

Über den Familienschlaf

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Nidwaldner Kalender**

Band (Jahr): **99 (1958)**

PDF erstellt am: **26.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 Augen- deckel zu lüften.

Da hilft nur, die Kinder zu sich ins Bett zu nehmen, ihre erstarrten Glieder schau- dernd 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 Mittagschlaf 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 zurückfüh- re). 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