

**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:** 24 (1953)

**Heft:** 5

**Artikel:** Gesang als Entspannungsmittel im Heim

**Autor:** Bühner, Hermann

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-808745>

### **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:** 24.01.2026

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

## Zum zarten Frühlings-Salat

gehört die passende Salatsauce. Sie muss die Frische des Salates mit feiner, aromatischer Würze unterstreichen und darf sich trotzdem geschmacklich nicht aufdrängen — Mit

## Saucenpulver

**DAWA**

können Sie solche Saucen mit oder ohne Oel und in beliebigen Quantitäten zubereiten. 1 kg Saucenpulver DAWA zu Fr. 9.50 reicht für die Herstellung von mindestens 20 l Sauce aus.

Jeder Packung liegen Rezepte bei.

**Dr. A. WANDER AG, BERN**

Telephon (031) 55021

## Henri Dunant

Das Schweizerische Rote Kreuz macht darauf aufmerksam, dass am 8. Mai dieses Jahres sich der *Geburtstag* von Henri Dunant zum 125. Mal jährt. Da Dunant der Vater des Roten Kreuzes ist und da das Rotkreuz-Zeichen eine Ehrung der Schweizer Fahne bedeutet, sollte das Schweizer Volk an diesem Tage möglichst viel an seinen grossen Mitbürger erinnert werden. Es sei noch auf die grosse *Dunant-Feier* aufmerksam zu machen, die am 8. Mai um 10.00 Uhr in Bern stattfindet und an der Bundesrat Dr. Petitpierre sowie Prof. Max Huber Ansprachen halten werden.

## Gesang als Entspannungsmittel im Heim

Man weiss es ja, unvermutet wie von einem tückischen Dämon hergeblasen, ist, man weiss nicht warum, dicke Luft in den Räumen unseres Heimes. und weht uns giftig entgegen, wo wir stehen und gehen. Was machen, wenn die üble Stimmung sich in unkultivierten Gesten und Gebärden, in hämisch gemeinten Worten und vielen anderen argen Ausdrucksformen kund gibt? Wo finden wir das reinigende Ozon, das die Stickluft, welche die Hausgemeinde erkältet und vergiftet, reinigt? Wie bringen wir unsere verstummten Haussingvögel, denen die Lust am Pfeifen vergangen ist in der Schwüle der Atmosphäre, wieder dazu, ihr frohtönendes Lied anzustimmen?

Auf einmal entdeckte ich ein Ventil zur Dämpfung des bösen Geistes. Es war ähnlich jenem biblisch bekannten Mittel, das David gegen den anfallsüchtigen Saul anwendete, die Musik. Es brauchte auch nicht immer nur eine dämonische Macht das Schreckgespenst der Unzufriedenheit herauf zu beschwören. Bekanntlich übt schon ein Föhndruck auf sensible Menschen — und wir haben viele solcher im Heim — eine ungünstige gemütliche Wirkung aus, dass es oft fast nicht ist, dabei zu sein. Betroffen von diesem physikalischen Einfluss sind Kinder so gut wie Erwachsene im Haus. Auch missliche Ereignisse in der Anstalt vermögen tückische Allgemein-Erscheinungen auszulösen, so dass bedenkliche Barometertief vorkommen. Wenn ein derartiger schwarzer Tag aufzutauchen drohte, besann ich mich auf mein Sanierungsmittel, das gegen Gewitterwolken wirksam sein sollte, um die Gemütsstauungen vor Entladung zu schützen.

Also heraus mit dem Zaubermittel! Ein Zufall hatte mich darauf geführt, selber zu erproben, was ich in Geschichten da und dort erkundet hatte, nämlich die Macht des Gesanges. Ich dachte an Orpheus, an Mirjam, an Cäcilie und an Uhlands Sänger. Und als das Sturmreif wieder einmal unheimlich sich breit machte und bereits allerlei gefährliche Wirbel im Strom des Tages sich bemerkbar machten, da, halb bewusst und halb unbewusst, halb verzweifelt einem Einfall folgend — oder war es eine Eingebung von oben? — da setzte ich mich, niedergedrückt allerdings, an mein Instrument — wars ein Klavier oder ein Harmonium? ich weiss es nicht mehr — und erging mich in allerlei Improvisationen und Phantasien, um allmähig überzuleiten in die Regionen bekannter Melodien, die just im Hause gäng und gäbe waren.

## Ob ein Nähfaden gut ist

hängt von der Qualität des Zwirns ab. Für Mettler-Faden wird nur gutes, langfaseriges Material auf den modernsten Maschinen verarbeitet. Das ergibt seine hohe Reissfestigkeit und sein geschmeidiges Gleiten — zwei Vorzüge, die die Frauen ganz besonders schätzen.



In der Kummernis meines Herzens sah ich anfänglich nicht einmal, wie sich allmählig ein Kreis von Buben um mich bildete, der sich zusehends vergrößerte. Es war kein stummes Publikum. Es waren mitfühlende und mitsingende Geister, die ich geweckt hatte. Ein Flötenspieler half die Musik abzurunden. Es war nötig; denn manche der Sänger kannten das Mass ihrer Beseligung kaum und trompeteten was das Zeug hielt. Ich liess sie singen in fortissimo. Ja, ich weidete mich daran. So ziemlich die ganze Schar, abgesehen von einzelnen Eigenbrötlern, schien beisammen zu sein. Gerade das hatte ich ja immer gewollt. Nun wars da zu meiner Ueberraschung. Nicht nur die braven Schäflein standen um mich her. Mit besonderer Befriedigung bemerkte ich etliche Tagesböswichte, deren Kehlen nicht die leisesten waren im Chorus. Es war kein ordentliches Singen mehr, es war ein musikalischer Orkan, der über unser Haus her brauste; aber gottlob, er tat keinen Schaden. Bei den angestimmten Liedern ging es kaum genau nach dem Tonsatz des Buches; aber ich empfand, es gehe nach dem Tonsatz des Gemütes, wo einmal die dunklen Hintergründe des Herzens sich öffneten und ans Licht traten, wo sich die Verdüsterten ihr Heimweh von der Seele wegsangen, wo Verklemmungen und Verkrampfungen zurecht kamen und wo in manchem meiner Schutzbefohlenen ein neues Ich sich vorwagte. Der Faden des Singtreffens wollte nicht abreißen, obschon die Stunde des Feierabends erheblich überschritten war. Aber das hatte ja in dieser Situation rein nichts zu sagen. Und wir gehorchten der gebietenden Stunde reichlich und ausgiebig. Es war mir, als spüre ich das sublimierte Auflösen der Spannungen als hätten sie sich in die Liederdissonanzen hinein verschlossen, als hätten diese die Herzensdissonanzen absorbiert.

Das Geheimnis des Wasserbades der Seele war entdeckt. Wie jubelte ich! Diesen Fund wollte ich hüten wie den Gral. Das wars also, was Uhland im «Sänger» meinte, wenn er dichtete: «Sie singen von allem Süssen, was Menschenbrust durchbebt, sie singen von allem Hohen, was Menschenherz erhebt.»

Das musikalische Wetter hatte ausgetobt. Noch sehe ich vor mir die rot glühenden Gesichter, die tief atmende Brust der Sänger. Manche kamen gar in Schweiss vor Erregung. Noch nie war ihnen ein derartiger Gemütserguss vorgekommen. Sie staunten mich fragend an, was nun? Ich aber wies sie mit ruhiger Stimme in ihre Kammern, was sofort ins Werk gesetzt wurde. Bald war das tiefe Atmen meiner Burschen zu hören, mir eine Musik anderer Art. Ich selber sank weniger schnell in Morpheus Arme.

Am Morgen sah es tatsächlich in unserem Haus wie nach einem reinigenden Gewitter aus. Alle sahen alle verwundert und wie neugeboren an. Es war wie neues Leben, frische Morgenluft, statt Schwüle. Man hätte mit Schubert singen mögen: «Du hast mein Herz zu wahrer Lieb entzunden, hast mich in eine bessere Welt entrückt!» Wir konnten mit einer musikalisch gestrahlten Heimfamilie arbeiten, viel leichter als am gestrigen bösen Tag. Nicht einmal an Schwererziehbarkeit dachte man mehr eine gute Weile lang. Ein reiner, gesäuberter Himmel wölbte sich über dem Haus. Wachstum förderndes Ozon entströmte dem Erdreich. Alles freute sich des Daseins und war verwundert, dass gestern und vorgestern dieses frohe Gefühl nicht spürbar gewesen war. Denken wir ja nicht gering von der

# NASSEX

ideales, modernes

## Abwasch- u. Putzpulver

in der selbstdosierenden Nassex-Dose mit neuer Dosiervorrichtung (Pat. ang.), die sparsamsten Gebrauch garantiert.

Durch Umkippen gibt die Dose 10 g Nassex-Pulver ab und bietet somit Gewähr für zuverlässig sparsames Dosieren.

Chemische Fabrik

**SCHÄRER & SCHLÄPFER AG. GRENCHEN**

## Küchengeräte Kochgeschirr für Anstalten und Heime

Glas Bestecke Porzellan  
**Artikel aus rostfreiem Stahl**

Für die Konditorei im Hause:  
Sämtliche Gerätschaften und Formen

liefert in bestbewährter Qualität  
das Spezialgeschäft

Spezialität:  
Economats und Arbeitstische  
für alle Anforderungen



Gerbergasse 5, Telefon (051) 23 67 75

Wir offerieren ab Lager zu vorteilhaften Preisen:

# GUMMI-

Most- und Weinschläuche

Wasserschläuche

Jaucheschläuche

Molkerei-Stiefel

Arbeits-Stiefel

Schürzen und

Handschuhe

**Karl Troxler, Gummihaus, Zürich**

Seidengasse 13, Postfach Zürich 1

Telephon 25 77 68



## Verwenden Sie nur kyanisierte Hölzer

Frühbeetfenster

Treibbeetkasten

fest und transportabel

Einfassläden

Deckbretter

Pfähle

Spalierlättli

**Gewächshausbau und Kyanisierwerk**

**E. MÜLLER-LANZ, ZOFINGEN**

Telephon (062) 8 11 73

Gottesgabe, der Musik! Wir Heimleute schon gar nicht! Dieses Entstörungsmittel möchte ich allen meinen Freunden vom Fach empfehlen. Ich habe es vielfach ausprobiert und es probat erfunden. Ein Patent habe ich keines auf meine Erfindung angemeldet beim Patentamt. Aber patent ist sie eineweg doch.

Hermann Bühler, Zürich

## Aus dem Wörterbuch für Sozialarbeiter\*

*Anstaltsbau* Richtlinien hierüber wurden 1951 von der Studienkommission für die Anstaltsfrage, Organ der Schweizerischen Landeskonferenz für soziale Arbeit, herausgegeben.

*Anstaltsbuchführung* Rechnungsführung in Heimen und Anstalten. Richtlinien darüber wurden 1948 von der Studienkommission für die Anstaltsfrage herausgegeben.

*Anstaltsorganisation* Richtlinien darüber wurden 1949 von der Studienkommission für die Anstaltsfrage herausgegeben.

*Anstaltsversorgung* Versorgung in einem Heim oder in einer Anstalt. Gegensatz: Familienversorgung.

*Anstaltswesen* Inbegriff der die Heime und Anstalten verschiedenster Art betreffenden Angelegenheiten.

*Arbeiterheime (Arbeiterinnen-)* Offene Heime für seelisch-geistig gesunde Jugendliche, die aus irgendwelchen Gründen nicht in Familien leben können. Werden meist von industriellen Unternehmen oder gemeinnützigen Körperschaften betrieben. Siehe auch Fabrikheime.

## Ueber die Yoghurtdiät

Es hiesse Eulen nach Athen tragen, wollten wir an diesem Orte die gesundheitliche Bedeutung des Yoghurts beschreiben. Die Wirkung der Säuremilchdiät auf die Darmflora, die dadurch bewirkte Ausschaltung der Fäulnisvorgänge im Darm und damit die Beseitigung gewisser Autointoxikationserscheinungen sind Gemeingut nicht nur des ärztlichen Wissens geworden, sondern auch jedem Gebildeten geläufig. Der Haut obliegt grossenteils die Ausscheidung gewisser Fäulnisprodukte des Darmstoffwechsels und sie leidet bei Ueberlastung darunter. Das fahle Aussehen, der unreine Teint der Individuen, die unter Obstipation leiden, sind allbekannt. Und es gibt kaum ein zuverlässigeres und dabei doch mild wirkendes Mittel, diesen Zuständen zu begegnen, wie eben die Sauermilch, d. h. vor allem die Kephir- oder die Yoghurtdiät.

Yoghurt ist ein Milchsäureprodukt, ein hochwertiges, bekömmliches und leicht verdauliches Lebensmittel. Yoghurt ist eines der köstlichsten Lebensmittel, welches die Natur den Menschen gegeben hat. Es wäre im gesundheitlichen Interesse vieler Menschen sehr zu begrüßen, wenn Yoghurt in weitesten Kreisen Eingang finden könnte.

\*) «Wörterbuch für Sozialarbeiter», bearbeitet von W. Rickenbach. 188 Seiten. Fr. 4.—. Zu beziehen bei der Schweiz. Gemeinnützigen Gesellschaft, Postfach Selnau, Zürich 2.