

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen

**Band:** 39 (1968)

**Heft:** 6: "Im Spiegel gesehen" : Antworten auf eine Umfrage

**Artikel:** Mach mal Pause!

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807175>

#### 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:** 21.01.2026

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

# Mach mal Pause!

Keine Angst, wir werden nicht Reklame für ein Getränk machen. Aber der Slogan: Mach mal Pause! gefällt uns. Wir finden ihn sinnvoll und betrachten ihn aus sozial-hygienischen Gründen wichtig genug, weiter propagiert zu werden.

Machen wir einmal Pause! Nicht inhaltsleere Pause, sondern ruhen wir uns aus — können wir das noch? ... versäumen wir dabei nicht unendlich viel? ... fährt uns dann nicht das Tram vor der Nase weg? ... unterbleibt dann nicht irgendetwas Dringendes? — Machen wir trotzdem einmal Pause und besinnen wir uns:

«Weisst Du, was uns am meisten leiden macht?

Alle Unbefriedigtheiten in dir, die Reibereien, die Konflikte:

zwischen dem, was du begehrst, und dem, was du besitzest;  
zwischen dem, was du sein möchtest, und dem, was du bist;  
zwischen dem Hunger nach Wissen und deinem Geheimnis und dem Geheimnis der Welt;  
zwischen deinem Glückshunger und dem Leiden in all seinen Formen;  
zwischen deiner Sehnsucht nach moralischer Grösse und dem Bösen in dir und um dich;  
zwischen deinem Durst nach Liebe und den Nie-derlagen, den Grenzen der menschlichen Liebe.»

(Michel Quoist)

Lohnt es sich nicht, einmal Pause zu machen, um nachzusinnen? Freilich ... leben, arbeiten, hetzen, festen, reisen bis es nicht mehr geht, ist auch eine Alternative, eine, aber sicher keine gescheite Lebensmöglichkeit.

Apropos Lebensmöglichkeit! Sollten wir diese nicht wieder mehr beachten, bei uns und unseren Mitarbeitern? Männer und Frauen sterben im blühendsten Alter. Grund Herzinfarkt, Lungenkrebs, Managerkrankheit — kurz Erschöpfungstod. Wieviele unter den Heimmitarbeitern leiden unter chronischer Uebermüdung und Erschöpfung? Wieviele Heimmitarbeiter müssen die ihnen so liebe Arbeit vorzeitig und frühzeitig aufgeben?

Ist unser Leben nicht mehr wert? Ist ihr Leben nicht eine Pause wert? Trotz aller Unruhe in und um uns sind wir doch zu einem menschlichen Leben, zu einem Leben in und mit Menschenwürde berufen. Gerade der Heimmitarbeiter, der für seine Schützlinge Vorbild sein sollte, ist dazu verpflichtet. Was dies bedeutet, kurz und bündig ausgedrückt für den gehetzten Menschen, fasst Goethe zusammen:

«Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.»

Was heisst das? — Wir dürfen uns nicht «schlitteln» lassen. Wir dürfen nicht in den Tag hineinleben und auf die Freitage warten. Wir dürfen unser Unbefriedigtsein nicht mit übertriebenen Reise- oder Festabenteuer

kompenzieren. Wir sollen nicht nur unter Kaffee-Einfluss wach bleiben können. Dopingmittel bauen unsere Kräfte nicht auf, im Gegenteil, sie ruinieren uns. Kalzium- und Vitaminspritzen werden heute oft verabfolgt, um Leistungseinbussen zu vermindern, zumindest zu vertuschen. Aber all diese künstlichen Aufputschmittel sind nicht von dauerhafter Wirkung. Da kann eben nur eines helfen:

Arbeit, Erholung und Vergnügen müssen einen Dreieck und keinen Missklang ergeben.

Die Nacht zur Arbeit zu verwenden ist ebenso unsinnig, weil widernatürlich, wie den Sonntag zum Werktag zu machen. Wieviele belasten jedoch ihre Frei- und Erholungszeit mit Vergnügungen («man will doch etwas haben vom Leben!») aller Arten, so dass sie nachher die Arbeitszeit als Ruhepause benötigen. Und weil das bewusst oder unbewusst bedrückt, ist man mit sich und der Arbeit unzufrieden ... und der Teufelskreis beginnt. Mach mal Pause! Und zwar wollen wir bewusst Pause machen. Nicht wie der Schüler, der sich in der Pause vermehrt anstrengt beim Spiel, nicht wie der Arbeiter, der seine Freizeit mit Schwarzarbeit ausfüllt, nicht wie jene, deren Pausen im Jassen oder Klatschen bestehen. Bewusst Pause machen heisst «sich Besinnen», sich einmal aufs Menschliche im Menschsein ausrichten: den Geist. In der Pause — sei sie nun am Morgen, zwischen der Arbeit, über den Mittag oder nach Feierabend — wollen wir uns konzentrieren auf das Wesentliche, auf unser Leben, auf das uns täglich Aufgegebene.

Wohl haben wir in der Schule theoretisch und vielleicht sogar praktisch gelernt, wie diese Krankheit, jener Pflegling zu behandeln sei, wie man straft, wie man aufmuntert und zur Arbeit anleitet — aber lassen sich unsere Schützlinge stets in diese Schematas einzuwagen? Genügt es, einige Lob- und Strafmöglichkeiten oder verschiedene Pillen zu kennen, um unserer Aufgabe gerecht zu werden? Oder müssen wir nicht tagtäglich und ständig neue Wege und Möglichkeiten suchen und probieren? Wir sollten doch sein wie der Arzt oder Lehrer, die nicht einfach aufgrund ihres einst gelernten Wissens Pillen oder Lektionen verabreichen, sondern immer wieder mit der gleichen Gründlichkeit Diagnose, Ziel, Möglichkeiten, Hilfsmittel usw. prüfen und einen Heil- oder Unterrichtsplan zusammenstellen. Dazu sollten unsere Pausen dienen: der Erholung und Klärung. Nur dann, wenn wir erholt und überlegen (weil wir überlegt haben!) an unsere Arbeit gehen, kann sie uns befriedigen und erfreuen. Machen wir mal Pause, damit wir uns auf der schiefen Ebene der Betriebsamkeit und der daraus folgenden Uebermüdung aufzufangen vermögen, damit wir mit Freude arbeiten ... und Freude wirkt ansteckend, belebend und heilend! Machen wir mal Pause, um uns und unsere Mitarbeit zu prüfen: entspricht unser Reden und Tun der Menschlichkeit, der wir (als Heimmitarbeiter) vorgeben zu leben? Machen wir mal Pause, damit wir umso konzentrierter und lebendiger Menschen und nicht bloss geschupfte, ärgerliche, müde Roboter sind!