

Zeitschrift:	Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
Herausgeber:	Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen
Band:	22 (1951)
Heft:	7
Artikel:	Gewohnheiten
Autor:	Bein, Hugo
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-809165

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>

Haushaltungsgeld wohl ausreichen möchte bis zum Letzten. Kamen dann die Kinder aus der Schule, dann warteten ihrer die Aemtli. Man musste ihre Arbeiten nachsehen und ihnen bei den Schulaufgaben helfen.

Freizeitgestaltung...? Mit wehmütigem Lächeln sprach man das Wort aus.

Dann kam der Frühling, und mit ihm begann eine reiche Arbeit an den steilen Aeckern und im Pflanzblätz. Alles musste helfen. Und alle halfen auch voller Eifer. Das war gut so; denn unsere Kinder sollten arbeiten lernen. Sie mussten sich ja später selber durchbringen.

So ging das fort. Regen wechselte mit Sonnenschein, und es wurde Sommer und Winter. Unsere Sorgenkinder gaben uns mitunter harte Nüsse zu knacken, und plötzlich überraschten sie uns wieder mit besonders erfreulichen Tugenden. Glaubte man, ein Kind jetzt endlich genau zu kennen, dann konnte dieses sich auf einmal wieder von einer ganz anderen Seite zeigen. Man wurde einfach nicht klug. Freilich, oft fand man eine Antwort. Meistens aber musste man sie schuldig bleiben. Man hätte sich überhaupt gerne einmal gründlich alle Wege überlegt, die zur kindlichen Seele führen. Aber man fand keine Zeit dazu, musste zur Tagesordnung übergehen. Die Arbeit war unerbittlich und gewährte kein Ausruhen. Man stand zwar fest und freudig in dieser Lebensgemeinschaft drin und sah wohl das Erhebende der Aufgabe. Aber allmählich wünschte man immer dringender, dies alles einmal aus der Distanz sehen zu können, damit man in Musse über die ungelösten Probleme nachdenken konnte.

Gewiss, wir besuchten die Fortbildungskurse in der Stadt. Man kam auch hie und da zum Lesen. Das half uns viel. Aber es war wie Tischwein, den man so zwischen der Mahlzeit in kleinen Schlücklein nippt. Wenn ich indessen Durst habe, dann genügt mir das Nippen nicht mehr. Und so kam der Tag, an dem ich einsah, dass es so nicht weitergehen könne. Ich sagte mir: «Wenn du solchen Durst hast, dass dein Leben gleichsam in Gefahr ist, dann musst du zur Quelle eilen, halte dich zurück, wer da wolle». Freilich war dieser Ueberlegung die Fragestellung nach der Echtheit des «Durstes» vorangegangen. Dann meldete ich mich zur Teilnahme am B-Kurs der Schule für soziale Arbeit, welcher seit einiger Zeit auch Männer ausbildet.

So kam es, dass ich in einem Alter, in welchem viele meiner Kollegen bereits auf der Höhe ihrer «Karriere» stehen, mich noch einmal auf die Schulbank setzte. Ich hatte zu früh auf meinen Helferwollen und auf meine praktische Erfahrung gebaut. Aber ich merkte dann, dass es damit noch nicht getan ist, und bin heute der festen Ueberzeugung, dass erst durch grundsätzliche und eindringliche Fragestellung, durch lebendigen Gedankenaustausch und durch Vermittlung präzisen Wissens der tiefere Sinn unserer Aufgabe als Helfer realisiert werden kann. Ich weiss auch, dass dies einer Forderung Pestalozzis entspricht.

Allerdings muss ich zugeben, dass es für ein Ehepaar mit Kind keine einfache Sache ist, eine feste Anstellung preiszugeben und ins Ungewisse hinauszuschreiten. Deshalb ist es mein Anliegen, andern meine Erfahrung mitzuteilen, damit sie sich beizeiten auf eine allseitige Ausbildung besinnen können. Sch.

Gewohnheiten

Schon in früher Kindheit, ich erinnere mich lebhaft daran, hatte ich absonderliche Gewohnheiten und wurde deshalb oft ausgelacht. Ich liess aber nicht davon; auch dann nicht, als meine Geschwister törichten Aberglauben nannten, was ich nicht lassen konnte. Einmal erwischte mich meine verstorbene Schwester, sie hielt mir arglos den rechten Schuh hin, so dass ich erst stutzig wurde, als sie ihn auch noch zuschnürte. Ich zog den Schuh wieder aus, weil ich keinen «Unglückstag» heraufbeschwören wollte. — Ich schlüpfte auch immer zuerst in das linke Hosenbein; immer kam der linke Schuh zuerst an den Fuss, immer hatte der linke Arm das Vorrecht.

Im Konfirmationsunterricht mussten wir viele Lieder aus dem alten Gesangbuch lernen. Diese Verse sagte ich, nur der Gewohnheit folgend, vor dem Einschlafen auf. Dieses war meine liebste Strophe:

*Ich steh in meines Herren Hand
Und will drin stehen bleiben;
Nicht Erdennot, noch Erdenleid
Soll mich daraus vertreiben.
Und wenn zerfällt die ganze Welt —
Wer sich an ihn und wen er hält
wird wohl behalten bleiben.*

Und wenn ich die Lieder herzusagen vergass, dann kündigte mir beim Erwachen das Gewissen einen schlechten Tag an. Ein Leben lang haben mich diese Lieder begleitet. Aber es wäre ein arger Trugschluss, daraus auf ein besonderes religiöses Empfinden oder auf ein frommes Gemüt zu schliessen. Im Gegenteil! Ich lebte den Tag hindurch nur dem Schönen jeder Art, stand nur der Gegenwart und ihren Reizen offen, so dass meine Abendlieder nicht als Gebet zu werten sind.

Als Jüngling schlief ich in Zürich in einer Mansarde, die kein Fenster und keinen Laden hatte. Der Winter 1902 war so grimmig kalt, dass der Hauch zu Eis erstarrte und beim Erwachen die Woldecke vereist war. Ich war gewohnt die Hände zu falten und in Kopfhöhe zu halten. Der Kälte wegen wollte ich damals diese Gewohnheit aufgeben und behielt sie darum unter der Decke. Doch die neue Haltung liess mich nicht einschlafen: ich konnte nur beten, wie ich es als Kind gelernt hatte. So blieben meine Hände wieder über der Decke und blau und halb erfroren musste ich sie in der Morgenfrühe unter der Decke aufwärmen.

Ja das Beten! Es gab Zeiten, da ich es völlig vergass, oder da ich übermüdet eingeschlafen bin; aber es blieb dennoch mit meinen Gewohnheiten verwachsen, auch wenn ich das Gebet manchmal innerlich ablehnte. Meine Mutter wird mich gelehrt haben, den Tag so zu beschliessen:

*Lieber Gott, mach mich fromm,
Dass ich zu Dir in Himmel komm!*

Das ist eine fast einfältige Gewohnheit geblieben. Als die Jahre kamen, da auch langes Reden mit Gott den Schlaf doch nicht brachte, da gewöhnte ich mir ein Spiel an, das ich einst in einem Büchlein las; es hieß: «Vom guten Schlaf». Es wurde geraten, vor dem Einschlafen gut entspannt, mit etwas hochgezo-

genen Knie, ruhig zu atmen: beim Einatmen soll man an die Ziffer 1 denken (wie an eine Gartenlatte), beim Ausatmen jedoch an die Ziffer 2 und in rhythmischem Wechsel: 1 und 2 und 1 und 2 und 1 und 2. Und wirklich während vieler Jahre hat mir das Spiel geholfen. Dann sind Zeiten gekommen, die auch noch der Schlafmittel bedurften. Das Zahlenspiel mit 1 und 2 ersetzte ich mit Wortbildern, hin und wieder hat mir auch damit die Autosuggestion heilsamen Schlaf gebracht.

Gewohnheiten lassen sich nicht abschütteln. Ich nahm das ruhige Ein- und Ausatmen mit 1 und 2 und 1 und 2 wieder auf, ersetzte jedoch die Ziffern durch biblische Worte. Lange Monate hiess es: vergeben, ver—geben, ver—geben; später dann auf einmal: allen—Schuldnern, allen—Schuldnern, allen—Schuldnern. Und nun hat mir der letzte Freitag zufällig ein Wort gegeben: Sonne, Mond und Sterne gehen auf und nieder — doch die Liebe Gottes leuchtet Tag und Nacht über Dir.

Und am letzten Samstag beim Einschlafen standen plötzlich diese Worte wie eine alte Gewohnheit zum Ein- und Ausatmen da: Die Liebe—Gottes, die Liebe—Gottes, die Liebe—Gottes. Beinahe hätte ich sie eingeatmet, die Liebe nämlich, eingeatmet wie etwas Lebendiges. Und beim Ausatmen strömte das Wort «Gottes» wie ein Hauch über alle hin, die mir lieb sind. Zuvorderst standest immer Du und um Dich alle Lieben.

Hugo Bein, Basel.

Mehr Süssmost in den Anstalten und Heimen

Unter dem obigen Titel hat in der «Schweiz. Zeitschrift für Obst- und Weinbau», redigiert von der Eidg. Versuchsanstalt in Wädenswil, Herr E. Hotz, vom Strickhof, Zürich, einen Artikel veröffentlicht, der hier sein Echo finden soll, handelt es sich doch um eine Art Aufruf eines bekannten Vertreters der Obstverwertung an die Leitungen von Anstalten und Heimen! Von der Tatsache der grossen chronischen Ueberschüsse der Kernobsternte ausgehend, sieht Herr Hotz eine «bis heute zu wenig ausgeschöpfte Möglichkeit noch in den meisten öffentlichen und privaten Anstalten und Heimen».

«Analysiert man diese Betriebe auf ihren Süssmostkonsum», schreibt er, «so muss man feststellen, dass mit relativ wenigen Ausnahmen hier noch eine ganz respektable Konsumsteigerung möglich wäre, ganz zu schweigen von den zum Teil grossen öffentlichen Anstalten, die überhaupt keinen Süssmostkonsum kennen. In diesen Betrieben wird als Durstlöscher krankenweise Tee „gebraut“. In einigen existiert sogar heute noch eine betriebseigene Limonadenfabrik, in welcher im Sommer hektoliterweise „Blöteriwasser“ fabriziert wird....»

Um es vorweg zu nehmen, fehlt es an den meisten Orten, wo kein eigener Obstbau und deshalb keine oder nur ungenügende Selbstversorgungsmöglichkeiten bestehen, an den notwendigen Finanzen. Gewiss sind in den meisten öffentlichen Anstalten die Verpflegungskosten scharf kalkuliert und deshalb der bezügliche Kredit spitzig, so dass eine zusätzliche Belastung

kaum möglich erscheint. Beim Tieferschürfen erkennt man aber noch andere Hindernisse, nämlich die, dass gewisse Anstaltsleiter oder Verwalter für unsere Be lange gar kein Interesse bekunden und nicht Neues wollen. Dies nicht zuletzt aus Bequemlichkeitsgründen, denn das Teesieden ist seit Jahrzehnten eintrainiert und bedarf deshalb keines besonderen Augenmerkes mehr. (Der Verfasser urteilt hier im Eifer, seine gute Sache zu fördern, etwas einseitig. Es gilt auf diesem Gebiet doch die Parole: Das Eine tun und das Andere nicht lassen. Red.)

Es gehört nun aber zu den Aufgaben aller am Obstbau und der Verwertung interessierten Kreise, hier einem vernünftigen Süssmostkonsum zum Durchbruch zu verhelfen. Ueber den gesundheitlichen Wert des Süssmostes gibt es sicher nichts zu diskutieren, nachdem sich sehr viele prominente Aerzte in beachtenswerten Arbeiten positiv über den gesundheitsfördernden und heilenden Wert der Fruchtsäfte geäussert haben. Der hohe Gehalt an Kohlehydraten und an wertvollen Aufbaustoffen erhebt den Süssmost weit über alle andern Getränke dieser Preislage.

Nicht unwichtig ist auch, von unserer Seite aus betrachtet, dass alle Pfleglinge, deren Aufenthalt in einer Anstalt zeitlich beschränkt ist, wie zum Beispiel Kranke, Pfleglinge von Erziehungs-, Arbeits- und Strafanstalten, dort an den Süssmost gewöhnt werden. Nachdem diese während ihres Aufenthaltes den Süssmost kennen und schätzen lernten, würden sicher auch viele später in ihrem privaten Leben die anerzogene Gewohnheit beibehalten. Ferner gehört es bestimmt auch zur Aufgabe der meisten Anstalten, ihre Insassen im Sinne einer guten einheimischen Produktenverwertung zu erziehen.

Aus den dargelegten Gründen müssen wir bei der notwendigen Einführung des Süssmostkonsums in den Anstalten Wege suchen, die einen erträglichen Einstandspreis dieses Getränktes ergeben. Da es sich ja um Grosslieferungen handelt, ist eine wesentliche Kostenersparnis bei Abfüll- und Zustellspesen möglich. Ebenfalls können gewisse Kosten eingespart werden, wenn an Stelle von reinen Apfelsäften vorwiegend gemischte Säfte verwendet werden. Die Erfahrung in dieser Konsumentengruppe zeigt interessanterweise, dass hier ein milder, eher süsser, gemischter Saft mit 60 bis 80% Birnenanteil viel bessern Anklang findet als die Apfelsäfte, die, mit ganz wenigen Ausnahmen, als zu sauer taxiert werden».

Im Anschluss an obige Ausführungen gibt Herr Hotz noch folgenden praktischen Rat: «Für die Zubereitung bzw. Lagerung in den Anstalten kommen heute nach unserer Ueberzeugung am vorteilhaftesten die 25-Liter-Ballonflaschen ohne Unten-Anstich in Frage. Der Saft selbst wird am besten pasteurisiert, d. h. heiss abgefüllt, und kann so fest verschlossen in grossen Mengen risikolos transportiert oder gelagert werden».

Zum Schluss appelliert der Vertreter des Obstbaues an das Verständnis der Anstaltsdirektoren und -verwalter und hofft, «dass der Süssmost bald in manchem Betrieb Eingang finde». Er glaubt vorsichtig zu schätzen, wenn er die Steigerung des Süssmostverbrauchs, die hier zu erzielen wäre, auf mindestens 2 Millionen Liter veranschlagt.