

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  |
| <b>Herausgeber:</b> | Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen |
| <b>Band:</b>        | 34 (1963)   |
| <b>Heft:</b>        | 11  |
| <b>Artikel:</b>     | Schlafwandelnde Kinder leiden an innerer Unruhe : es gibt körperlich und seelisch bedingte Ursachen   |
| <b>Autor:</b>       | Zaugg, Ellen  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-807693">https://doi.org/10.5169/seals-807693</a>   |

### 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:** 12.01.2026

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

# Schlafwandelnde Kinder leiden an innerer Unruhe

Es gibt körperlich und seelisch bedingte Ursachen

Menschen, vor allem Erwachsene, die schlafwandeln, kommen uns etwas eigenartig vor. Das Schlafwandeln ist eine seltsame Erscheinung. Wenn wir deren Ursachen etwas näher betrachten, stellen wir fest, dass das Schlafwandeln gewissermassen eine stärkere Form des Traumes ist. Wahrscheinlich haben wir schon selbst beobachtet, dass wir im Traum mitunter unruhig wurden oder gar um uns schlugen. Es wird beobachtet, dass vor allem impulsive Menschen unruhig schlafen. Sie neigen auch mehr zum Schlafwandeln als bedächtig veranlagte Leute. Zwar sind Schlafwandler seltener bei Erwachsenen als bei Kindern anzutreffen, aber es gibt da und dort auch erwachsene Menschen, die nachts umherirren oder bestimmte Bewegungen ausführen, ohne dass sie am Morgen etwas davon wissen. Sehr häufig finden wir darunter Menschen, die auch tagsüber Bewegung suchen, sei es in Sport oder Spiel oder beim Tanzen.

## Warum neigen Kinder mehr zum Schlafwandeln als Erwachsene?

Das ist in erster Linie damit zu erklären, dass Kinder freier und hemmungsloser denken und handeln als Erwachsene. Selbst ihre tagsüber ausgeführten Handlungen geschehen zum grossen Teil, ohne bewusst gelenkt zu werden. Das Kind verfügt eben nur über eine geringe Möglichkeit der Selbstkontrolle. Das sind Beobachtungen, die uns erkennen lassen, weshalb das Kind nachts Bewegungen und Handlungen ausführt, von denen es später nichts mehr weiss, die teilweise seiner Bewusstseinskontrolle entbehren.

In jeder Familie kann es vorkommen, dass ein Kind zu schlafwandeln beginnt. Ich erinnere mich, wie zu meinem nicht geringen Schrecken unser vierjähriger Martin eines Nachts plötzlich aufstand und die Wohnung verlassen wollte. Er erwachte erst, als ich seinen Namen rief. In der Folge wiederholte sich das Vorkommnis. Was hatte das zu bedeuten? Eine Aussprache mit einem Psychiater brachte des Rätsels Lösung. Das Kind hatte zu schlafwandeln begonnen, nachdem mein Mann den Beruf gewechselt hatte und infolgedessen häufig auswärts beschäftigt war und auch nachts nicht zu Hause weilte. Seither versuchte ich, Martin vor dem Zubettgehen zu beruhigen, was dann auch guten Erfolg hatte.

## Schlafwandelnde Kinder sind meist ängstlich und nervös

Innere Angst, die oft kein fassbares Motiv kennt, bewirkt häufig, dass das Kind schlafwandelt. Solche Kinder sind oft überdurchschnittlich intelligent, leiden aber meist an übermässiger Nervosität. Es wird beobachtet, dass Kinder aus ungünstigen Familienverhältnissen häufig schlafwandeln, sei es, dass die Eltern geschieden sind oder in stetem Unfrieden leben.

Irgend ein aufregendes Ereignis, zum Beispiel der erste Besuch beim Zahnarzt oder eine besondere Prüfung in der Schule, können bewirken, dass das Kind in seiner Angst und Beklemmung auch in der Nacht nicht

richtig zur Ruhe kommt und schlafwandelt. Gegen diese seelisch bedingte Ursache können die Eltern sehr viel tun, indem sie dem Kinde richtige Geborgenheit schenken und ihm gute Kameraden sind, zu denen es mit seinen Anliegen kommen kann und von denen es in seinen kleinen Nöten getröstet wird.

In letzter Zeit wird immer wieder beobachtet, dass Kinder im Anschluss an eine aufregende Fernsehsendung schlafwandeln. Das ist ein weiterer Grund, das Kind nicht wahllos den Fernsehapparat andrehen zu lassen und es trotz meist heftigem Protest rechtzeitig zu Bette zu bringen. Bemerkt die Mutter, dass das Kind vor dem Zubettgehen unruhig ist, muss sie sich die nötige Zeit nehmen, es zu trösten, sei es, indem sie eine Weile mit ihm plaudert oder ihm eine hübsche, aber nicht aufregende Geschichte erzählt. Es wird beobachtet, dass Kinder, die allabendlich ihr Nachtgebet mit ihrer Mutter verrichten, in der Regel tief und ruhig schlafen.

## Zu den körperlich bedingten Ursachen

zählen wir vor allem das Bettlässen. Es gibt Kinder, die aus unbewusster Angst davor des Nachts aufzustehen und umherirren. Sodann können Atembeschwerden oder starkes Fieber das Schlafwandeln begünstigen. Besitzt das Kind ein unruhiges, ein zu dunkles oder zu helles Zimmer, dann wird es in seinem Schlaf ebenfalls gestört.

Nicht selten wird behauptet, dass die meisten Kinder nur bei Vollmond schlafwandeln. Es kann zwar sein, dass der Mondschein einen gewissen Einfluss hat, aber nicht im üblich verstandenen Sinn. Es ist vielmehr die Mondhelle, die das Kind in seiner Schlafruhe stört. Weit verbreitet ist die Meinung, man dürfe den Schlafwandler nicht wecken. Das trifft nur zu, wenn er sich in einer gefährlichen Situation befindet. In diesem Fall darf man ihn nicht einfach durch Zurufen wecken. Ueberhaupt wecke man Schlafwandler vorsichtig auf, um sie nicht zu erschrecken. Danach lassen sie sich in der Regel widerstandslos ins Bett bringen und schlafen dann den Rest der Nacht ruhig weiter.

Es ist nicht richtig, ein schlafwandelndes Kind zu tadeln oder gar zu strafen. Am besten macht man davon nicht viel Aufhebens. Obwohl das Schlafwandeln eine seltsame Erscheinung ist, sollte man dem Kind diese Gewohnheit abgewöhnen, indem man viel Geduld und Verständnis zeigt.

Ellen Zaugg (NPA)

## Mindestens 30 000 Epilepsiekranke in der Schweiz

PI. Die Epilepsie ist eine der häufigsten Krankheiten des Menschen. Etwa 5 bis 7 Promille der Bevölkerung aller Länder leiden daran. Auf je 150 bis 200 Menschen kommt also ein «Epileptiker». In der Schweiz muss man mit mindestens 30 000 Menschen rechnen, die von dieser Krankheit befallen sind. Das entspricht etwa der gesamten Bevölkerung des Kantons Uri oder der