

**Zeitschrift:** Nidwaldner Kalender

**Herausgeber:** Nidwaldner Kalender

**Band:** 99 (1958)

**Rubrik:** Über den Familienschlaf

#### **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:** 17.01.2026

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

## Ueber den Familienschlaf

Dieser Tage habe ich ein *Schlafbüchlein* in die Hand bekommen, in dem viel Lobpreisendes über den *Schlaf* gesagt ist. Ich lese darin mit Befriedigung, daß der *Schlaf* schon 5000 vor Christus sehr beliebt gewesen sei. Ich lese überhaupt gerne vom *Schlaf*, ja bisweilen lese ich, um zu schlafen. Es gibt auch andere *Schlafmittel*, wie ich höre. Noch nie aber habe ich von einem Mittel gehört, über ganze Familien *Schlaf* auszugehen, damit beispielsweise dafür gesorgt sei, daß am Sonntagmorgen die Kinder ebenso lange vom *Schlummer* gefesselt sind wie ihre Eltern. So ein *Familienschlafmittel* fehlt.

Der *Gesamtfamilienschlaf* setzt sich zusammen aus mehreren *Schlafgruppen*. Es ist schon nicht ganz einfach, den weitverbreiteten tiefen *Männerschlaf* mit dem ebenso weitverbreiteten leichten *Mütterschlaf* in Übereinstimmung zu bringen. Auch der *Großvater*, das *Dienstmädchen*, der *Hund* und der jeweilige *Besuch* lassen sich oft nicht so ohne weiteres in den *Schlafhaushalt* einfügen. Die meisten Schwierigkeiten bietet aber doch der *Kinderschlaf* in seinem Verhältnis zum *Elternschlaf*. Ich möchte mich daher auf dieses Problem beschränken und es folgendermaßen umreißen: die Kinder wollen nicht so früh ins Bett, die Eltern wollen nicht so früh aus dem Bett. Hierdurch entstehen Spannungen, die dem *Schlaf*, dessen Wesen *Entspannung* ist, abträglich sind.

Man kann nun Kindern nicht einfach sagen, sie sollen sich gefälligst entspannen. Man sagt dafür: „Es ist höchste Zeit, du mußt ins Bett!“ Ich erinnere mich noch ganz genau, wie meine Mutter hinzusetzte: „denn du bist ja schon so übermüdig“ oder umgekehrt „denn du bist ja schon so still.“ Ob über-, ob untermüdig, ich mußte auf jeden Fall ins Bett. Ich empfand das als ei-

ne große Ungerechtigkeit, und meine Mutter hat daher viel Mühe aufwenden müssen, mich zum *Schlafen* zu bringen. Jetzt, wo ich es so gut kann, geben sich meine Kinder Mühe, es mir wieder abzugewöhnen. Da stimmt doch etwas nicht.

Am Abend führen in Sachen *Schlaf* die Eltern das Wort, am Morgen die Kinder. Sie beginnen mit einem noch annehmbaren *Gezwitscher* und *Selbstgeplauder*, gehen dann aber zu *Gesang* und *Wehgeschrei* über. Nach meiner Erfahrung hilft dagegen weder die fürsorgliche Bemerkung, der Vati wolle noch schlafen, pst, pst, noch der röhrende Appell, *Mutti* sei noch so müde, seid doch still! Auch der Versuch, sich schlafend zu stellen und die Augen krampfhaft geschlossen zu halten, versagt. Die Kinder sind aus ihren Betten gekrabbelt, sind mit nackten Füßen aus dem Kinderzimmer über den kalten Gang gelaufen und versuchen nun mit spitzen Fingern die elterlichen Augendeckel zu lüften.

Da hilft nur, die Kinder zu sich ins Bett zu nehmen, ihre erstarnten Glieder schaudernd zu dulden und zu wärmen, und endlich, um sie zur Ruhe zu bringen, Geschichten zu erzählen. Aber *Schlaf* kann man das eigentlich nicht mehr nennen.

Sollte man sich da nicht vielleicht auf einen gemeinsamen *Mittagsschlaf* einigen? Ich sehe hier *Ansatzmöglichkeiten* zu einem gesicherten *Familienschlaf*. Zwar lieben nicht alle Erwachsenen mittags zu schlafen und auch nicht alle Kinder. So bin ich als Kind mit einem *Riesenatlas* beschwert worden, um liegen zu bleiben (worauf ich meine Abneigung gegen *Geographie* zurückführte). Aber wenn von beiden Seiten die gleichen Opfer gebracht würden, vielleicht daß dadurch der Weg zu einem *Sozialismus des Schlafes* geebnet wäre.

(Aus: Ernst Heimeran, Christiane und Till)

In den Zeiten der Not versteht der Weise das Geben besser als das Nehmen, da er selbst ja einen großen Schatz an seiner Genügsamkeit besitzt. Epikur