arbeiten meist nur Familien zusammen; der Vater ist zugleich der Meister, Söhne und Töchter sind Gesellen, Handlanger oder Lehrlinge, je nach Alter und Verwendbarkeit. Ein moderner Fabrikschlot von 70 Meter Höhe ging seiner