

**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 auszugießen, damit beispielsweise dafür gesorgt sei, daß am Sonntagmorgen die Kinder ebensolange 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 Männer Schlaf mit dem ebenso weitverbreiteten leichten Mütter Schlaf in Uebereinstimmung 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 hinzufügte: „denn du bist ja schon so übermütig“ oder umgekehrt „denn du bist ja schon so still.“ Ob über-, ob untermütig, 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 Gezwitzcher 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 rührende 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 Augenlider zu lüften.

Da hilft nur, die Kinder zu sich ins Bett zu nehmen, ihre erstarrten Glieder schaundernd 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 zurückführe). 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