

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 45 (1969-1970)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Eine Atempause  
**Autor:** Roos-Glauser, Heidi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079260>

### **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:** 15.01.2026

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

# Eine Atem- pause

Heidi Roos-Glauser

«Du freust dich natürlich, dass du mit Papa allein verreisen kannst!» Der Vorwurf in Katrins Stimme ist nicht zu überhören. Die Aussicht, die nächste Woche unter einem andern als dem gewohnten elterlichen Regime verbringen zu müssen, behagt ihr nicht sonderlich. Und ein wenig ist sie wohl auch beleidigt, dass nicht einmal der Abschied von ihr meine strahlende Laune beeinträchtigt.

Ich freue mich wirklich: auf die lange Bahnfahrt, auf die drei Tage Hotelleben, auf die Abende zu zweit. Ich freue mich darauf, schon das Frühstück serviert zu bekommen, und darauf, stundenlang, während mein Mann geschäftlich zu tun hat, allein durch die fremde Stadt zu flanieren. Ich freue mich vor allem, wieder einmal mit meinem Mann allein zu sein und mich um überhaupt nichts kümmern zu müssen ausser etwa um die Ansichtskarten, die ich nach Hause schicke. Ich geniesse es, für kurze Zeit Ferien von den Kindern zu haben, und ich weiss jetzt schon, dass ich von dieser Reise so erholt und gestärkt heimkehren werde wie von einem mehrwöchigen Ferienaufenthalt.

Natürlich freue ich mich jeweils ebenso sehr auf unsere Familienferien. Seit unsere Töchter dem Kinderwagen entwachsen sind, verbringen wir unsere drei jährlichen Ferienwochen immer zu viert in einer Ferienwohnung. Ich finde es richtig, dass die Kinder uns einmal unbelastet von Hetze und Verpflichtungen erleben, und wir unbeschränkt Zeit für sie haben. Und ich habe auch in solchen Ferien noch immer Entspannung und Erholung gefunden. Nur: kümmern muss man sich da doch um allerlei. Man hat dafür zu sorgen, dass stets genügend Tranksame im Haus ist und jedermann jederzeit einigermaßen zweckentsprechend angezogen ist, man muss aufpassen, dass Barbara sich nicht zu weit in den See hinauswagt und Katrin mit ihrer empfindlichen Haut nicht an der prallen Sonne sitzt. Und schliesslich muss man danach trachten, alle bei guter Laune zu halten, was im Hinblick auf die Verschiedenartigkeit der persönlichen Wünsche nicht immer einfach ist.... Nicht, dass mir dieses Kümmern lästige Pflicht wäre, im Gegenteil; aber jeder Aufgabe, wie dankbar und beglückend sie auch sei, steht man nach einer Atempause mit ganz neuen Kräften gegenüber. Wenn sich deshalb hie und da einmal die Gelegenheit bietet, mit meinem Mann zu verreisen, dann packe ich sie beim Schopfe. Ich kann dies freilich nur, weil ich die Kinder bei liebevollen Grossmüttern oder hilfsbereiten Nachbarinnen — die selbstverständlich Gegenrecht halten dürfen! — in bester Obhut weiss.

Eine solche Atempause tut nicht allein mir, sondern auch den Kindern gut. Es schadet ihnen nichts, zu merken, dass selbst die Grossmama mit ihrer unerschöpflichen Geduld allmählich energisch wird, wenn sie tagtäglich gleich hinter der Tür über Schulthek, Turnsack und Stiefel stolpert. Und sie sollen ruhig feststellen, dass in einer andern Familie einiges besser ist als bei uns, dass anderes ihnen jedoch weniger zusagen würde.

Wenn Sie dann spüren, wie gern ich wieder zu ihnen zurückkomme, werden sie mir nicht länger übelnehmen, dass ich sie so leichtherzig verlassen habe.