

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen  
**Band:** 39 (1968)  
**Heft:** 8  
  
**Rubrik:** Kleines Heim-ABC : Ruhen und Rasen ergeben Rhythmus

### **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>**

derte in Schaffhausen gewidmet. Beeindruckt von der grossen Not vieler Eltern, die nicht wussten, was mit ihren schulentlassenen geistesschwachen Kindern geschehen solle, gründete Pro Infirmis Schaffhausen im Jahre 1962 einen Fonds für eine Dauerwerkstätte. Den nächsten Schritt zur Verwirklichung dieses grossen Ziels unternahm der Schaffhauser Zonta-Club. Seine Mitglieder organisierten 1963 einen Flohmarkt und überreichten Pro Infirmis den Erlös von 22000 Franken. Dank dem ausserordentlichen Einsatz von Herrn E. Pfenniger, Lehrer und Präsident des verantwortlichen Komitees, sowie der Unterstützung durch Behörden, private Institutionen und Einzelpersonen konnte die Eingliederungsstätte im Frühjahr 1965 eröffnet werden. Die Heimeltern und ihre ersten sieben Schützlinge fanden vorerst in einer alten Villa, inmitten eines grossen, wunderbaren Parks Unterkunft und Beschäftigung. Während des folgenden Jahres wurde neben dem Wohnheim ein moderner Flachdachpavillon zur Unterbringung von Werkstätten erstellt. Heute beherbergt die Eingliederungsstätte 45 geistig und körperlich behinderte Burschen und Mädchen im Alter von 16 bis 23 Jahren. Das Ziel der Eingliederungsstätte besteht darin, alle Beschäftigten soweit zu fördern, dass sie nach einem oder mehreren Ausbildungsjahren in das öffentliche Erwerbsleben eingegliedert werden können. Bis anhin haben zwölf ehemalige Anlehrlinge Stellen angetreten und sind heute bewährte und geschätzte Mitarbeiter ihrer Betriebe. Diejenigen Schützlinge, bei denen eine Eingliederung an zu grosser Behinderung scheitert, finden in der Gruppe «geschützte Werkstatt» weiterhin Beschäftigung. Die Integrationsvorbereitung der Schützlinge geschieht in drei Anlehrgruppen: Die Mäd-

chen verrichten leichte Werkstattarbeit, wie Zusammen setzen von Wegwerfspritzen, Bespannen von Stuhlsitzflächen usw.. Daneben werden sie in Küche, Lingèrie und Haushalt angelernt. Die jüngeren oder schwer behinderten Burschen werden mit leichten Montagearbeiten beschäftigt, währenddem die älteren oder weniger schwer Behinderten in der mechanischen Werkstatt den Umgang mit modernen Maschinen, wie Revolverdrehbank, Bohrmaschine usw., erlernen. Die so erworbenen praktischen Kenntnisse werden durch Besichtigungen von Betrieben der verschiedensten Industriezweige ergänzt.

Diese weitgehende und vielfältige Ausbildung ist nur dank dem Verständnis verschiedener Industrieunternehmen, die die Eingliederungsstätte laufend mit Arbeitsaufträgen versorgen, möglich.

Ausser der Integrationsvorbereitung in beruflicher Hinsicht, bemühen sich die Heimeltern und ihre Mitarbeiter auch um die Förderung der Schützlinge in Kultur und Sport. Einen Nachmittag pro Woche verbringen die Jugendlichen, je nach Wetter und Jahreszeit, auf dem Sportplatz, in der Turnhalle, mit Schlittschuhlaufen, Schlitteln oder Schwimmen und neuerdings sogar beim Leichtathletiktraining in einer eigenen Vorunterrichtsgruppe.

Mit dieser Exkursion ging die an Anregungen und Erkenntnissen reiche 49. Delegiertenversammlung der Schweizerischen Vereinigung Pro Infirmis zu Ende. Hoffen wir, das Jubiläumsjahr bringe der Institution und damit unserem ganzen Land die Lösung weiterer sozialer Probleme.

E.H.

## **Kleines Heim-ABC**

# **Ruhen und Rasen ergeben Rhythmus**

Nun rasen sie wieder! In langen Kolonnen rasen sie rastlos heimwärts. Stundenlang wird ohne Rasten und ohne Ruhen durch die Gegend gerast, denn am nächsten Tag schon sollte man am Arbeitsplatz sein! Ueberdies fühlt man sich ausgeruht! Diese Menschen haben ihre Ruhezeit, ihre Ferienzeit vorbei. Sie sind bereit zur Arbeit, bereit aus der Ruhe herauszutreten an die tägliche Arbeit. Hier wird sich erweisen, wie gut, wie intensiv ausgeruht wurde in den vergangenen Tagen! Ganz verschieden sind die Reaktionen: Einzelne haben deutlich Mühe, sich wieder einzupassen. Das «Dolce far niente» hat ihnen zugesagt — sie möchten weiterhin ruhen, nichtstun! Andere gehen mit einem wahren Feuereifer an ihre Arbeit; vieles wird auf den Kopf gestellt, denn in den Ferien hat man sich vieles überlegt. Aber solche Strohfeuer verlöschen allzu schnell. Ermattet resigniert der Eiferer. Wieder andere erzählen überall und jederzeit von ihren Ferientagen — sie schwärmen wie Pubertierende, und ob der Schwärmerei vergessen sie die Arbeit. Es gibt aber auch solche, die gehen freudig an die Arbeit. Man merkt es ihnen an: Sie sind gut ausgeruht, sie sind ausgeglichen, ruhig und strömen dadurch Ruhe und Beruhigung aus.

Viele unter uns dürfen jetzt noch Ferien machen und ruhen. Gelöst von des Alltags Sorgen rasen die einen nach Schweden, um dort Abkühlung und Erholung zu finden. Capri und Ischia sind ebenfalls beliebte Ferenziele, wo man etwas erleben kann (im Heim ist es so stets das gleiche!), andere gehen fischen und bergsteigen oder zügeln von Zeltplatz zu Zeltplatz. Alle suchen Ruhe; wirklich? Sind die Ferientage zum Ausruhen oder Erleben da? Eine heikle Frage!

Die Beantwortung dieser Frage ist vielleicht etwas weniger verhänglich, wenn wir das Wort «Rhythmus» in die Betrachtung mit einbeziehen.

Wir denken nun vorerst nicht an die Rhythmen einer Jazz- oder Beat-Band. Auch die sogenannten Bio-Rhythmen wollen wir ausser acht lassen. Sonne und Mond respektive das Kreisen der Erde um sich selber und um die Sonne ergebenden ersten und wichtigsten Rhythmus. Leben und Sterben, Erwachen und Einschlafen, Arbeit und Erholung, Arbeitswochen und Ferienwochen sind nur Folgerungen. Wer diese Ordnungen stört, wird krank, physisch oder psychisch. Wir können nicht die Nacht zum Tag machen. Wir können nicht ungestraft

jeden Sonntag arbeiten. Wir können auch nicht Rhythmen in der Entwicklung überspringen. Wir können nicht ungestraft und ohne Folgen aus dem Zweijährigen bereits einen Elementarschüler machen (wie es die Frühlesebewegung im Begriffe ist zu tun!). Pubertierende werden nicht Erwachsene, indem sie sich gross aufspielen; und ebenso wenig werden Erwachsene wieder Kinder durch kindisches oder kindliches Spielen! Die Flut am Meeresstrand verdrängen zu wollen, ist ebenso unsinnig und unmöglich wie das menschliche Altern wegzubedingen! *Rhythmus bedeutet Ordnung, geordnetes Leben.*

Sind nun die Ferienwochen zum Ausruhen oder Erleben da? Primär und vom Rhythmus her gesehen sind Ferienwochen zum Ausruhen geschaffen. Nur Lebenskünstler können ohne Atempausen auskommen. Dass nur die wenigsten unter uns Lebenskünstler sind, ist bedauerlich, aber leider Tatsache. Dass Ferienwochen zum Ausruhen da sind, ist ebenso bedauerlich... denn, wann soll man dann etwas erleben, wenn nicht während dieser Zeit? Viele Probleme sind in dieser Frage enthalten!

Ausruhen und Erleben schliessen sich nicht aus! Ja, erst wenn ich richtig ausruhe, kann ich auch erleben. Wie oft missriet die schönste Sonntagsreise, weil wir zu müde waren, weil wir achtlos, mit den Alltagsorgen behaftet, an den Naturwundern vorbeiging. Wie oft wurde ein Fest gar nicht so erhofft festlich, weil wir in der Zeit des Umkleidens unser Werktagsgewand nicht völlig niederlegen konnten! Ausruhen und Erleben verunmöglichen sich nicht gegenseitig. Nein, das richtige Ausruhen lässt erst richtiges Erleben zu. Wir dürfen nur nicht den natürlichen Rhythmus überspringen, der in jedem Fall heisst: Ausruhen — Erleben — Ausruhen — Arbeiten — Ausruhen. Erlebnisse wollen und müssen «verdaut» werden, richtigerweise nicht während der Arbeit, sondern während einer Ausruhperiode. Die Arbeitsprobleme müssen wie die Arbeitskleider weggelegt sein, nicht während bereits Erlebnisse einzustürzen beginnen, sondern noch während einer Ausruhzeit. Aus psychohygienischen Gründen werden wir also unsere Ferienzeit dreiteilen: Ruhezeit, in der wir viel schlafen, nachschlafend unser Schlafmanko ausgleichen, lesend und spielend uns von den Alltagsorgen lösen werden — Erlebniszeit, wobei wir bedenken, dass nicht die Menge, sondern die Tiefe des Erlebnisses unser Maßstab sei — Ruhezeit, wir ordnen unsere Erlebnisse, ziehen Schlüsse, fassen zusammen und bereiten uns wieder auf die Arbeit vor.

Dieses Schema passt nun auch für die Gestaltung unserer übrigen freien Tage. (Begreiflicher- und richtigerweise sollen wir auch während des Jahres etwas Erleben. Erleben ist Auftanken, und das ist nötig, sonst gleichen wir einem wegen Benzinmangel stotternden Auto!) Wir wollen uns vorerst ausruhen, dann etwas unternehmen, vor dem erneuten Arbeitsbeginn aber nochmals ausruhen. Daraus ergibt sich automatisch, dass wir in unserem zweitägigen Urlaub nicht durch die ganze Schweiz rasen können, dass wir an einem Freisonntag auf eine Freinacht verzichten müssen. Wenn die heutige Arbeitszeitbeschränkung einen Nachteil in sich birgt (ich bin absolut nicht gegen die 44- oder gar 40-Stundenwoche, ich freue mich darauf!), so doch den, dass viele Heim-Mitarbeiter sich nicht mehr so verausgabt fühlen, dass sie den Freitag zur wirklichen Erho-

lung brauchen. Zu oft sehen wir, dass man an diesen Freitagen zuviel erleben will. «Es ist die Freizeit, die uns zugrunde richtet!» Und wieso will man viel erleben?

Wir wissen, dass viele von ihrer Arbeit nicht mehr befriedigt sind. Wir kennen den chronischen Schnupfen der Köchin, weil sie unbefriedigt ist (in den Freitagen hat sie ihn... den Schnupfen... nicht!). Wir kennen den Lehrer, der immer zum Schulanfang psychoheiser ist. Wir kennen die Erzieherin, die jeweils und regelmässig zu Beginn eines Lagers irgendeinen Knochen bricht! — Warum ruhen diese Menschen nicht richtig aus? Dann hätten und fänden sie die nötige Ruhe und Zeit zur Besinnung: Warum bin ich nicht befriedigt? Was kann ich dagegen oder dafür unternehmen? Ich will doch nicht nur, weil ich eine schöne Pension in Aussicht habe, zwanzig, dreissig Jahre unbefriedigt (mit Psycho-Schnupfen usw.) dahinleben! Auch das sind Erlebnisse, wenn man sich einmal unter die Lupe nimmt und genauer kennenlernt. Vielleicht finden sich dann wieder die richtigen Schritte in den richtigen Rhythmus! Beim Tanzen ist es nicht so schwer, im Leben vielleicht schwieriger, aber nicht unmöglich.

Und noch ein Problem steckt in unserer ursprünglichen Frage: Wieso erleben wir nichts während der Arbeit? Wir haben nun den richtigen Rhythmus gefunden, wir sind nicht zu müde, noch uninteressiert: Wir tun unsere Arbeit sicher gut und recht. Wir arbeiten wie der Fabrikarbeiter — wir organisieren, planen und managen — und wo bleibt die Freude, die Erfüllung? Gut, der Mitarbeiter oder die Umstände können sie mir rauben — das gibt mir aber noch nicht und nie das Recht, meine eigene Arbeit und meine Schützlinge freud- und ergebnislos zu erledigen. Meine Schützlinge, die Schüler, die Alten und Kranken, die Pflegebedürftigen — sie alle sollen spüren dürfen, dass ich vom rechten Rhythmus ergriffen und beseelt bin — das ist meine Verpflichtung als Heimmitarbeiter.

«Rhythmus ist die kennzeichnende Eigenschaft eines leiblichen Bewegungsablaufs, in welchem eine Gemütsbewegung unmittelbaren, von keinem Wollen oder Begehren getrübbten Ausdruck findet. Von aussen her lässt sich das Wesen des Rhythmus nicht erfassen. Wohl kann man einzelne Züge der rhythmischen Bewegung festhalten, so zum Beispiel den, dass sie periodisch gegliedert

### Apropos «Meine Meinung»

Die VSA-Umfrage «Im Spiegel gesehen» hat allen, die in der geschlossenen Fürsorge tätig sind, viele Probleme sichtbar gemacht — einige werden in dieser Nummer diskutiert. Die Diskussion soll und muss weitergehen. Bitte schreiben auch Sie uns Ihre Meinung! Sie können auf volle Diskretion zählen. Die Redaktion





## sie zählen auf Sie

Sie tun alles, um die letzten Tage Ihrer Alten zu verschönern, um sie vor aller Unbill zu schützen und vor Sorgen und Unfall zu bewahren. Macht Ihnen der Gedanke an einen Brand keine Sorgen?

Die Cerberus-Frühwarn-Feuermelder melden Ihnen jede Gefahr rechtzeitig, riechen sie doch, ähnlich der menschlichen Nase, die Brandgase eines ausbrechenden Feuers.

**Cerberus entlastet Sie von Ihrer Verantwortung.**

Unsere Dokumentation gibt Ihnen nähere Auskunft.



Cerberus AG  
Brandmeldeanlagen  
8708 Männedorf

ist, so dass in ähnlichen Zeiten ähnliche Ablaufsformen sich wiederholen. Aber erst die zusätzliche Bemerkung, dass es sich keinesfalls um Gleichheit der Phasen und ihrer Inhalte handle, sondern nur um Ähnlichkeiten, und dass darin die Lebendigkeit des tragenden Grundvorganges zum Austrag kommt, weist auf das tiefere Wesen des Rhythmus hin. Auch die biologische Feststellung, dass im Rhythmus mit dem geringsten Kraftaufwand die grösste Leistung vollbracht wird, sagt nur etwas Aeusserliches über den Rhythmus aus, weist nur auf eine Folge seines eigentlichen Wesens hin. Denn die geringere Kraftaufwendung und grössere Leistung werden dadurch möglich, dass im Rhythmus die beschwingende Wirkung des Gemütes, der Begeisterung mitspricht», schreibt P. Moor in «Heilpädagogik».

Ruhen, rasen (vielleicht nicht gerade rasen!) und rasten ergeben auch für uns Erwachsene einen helfenden und heilenden Rhythmus in der Unrast und Hetze der heutigen Zeit und Welt. «Wie beglückend empfinden auch wir Erwachsenen die Wiederkehr eines Themas in der Musik, den Refrain in einem Gedicht; ohne die stete Wiederkehr des Morgenlichtes, des Abenddämmerns, der Frühlingssonne und des herbstlichen Reifens müssten wir auch innerlich darben, es sei denn, dass eine andere Ordnung an ihrer Stelle träte, die auch ihren Sinn aus dem ewigen Walten erhält. — Die Kinderreime, die Kinderspiele, die Märchen, die Lieder, immer müssen sie genau die Ausdrücke beibehalten, die das Kind einmal aufgenommen hat. Andere empfindet es als störend. Ja auch wir selbst sollen in unseren Gewohnheiten möglichst immer dieselben bleiben.» (Alma del'Aigle in «Elternfibel»)

Rhythmus bedeutet Ordnung, ergibt uns mehr Leistung bei weniger Kraftaufwendung — die Regelmässigkeit des Rhythmus bedeutet Sicherheit und Geborgenheit. Rhythmus gehört zum äusseren und inneren Gedeihen nicht nur der Kinder, sondern auch von uns Erwachsenen. Rhythmus sichert also den gesunden Lauf unseres Lebens — Störungen führen zu körperlichen oder seelischen Erkrankungen. Nicht nur in der Musik, sondern in allem Lebendigen gilt:

«Rhythmus ist die Grundkraft, die Grundenergie. Er enthält den Sinn des Lebendigen und ist Ordnung aus dem Ewigen heraus. — Verfehlter Rhythmus kann alles vernichten.» HMB

# KAFFEE

ist seit 50 Jahren  
unsere Spezialität!

### «Finita» Kaffee mit Zusatz

fix-fertig aus feinstem Bohnen-Kaffee  
und bekömmlichen Zusätzen

**Kaffee Roh- und Röstkaffee / Kaffee koffein-**  
**frei / SOFORT-Kaffee (vollständig)**

**Kaffee-Zusätze und Kakao**

Allein zu beziehen bei

**F. Hauser-Vettiger & Sohn**

**Näfels**

Tel. (058) 4 40 36

**Kaffee-Rösterei «Linthof»**



Gegr. 1910