

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2004)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	"Motivation ist in jeder meiner drei Tätigkeiten etwas vom Wichtigsten"
<b>Autor:</b>	Schellhaas, Regula / Jäger, Helen
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822569">https://doi.org/10.5169/seals-822569</a>

### **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:** 07.02.2026

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

# «Motivation ist in jeder meiner drei Tätigkeiten etwas vom Wichtigsten»

**Regula Schellhaas arbeitet seit vier Monaten als Haushelferin bei der Spitex Wattwil. Das ist nur einer der drei Berufe, die sie ausübt. Sie ist auch Gymnastiklehrerin und alleinerziehende Mutter. Im Gespräch mit Helen Jäger zeigt sie Gemeinsames und Unterschiedliches in ihren drei Tätigkeiten auf.**

Wie sind Sie zur Spitex gekommen?

Ich bin diplomierte Gymnastikpädagogin BGB (Berufsverband Gymnastik und Bewegung) und unterrichte Frauen in Gymnastik. Früher tanzte ich Modern Dance in Tanztheatern, heute gebe ich ausschliesslich Stunden. Da man in dieser Sparte wenig verdient, war ich schon immer auf einen sogenannten Brotjob angewiesen. Mal arbeitete ich als Schwesternhilfe im Spital, mal an der Kasse im Supermarkt, mal ging ich putzen. Keine Arbeit war und ist mir zu gering.

Um auf ein akzeptables Pensum im Gymnastikunterricht zu kommen, nahm ich Angebote in verschiedenen Städten an. Bald merkte ich, dass ich dafür zu viel Energie brauche und suchte in der Region St. Gallen/Toggenburg Arbeit. Ich bewarb mich erfolglos an vielen Orten. Schliesslich rief ich bei Spitex an. Hier konnte ich sofort als Haushelferin mit einem Pensum von 20 – 50% anfangen.

Wie sieht Ihre Arbeitswoche aus?

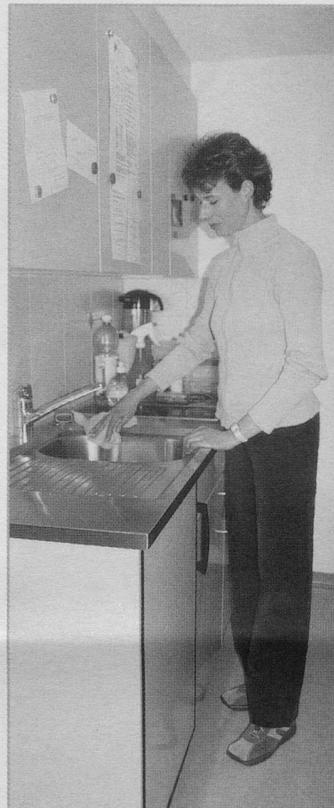
Für die Spitex stehe ich an allen Tagen außer Mittwoch zur Ver-

fügung, weil ich an diesem Tag Gymnastik unterrichte. In der Spitex ist dieser Sperrtag sehr gut akzeptiert worden. Gleichzeitig sind natürlich das Muttersein und die Erziehung meiner 11-jährigen Tochter Daueraufgaben.

Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten bei Ihren drei Tätigkeiten, wo sind Unterschiede auszumachen?

Allen drei Bereichen ist sicher gemeinsam, dass ich mit Menschen in direktem Kontakt bin, ein Stück Lebensweg mit ihnen gemeinsam mache, sie begleite. Ich muss mich täglich neu auf sie einstellen und mir überlegen, wie ich kommuniziere und motiviere. Denn jeder Tag ist anders und stellt neue Herausforderungen. Die Begleitung der Gymnastikfrauen ist am wenigsten intensiv. Ich bin einmal pro Woche ganz für sie da. Mit dieser Regelmässigkeit und über eine längere Zeit hinweg erhält diese Begleitung aber doch einen nicht zu unterschätzenden Wert. In der Spitex hängt es natürlich davon ab, ob ich für kürzere oder eben längere Einsätze gerufen werde, wo ich dann ein fixer Punkt in der Tages- oder Wochenstruktur der Menschen bin. Sie wissen genau, wann es wieder Zeit ist für «Frau Schellhaas». Meine Tochter werde ich mein Leben lang begleiten, vorläufig ist hier die Konstanz am wichtigsten, die Intensität jedoch unterschiedlich.

Die Belastung in den drei Bereichen kann variieren. Die Tätigkeiten fordern so viele unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, dass sie sich ergänzen. Alle Arbeiten sind streng, aber nicht auszehrend. Die Arbeit für die Spitex gibt mir eine grosse Befriedigung, die sich sehr positiv auf meinen ganzen Kräftehaushalt auswirkt.



Regula Schellhaas: «Die Befriedigung, die mir die Arbeit in der Spitex gibt, wirkt sich positiv auf meinen ganzen Kräftehaushalt aus.»

Sind Sie in allen drei Bereichen gleich motiviert?

Motivation ist in allen Bereichen – sei es als Lehrerin, Haushelferin oder Mutter – etwas vom Wichtigsten. Ich muss abschätzen, wie viel die Menschen aus eigenem Antrieb machen können und wie viel Hilfe sie brauchen. Im Gymnastikunterricht mache ich die Übungen vor, schaue, dass alle mitkommen, und assistiere, wo nötig, individuell. Im Rahmen der Spitex erledige ich Arbeiten, welche die Menschen nicht selber bewältigen können. Ich gebe aber auch Hilfe zur Selbsthilfe.

Meiner Tochter möchte ich möglichst gute Rahmenbedingungen geben, sie zu selbständigem Tun ermuntern – was zur Zeit nicht einmal notwendig ist –, und ein-

fach da sein, wenn sie mich braucht. Dass hier mein Herz am höchsten schlägt, ist selbstverständlich. Aber auch die Menschen in der Spitex wachsen mir schnell ans Herz. Bei den Gymnastikfrauen ist das vielleicht nicht ein so wichtiger Punkt, doch wenn sie über längere Zeit in meinen Unterricht kommen, ergeben sich nette Freundschaften. Abgrenzung ist hier dafür am leichtesten. Bei den Spitz-Einsätzen muss ich mich davor hüten, mitfühlen mit mitleiden zu verwechseln. Und in der eigenen Familie Distanz und Nähe sinnvoll abzuschätzen und einzuhalten, ist sicher ein lebenslanger Prozess.

In der Familie ist – auch das liegt auf der Hand – die Verantwortung am grössten. Aber auch bei der Spitz spüre ich viel Verantwortungsbewusstsein. In der Gymnastik muss ich einfach einmal pro Woche 50 Minuten eine gute «Performance» abgeben. Das erleichtert, gibt einen Ausgleich, befriedigt jedoch nicht mehr so sehr wie in jungen Jahren.

Wie geht es weiter?

Meine Perspektive ist, je länger je mehr für die Spitz zu arbeiten. Ich habe festgestellt, dass mir die Arbeit sehr viel innere Befriedigung gibt und durch den Einblick in verschiedene Lebensweisen meinen Horizont erweitert. Spitz gibt mir von daher weit mehr als Gymnastik. Ich möchte etwas von dieser Körperlichkeit, Äusserlichkeit wegkommen und mich mehr auf Innerlichkeit konzentrieren. Ich sehe auch, wie wichtig es mir ist, mich für Menschen einzusetzen, damit sie möglichst lange zu Hause wohnen können. Auf längere Sicht wäre ich bereit, die Gymnastikstunden aufzugeben. Dann würde ich gerne die Ausbildung zur Hauspflegerin machen. □