

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 56 (1985)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Heisse Eisen : ... ich bin so müde ... ich bin zu müde ...  
**Autor:** Brun, Herbert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811680>

### **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:** 06.09.2025

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

## ... ich bin so müde ... ich bin zu müde ...

Wie oft hören wir diesen Stoss-Seufzer! Wir sind nicht allein! Ich bin nicht der Einzige, der müde, oft zu müde vor seinen Mitmenschen steht, die erwartungsfroh oder gleichgültig oder gar aggressiv auf mich warten. König David klagte vor über 3000 Jahren sein Leid: «Meine Kraft hat mich verlassen, und das Licht meiner Augen ist auch dahin... Denn ich bin dem Fallen nahe, und mein Schmerz ist immer vor mir.»

«Müde sein», «Gestresst sein», «Burn out» sind die Symptome einer körperlichen, emotionalen oder/und geistigen Erschöpfung. Wer ist davon betroffen?

«Das Unheimliche und die Tragik des Geschehens besteht darin, dass gerade tüchtige, an ihrer Arbeit interessierte und motivierte Menschen, vor allem in helfenden Berufen davon bedroht sind: Aerzte, Krankenschwestern, Lehrer, Sozialarbeiter, Pfarrer. Es sind Menschen, die häufig ein hohes Mass an Autonomie in der Gestaltung ihrer Arbeit geniessen, Menschen, die aus eigenem Antrieb arbeiten, zugleich aber auch Aufgaben vorfinden, die nie zu Ende sind», schreibt Hans Aebli im Buch «Ausgebrannt», und wir möchten und müssen unbedingt ergänzend zufügen: Diese Menschen setzen sich in einer Arbeit ein, die zumeist von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet ist. Zu oft sind Sozialarbeiter, Heimmitarbeiter usw. sehr isoliert und stets unter Druck, in eigener Verantwortung oftmals weitreichende, tiefgreifende Entscheide oder Massnahmen zu treffen. Verläuft die «Aktion» normal, positiv, erfolgreich, so wird sich niemand einmischend Begründungen oder Rechtfertigungen verlangen – zeichnen sich aber Schwierigkeiten ab... und wo können belastete Situationen ohne Schwierigkeiten behoben werden?... so gerät der Helfende unter massiven Druck seines Gewissens und plötzlich auftauchender «wohlmeinender Berater», die auf die verschiedenste Weise Rechenschaft fordern. Solche «Erlebnisse» belasten, man fühlt sich angegriffen, elend, emotional, geistig und körperlich ermüdet, überfordert, hilf- und hoffnungslos. Die Freude an der Arbeit verliert sich in den kritisierenden Auseinandersetzungen, und die wenigsten von uns sind so starke Persönlichkeiten wie Albert Schweitzer, der immer wieder erleben und betonen musste, dass wohlthuende und wohlmeinende Menschen nicht vor Steinwürfen ihrer Nächsten verschont sind.

Wie begegnen wir unserer Müdigkeit, unserer Hoffnungslosigkeit?

1. Wir müssen erkennen, dass hier ein Problem besteht. Wir müssen unsere «Müdigkeit» zugeben, erfassen, ergründen.
2. Wir müssen die Hintergründe, die zur Ermüdung und zur daraus folgenden Hilf- und Hoffnungslosigkeit führen, erkennen und dagegen etwas tun.
3. Wir müssen «Bewältigungsmassnahmen» entwickeln, so dass wir in unserer Arbeit nicht laufend körperlich, emotional und/oder geistig überfordert = ermüdet werden.

### 1. Ich bin müde ...

Warum sind wir müde? Körper, Seele und/oder Geist sind überfordert oder können sich nicht regelmässig von ihrem Einsatz erholen.

Auch wenn die Arbeitsbedingungen in der sozialen, zwischenmenschlichen Tätigkeit heute weitgehend verbessert sind, nicht mehr «rund um die Uhr» und zu «Gottes Lohn» erfolgt, können Überforderungen vorkommen. Wohl stagniert die Zahl der hilfsbedürftigen oder hilfsuchenden Menschen, wohl verhindert die intensivere ambulante Betreuung von ratsuchenden Menschen unnötige Heimeinweisungen, wohl lindern die immer differenzierteren medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten die krankheitsbedingten Nöte, um so schwerwiegender jedoch sind die Fälle, die schliesslich doch zur umfassenden Fürsorge und Betreuung gelangen. Sie erfordern intensivsten Einsatz von Körper, Seele und Geist der Betreuer.

Wenn sich der Körper nicht regelmässig in der Freizeit erholen kann, wenn die Schlafenszeit zu oft durch Notfälle unterbrochen wird, oder wenn Schlafstörungen auftreten infolge Überforderung von Seele und/oder Geist, ist die Regeneration nicht mehr sichergestellt, wird die körperliche Spannkraft und dadurch die körperliche Leistungsfähigkeit nachlassen. Psychosomatische Störungen treten auf und müssen als Zeichen einer sich anbahnenden Krise ernst genommen werden.

Die Bewältigung eines Problems beginnt mit der Erkenntnis, dass es besteht. Oftmals wird die körperliche Müdigkeit zugegeben: Sie ist ja gerechtfertigt durch unseren intensiven Einsatz mit «Leib und Seele». Dass wir dabei auch seelisch ermüden, scheint uns suspekter zu sein. Wir möchten zumindest seelisch und geistig intakt, stark, über der Sache stehend erscheinen. Wie kann ein Helfer helfen, wenn er selbst eher weinen als lachen, eher schweigen als diskutieren und argumentieren möchte? Recht vielfältig können die Gründe für die seelische Erschöpfung sein: Das Zusammenleben mit belasteten Charakteren, die uns oftmals erfreuen, oftmals enttäuschen, die uns lieben, aber auch ärgern, ignorieren, beleidigen oder gar tätlich belästigen, ein solches Zusammenleben, eng und oft recht distanzlos, von früh bis spät... immer die gleichen Gesichter... die gleichen Phrasen... die gleichen Aggressionen – das alles belastet eine Seele bis zur Unerträglichkeit. Dazu können sich persönliche Erlebnisse gesellen: Erkrankungen oder Todesfälle in der eigenen Familie. Bisherige «Stützen» fallen aus. Hilf- und trostspendende Menschen benötigen selber Trost und Unterstützung. Das Leben kann hart sein. Wo und wie regeneriert der Mensch seine erschöpfte Seele?

Wir können aber auch geistig überfordert und dadurch geistig ermüdet sein: Die Probleme sind zu umfassend, zu

Erschienen im VSA-Verlag

## «Stauen und Danken»

Band IV der Schriften  
zur Anthropologie des Behinderten

Was macht den Menschen allererst zum Menschen? Liegt die Würde seiner Person in der Autonomie und in der Fähigkeit des rationalen, vernünftigen Denkens? Diese Frage stellt sich zumal in der Betreuung von Geistigbehinderten – aber nicht bloss dort. Sie steht im Zentrum der in dem Buch vereinigten Texte des Zürcher Heilpädagogen Hermann Siegenthaler und der Luzerner Anthropologin Imelda Abbt. Stauen und Danken: Das erste Wort des Titels ist alemannischer Herkunft und lässt sich mit «verwundert-träumend vor sich hinschauen» umschreiben, das zweite ist mit «denken» verwandt. In unserer Zeit genisst das rationale Denken eindeutigen Vorrang, welches dem staunenden Schauen nur wenig Raum lässt. Allein den Kindern und den Dichtern, die in sich einen Rest des Kindseins bewahrt haben, wird eine lebendige Verbindung zu jenem Ursprünglichen noch zugebilligt, welches das Schauen und das Träumen, das Denken und das Danken ungetrennt in sich schliesst. Meistens allein auch den Kindern und Künstlern wird die Befähigung zur Ehrfurcht noch zugebilligt. «Ehrfurcht geht niemals aus der Furcht hervor», sagt Marie von Ebner-Eschenbach. Ehrfurcht weiss um ein Abhängigsein, das wahrhaft frei macht. Ehrfurcht unterscheidet den Menschen vom Tier. Nur ein Denken, das auch ein wenig ein Stauen und Danken geblieben ist und das aus der Ehrfurcht kommt, erlaubt den Eltern und Betreuern von Geistigbehinderten ein befreites, verständiges Verhalten der Zuwendung. Die Texte des Buches sind herausgewachsen aus dem «Einsiedler Forum» des VSA, das jedes Jahr für die Mitarbeiter von Invaliden- und Altersheimen durchgeführt wird. Band IV kostet Fr. 19.– (plus Versandkosten). Alle im Rahmen dieser Schriftenreihe bisher erschienenen Bände sind beim Verlag VSA, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich, zu beziehen.

### Bestellung

Aus der **Schriftenreihe zur Anthropologie des Behinderten** bestellen wir hiermit

- .....Exemplar(e) Band IV «Stauen und Danken» / 5 Jahre Einsiedler Forum des VSA, zum Preis von Fr. 19.– (+ Versandkosten)
- .....Exemplar(e) Band III «Begrenztes Menschsein», Texte von O. F. Bollnow, Th. Bucher, Hermann Siegenthaler, Urs Haebelin, Werner Weber, zum Preis von Fr. 18.60 (+ Versandkosten).
- .....Exemplar(e) Band II, «Erziehung aus der Kraft des Glaubens?» Texte von Imelda Abbt, Norbert A. Luyten, Peter Schmid u. a., zum Preis von Fr. 14.70 (+ Versandkosten).
- .....Exemplar(e) Band I «Geistigbehinderte - Eltern - Betreuer», 4 Texte von Hermann Siegenthaler, zum Preis von Fr. 10.60 (+ Versandkosten).

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

Bitte senden an Sekretariat VSA, Verlagsabteilung,  
Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich

unklar, zu undurchsichtig. Sie übersteigen unsere Erfahrung, unser Wissen, unsere körperlichen, seelischen und eben auch geistigen Möglichkeiten. Denken wir an die Komplizität des Drogenproblems! Das Problem ist erkannt: Wir können unsere Ermüdung erklären. Die Gründe sind mehr oder weniger offensichtlich. Betreuung und Erziehung von Menschen ist eine Sisyphus-Arbeit. Oftmals scheinen alle unsere Bemühungen vergebens. Wir arbeiten ohne voraussehbaren Erfolg, ohne Feedback und wenig Anerkennung. Das dichte, intensive Zusammenleben und das Verarbeiten eigener Probleme sind zusätzliche Ermüdungsfaktoren. Wenn wir nun zugeben können, dass das Problem der Ermüdung besteht, dass wir deshalb beginnen, uns im Kreis zu drehen und unsere immer schwächer werdenden Kräfte noch intensiver einsetzen möchten, wodurch wir uns noch vermehrt schwächen und zu Fehlleistungen gelangen, ist es wichtig zu erkennen, dass nicht eigene Unzulänglichkeiten, sondern die Situation der Aufgabenstellung die Ermüdbarkeit, das Burnout beinahe vorprogrammieren.

### 2. Ich will leben!

Die Frage lautet nicht: «Was stimmt nicht mit mir?», sondern «Was kann ich tun, um meine Umgebung so zu verändern, dass sie erfreulicher wird und ich meine persönlichen und beruflichen Ziele besser verwirklichen kann?» Ich muss also bereit sein, Verantwortung zu übernehmen, um Veränderungen bewirken zu können. «Ein Mensch, der erkannt hat, dass er seine Umgebung zu beeinflussen vermag, gewinnt an Macht und kann sein Leben besser steuern. Sobald ein Mensch in einer schwierigen Situation Verantwortung für Veränderungen übernimmt, bedeutet das schon Therapie, weil derart die schwächenden Effekte der Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit aufgehoben werden.» (Elliot Aronson in «Ausgebrannt»)

Jede Zelle unsers Körpers ist fürs Leben programmiert. Wir sind auf der Erde um zu leben – um zu bestehen, was uns widerfährt, um auf Erlebtes zu reagieren, so gut wir können, und dadurch stärker zu werden. «Die Botschaft hör ich wohl, allein mir fehlt der Glaube», so reagieren ermüdete, frustrierte, enttäuschte Menschen. Es gelingen uns zwar die erregendsten Landungen auf fremden Planeten, aber hier auf der Erde werden wir mit dem Hunger, dem körperlichen, seelischen und geistigen Hunger, nicht fertig. Wir berechnen einen biologischen Frühling in der Retorte und sind gleichzeitig hilflos gegenüber dem nächsten Menschen, gegenüber uns. Die unermesslichen Kräfte des Atoms haben wir gefunden, und wir sind müde, von unseren Kräften verlassen. Führt die Macht des Menschen zu dessen Ohnmacht?

Wir brauchen Hilfen! Menschen beginnen wieder zu beten. Es bilden sich Erfahrungskreise, die sich gegenseitig Mut machen. Wir können Bücher lesen, die uns neue Wege aufdecken. Es seien hier zwei Autoren erwähnt: Viktor E. Frankl, Arzt und Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien, hat die Grauen eines Konzentrationslagers selber erlebt, durchgestanden und sagt... «trotzdem ja zum Leben». Sein erschütternder Bericht «Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager» lässt uns mit unseren Sorgen klein und nichtig erscheinen, gibt uns Mut und zeigt uns, welche Kräfte in uns stecken, wenn wir uns auf sie zu besinnen beginnen.

Martin Gray wurde 1926 in Warschau geboren und erlebte dort den Einmarsch und die Verfolgung der Juden durch die Deutschen. Er wird verhaftet, flieht, hilft seinen Mitmenschen, wird Partisanenkämpfer, er erlebt die «Öfen», die Hölle und lebt. Er wird glücklich. Mit seiner Familie findet er Ruhe, bis ein ungeheurer Brand sein Lebenswerk wiederum zerstört. Seine Bücher «Leben» oder «Wie ein Baum gepflanzt an Wasserbächen» zeigen uns die ungeheure Kraft, die in unserem Leben steckt.

Gestärkt durch solche Beispiele finden wir Mut zum Leben, Mut, unsere hoffnungslos scheinende Situation zu überdenken, uns mit unseren Möglichkeiten wieder in Übereinstimmung zu bringen, unsere körperlichen, seelischen und geistigen Fehlhaltungen auszumerzen. Denn: Ich will leben! Leben will leben!

Frankl, Gray und viele andere Menschen haben lebensbedrohendere, schlimmste Situationen durch- und überstanden, also kann ich auch meine Arbeit und mein Leben derart überdenken, besinnen und neu ordnen, dass ich leben und aus diesem Leben heraus auch andere Menschen zu wahrhaftem Leben führen kann. Das ist mein Ziel!

Auf unseren Schulen wurde uns und wird unseren Kindern der Kopf vollgestopft mit wichtigen Tatsachen: Man lernt Physik, Chemie, Mathematik, Sprachen – warum aber lernt man niemals oder nur selten, wie man mit sich selbst und mit anderen Menschen umgehen muss, um Harmonie, Freude, echtes Leben zu erleben? Das Auto lernen wir zu steuern, zu pflegen. Wir beachten die kleinste Störung. Unserem Leben gegenüber sind wir erstaunliche Ignoranten, ja, wir haben eben nie etwas über die Lebens-Steuerung gelernt, nie eine Lebens-Fahr-Prüfung bestehen müssen! Wie wir tagtäglich uns um unser Auto mit Liebe sorgen, es hegen und pflegen, so müssen wir nachdenken:

«Was wir selbst brauchen am dringendsten, ist die Liebe, nehmen wir uns Zeit, zu lieben, uns, den Nächsten, den Mitmenschen. Wieviel Zeit widmen wir dem Auto? Wieviel Zeit widmen wir dem Mitmenschen, der Liebe? Haben wir begriffen, dass das Wichtigste in unserem Leben nicht die angehäuften Güter sind, weder der Erfolg, noch das Geld, noch der Stolz, erreicht zu haben, was man wünschte? Die Liebe ist Atemluft und Lebenssaft. Ohne sie, ohne die lebendige und wahre Beziehung zum Anderen sind wir in der Wüste», schreibt Gray, und Frankl gesteht, dass er die schlimmsten Momente nur überstanden hatte, weil er fühlte, dass ein Mitmensch stets bei ihm war: «Ob dieser geliebte Mensch noch lebt oder nicht, dies ist gegenstandslos. Meiner Liebe, dem liebenden Gedenken, der liebenden Schau seiner geistigen Gestalt, kann alles nichts anhaben, die geistige Zwiesprache und liebende Schau ist genau so intensiv und genau so erfüllend, denn Liebe ist stark wie der Tod.»

### 3. «Bewältigungsmassnahmen»

Ich bin müde, aber ich will leben. Noch fehlt mir vielleicht der Glaube an eine positivere Zukunft. Wir sind geprägt durch die unbewältigte, weil verdrängte Vergangenheit. Wir klagen mit Wolfgang Borchert:

«Wir sind eine Generation ohne Bindung  
und ohne Tiefe.  
Unsere Tiefe ist der Abgrund.  
Wir sind eine Generation ohne Glück,  
ohne Heimat und ohne Abschied.  
Unsere Sonne ist schmal, unsere Liebe grausam  
und unsere Jugend ist ohne Jugend.  
Und wir sind eine Generation ohne Grenze,  
ohne Hemmung und Behütung.  
Sie gaben uns keinen Gott mit,  
der unser Herz hätte halten können.»

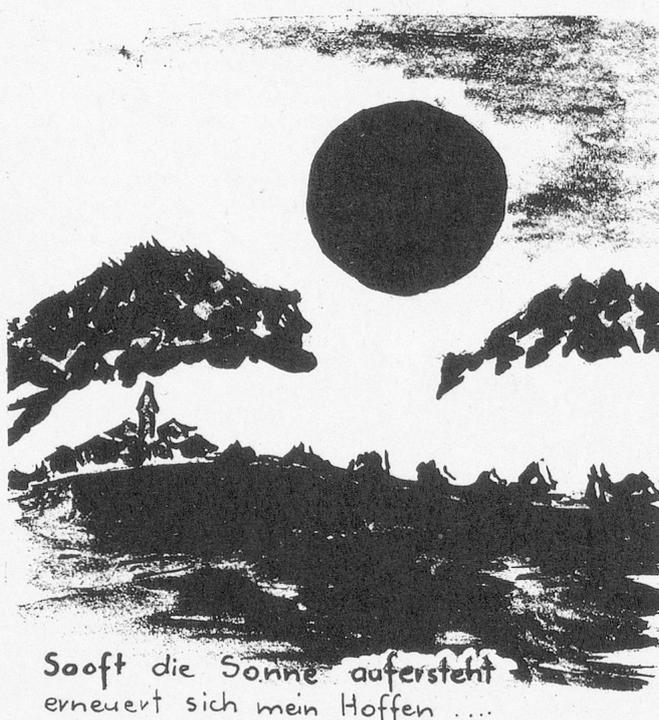
Doch wie Frankl und Gray weist auch der zu früh verstorbene Borchert zukunfts offen auf jene Hoffnung hin, die unserem Leben und Tun Sinn geben kann:

«Aber wir sind eine Generation der Ankunft. Vielleicht sind wir eine Generation voller Ankunft auf einem neuen Stern, in einem neuen Leben. Voller Ankunft unter einer neuen Sonne, zu neuen Herzen. Vielleicht sind wir voller Ankunft zu einem neuen Lieben, zu einem neuen Lachen, zu einem neuen Gott.»

«Bewältigungsmassnahmen» können mithelfen, uns aus der Ermüdung, aus der Resignation und Hoffnungslosigkeit herauszuführen.

#### *Wir achten auf genügend Schlaf*

Das fällt schwer! Denn je müder wir sind, desto weniger leisten wir, desto unbefriedigter sind wir, und wir versuchen uns doppelt anstrengend, nach- und aufzuholen, was wir versäumt haben. Wir steigern uns in die Müdigkeit und Erschöpfung hinein. Wir müssen unsere Verpflichtung uns und dem Mitmenschen gegenüber ernst nehmen. Dazu gehört, dass wir uns durch genügend Schlaf so erholen, dass wir optimal wirken können. Niemandem ist gedient – und niemand wird uns dies später verdanken! –, wenn wir



unseren Schlaf aufopfernd so einsetzen, dass wir stets einer Erschöpfung, einem Zusammenbruch nahe sind. Also muss man sich hier in eigener Verantwortung zu handeln entschliessen und darauf achten, dass in seinem «Dienstplan» genügend Erholungs- und Schlafzeit eingehalten werden kann.

*Wir achten auf genügend Freizeit = Freie Zeit!*

Auch dies fällt vielen Menschen schwer! Man hat so viel, so viel zu tun! Hier heisst es Prioritäten setzen. Wesentliches muss sicher erledigt werden, aber – Hand aufs Herz! – wieviel Unwesentliches beherrscht uns und unser Denken! Nur gut, dass das TV-Programm uns gelegentlich zu mehr Schlaf verhilft!! Nicht die ganze Freizeit sollte derart organisiert sein, dass uns keine freie Zeit mehr bleibt, um uns und unsere Mitte zu finden, um uns in Übereinstimmung zu bringen. Wir brauchen Zeit, damit «unsere Seelen nachkommen können». Wenn unsere Freizeit mit Kursen, Einladungen, Unternehmungen aller Art, nur nicht mit Wesentlichem: Besinnung auf uns!, belegt ist, wird Freizeit uns nicht befreien, sondern ermüden und belasten.

*Wir achten auf Wahrheit!*

Nicht nur des Pfadfinders Wort sei wahr! Wieviele Zugeständnisse, Einschränkungen oder Gleichgültigkeiten «ritzen» laufend die Wahrheit, die Wahrhaftigkeit, und die falschen «Konzessionen» ermüden uns, ergeben viele Leerläufe, Mißstimmungen und Missverständnisse. Wir stehen zur Wahrheit und zur Wahrhaftigkeit in voller Verantwortung. Wir sagen unsere Meinung ehrlich in der Besprechung, in der persönlichen Auseinandersetzung und verzichten auf das unwürdige Gemunkel .. «unter uns gesagt . . .»!

*Wir achten auf Toleranz und Kollegialität!*

Nichts fördert die Ermüdung und Erschöpfung mehr als Intoleranz und Unkollegialität. Gerade in der emotional uns so herausfordernden zwischenmenschlichen Arbeit sind Toleranz, das heisst Akzeptieren der anderen Persönlichkeit, und Kollegialität in der Teamarbeit die wohl wichtigsten Grundsteine für ein erfreuliches, erfolgsversprechendes Engagement. Heim- und Sozialarbeit dürfen nicht vom Konkurrenz-, sondern vielmehr vom Kooperationsdenken durchdrungen und getragen sein. Toleranz und Kollegialität bedeuten gegenseitiges Tragen, Ertragen, Mittragen, gegenseitiges Stützen und Helfen, um den anvertrauten Mitmenschen Wegbereiter zur Verwirklichung ihres eigenen Lebens sein zu können.

Wir alle werden immer wieder müde. Wir werden immer wieder aus «dem Geleise» geworfen. Wir wissen um unsere Schwächen, denen aber auch Stärken und Einsichten gegenüberstehen, die uns ermöglichen, aus dem Teufelskreis auszusteigen und in der Besinnung, Erholung und kollegialen Zusammenarbeit neue Kräfte zu finden. Hoffnung und neue Kraft brauche ich heute (und nicht für gestern oder morgen oder übermorgen!), denn – so sagte ein lächelnder weiser Johannes XXIII:

«Nur heute will ich ausschliesslich den gegenwärtigen Tag verleben, ohne mich mit der Problematik meines ganzen

Lebens und aller Weltenprobleme auf einmal befassen zu wollen.

*Nur heute will ich dem Nächsten mit der grössten Ehrfurcht begegnen.*

*Nur heute will ich glücklich sein und machen schon in dieser Welt.*

*Nur heute will ich mich an die Verhältnisse und Menschen anpassen, ohne zu wollen, dass sie sich meinen Wünschen anpassen.*

*Nur heute will ich einen vollständigen Plan für den Tag. Vielleicht führe ich ihn nicht ganz aus, aber gleichwohl will ich ihn machen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Eile und vor der Unentschlossenheit.*

*Nur heute will ich mich vor nichts fürchten. Besonders will ich mich nicht fürchten, das Schöne zu geniessen und an die Güte zu glauben.*

Für 12 Stunden eines Tages kann ich alles tun, was mich entmutigen würde beim Gedanken, es für das ganze Leben tun zu müssen!»

Zwölf Stunden können auch wir in den Heimen und in der Sozialarbeit Gutes gut tun! Und morgen ist wieder ein neuer Tag, ein neues Beginnen mit neuer Kraft, einer neuen Sonne, einem neuen Gott.

*Herbert Brun*

## Der Ultraschall-Vernebler von Medela... zur Dauer- und Medikamenteninhalation



- hervorragend für Dauerlauf
- einfachste Handhabung
- Zeitschaltuhr serienmässig
- Trockenlaufschutz
- Ausführung trag- oder fahrbar
- regulierbare Nebel- und Luftmenge
- höchste Hygiene

**medela**

Medela AG, Medizinische Apparate  
6340 Baar, Lättichstrasse 4  
Telefon 042 3116 16, Telex 865486