

<b>Zeitschrift:</b>	Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers
<b>Herausgeber:</b>	Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen
<b>Band:</b>	40 (1969)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Kleines Heim-ABC : Yoga

### **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:** 12.01.2026

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

## **Yoga**

Können Sie den Kopfstand? Nicht? Dann, lieber Heimleiter, Heimerzieher, Spitalgehilfe usw., leben Sie nicht zeitgemäß! Heute kann man kein Geschäft mehr führen und keine Kinder mehr erziehen ohne vor dem Aerger und nach dem Aerger mit Bethli oder Hansli oder dem Kollegen oder Verwalter im klassischen Kopfstand Entspannung und Kraft geholt zu haben. Ja, Yoga und Erziehung, Yoga und mitmenschliche Beziehungen — nur so geht es gut! Wissen Sie, dass berühmte Künstler nicht auftreten, bevor sie Yoga-Uebungen gemacht haben, dass sie vor Zeiten krank vor Angst, heute Wunderbares durch Yoga leisten ohne Aufregung... keinen Aerger mehr kennen?

Ach, es gibt heute unzählige Lehrer und verschiedene Yoga-Arten und damit unzählige Arten von Yoga-Stunden. Eines haben aber alle Lehrer gemeinsam: sie suchen uns Ruhe und Besinnung, Entspannung und Gleichmass zu schenken.

So werden zuallererst die quälenden Schuhe und beengenden Kleider weggelegt. Ein weicher Trainingsanzug und Socken oder Pantoffeln sind notwendige Utensilien. Man redet nicht laut in Yoga-Stunden. Behutsames Gehen, fast feierliche Stille ist meistens in den Stätten dieser Lehren. In den Räumen sind schöne Kunstgegenstände, Blumen, ruhige Wandflächen, Kerzen und Bücher zur Konzentrationsübung und Besinnung bereit.

Einfache Turnübungen, Atmungs- und Entspannungsübungen, die fast jedermann mitmachen kann, führen den Yoga-Neuling rasch in die Welt des Yoga ein. Was will denn diese indische Lehre? Yoga heisst wörtlich «Joch»: Ich nehme mein Joch auf mich, ich meistere mich selbst! Yoga will eigentlich, dass der Mensch die Herrschaft über Körper und Seele erlangt und so eine hohe geistige Kraft entwickle. Richtiges Yoga hat den Gymnastikübungen das voraus, dass es auch noch den Geist und die Seele in die Uebungen einbeziehen will. Wir Menschen und wir Heimmitarbeiter sind heute alle gehetzt und übermüdet... von der zu intensiven Arbeit, der zu strapaziösen Freizeit oder den vielen Zeitproblemen. Kaum ein Mensch hat noch Zeit für sich ganz allein. Es muss jemand schon beinahe ein Lebenskünstler sein, der jeden Tag eine Stunde ganz für sich allein nimmt, um ruhig zu werden, sich zu besinnen, eine Schallplatte oder ein Gedicht zu hören, Musse zu üben, ohne auf die Uhr zu schauen. Wie nötig und wichtig wäre das doch gerade in der Heimarbeit! Das will uns Yoga beibringen. Gerade diese Selbstbemeisterung: Dass wir uns jeden Tag für einige Minuten herausreissen aus der Betriebsamkeit des Alltages und seiner Probleme, aus dem Lärm der Kinderstube und dem Gejammer im Saal der Pfleglinge, ... dass wir uns meistern, Ruhe zu geben, ... dass wir uns dazu erziehen, einmal im Tag ruhig und tief zu atmen, ... dass wir einmal täglich für wenige Minuten ganz uns selbst sind — das möchte Yoga uns schenken... und wer hätte dies nicht nötig?

Seltsam, wie nach einer solchen Ruhepause das Aergerliche, Widerliche, Schwierige und Unangenehme viel einfacher und weniger düster aussieht, wie der Kinderlärm und die Torheiten der Jugendlichen «nicht halb so schlimm» sind ... wie unser Schützling für seine andersartige Veranlagung «ja eigentlich nichts dafür kann» ... das Gejammer des alleinstehenden alten Mütterchens wirklich verständlich ist.

Viele Menschen erzählen, wie sie nach Yoga-Uebungen plötzlich von den übelsten Kopfschmerzen befreit waren; wie sie bei Erschöpfungszuständen einige Minuten sich hinlegen oder auch nur hinsetzen, entspannt «lampen» lassen und wie sie nachher unerhört erfrischt weiterarbeiten können. Ja, es gibt Lehrer, die überzeugt sind, dass Kinder, die schon früh einige Yoga-Uebungen lernen konnten, frischer und aufnahmefähiger sind in der Schule.

Wirklich, ist es unbedingt notwendig, dass wir uns mit Yoga abgeben? Yoga ist sicher wertvoll; das wichtigste und wertvollste daran ist aber, dass wir uns sowohl als Direktor wie als Angestellter, als Heimleiter wie Heimgärtner, vor allem aber als Menschenführer darauf besinnen, was notwendig ist (mit oder ohne Yoga-Kenntnisse): das Atemschöpfen, die Musse, die Pause, die Zeit der Besinnung und des Auftankens, die Zeit zum wirklich und wahrhaft Mensch sein!

Deiner Seele, die nach Schönheit dürstet,  
schenk eine Stunde der Harmonie!  
Deinem Verstand, der nach Erkenntnis verlangt,  
gib eine Stunde des Lernens!  
Deinem Herzen, das zu lieben begeht,  
gibt eine Stunde der Liebe!  
Deiner Seele, die nach Gott verlangt,  
schenk eine Stunde der Stille!

Wir benötigen keine Yoga-Stunden ... wir hätten ja sowieso keine Zeit dazu?! Die Grundideen können wir jedoch selbst verwirklichen:

1. Richten wir unsere Zimmer oder Wohnungen zum «Darin-Leben» ein. Auch das Heimzimmer soll ein Daheim, nicht nur Abstellplatz sein. Achten wir auf Harmonie im Zimmer! Ein schönes Bild kann uns täglich erfreuen! Eine Pflanze ist Labsal!

2. Täglich sollten wir uns einen Augenblick der Musse widmen. Verbannen wir die Hetze aus unserer Freizeit. Ein Buch lässt uns eine andere Welt erleben! Nehmen wir uns Zeit, um eine gute Schallplatte zu hören... es gibt auch viele wertvolle Sprechplatten!

3. Lieben wir das Leben! Ein mürrischer, deprimierter, keine Freude an seiner zwischenmenschlichen Arbeit findender Heimmitarbeiter macht sich selbst und den Mitmenschen das Leben sauer. Er sollte seine Stelle wechseln... aber selbst die Maschine im Fabriksaal könnte durch seine Haltung ins Stocken geraten!

4. Wir sind weder die wichtigsten Personen im Betrieb noch sind wir unersetzlich — entspannen wir uns des-

# AAR-Seife

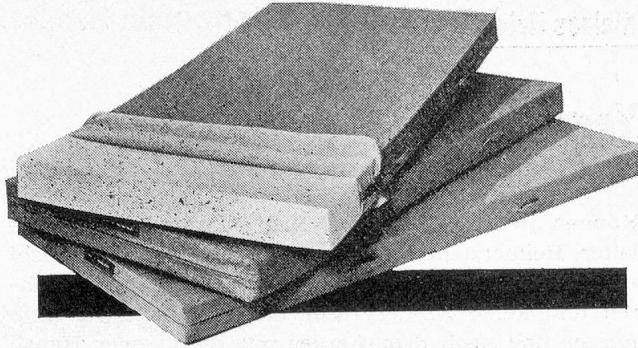
um alle  
Wollsachen,  
auch  
Woldecken,  
in der  
Maschine  
zu waschen

Neutral, hartwasser-  
beständig, bildet keine  
Kalkseife, schont die  
Fasern.  
Biologisch abbaubar!

Chemische Fabrik G. Zimmerli AG Aarburg



Tel. 062 41 14 61 / 62



## Continental

Polyätherschaum-Matratzen  
bewährt für  
Haushalt  
Zivilschutzunterkünfte  
Betriebsschutzunterkünfte  
Notspitäler  
Spezial-Qualität  
für Spitalbedarf



CARL SIGERIST & CIE  
SCHAFFHAUSEN

Abt. Gummi und Kunststoffe  
Telefon 053 4 39 21

## NEU - Simplicity

Vielzweck-Traktor, 5, 7, 8, 10+12 PS

Mit hydrostatischem oder variablem Getriebe  
Mit oder ohne Hydraulik

### Viele Anbaumöglichkeiten

- Rasenmäher bis zu 3,50 m breit
- Saugaggregat für Rasen, Laub und Staub
- Rasenmähen und -saugen in einem Arbeitsgang
- Strassenkehrmaschine
- Schneepflug
- Schneefräse und viele andere mehr



**SOLO**

SOLO KLEINMOTOREN AG

8413 Neftenbach

Wir wünschen Prospekt über  
Simplicity-Traktor

BON

Name: .....

Adresse: .....

Tel. 052 31 12 21

### Erstklassige Bodenpflegemittel

#### TAWAX 10

Hartglanzwachs flüssig

#### TAWAX 11

Hartglanzpaste fest

#### TAWAX 12

Selbstglanz-Emulsion flüssig

Alle 3 Sorten sind einfach und zeitsparend in der Anwendung und bewirken einen dauerhaften, intensiven Glanzbelag

Verlangen Sie Offeraten mit Gratismuster

**Tavol**-PRODUKTE  
*unerreicht in Qualität!*

H. TAVERNARO · CHEM. FABRIK

8413 NEFTENBACH

Tel. (052) 31 19 78

halb... auch wenn wir meinen, vor lauter Arbeit dies nicht tun zu dürfen. Als — mit oder ohne Yoga-Uebungen — entspannte Erzieher, Pfleger oder Lehrer leisten wir mehr.

5. Wir wollen nicht für Yoga-Stunden Propaganda treiben — aber wieso sind Heimmitarbeiter so menschenscheu? Nur selten werden die Stunden von Turnvereinen, Liederchören oder Parteien besucht — und doch wäre dies für unsere seelische Hygiene sehr notwendig.

6. Summa summarum: Wichtig ist nicht, dass wir Yoga betreiben, sondern dass wir uns immer wieder entspannen, ablenken und auf andere Ideen bringen lassen. Nur so können wir bei unserem «Insel-Leben» gesund bleiben!

HMB

genseitiges Uebernehmen von Ferienkindern usw.) ist sehr selten. Sind Argumente, wie «die Kinder, die Mitarbeiter könnten es bei ihnen schöner haben —» oder «durch die „Umpflanzung“ wird wertvolle Zeit und Kraft vergeudet —», wirklich sachlich und stichhaltig? Zeigen sie nicht eher ein eifersüchtig-ängstliches bis engstirniges Beharren? Sollen jeder neue Gedanke und jedes Erneuerungsstreben wieder zum Erlahmen gebracht werden — dann werden wir im Heimwesen wieder recht bald beklagenswert im Rückstand sein (wie einst!).

Zusammenarbeit zwischen den Ausbildungsstätten und zwischen einzelnen Heimen und Spitäler (zwecks Lebendigerhaltung der Mitarbeiter und des Betriebes) ist heute sehr notwendig und ein Weg, um aus der Stagnation herauszukommen.

Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Ausbildungsschulen wäre sicher sogar möglich ohne Prestige-verlust! Wieso nicht die Lehrprogramme aufeinander abstimmen? Wieso nicht eine gewisse Arbeitsteilung anstreben? Wieso nicht den gegenseitigen Austausch von Dozenten fördern? Wieso nicht auch Praktiker zur Ausbildung herbeiziehen? Können Dozenten, die ein Heim höchstens von ihren Rundgängen her kennen, wirklich auf die Heimarbeit vorbereiten? Es gilt aber auch ins Auge zu fassen: Wieso nicht einmal einen solchen Dozenten für bestimmte Aufgaben in ein Heim zu holen? Solange jede Schule und jedes Heim ängstlich um sein Prestige besorgt ist und nicht zur tatsächlichen Zusammenarbeit sich bereitfindet, solange wird es im Getriebe des Heimwesens harzen. Die Brems-schuhe sind wir uns selbst! — Für die Zusammenarbeit zwischen einzelnen Heimen gilt Aehnliches. Vielfach wird selbst jeglicher Gedankenaustausch vermieden: Aehnlich gerichtete Heime machen ähnliche Versuche und ernten ähnliche Misserfolge oder Erfolge. Eine Zusammenarbeit hätte die Versuchszeit abgekürzt. Jene Heime und Heimleiter, die erreichte Erfolge für sich behalten wollen, mögen bedenken, dass in der Zusammenarbeit, im Zusammenbedenken und Zusammensuchen noch weitere, vielleicht nie erhoffte Ziele erreicht werden können.

B.

## Meine Meinung

### Betrifft «Meine Meinung»

Modern sind Gespräche am «Runden Tisch». In einer Zeitschrift wie dem Fachblatt ist dies nicht durchführbar. Um so wichtiger ist es, dass trotzdem eine Art Diskussion entsteht. Kaum zu glauben ist es jedoch, wie schwer eine solche Diskussion in Gange kommt. Ganze sechs Diskussionsbeiträge erhielten wir im Laufe des letzten Jahres. Die seinerzeit erträumte haufenweise Post blieb leider aus. Begriflich? Viele Heimleiter sind

tatsächlich sehr überlastet. «In meinen ruhigeren Augenblicken lese ich gemütlich das Fachblatt... da brauche ich doch nicht auch noch meinen „Senf“ dazu zu geben!» Diese spontane Aeusserung möge als Entschuldigung für viele gelten. — Damit nun trotzdem eine kleine Diskussion oder Rundschau darüber zu stande kam, was andere denken, zogen wir Meinungs-äusserungen bei, die früher in der Zeitschrift «Unser Jugend» (vorzüglich redigierte Zeitschrift für das deutsche Heimwesen, Redaktion Dr. A. Mehringer, München) erschienen waren. Ihre Gedanken sind — trotz Verspätung — für unsere heutigen schweizerischen Verhältnisse sehr interessant und anregend. Einer Fachblatt-Leser-Kritik zu folge werden wir diese Artikel in Zukunft besonders kennzeichnen — wir nehmen damit leider in Kauf, dass das beinahe Fehlen