

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen  
**Band:** 43 (1972)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Nimm Dir Zeit für Deine Freizeit!  
**Autor:** H.M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-806883>

### **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:** 11.01.2026

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

**Nr. 11** November 1972 Laufende Nr. 469

43. Jahrgang Erscheint monatlich

**AUS DEM INHALT:**

*Die Auswirkungen der Freizeit auf den Sozialarbeiter in der geschlossenen Fürsorge*

*«Warten auf Godot» im Volksbildungsheim Neukirch an der Thur*

*Anmerkungen zu dem Buch:  
«Lasst uns nicht allein»*

*Zum Spiel und zur Psychologie des Spiels*

*Reportage: Spital- und Heimverpflegung —  
Teamwork von Mensch und Technik*

Umschlagbild: Herbstlaub — ein Vergnügen  
für spielende Kinder  
Aufnahme: B. und E. Bühner, Schaffhausen

REDAKTION: Dr. Heinz Bollinger  
8224 Löhningen SH, Tel. (053) 7 10 50

DRUCK UND ADMINISTRATION: Stutz + Co.,  
8820 Wädenswil ZH, Tel. (01) 75 08 37, Postcheck 80 - 3204

INSERTENANNAHME für Geschäftsinserate:  
Stutz + Co., 8820 Wädenswil (T. Rüttimann)  
Tel. (01) 75 08 37

STELLENINSERTATE: Beratungs- und  
Vermittlungsstelle VSA, 8008 Zürich, Wiesenstrasse 2,  
Tel. (01) 34 45 75

**Annahmeschluss für Inserate am 25. des Vormonats.**

ABONNEMENTSPREISE: Jährlich Fr. 25.—,  
halbjährlich Fr. 15.—, Ausland Fr. 30.—,  
Einzelnummer Fr. 3.— plus Porto

## Nimm Dir Zeit für Deine Freizeit!

Vor einigen Jahren gab die «Vita»-Lebensversicherungs-Gesellschaft eine Broschüre unter diesem Titel heraus. Mitmenschliches Interesse an der Gesundheit der Versicherten führte zu diesem Slogan: Denn Menschen, die sich in ihrer Freizeit richtig erholen, sind gesündere Menschen. Falsche Freizeitgestaltung kann den Menschen sogar zugrunde richten. Unsere Zeit — wie auch die kommende — wird oft die Epoche der Freizeit genannt. Die Menschen verfügen über immer mehr freie Zeit. Das Buch «Wir werden es erleben», von Kahn und Wiener, sieht voraus an Arbeit und Freizeit für das Jahr 2000: «7½ Arbeitsstunden pro Tag, 4 Arbeitstage in der Woche, 39 Arbeitswochen im Jahr, 13 Ferienwochen, einschliesslich der Feiertage: total 147 Arbeitstage und 218 Freitage».

Immer grösser wird der Anteil der Freizeit in unserem Leben. Für unsere Arbeitsleistung werden wir geschult und ausgebildet. Der immer umfassender werdenden Freizeit stehen viele Menschen unvorbereitet gegenüber; denn Freizeit heisst nun wiederum nicht einfach freie Zeit, in der man machen und lassen kann, was man will. Solcher ungestalteter freier Zeit würden wir recht bald überdrüssig werden. Die freie Zeit ist ein Teil des Dreiklangs: Schlaf/Erholung — Arbeit/Pflichterfüllung/Dienst für den Mitmenschen — Freizeit/eigene Lebenserfüllung/Dienst am Ich. Jeder Teil hat seine lebensnotwendige Bedeutung und ist damit Mitvoraussetzung für die Erfüllung des eigenen Daseins.

«Freizeit kann sich positiv auf die Selbstverwirklichung und menschliche Entfaltung oder — je nachdem wie sie verbracht wird — zerstörerisch auf das Individuum und die Gesellschaft auswirken.» (Prof. B. Weiner.)

Freizeit ist demnach eine grosse Chance für die Lebenserfüllung. Sie kann uns Freude und Zufriedenheit schenken, wenn wir sie richtig zu gestalten vermögen — sie kann im extremen Fall (und gerade in der Fürsorge erleben wir doch viele an der Freizeit gescheiterte «Fälle») zum Ruin des menschlichen Lebens führen.

Im oben erwähnten Buch werden der Freizeit folgende Funktionen zugeschrieben:

1. Die Einseitigkeit der Pflichten ausgleichen und die Harmonie des ganzen Menschen herstellen.
2. Ruhe und Erholung (passiv oder aktiv), Regeneration der Arbeitskraft.
3. Unterhaltung (aktiv oder passiv).
4. Kreatives Entfalten der Persönlichkeit.
5. Einsamkeit als Möglichkeit, sich in Gedanken zu vertiefen und sich von der Gesellschaft zu erholen.
6. Geselligkeit, gesellschaftliches Leben in verschiedenen Gruppen.

Heimmitarbeiter haben stets parallel für zwei Freizeiten zu sorgen: Aufbau und Erweiterung der Freizeitgestaltung der anvertrauten Schützlinge. Das ist eine der wesentlichen Aufgaben als Voraussetzung der Wiedereingliederung in die offene Gemeinschaft. Ueber dieser Aufgabe dürfen Heimmitarbeiter aber nicht die erfüllende Gesaltung ihrer eigenen persönlichen Freizeit vergessen. Sie dürfen aus psycho-hygienischen Gründen zum Beispiel nicht keine Zeit für eigene Freizeit haben! Es ist deshalb nicht nur ein Zeit- oder gewerkschaftliches Gebot, geregelte Freizeiten einzuführen, sondern diese Freizeiten sind die notwendigen Voraussetzungen für einen verantwortungsvollen Einsatz im Dienste des Nächsten. Und, je umfassender und sinnvoller der Heimmitarbeiter seine eigene Freizeit zu gestalten vermag, um so wertvoller und fruchtbarer werden seine Anregungen für den Schützling sein können.

### 1. Freizeit dient der Harmonie im menschlichen Leben

Freizeit ist der Ausgleich, das Pendant zur Arbeit, von der Edgar Schumacher in seinem kleinen Büchlein «Vom Wert und vom Gebrauch der Zeit» schreibt:

«Wir wollen der Deutlichkeit zuliebe zwischen Tätigkeit und Arbeit trennen und unter dieser letzteren nur das verstehen, was wir tun müssen, um vor den Augen der Welt und schliesslich doch auch vor dem eigenen Urteile unser Brot zu verdienen. Weil hier eben das Müssen immer ein vernehmliches Wort mitspricht, weil die Verpflichtung uns so recht bedrängend fühlbar wird, so geht leicht mit der Arbeit jener Begleitklang von Unlust. Die Tätigkeit, als ein freies Handhaben der eigenen Kraft, ist von dieser Beschwer gänzlich entlastet. Sie macht von selber Freude, und sie macht oft da den grössten Spass, wo sie mit der meisten Anstrengung verbunden ist.»

«Do it yourself» ist heute in aller Leute Mund und ist wohl ein ausgezeichnetes Gegengewicht zum Müssen der Arbeit. Aber nur dann vermag uns das Selbermachen zu befriedigen, wenn wir es tun aus eigener Freude zur eigenen Bereicherung und nicht etwa nur darum, weil man mit «Do it yourself» «in» sein möchte. «Wohl nirgends ist die Gefahr des Mit-den-Wölfen-Heulens grösser als gerade bei der Freizeitbeschäftigung «Do it yourself!»

«Ganze Weltalter voll Liebe werden notwendig sein, um den Tieren ihre Dienste und Verdienste an uns zu vergelten.»  
(Christian Morgenstern)

«Gibt es auf unserer Erde eine liebenswertere Mussebeschäftigung als das Hegen und Pflegen der Blumen?»  
(Maurice Maeterlinck)

Tiere betreuen, einen kleinen oder kleinsten Garten bebauen heisst allerdings, einige Opfer auf sich nehmen. Aber diese wiegen leicht im Vergleich zum Gewinn an Heiterkeit und Gesundheit, den diese beiden Freizeit-Beschäftigungen schenken. Schliesslich sei noch auf ein altbewährtes harmonisierendes Mittel hingewiesen: Spazieren. «Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte», schreibt Theodor Fontane. Spazieren wir! Spazieren wir — und damit sind wir auch wieder «in» — den Vita-Parcours! Spazieren wir als Ausgleich zu unserer mehrheitlich sitzenden Arbeit. Spazieren wir aber auch geruhsam, damit unsere «Seelen nachrücken» können. Unsere haben es so nötig wie jene der Sherpas einer europäischen Himalaja-Expedition. «Der Führer dieser Lastenträger teilte dem Expeditionsleiter zur frühen Nachmittagsstunde mit, dass seine Leute beschlossen hätten, sofort Halt zu machen und sich auszuruhen. Auf die Frage des Europäers, ob sie denn erschöpft seien, schüttelte der Mann den Kopf: Körperlich seien alle durchaus in Form; die Körper seien denn auch mitgekommen, die Seelen jedoch hätten das Marschtempo der letzten Tage nicht mitmachen können und seien auf der Strecke geblieben. Er müsse auf den allgemeinen Wunsch, das ‚Nachrücken der Seelen‘ abzuwarten, Rücksicht nehmen...»

Wo sind unsere Seelen in unserer so auf Leistung ausgerichteten, gehetzten Zeit? Vermag deshalb die Arbeit nicht mehr zu befriedigen, weil wir nicht mehr mit «Herz und Seele» dabei sein können?

### 2. Ruhe und Erholung

Die meisten Arbeitnehmer und mit ihnen viele Heimmitarbeiter geniessen heute ein verlängertes Wochenende. Erholen sich die meisten auch wirklich während dieser beiden freien Tage? «Viele Leute holen sich die Managerkrankheit nicht bei der Arbeit, sondern in der Freizeit», sagt ein weises Wort. Wird wohl soviel Aktivität entwickelt, weil man Angst vor der Ruhe hat?, weil man Ruhe und Erholung als Zeitverschwendung betrachtet?, oder weil die Reklame- und Propaganda-industrie jene als hoffnungslos veraltet bezeichnet, die nicht mindestens jedes Wochenende einen anderen Städteflug absolvieren?, weil man froh ist, dass man einmal nichts tun muss, weil andere alles fix-fertig organisiert haben und man nur mitzutragen braucht? Viele Menschen haben Angst vor der Stille, vor dem Erlebnis der Ruhe, vor dem in Ruhe zu geniessenden kleinen Wunder in unserer nächsten Nähe. Ueberwinden wir einmal unsere unbegründete Furcht, und wir werden in Ruhe das erleben, was andere in der Betriebsamkeit des Non-stop-Programmes nie finden.

«Zeit gewinnen, indem man ein Düsenflugzeug besteigt? Und was gewinne ich, wenn ich mich auf eine Waldwiese lege? Doch offenbar ebenfalls Zeit.»

### 3. Unterhaltung

Sicher, auch Unterhaltung, aktive und passive, ist notwendig in der Freizeitgestaltung. Unterhaltung kann Theater- oder Kinobesuch bedeuten. Viele sind leidenschaftliche Fussballmatchbesucher oder unterhalten sich «irrsinnig» bei einem TV-Krimi. Wir können aber auch etwas selbst beitragen zur Unterhaltung: Wir musizieren oder diskutieren gemeinsam mit Freunden. Wichtig ist, dass wir nicht nur konsumieren (TV als



Einschlafmittel, Fussballmatch als Zeitvertreib, Radio als Background), sondern dass wir auch — nicht immer, aber gelegentlich — etwas zur Unterhaltung beitragen, also selber mittun.

#### 4. Kreatives Entfalten der Persönlichkeit

Keine Persönlichkeit ist je fertig entwickelt — jeder Mensch steht in einem steten Entwicklungs- und Reifeprozess, dessen Ziel er trotz aller Bemühungen nie erreichen wird. Dieses Streben und Entfalten birgt den grossen Reiz. Unsere alltägliche Arbeit vermag uns vielleicht nicht mehr voll zu erfüllen: Immer das gleiche. Im freizeitlichen und freiheitlichen Streben nach Entfaltung und Erfüllung der eigenen Persönlichkeit können wir Freude und Befriedigung finden. Lesen, Musizieren, Fremdsprachenlernen, Werken, Fotografieren, Briefmarkensammeln, Dichten oder Malen — hier liegen Möglichkeiten der Entfaltung, aber auch der Sublimierung unserer Gefühle und Triebe (die wir im Alltagsleben so sehr unter Kontrolle halten müssen). Friedrich Hebbel lobt das Hobby:

«Das Steckenpferd ist das einzige Pferd, welches über jeden Abgrund trägt.»

Das Hobby vermag die Spannungen aus der Arbeitszeit auszugleichen. Es vermag den daraus resultierenden Krampf zu lösen und uns zu befreiendem Tun zu führen. Dass wir aus diesem Entfalten der eigenen Möglichkeiten irgendwann sogar Nutzen ziehen können, ist eine direkte Brücke zur Steigerung auch der Arbeitsfreude und damit des Erfolges im Berufsleben.

«Der Mensch mache sich nur irgendeine würdige Gewohnheit zu eigen, an der er sich die Lust in heiteren Tagen erhöhen und in trüben Tagen aufrichten kann. Er gewöhne sich zum Beispiel, täglich in der Bibel oder in «Homer» zu lesen, oder Medaillen oder schöne Bilder zu schauen oder gute Musik zu hören. Aber es muss etwas Treffliches, Würdiges sein, woran er sich so gewöhnt, dass ihm stets und in jeder Lage der Respekt dafür bleibt.» (Johann Wolfgang Goethe.)

#### 5. Musse — sich in Gedanken vertiefen

Musse ist nicht Müssiggang (welcher aller Laster Anfang ist). Wir Schweizer gelten als tierisch ernste «Chrapfer». Homo Chrapfer = Schweizer! Wir leben heute nicht nach der alten Mönchsregel «Bete und arbeite». Aber etwas Wahres liegt darin. Ist es nicht eindrucksvoll, wie oft Menschen, die höchste Verantwortung tragen, Zeit und Musse haben, um mit Leidenschaft ein Hobby zu pflegen? Wie staunten wir an einem Kurs, als ein über die Schweizer Grenzen hinaus bekannter Psychiater und Klinikdirektor zugab, jeden Tag mindestens eine Stunde mit seinen Kindern zu spielen! Viele anwesende Erzieher und Lehrer wurden rot im Gesicht, weil sie kaum Zeit für ein Familiengespräch zu finden glauben! Doch immer wieder aufs neue bewahrheitet sich die Lebensregel, dass nur der rhythmische Wechsel von täglicher Anspannung (in der Pflicht, in der Arbeit) und von wohlverdienter, wohltuender Entspannung wirklich Befriedigung und Frieden verschaffen kann. «Arbeit und Ruhe gehören zusammen wie Auge und Lid», sag Tagore, und Lin Yutang ergänzt:

«Wirklich glücklich ist, wer seine Arbeit richtig tut und ihr die Entspannung und Erfrischung des Nichts-

## Supervision für Heimerzieher

Eine Anzahl von Supervisoren, Absolventen eines Ausbildungskurses der Schule für Soziale Arbeit in Zürich, im besondern auf die Arbeitsproblematik der Heimerzieher ausgerichtet, ist zur Uebernahme weiterer Supervisoren bereit. Es handelt sich um Damen und Herren, welche in den Räumen Zürich, Basel und Bern tätig sind.

Zur Vermittlung von Adressen wende man sich bitte an Frau Edith Keller-Merk, Finsterrütistrasse 1, 8134 Adliswil ZH, Telefon 01 91 90 53.

tuns folgen lässt. Nur die richtige Arbeitsmenge für jeden Tag macht wirklich glücklich.»

Verschieben wir unsere Mussezeit, unser Dolce-farniente nicht auf die ferne Zeit der Pension. Wir brauchen jetzt die tägliche ruhige Besinnung und Vertiefung. Wenn wir uns diese Erholung von der Gesellschaft und der Betriebsamkeit nicht gönnen, sind wir allzusehnell verausgabt, ruiniert. Wem helfen wir dann? Wer hilft uns dann? Tägliche Musse bedeutet täglich Zufuhr neuer Lebenskraft. Heimmitarbeiter verausgaben sich in der zwischenmenschlichen Beziehung intensiver, um so dringender benötigen sie die Mussezeiten.

#### 6. Geselligkeit

Individuell, Individuation, individuelle Erfassung — die einzelne Persönlichkeit wird erfasst, sie steht im Mittelpunkt —, die Gemeinschaft hat sich unterzuordnen. Gemeinschaft und Geselligkeit ist soweit zweckmässig, um dem Individuum zu seiner Selbstverwirklichung zu verhelfen. Auflösung aller dauerhaften Gemeinschaftsbeziehungen ist ultramodernes Schlagwort. Doch, wo bleiben da die Geborgenheit, der Halt, das Vertrauen? Selbstverwirklichung: ja — aber nur soweit diese Persönlichkeitswerdung der menschlichen Gemeinschaft dient. Der Mensch ist erst durch seine Menschlichkeit und die zwischenmenschlichen Bezüge wirklich Mensch. Deshalb gilt es immer wieder, unsere Gemeinschaftsfähigkeit zu erproben: Reden wir noch mit dem Nächsten? Befehlen wir nur noch? Hören wir auf ihn? Können wir ihn verstehen? Sprechen wir aneinander vorbei? Achten wir den Nächsten? Wie steht es mit der Zusammenarbeit? Ist unsere Lebensgemeinschaft mehr als blosses Ess- oder Schlafgesellschaft?

«Wehe einem jeden, der nicht sein Schicksal an dasjenige der öffentlichen Gemeinschaft bindet! Denn er wird nicht nur keine Ruhe finden, sondern dazu noch allen inneren Halt verlieren und der Missachtung des Volkes preisgegeben sein wie ein Unkraut, das am Wege steht.» (Gottfried Keller.)

#### Nimm Dir Zeit für Deine Freizeit!

Nimm Dir Zeit für Besinnung in Musse und für die Festigung der Gemeinschaften, in der jeder Mensch steht.

H. M. B.