

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Der Schlaf der Kinder und seine Probleme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073081>

### **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:** 15.02.2026

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



# DER SCHLAF DER KINDER UND SEINE PROBLEME

**D**IE Probleme des Schlafes stehen neben denen des Essens für viele Eltern an erster Stelle. Diese haben Schwierigkeiten, weil die Kinder nicht einschlafen, nicht durchschlafen und nicht lange genug schlafen wollen. Daneben beunruhigen sie Angstträume der Kinder, Schlafwandel und andere Probleme.

Im allgemeinen macht man sich über allfällige auftretende Schlafprobleme wenig Sorgen. Immerhin kann ein Kind, das andauernd die nächtliche Ruhe der Eltern stört, so sehr zur Übermüdung von Vater und Mutter beitragen, daß das Familienleben dadurch gefährdet wird.

Der Schlaf ist eine Funktion des Körpers, welche die Ermüdung durch die tägliche Arbeit und Betätigung ausgleicht. Die für den Einzelnen notwendige Schlafdauer wechselt; sie ist nicht nur von einem Menschen zum andern, sondern auch von einer Zeitepoche zur andern verschieden. Bei Kindern allerdings ist das Schlafbedürfnis ziemlich ausgeglichen.

Ein gesunder Säugling schläft täglich 20 bis 22 Stunden; sein Schlaf wird nur unterbrochen durch Nahrungsaufnahme und durch die für die Körperpflege notwendige Zeit. Am Ende des ersten Lebensjahres schläft ein Kind die Nacht über während zwölf Stunden und zwei bis drei Stunden während des Tages. Hat das Kind das vierte Altersjahr erreicht, so benötigt es noch elf bis zwölf Stunden Schlaf, vom sechsten bis zehnten Altersjahr zehn bis elf Stunden. Jugendliche sollten etwa neun Stunden schlafen können.

Wie in allen andern Lebensgewohnheiten färbt auch in den Schlafgewohnheiten die Haltung der Eltern auf das Kind ab. Noch vor fünfzig Jahren war das Problem viel weniger weitverbreitet als heute. Die meisten Kinder wuchsen in kleinen Städten und Dörfern auf, wo sich genügend Gelegenheit bot zu intensivem, ungehemmtem, ermüdendem Spiel, und wo sie zur Mithilfe in Haus, Hof und Betrieb herangezogen wurden. Bei der täglichen Arbeit waren sie mit ihren Eltern zusammen. Heute hat das Kind selbst in den Vororten weniger Gelegenheit zu ermüdendem Spiel, und die kurze Zeitspanne, die es gemeinsam mit dem Vater verbringen kann, fällt auf die späten Abend- oder frühen Morgenstunden.

Wenn das Kind heranwächst, verstärkt sich auch seine Anteilnahme an den Interessen der Umgebung, besonders am Tun der Eltern. Es interessiert sich für Bücher, Radio, Spiel, und häufig schützt es diese Betätigungen vor, um die Bettzeit hinauszuschieben. Und wenn es dann endlich soweit ist, so muß es unfehlbar noch rasch auf die Toilette, muß noch etwas auf den kommenden Tag vorbereiten oder hat vergessen, den Eltern von dem ungeheuer wichtigen Vorfall zu erzählen, der sich tagsüber ereignet hat.

Während das Kind auf diese Weise seine Schlafenszeit hinauszögert und das Zu-Bette-Gehen außerordentlich ausdehnt, regen die Eltern sich auf, schnauzen das Kind an, schubsen es ins Bett, drohen ihm oder schmeicheln ihm. Das Kind reagiert mit Weinen und erwirkt dadurch einen neuen Aufschub.

Wo die abendliche Routine auf diese Weise vor sich geht, sehen Vater und Mutter jeden Tag dem Abend und der Schlafenszeit, auf das Schlimmste gefaßt, mit Sorgen entgegen.

Eine solche Darstellung der Abendstunde eines Familienvaters entspricht glücklicherweise nicht immer der Wirklichkeit, und in keinem Fall liegen die Dinge so, daß man die Schwierigkeiten einfach hinnehmen müßte. Gewiß ist es wahr, daß alle Kinder die Schlafenszeit so lange wie möglich hinausschieben, besonders wenn sie älter werden und ihr Schlafbedürfnis abnimmt. Aber die Eltern dürfen sich von diesen Versuchen nicht ins Bockshorn jagen lassen. Einzelnen Kindern fällt das Annehmen richtiger Schlafgewohnheiten schwerer als andern; im allgemeinen aber ist es nicht sehr schwierig, ein Kind in dieser Beziehung richtig zu gewöhnen. Das gesunde Kind, das



*Wenn Sie sicher sein  
wollen Freude zu machen  
dann schenken Sie  
Hefti Pralinés*

**Hefti** CONFISEUR

ZÜRICH

Bellevueplatz  
Telefon 32 26 05

Bahnhofstraße 46  
Telefon 27 13 90



## Fortus-Voll-Kur belebt Temperament und die NERVEN

Gegen die Schwäche der Nerven und bei Funktionsstörungen eine Kur mit Fortus. So werden die Nerven bei Sexual- und Nervenschwäche, bei Gefühlskälte angeregt, und das Temperament wird belebt. Voll-KUR Fr. 26.—, Mittelkur Fr. 10.40. Proben Fr. 5.20 und 2.10. Erhältlich bei Ihrem Apotheker und Drogisten, wo nicht, durch Fortus-Versand, Postfach, Zürich 1, Telefon (051) 27 50 67.

sich tagsüber in einer netten Umgebung im Spiel tüchtig getummelt hat, ist abends müde. Aber sogar dann wird es sich der strikten Aufforderung «du mußt jetzt schlafen, es ist Zeit» widersetzen. Es möchte noch baden und im Bade spielen. Er sucht sich lange die richtige Lage, um bequem einschlafen zu können, und vorher hat es noch das Bedürfnis, einige Zeit mit Vater oder Mutter oder beiden zu verbringen.

Vielleicht wünscht das Kind zu diesem Zeitpunkt, daß die Eltern ihm von seiner Vergangenheit oder seiner Zukunft berichten, daß sie ihm sein Lieblingsmärchen erzählen oder ihm darlegen, wie sie selbst als Kinder gelebt haben. Diese Wünsche klingen nicht allzu anspruchsvoll, dennoch mag es den Eltern schwer fallen, sie zu erfüllen, besonders wenn noch das Abendgeschirr abgewaschen werden soll oder andere Tagesarbeiten verrichtet werden müssen. Und doch zeigt die Erfahrung, daß die paar Minuten, die dafür aufzuwenden sind, sich lohnen; vor allem dann nämlich, wenn die Alternative in einem zweistündigen Kampf um endliche Nachtruhe besteht, was gar nicht so selten der Fall ist. Die Eltern müssen zum voraus einige Trödlereien im abendlichen Stundenplan einrechnen. Das bedeutet, daß man etwas früher als unbedingt notwendig mit Radiohören oder Spielen aufhören muß. Übrigens: Verlassen Sie sich nicht auf die Abmachung: «Wenn ich noch ein weiteres Spiel mit Dir mache, so wirst Du dafür ohne Verzögerung zu Bette gehen, nicht wahr?» Fast jedes Kind wird dies feierlich versprechen, weil es im Moment der Versuchung nicht widerstehen kann. Aber da das Gefühl der Verbindlichkeit einer Abmachung dem Kinde noch fehlt, wird es dieses Versprechen nicht einhalten.

Es hilft nichts, die Stimme zu erheben oder zu drohen; das macht die Sache höchstens schlimmer. Damit Eintracht und Harmonie herrschen können, muß die Zeit des Zu-Bette-Gehens entspannt und gelöst sein. Man darf von den Eltern erwarten, daß sie sich auch am Ende eines langen und mühsamen Tages in den Fingern haben. Diese Selbstbeherrschung wird ihnen vergolten werden durch verdiente, ungestörte Ruhe, wenn die Kinder eingeschlafen sind.

Eltern stellen viele Fragen über den Schlaf der Kinder; hier die häufigsten davon:

1. Mein Säugling erwacht jeden Morgen um

*halb sechs Uhr. Wie kann ich erreichen, daß er zu seinem Schlafe kommt?*

Es handelt sich da um ein sehr weit verbreitetes Problem. Die Eltern beharren in der Regel darauf, daß nichts helfe, sie hätten alles versucht. Besonders blieben jeweils die Versuche, das Kind später schlafen zu legen, erfolglos.

Und doch benötigt der Säugling ein bestimmtes Maß von Schlaf: zwanzig bis zweiundzwanzig Stunden täglich. Die meisten Tagespläne für Kinder dieses Alters sind so gestaltet, daß der Säugling abends halb sieben Uhr schlafen gelegt und morgens halb sieben Uhr aufgenommen wird. Eine solche Einteilung ist aber keineswegs besser oder richtiger als ein Tagesplan, demzufolge ein Kleines abends später einschläft und morgens später aufwacht.

Es ist nicht schwierig, ein Kind an diese zweitgenannte Schlafenszeit zu gewöhnen. Es benötigt nur etwas Ausdauer, denn selbstverständlich braucht die Umstellung einige Zeit. Wenn nun ein Kind abends eine Stunde später zur Ruhe gelegt wird, wird es nach einigen Tagen des morgens eine Stunde länger schlafen. Die mit der Umstellung verbundene Unruhe lohnt sich, sie bringt den Eltern zusätzliche, ungestörte Morgenstunden. Die in vielen Ländern jedes Jahr notwendige Umstellung auf die Sommerzeit zeigt, daß wo eine solche Umstellung unumgänglich ist, sie mit Aufwand der notwendigen Energie auch immer vorgenommen werden kann.

Viele Eltern planen zwar die Umstellung, vermögen sie aber nicht konsequent durchzuführen. Das hängt hauptsächlich damit zusammen, daß die strenge Tagesarbeit die Mutter so sehr ermüdet hat, daß sie abends endlich das Kind im Bette und ihre Ruhe haben möchte. Dies ist sicher sehr verständlich, aber hilft nicht weiter. Eine solche Mutter scheint zwischen zwei Feuern zu stehen: entweder erhebt sie sich des morgens zu wenig ausgeruht oder sie arbeitet des abends fast bis zur Erschöpfung. In Wirklichkeit ist das Entweder-Oder weniger hart. Mit einer gewissen Anstrengung während einer einzigen Woche kann sie die Umstellung auf eine neue Zeiteinteilung, die ihr morgens mehr Schlaf gestattet, vornehmen, so daß sie abends weniger müde ist. Bei dieser Einteilung kann vielleicht auch der Gatte im Haushalt etwas mehr mithelfen, denn auch er



**Winterfreuden...**

**schützt Ihre Haut!**

Pilot AG, Basel



*Maruba Schaumbäder*  
*im Dienste Ihrer Schönheit*

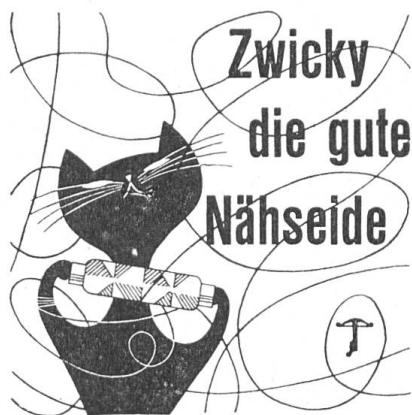
**Ein Geschenk für die ganze Familie:**

**Der Frau** bringen sie Jugend, Schlankheit und Schönheit —  
**Dem Manne** gute Laune und Wohlbefinden —  
**Den Kindern** Sauberkeit und Vergnügen.

Verlangen Sie ausdrücklich MARUBA, das Schaumbad mit den feinsten ätherischen Ölen!

Nur in Glasflacons zu Fr. —.70, 3.45, 6.30, 14.40, 17.15, 24.75 in allen Apotheken, Drogerien, Parfümerien und beim guten Coiffeur.





### Zuverlässige Haarentfernung

Unsere moderne, schmerzlose Methode der Elektrokoagulation ist der sicherste Weg, um unerwünschte Haare im Gesicht usw. für immer los zu werden. Wir bürgen für eine gewissenhafte, sorgfältige Behandlung durch geschultes Fachpersonal. Vorherige Anmeldung erbeten.

**Salon de Beauté Maria M. Schweizer**

Zürich 1, Talstrasse 42 Tel. 27 47 58

wird von den ruhigen Morgenstunden profitieren.

Es gibt viele Eltern, die richtig aufleben, sobald die Kinder zu Bette gebracht worden sind. Sie legen sich sehr spät schlafen und sind natürlich am folgenden Tag übermüdet.

Kurz: eine Mutter muß sich entscheiden, ob sie ihr Kind früh schlafen legen und morgens früh aufnehmen oder später schlafen legen und morgens später aufnehmen will. So einfach ist das. Keine Rede von einem Problem.

*2. Mein drei Monate alter Säugling erwacht mehrmals in der Nacht. Er scheint Magenverstimnungen zu haben. Gebe ich ihm die Flasche – nach der er zu verlangen scheint – scheint sich sein Zustand zu verschlimmern.*

Wenn das Kind an Koliken leidet, muß man den Arzt beiziehen. Im allgemeinen sollte man einem Kinde vom dritten Monate an nachts seine Flasche nicht mehr geben müssen. In manchen Fällen hat sich ein Schnuller, den man dem Kinde beim Einschlafen gibt, als wohltuendes Heilmittel sowohl gegen die Störung wie auch gegen das Erwachen erwiesen.

*3. Mein zweijähriges Mädchen will nicht einschlafen, ohne ein besonderes Leintuch, das es sein «Rosenrot» nennt.*

Sehr viele Kinder dieses Alters besitzen eine Art Schlaf fetisch, das heißt zeremonielle Schlafobjekte, wie besondere Leintücher, Spielzeuge, Stofftiere, Kissen, Puppen und Teddy-Bären. Die Gründe dafür sind sehr verständlich. Ein solch vertrauter Gegenstand, an den das Kind sich beim Einschlafen klammern kann, vermittelt ihm ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Soweit man sehen kann, schadet diese Gewohnheit dem Kinde in keiner Weise, und es besteht kein Grund für die Eltern, sich dagegen aufzulehnen. Von sehr wenigen Ausnahmen abgesehen, verliert sich die Erscheinung.

### 4. Was halten Sie vom Mittagsschlaf?

Dem Mittagsschlaf kommt im Streben nach guten Schlafgewohnheiten eine Schlüsselstellung zu. Bis zum zweiten oder dritten Lebensjahr bringt der Mittagsschlaf kaum Schwierigkeiten mit sich. Nachher hat das Kind oft das Gefühl, die Schlafenszeit beraube es unterhaltender, interessanter oder aufregender Erlebnisse.

Es ist am besten, für den Mittagsschlaf die

Stunde unmittelbar nach dem Mittagessen zu wählen. Für einjährige und ältere Kinder genügt eine Stunde. Ein ausgedehnter Mittagsschlaf nimmt dem Kinde einen großen Teil des täglichen Sonnenscheins und des Tagesprogramms weg und kann auch den Nachtschlaf beeinträchtigen.

Von den vier- bis fünfjährigen Kindern schlafen nur noch wenige über Mittag. Immerhin ist es denkbar, daß ein Kind dieses Alters die Ruhe des Mittagsschlafes noch benötigt. Es ist dabei nicht unbedingt erforderlich, daß es wirklich schläft. Man kann es heißen, sich aufs Bett zu legen, wo es in aller Ruhe etwas spielen darf. Diese Ruhestunde wird es für den Rest des Tages erfrischen. Manches Kind, das sich gegen den Mittagsschlaf auflehnt, kann dazu gebracht werden, eine Ruhestunde einzuschalten – und häufig schläft es dabei ein.

Auf alle Fälle darf der Mittagsschlaf nie in ein einstündiges Streitgespräch ausarten, in dem die Mutter sagt: «Geh jetzt schlafen» und das Kind: «Ich mag nicht.» In solchen Fällen wandle man den Mittagsschlaf in eine Ruhestunde um oder lasse ihn ganz wegfallen.

*5. Mein Kind hat Angstträume. Wie kann ich ihm helfen?*

In der Zeit zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr hat fast jedes Kind gelegent-

lich Angstträume. In den meisten Fällen beklagt es sich, daß böse Männer es geweckt, die Dunkelheit oder Tiere es erschreckt oder ihm Angst eingejagt hätten. Häufig beharrt es dann darauf, mit seinen Eltern im gleichen Zimmer schlafen zu dürfen.

Häufig sind mit Angstträumen gewisse Phobien verbunden. Unter einer Phobie versteht man die Furcht, die das Kind veranlaßt, gewissen Situationen, die ihm Angst einflößen, auszuweichen. Kinder können sich zum Beispiel entsetzlich fürchten vor der Dunkelheit oder vor dunkeln Örtlichkeiten; sie können sich weigern, solche Örtlichkeiten zu betreten. Andere Kinder haben panische Angst bei der Begegnung mit einem Hunde oder einem andern Tier. Für andere wiederum existieren andere Angstobjekte. Bei der Mehrzahl der Kinder allerdings lassen sich keine eindeutigen Phobien nachweisen.

Die Angstträume sind Ausdruck der Ödipusperiode, und wenn man tief genug geht, erkennt man unweigerlich Zusammenhänge mit der Schwierigkeit des Kindes, sich mit seinen Eltern auseinander zu setzen, mit der Entdeckung der Geschlechtsorgane, mit der Neugierde, wie Kinder zur Welt kommen, mit dem Wunsch, Kinder zu haben und mit den Ängsten, welche diese Wünsche und Erkenntnisse begleiten. Die Onanie dauert in dieser Epoche an, begleitet von Wunschvorstellungen. Das





*Ich bin der Kater Moro,  
ich pflege mich mit Schpeuz,  
meine Herrin die braucht VORO,  
sie ist sooo schön—mich freut's!*

VOIGT & CO AG ROMANSHORN

Kind kann fürchten, daß die Onanie den Verlust seiner Geschlechtsorgane zur Folge habe, oder, wenn es sich um ein Mädchen handelt, daß es sie bereits verloren und verscherzt habe. Solche Phantasievorstellungen, zusammen mit den damit verbundenen Schuldgefühlen, mögen die Ursache der Angstträume sein. Die Eltern glauben häufig, daß irgend ein besonderes Vorkommnis den Traum bewirkt habe, aber die psychiatrische Untersuchung bestätigt diese Annahme fast nie. Eltern bringen zum Beispiel ihres Kindes Angsttraum von einem Hund mit dem Zusammentreffen mit einem bestimmten Hunde in Beziehung. In Wirklichkeit ist es aber so, daß sozusagen alle Kinder ziemlich regelmäßig Hunden begegnen, ohne deswegen von Hundeangstträumen geplagt zu werden. Eine vertiefte Untersuchung ergibt dann stets, daß die wichtigsten Traumelemente andere Grundlagen haben als die von den Eltern erwähnten Vorkommnisse. Die psychiatrische Untersuchung zeigt jeweils, daß fast ausnahmslos ein Glied der Familie dem Kinde Angst einflößt (was natürlich nicht heißen will, daß dieses Familienglied durch Bössartigkeit oder sonstwie berechtigten Anlaß dazu gibt). Die Angst ist die Folge der ambivalenten Gefühle des Kindes gegenüber einem Elternteil. Unter ambivalent versteht man das Gemisch von Liebe und Haß, die Kombination von Zuneigung und Sich-abgestoßen-fühlen; Gefühle, die sozusagen alle Kinder ihren Eltern gegenüber in sich tragen.

Weil die ambivalenten Gefühle sich auf die Eltern beziehen, bevorzugt es das Kind natürlich, sie abzuleiten auf Gorillas, Hunde, Hexen, Haifische, Spinnen oder Schlangen, und so, statt sich vor den Eltern, sich vor diesen Dingen zu fürchten. Natürlich muß ein Kind dazu einmal etwas von Gorillas oder von Hunden gehört haben; aber es ist falsch zu glauben, die betreffende Geschichte oder das betreffende Buch hätten die Angstträume bewirkt. Sie lieferten lediglich das Material dazu.

Vorbeugung und Heilung der Angstträume beruht auf dem Verständnis der kindlichen Ängste und ihrer Grundlagen. Es gilt, dem Mädchen oder dem Knaben in dieser erregten und gespannten Zeit verständnisvoll helfend beizustehen.

Es gibt Erziehungsberater, welche äußerliche Mittel, wie zum Beispiel ein Glas warme Milch vor dem Schlafengehen oder ein Abführmittel (vielleicht um den Druck auf die Eingeweide



*Phoscalcin*

*Ihre Kinder gedeihen prächtig mit*

**Kindermehl HUG Phoscalcin**

*tausendfach erprobt!*

ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

zu vermindern) verordnen. Fast alle Ärzte aber betrachten solche Mittel als wertlos, und die meisten Eltern müssen ihnen aus Erfahrung zustimmen.

Eine andere Methode, die glücklicherweise selten angewandt wird, liegt darin, den Stier bei den Hörnern zu packen. Ihr zufolge schließt man zum Beispiel ein Kind, das Angst hat vor der Dunkelheit, allein in einen dunklen Raum, im Glauben, es könne auf diese Weise seine Angst überwinden. Wenn ein Kleines sich vor Hunden fürchtet, zwingt man es trotz seiner Versuche zurückzuweichen und trotz seines offensichtlichen Schreckens mit Gewalt dazu, einen Hund zu streicheln. Eine solche Behandlung ist fraglos ebenso falsch wie grausam. Sie

ist nicht nur nutzlos, sondern verschlimmert die Schwierigkeiten.

Das empfehlenswerteste Vorgehen beruht auf Toleranz und liebevollem Verständnis, verbunden mit einer mäßigen Dosis von Versicherung, daß die Eltern das Kind beschützen werden und es trotz seiner Angst gerne haben. Die Duldung der Angst fällt den Eltern oft schwer, denn viele dieser Ängste erscheinen töricht. Es ist tatsächlich nicht einzusehen, warum ein Kind im Stadttinnern von Zürich oder New York sich vor Bären oder Wölfen fürchten soll. Und doch sind die Ängste des Kindes nicht nur eingebildet, sondern quälen es wirklich. Und übrigens hatten seiner Zeit die meisten Eltern auch solche Angstzustände.



1

**400 Farben**  
vom feinsten  
bis zum stärksten

*Mettler*  
**Qualität**

E. METTLER-MÜLLER AG, RORSCHACH

#### Lösung der Denksportaufgabe von Seite 35

Von den drei Passagieren, soviel geht aus den Fakten hervor, wohnt einer in Bern, einer zwischen Olten und Bern und einer in Olten.

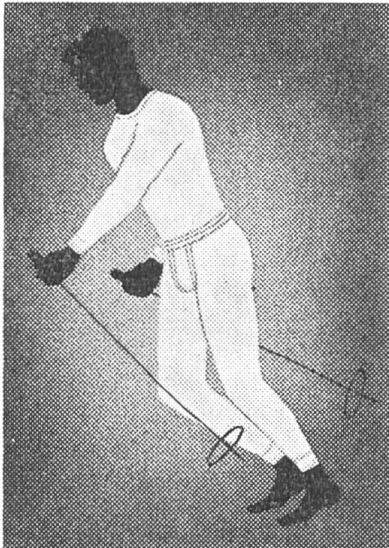
In Bern wohnt Herr *Keller*. In Olten wohnt der Passagier, dessen Jahreseinkommen dreimal so groß ist wie die Summe, die der Kondukteur in Banknoten auf sich trägt – also sicher nicht Herr *Huber*, denn den dritten Teil seines Einkommens (Fr. 3153.62) kann man wirklich nicht in Banknoten auf sich tragen! Auch nicht Herr *Keller*, denn der wohnt in Bern.

Also wohnt Herr *Müller* in Olten. Herr *Huber* muß folglich zwischen Olten und Bern wohnen. Zwischen Olten und Bern wohnt nun aber der Namensvetter des Kondukteurs: Also wissen wir, daß der Kondukteur *Huber* heißt.

Welcher Beamte aber heißt *Müller*? Welcher *Keller*? Nun: Wenn der Beamte *Müller* den Lokomotivführer im Schachspiel schlägt, kann dieser Beamte *Müller* nur der Zugführer sein, denn der Kondukteur heißt ja *Huber*. Damit sind Kondukteur und Zugführer identifiziert. Der Dritte im Bunde, der Lokomotivführer, muß notwendig *Keller* heißen.



## Keine Abfahrt ohne JSA-Everyman!



Nichts schützt Ihre Gesundheit beim Wintersport besser als die lange Garnitur JSA-Everyman. Sportlich wie Keilhose und Pullover, sitzt sie tadellos und bleibt auch nach mehrmaligem Waschen gut in der Form.

**JSA-Everyman — der beste  
Freund Ihrer Gesundheit!**



Jos. Sallmann & Cie., Amriswil

Verständnisvolle Haltung ist dringend notwendig.

Wenn das Kind darauf beharrt, im Zimmer der Eltern zu bleiben, soll man ihm dies – unserer Ansicht nach – erlauben. Natürlich darf keine Gewohnheit daraus werden. Es hat aber noch keinem Kinde geschadet, wenn es von Zeit zu Zeit im Bette von Vater und Mutter schläft. Immerhin muß man den Ursachen dieses Wunsches sorgfältig nachgehen.

Bei einer verständnisvollen Haltung mit Verzicht auf Spott und Sarkasmus wird das Kind sich beruhigen und vertrauensvoll einschlafen. Es kann dann in sein eigenes Zimmer zurückgebracht werden. Die Eltern begleiten es hin und sagen ihm, daß sie bei ihm bleiben werden, bis es wieder einschlafe.

Im allgemeinen ist die Epoche, in der Angstträume das Kind heimsuchen, kurz. Sie dauert nur ein paar Monate und nachher verschwinden die quälenden Träume.

Wo die Angstträume beharrlich für längere Zeit andauern und ungewöhnlich heftig scheinen, ist es ratsam, psychiatrische Hilfe zu beanspruchen. Unter «heftig» verstehen wir, daß die Angst-Symptome die Entwicklung des Kindes behindern. In solchen Fällen ist das Kind häufig nicht mehr fähig, mit seinen Kameraden zu spielen und glücklich und gelöst zu sein.

Mit dem Ausdruck «Nachtschreck» bezeichnet man gelegentlich eine vom Angsttraum abweichende Erscheinung. Der Unterschied ist graduell: der Nachtschreck ist quälender. In manchen Fällen erwacht das Kind nicht völlig, es erscheint verwirrt, verängstigt und kann sogar über seine Ängste sprechen. Es ist möglich, daß es Vater und Mutter, die an sein Bett treten, nicht erkennt oder daß es aufgeregt um sich schlägt. Am nächsten Morgen kann es sich meist nicht mehr an den Vorfall erinnern.

Ursache und Behandlung sind ähnlich wie beim Angsttraum. Obwohl der Nachtschreck intensiver und heftiger ist, ist seine entwicklungsmäßige Bedeutung von der des Angsttraumes nicht wesentlich verschieden.



Dieser Beitrag ist dem auf Weihnachten im Schweizer Spiegel Verlag erschienenen Buch «Der Erziehungsberater» entnommen. (Die Behebung von Erziehungsschwierigkeiten. Vom Kleinkind bis zu den Heranwachsenden. Von Dr. med. Harry Joseph und Gordon Zern. Fr. 18.80.)