

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)
Band: 24 (1982)
Heft: 9: Behinderte Wochenenden

Artikel: Sonntag : mein Sonntag, meine Alternative
Autor: Aebi, Bettina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156368>

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: 06.03.2026

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

Behinderte wochenenden

Gerne möchte ich allen helfen, für die die wochenenden ein alptraum sind. Ich habe zwar im sommer nur jeden dritten sonntag ganz frei, da ich im hallen- und freibad arbeite, aber bestimmt bleibt trotzdem noch genug zeit, um zu plaudern, «käfele», klönen, stänkern, lachen, spielen, spazieren usw.

Gerne würde ich auch in meinen ferien im oktober mit rucksack und zelt behinderte mitnehmen. Ich habe aber auch kinder, die nicht zu kurz kommen dürfen. Meldet euch alle (nur behinderte), die gerne ab und zu die wochenenden oder ferien bei uns verbringen würden.

Liebe grüsse von

Rosmarie Grob, Thesenacher 46, 8126 Zumikon, tel. P 01/918 14 91, G 918 15 25

Sonntag – mein sonntag – meine alternative

Also ich finde es für mich sehr wichtig, dass es einen sonntag gibt. Ich versuche immer wieder diesen tag bewusster zu gestalten. Am liebsten gönne ich mir etwas zeit für mich ganz allein, damit ich mich so ganz frei fühlen kann. Aber ich habe oft auch erfahren, wie schwer ein sonntag sein kann. Vor allem als ich monatelang krank war. In der kalten jahreszeit, so bei trübem wetter bereitet mir dieser schöne freie tag mehr mühe. In solchen momenten schreibe ich gerne einem bekannten einen ausführlichen brief oder ich setze mich einfach so hin und lasse im hintergrund ruhige musik erklingen. Natürlich schätze ich es auch so zweimal im monat, diese zeit in der gemeinschaft, mit freunden zu teilen. Ich wäre nicht abgeneigt, an puls-wochenenden teilzunehmen.

Wenn die sonne lacht, bin ich viel aktiver, wobei dies auch negativ sein kann. Denn manchmal frage ich mich wirklich: bin ich sonntags-krank? Ich werde mir bewusst, dass ich in dieser zeit im alltag ohne rast und ohne ruh lebe. Es kostet mich einige überwindung, ruhig zu werden, einfach da zu sein. Da tauchen bei mir schon fragen auf, wie:

- bin ich nicht mehr fähig für einige stunden allein zu sein?
- fühle ich mich wirklich in der gesellschaft, in der gruppe wohl?
- oder fliehe ich nicht einfach vor tatsachen, indem ich mich allzu oft in der gruppe verstecke?

Ein spaziergang hilft mir oft meiner phantasie freien lauf zu lassen, so kindlich vor mich hinzuträumen. Die natur bewusst erleben, wie z.b. mit den blumen sprechen, am frühen morgen den pfeifenden vögeln hinzulauschen oder den himmel mit den vorüberziehenden wolken auf mich wirken zu lassen. Da spüre ich plötzlich ein stück zufriedenheit in mir. Und ich hoffe, dies am montag durch ein lachen in meinen augen den mitmenschen weitergeben zu können.

Bettina Aebi, gartenstrasse 4, 6300 zug