

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: 31 (1960)

Heft: 7

Artikel: Wie kann man die Montagsmüdigkeit überwinden? : Ein Kapitelchen Lebenskunst

Autor: Andreas, Ruth

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-807789>

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: 13.01.2026

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

schen Grundsätzen. Es wird untersucht, wie der Vormund dem Mündel begegnet, wie er seinen Verpflichtungen nachkommt und in welchem Mass er den Kontakt pflegt. Es wird das Problem des Pflegeplatzes, der Versorgung und der Familienbetreuung abgeklärt und auf anscheinend unbedeutende Momente eingegangen. In den Schlussfolgerungen stellt der Verfasser fest, dass sich die Privatvormünder in den 25 untersuchten Fällen im allgemeinen gut bis sehr gut bewähren. Dass das Resultat so erfreulich ausfällt, ist vor allem der sorgfältigen Auswahl des Privatvormundes durch die Vormundschaftsbehörden zu danken. Es muss angenommen werden, dass sich diese Privatpersonen vor allem auf Grund ihrer Persönlichkeit als Vormund bewähren, da ihnen spezielle rechtliche und fürsorgerrische Kenntnisse fehlen. Auch trägt die Aufwendung von viel Zeit zum erfolgreichen Führen der Vormundschaft bei. Ueberall dort, wo der Vormund nebst seinem Herzen auch den gesunden Menschenverstand sprechen lässt, scheint die Betreuung mit Hilfe eines Beraters zu guten Erfolgen zu führen.

Die Beratungen durch eine Drittperson können für den Privatvormund eine grosse Hilfe sein. Leider geschieht aber in dieser Hinsicht noch sehr wenig. In grösseren Gemeinden (Stadt), wo die Vormundschaftsbehörde we-

gen grosser Arbeitsbelastung nicht mehr in der Lage ist, ihre Privatvormünder selber eingehend zu beraten, sollten Stellen unter Führung erfahrener Fachleute, z. B. eines Amtsvormundes, geschaffen werden, bei denen die Privatvormünder sowohl in verwaltungstechnischer und rechtlicher als auch in psychologischer und fürsorgerrischer Hinsicht Rat holen könnten. Dadurch wäre es möglich, vermehrt Privatpersonen als Vormund einzusetzen, so dass die Amtsvormünder entlastet und mehr Zeit für die Betreuung besonders schwieriger Fälle gewinnen würden. Für Fälle, die in erster Linie viel Zeit für eine individuelle Betreuung benötigen, eignet sich nach dem Dafürhalten des Verfassers bei den noch herrschenden Verhältnissen der Privatvormund ebenso sehr, wenn nicht besser, als der Amtsvormund.

Es müssten also in vermehrtem Mass Privatpersonen geworben und eingesetzt werden. Der Werbung um Privatvormünder sollte aber unbedingt die Schulung und Aufklärung derselben folgen. Eine solche Aufbauarbeit würde nicht nur dem Privatvormund die Aufgabe wesentlich erleichtern, sondern sie würde sich besonders auch auf die Bevormundeten segensreich auswirken.

po

Wie kann man die Montagsmüdigkeit überwinden?

Ein Kapitelchen Lebenskunst

Jammern auch Sie am Montagmorgen, wenn der Alltag Sie wieder hat? Fühlen auch Sie sich an diesem Tag matt und ausgelaugt? Trösten Sie sich, es geht nicht nur Ihnen so. Die Montagsmüdigkeit ist nicht nur Einbildung.

Die Statistik hat zum Beispiel festgestellt, dass Erkältungskrankheiten vorwiegend am Montag oder nach Feiertagen beginnen. Ein Arzt erklärte diesen seltsamen Zusammenhang so: An Sonn- und Feiertagen essen wir meistens besser und reichlicher als gewöhnlich. Der Organismus, vollauf mit der Bewältigung dieser Mehrzufuhr beschäftigt, kann sich anderen Aufgaben nicht genügend widmen. Die Widerstandsfähigkeit des Körpers ist also vorübergehend herabgesetzt.

Doch nicht nur Erkältungen, nein, auch sonstige Gesundheitsschäden und Unfälle stellen sich gehäuft am Wochenanfang ein. Kein Montag vergeht, an dem nicht zahlreiche Ausfälle in den Betrieben gemeldet werden. Weit über den Durchschnitt und mehr als an anderen Wochentagen. Auch das ist kein Zufall. Viele Menschen, mögen sie noch so gute und pflichttreue Arbeiter sein, fühlen sich montags — vor allem am Vormittag — nicht recht in Form. Die Arbeit schmeckt ihnen nicht und geht ihnen nicht so von der Hand wie sonst.

Das hat folgenden Grund: Jeder von uns gewöhnt sich im Laufe seiner Tätigkeit an einen bestimmten *Arbeitsrhythmus*. Ob an der Maschine, im Haushalt oder im Büro, überall kommt es auf die gleichen, regelmässig wiederkehrenden Handgriffe an, auf die man sich bewusst oder unbewusst einstellt. Je ruhiger und geübter sie getan werden, je mehr sie in Fleisch und Blut übergegangen sind, desto verlässlicher und reibungs-

loser verläuft die Arbeit. Deswegen handelt es sich dabei noch keineswegs um rein mechanische Verrichtung. Jeder erlebt gelegentlich, dass ihm selbst die einfachsten altgewohnten Griffe an manchen Tagen nicht recht von der Hand gehen. Witterungs- und Luftdruckeinflüsse, aber auch seelischer Kummer, freudige Erregung oder körperliche Schmerzen bewirken eine Herabminderung der Kräfte, die sich in der Arbeitsleistung bemerkbar macht. Es gibt eben keine Arbeit, die ganz schematisch ist. Jede verlangt einen aufmerksamen, auf sein Tun konzentrierten Menschen — einen Menschen, der «ganz bei der Sache» ist.

Die Erfahrung lehrt, dass jede *Unterbrechung der Arbeitsübung*, sei sie auch noch so kurz, einen gewissen *Verlust der Uebungssicherheit* zur Folge hat. Jedes Wochenende bedeutet ein Herausfallen aus dem gewohnten Rhythmus, in den man sich während der ersten Arbeitsstunden am Montag allmählich wieder zurückerfinden muss. Das macht gerade in diesen Stunden das Arbeiten besonders sauer. Hat man nun den Sonntag statt zu körperlicher und seelischer Erholung etwa noch benutzt, seine Kräfte über Gebühr zu strapazieren, sei es durch Schlafdefizit, überreiche Nahrung oder zu starke Anstrengung, vergrössert sich die Montagsmüdigkeit entsprechend.

Es kommt also darauf an, den Sonntag so zu gestalten, dass er nicht *erschöpft*, sondern *erholt*. Es gilt, soviel Kräfte zu sammeln, dass man den unvermeidlichen Uebungsverlust, den man über Sonntag erleidet, durch gesteigerte Spannkraft überspielt. Wie jeder am besten die ihm gemässe Erholung findet, wird nach Temperament, Charakter und Arbeitsart verschieden sein. Eins aber ist sicher. Am erholsamsten wirkt die Betätigung

auf Gebieten, die der Werktagsarbeit entgegengesetzt sind. Wer im Beruf vorwiegend körperlich arbeitet, sollte sich in der Freizeit mit geistigen Dingen beschäftigen. Ein gutes Buch lesen, mit Freunden plaudern, ins Kino gehen, Musik am Radio hören, sich an seinen Schallplatten freuen, einem Sammelhobby nachgehen oder beschaulich der Ruhe pflegen. Geistigen Arbeitern bekommt es besser, wenn sie sich körperlich tummeln. In der Natur, im Sport, bei allerlei Basteleien, kurzum in jeder Tätigkeit, bei der man sich tüchtig bewegt. Doch auch sie sollten bedenken: wichtiger als jedes Hobby ist ein ausgeruhter Organismus. Wer dafür sorgt, wird auch den Montag richtig beginnen und den Verlust der Arbeitsübung durch gesteigerten Schwung seiner Tatkraft überwinden. Ruth Andreas

Wohin geht der Verdienst?

Laut einer Erhebung geben die *britischen Jugendlichen* pro Tag durchschnittlich acht Shilling aus, wovon ein Viertel den Eltern abgegeben wird, während die übrigen drei Viertel für Kleider und Schuhe, für Nahrung, Zigaretten, Bier und Apfelsaft ausgegeben werden. In Grossbritannien sind 7 500 000 ledige Jugendliche im Alter von 12 bis 24 Jahren, die zusammen drei Millionen Pfund Sterling im Tag ausgeben. Während die Mädchen einen Drittel ihres Spargeldes für Kleider ausgeben, opfern die Burschen dafür nur einen Zehntel ihrer Ersparnisse. Dagegen geben die Burschen pro Woche elf Shilling für Zigaretten aus, die Mädchen aber dreimal weniger. vg

Hinweise auf wertvolle Bücher

Vier neue Berufsbilder

Die Berufsbilder des Schweizerischen Verbandes für Berufsberatung orientieren in knapper und anschaulicher Form objektiv über einzelne Berufe. Kürzlich sind in dieser Schriftenreihe folgende vier reich illustrierte Broschüren erschienen:

Die technischen Zeichnerberufe. Das Gruppenberufsbild über 13 technische Zeichner-Berufe kommt dem grossen Orientierungsbedürfnis in bester Weise entgegen. Jos. Hug, Berufsberater in Zürich, hat es verstanden, den Charakter jedes einzelnen dieser verwandten Berufe hervorzuheben und auf die gemeinsamen und unterschiedlichen Anforderungen hinzuweisen. Die Ausführungen werden durch prächtige Bilder ergänzt.

Hostess, Steward, Groundhostess. Zahlreiche junge Schweizerinnen und Schweizer hegen den begrifflichen Wunsch, Hostess oder Steward zu werden. Zur Aufnahmeprüfung bei der Swissair werden aber Hostessen erst vom 22. und Stewards erst vom 23. Altersjahr an zugelassen. Welche Ausbildung ist deshalb nach dem Schulaustritt zu empfehlen? Darüber und noch über vieles andere wie Tätigkeit, Anforderungen, Anmeldung und Auswahl, Ausbildung usw. orientiert ein von R. Bossard und weiteren Mitarbeitern der Swissair verfasstes Berufsbild, welches mit schönen Fotos ausgestattet ist.

Gipser. Wer sich ein objektives Bild dieses Berufes machen will, der greife zu dieser hübschen Schrift, die unter anderem über Anforderungen, Ausbildung, Berufsverhältnisse, Weiterbildung und Aufstiegsmöglichkeiten Aufschluss gibt und mit vielen Bildern illustriert ist.

Bootbauer. So gut der schweizerische Bootbau bekannt ist, so wenig weiss man in der Regel über den Beruf des Bootbauers Bescheid. Wie vielseitig dieser Beruf ist, geht aus dem prächtig illustrierten, von Zeno Heuberger, Luzern, verfassten Berufsbild hervor. Die genannten Schriften sind alle im Verlag des Schweizerischen Verbandes für Berufsberatung und Lehrlingsfürsorge erschienen und sind beim Zentralsekretariat für Berufsberatung, Postfach Zürich 22, erhältlich, wo auch der Verlagsprospekt mit weiteren Schriften zur Berufswahl gratis bezogen werden kann.

Gerhard Kölbel: Ueber die Einsamkeit.

Verlag Ernst Reinhardt, München, Basel.

Die Einsamkeit gehört zu den tiefsten Problemen der menschlichen Psychologie und Philosophie; sie ist eines der Grundmotive des Lebens und Denkens, die ständige Begleitmelodie des alltäglichen und privaten Daseins, leicht zu übertönen in den Möglichkeiten der Zerstreuung, aber niemals gänzlich verstummend, selbst in der Zweisamkeit der Liebe. Der Verfasser bemüht sich um «Ursprung, Gestaltwandel und Sinn des Einsamkeitserlebnisses», wobei er Aeusserungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu Rate zieht und unter eindrucklicher Nüancierung die mannigfaltigsten Formen der Einsamkeit beschreibt. Dabei lässt er sich von der Einsicht leiten, dass es sich hier um ein Grundgefühl der Existenz handelt, so dass in den verschiedenartigsten Aeusserungen des Allein- oder Einsamseins immer wieder die Struktur des menschlichen Daseins transparent wird. Zahlreiche Beispiele aus der lyrischen und epischen Dichtung werden herangezogen, um das Bild des einsamen Menschen zu vervollständigen; der Verfasser verfügt über reichste Literaturkenntnisse und er weiss seine Zitate sinnvoll in den Text einzuschalten, so dass seine Abhandlung zwanglos ein schönes Resümee der Literaturgeschichte wird, innerhalb dessen deutsche und fremdsprachige Literatur als Kronzeugen der Einsamkeit angerufen werden. Die ganze Darstellung ist in einem klaren und leicht zugänglichen Stil geschrieben; man liest dieses Buch nicht allein um der Belehrung willen, sondern man geniesst die Bildung des Autors, die uns nicht nur den Problemgehalt seiner Fragestellungen, sondern auch die Poesie seines Themas erschliesst; vor allem ist man dem Verfasser sehr dankbar für die grosse Quellensammlung, deren Vollständigkeit in kaum einer der Publikationen über diese Thematik in gleich imponierender Weise vorgefunden wird. J. R.

Ernest Jones: Das Leben und Werk von Sigmund Freud. Band I. — Die Entwicklung zur Persönlichkeit und die grossen Entdeckungen.

Verlag Hans Huber, Bern

Die vorliegende Biographie Sigmund Freuds ist zuerst in englischer Sprache erschienen und wurde in der