

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 45 (1941-1942)
Heft: 16

Artikel: Morgen des Schulkindes
Autor: W.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-671589>

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: 04.04.2026

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

ten Kanzel aus erlebe diesen Umbruch zutiefst in eigener Seele. Meine Blicke kehren sich von der gestaltlosen Ferne ab und halten weise Umkehr zur greifbaren Schönheit der Nähe. Umbruch oder Umkehr — dem Wort allein kommt nicht letzte Bedeutung zu! — ist heute für mich dasselbe. Wesentlicher ist mir das Gefühl, die Empfindung. Ich ahne: allzuleicht führen uns törichte Wanderfahrten in unbestimmte Weiten. Allzuleicht fliegt

uns der Geist ins War und ins Werde davon. Ewige Unruhe im Herzen, hasten wir phantomhaftem Rückblick und Vorblick nach, statt die tiefe Freude des reichen Augenblicks zu erkennen. Denn dieser Augenblick ist äußerst vielgestaltet, ist Gegenwart. Heimat, fruchtbare Erde in einem. Kurz alles, was sich täglich neu aus den blauen Zauberdämpfen des Traumes herauskristallisiert zu Substanz und Farbe des wirklichen Seins!

Ruth Blum.

Wir wandern in der Liebe Licht

Nun kann uns nicht mehr Dunkles rühren,
Aus jedem Zweig ein lieblich Wunder bricht.
Gib deine Hand, ich will dich führen —
Wir wandern in der Liebe Licht.

Die Hoffnung grünt an allen Wegen,
Und über uns der Himmel hell und weit.
Mir ist, als riesle lauter Segen
Aus seiner blauen Herrlichkeit.

Nun kann uns nicht mehr Dunkles rühren,
Strahlt uns des Himmels Glanz und Gnade nicht!
Nimm meine Hand, du sollst mich führen —
Wir wandern in der Liebe Licht. Rudolf Wederle

Morgen des Schulkindes

Die Nerven der Mutter sind die Glockenstränge, an denen die Kinder zu ihrem Vergnügen ziehen und hängen und schaukeln. Diese Nerven sind zweifellos großer Beanspruchung gewachsen. Zuweilen ist es aber doch geraten, die Nervenbelastung etwas herabzumindern, — zum Nutzen von Mutter und Kind.

Es läßt sich nicht leugnen: die Morgenstunde vor Schulbeginn hat nicht nur Gold im Munde. Die Mutter tut, was sie kann, um diese Zeit ruhig zu gestalten, aber die kleinen Frösche mit ihren unverbrauchten Nerven sind die stärkeren, sie bringen bewegtes Gequirl in die Ruhe des Tagesbeginnes. Der Morgen geht ganz freundlich an, mit oder ohne Radiomusik, — aber siehe da! plötzlich ist man fünf Minuten zu spät aufgestanden. Schon beginnt der Trubel, die Zeit soll eingeholt werden, das Hemdchen hat sich unter einem Rissen verkrochen, der eine Knopf

läßt sich nicht schließen, wo sind die Schulbücher? sie gehören doch auf den Stuhl, gestern abend hat sie das Kind selbst auf den Stuhl gelegt, vor drei Minuten waren sie auch sicher noch dort gelegen, sicher hat sie die Mutter weggenommen, oder der Vater hat den Stuhl gebraucht, — nein, — nein? Dann haben sie Diebe geholt, denn sicher waren sie auf dem Stuhl, ah, da sind sie! im Eßzimmer, ganz richtig, das Kind hat sie doch gestern dort hingelegt, wo ist das Frühstück? aber ein solches Taschentuch ist doch ganz unmöglich! Endlich stürzt das Kind fort, jetzt hat es seine Schulbücher wirklich vergessen, da kommt es wieder zurück, um sie zu holen, schon ist es zwei Minuten über die allerletzte Zeit, — jetzt, natürlich, jetzt muß es unbedingt noch „hinaus“ . . .

Und wenn auch das nicht alles gerade einem und demselben Kind an einem und demselben Morgen zustoßen muß, so sind doch solche Morgen vor Schulbeginn keine Seltenheit.

Organisation! Organisation der Zeit ist notwendig, wenn Nervenkraft gespart werden soll. Und zur richtigen Zeitorganisation gehört vor allem auch die Bildung von Reservezeit.

Die wichtigste Vorarbeit dafür ist schon am Abend zu leisten. Nur Kinder, die rechtzeitig, d. h. frühzeitig, zu Bett gehen und daher genügend Schlaf haben, können auch zu rechter Zeit munter aufstehen. „Rechtzeitig“, d. h. daß sie bei einiger Gewöhnung von selbst zur nötigen Morgenstunde aufwachen. Wecken sollte drum im allgemeinen bei Schulkindern nicht nötig sein. Wo es aber unvermeidbar ist, da sollte diese zweifellos nervös machende Prozedur sanft und mit aller Freundlichkeit vorgenommen werden. Die Hilfe der Radiomusik kann sich hier als vorteilhaft erweisen. Zehn bis elf Stunden Schlaf brauchen Kinder in den früheren Schuljahren noch. Im einzelnen ist es freilich verschieden, wie lange die Kinder schlafen müssen, um frisch zu sein, — und wie in allen Beziehungen der kindlichen Gesundheit ist auch hier das Verhalten des Nachbar Kindes nicht maßgebend.

Im Schlaf entwickelt sich auch die Seele des Kindes. Das Einschlafen mit lieben Gedanken ist drum wichtig für die ganze Entwicklung, sie bereiten den Boden, auf dem Schlaf und Traum sich freundlich entfalten. Nichts drum von Zank und Drohungen in der letzten Minute, nichts von unangenehmen Schulerwartungen unmittelbar vor dem Einschlafen! Was hier besprochen werden muß, das kann schon vorher geschehen, — die letzten Minuten vor dem Schlaf sollten aber auf alle Fälle von Freude und Liebe und Zärtlichkeit umdämmert sein.

Manche Dinge lassen sich schon am Abend vorbereiten, am Morgen wird dadurch wertvolle Zeit gewonnen. Die **Kleider** werden zweckmäßig schon abends hergerichtet. Die Kinder werden es sobald als möglich lernen, sich selbst anzukleiden. Im Notfall kann man ihnen aber ruhig helfen. Die Mutter schafft sich damit ja selbst den besten Trost, sie wird denken: wozu prinzipielle Schwierigkeiten, in einigen Jahren können sie es ja doch von selbst, — und so rasch wie jeder.

Die große **W a s c h u n g** oder das Baden wird am besten am Abend vorgenommen. Da hat man Ruhe und Zeit dafür. Morgens kann man sich

dann auf die notwendigen Handgriffe beschränken. Sie sind zusammen mit dem Reinigen der Zähne am Morgen rasch durchgeführt.

Schulbeginn um 8 Uhr wird in vielen europäischen Ländern als richtig betrachtet. In Amerika beginnen alle Schulen um 9 Uhr. Für die Kinder der beiden untersten Klassen ist 8 Uhr etwas zu früh, nicht wegen des Aufstehens, das sich durch entsprechendes Schlafengehen ausgleichen läßt, aber wenn es in der kalten Jahreszeit am frühen Morgen noch dunkel und rauh ist, so wird diesen kleinen Kindern bei so frühem Fortgehen nichts Gutes getan.

Das **F r ü h s t ü c k** sollte keinesfalls eine Quelle dauernder Verdrießlichkeiten werden. Viele Kinder frühstücken gern und ausgiebig am Morgen. Andere Kinder tun das nicht. Die Besorgnisse, die zahlreiche Mütter daranknüpfen, sind tatsächlich unbegründet. Was die Kinder vielleicht am Morgen an Essen versäumen, das holen sie beim zweiten Frühstück oder sonst im Lauf des Tages gewiß nach. Wie es bei Erwachsenen und Kindern Morgen- und Abendschläfer gibt, d. h. Menschen, deren Schlaf am tiefsten und besten gegen Morgen oder alsbald nach dem Einschlafen ist, so ist auch der Rhythmus des Nahrungsbedürfnisses verschieden. Ein Teil der Erwachsenen frühstückt reichlich am Morgen, andere können morgens kaum etwas berühren, wieder andere betrachten das Mittagessen als ihre Hauptmahlzeit und nehmen abends nur wenig zu sich, andere dagegen wollen gerade am Abend ihren Hunger tüchtig stillen. Und alle fühlen sich wohl dabei, wenn sie erst herausgefunden haben, was für sie am zuträglichsten ist.

Bei den Kindern ist es nicht anders. Wenn die meisten Kinder auch morgens gern ihre Milch, Milchkakao, Milchkaffee trinken, so wollen doch viele noch nichts dazu essen. Sie holen das in der Frühstückspause um zehn Uhr oder 11 Uhr nach, sei es mit einem Butterbrot, mit oder ohne Zutaten, mit Obst usw. Sehr geeignet sind Milchauschankestellen in den Schulen selbst, wo die Kinder in der Pause frische Milch oder Milchkakao kalt oder warm erhalten können.

Es gibt aber auch Kinder, die morgens gar nichts zu sich nehmen wollen, und auch sie sind gesundheitlich nicht schlechter daran als andere

Kinder. Ein Kind von 6 Jahren, das gerade in die Schule gekommen war, erbrach sich jeden Morgen auf dem Schulweg. Wir wollen hier nicht die ganzen psychoanalytischen Möglichkeiten erörtern, die einem solchen Vorfall zugrunde liegen können. Das Kind war jedenfalls völlig gesund, auch nicht nervös (im üblichen Sinn), nicht abgehakt, es hatte genügend Schlaf, keine Angst vor der Schule, die es sogar sehr liebte — jeder mögliche Einwand kann abgelehnt werden.

Aber es hatte absolut keine Lust zu frühstücken, — das war alles. Man überredete es, doch wenigstens eine Tasse Kakao zu trinken, nichts dazu zu essen. Das tat es, aber dann erbrach es sich, auf dem Schulweg oder kurz nach dem Eintritt in das Schulhaus, so ganz nebenbei und leicht, wie sich kleine Kinder eben brechen. Der Rat des Arztes, dem Kind kein Frühstück zu geben, wurde lange nicht befolgt; die Mutter wollte es offenbar nicht freiwillig dem Hungertod ausliefern, auch befürchtete man, die „anstrengende“ Schule würde das Kind nervös machen. Schließlich blieb doch nichts übrig, als dem Kind das Morgenfrühstück gänzlich zu entziehen. Es brach sich nun nicht mehr, seine Tasse Kakao trank es mit Heißhunger um ½11 Uhr, nach der Rückkehr aus der Schule, es gedieh vortrefflich.

Es ist das nur ein einzelnes Beispiel dafür, wie bei aller Einordnung ins soziale Gefüge doch ein wenig Großzügigkeit notwendig ist. Andernfalls wird die Essensfrage beim morgendlichen Schulkind zu einer Quelle ständiger Reibungen. Dazu sind ja überhaupt und grundsätzlich die Voraussetzungen gegeben, weil alle Mütter meinen und in allen Generationen gemeint haben, ihre Kinder äßen zu wenig. In den traurigen Fällen, in denen die Kinder aus sozialen Gründen tatsächlich von den Eltern nicht hinreichend ernährt werden können, werden Schulspeisungen den notwendigen Ausgleich bringen. Auch ist es den Kindern, die das sich wirtschaftlich gestatten können, eine große Befriedigung, wenn sie einem weniger wohlhabenden Kameraden täglich ein Butterbrot in die Schule mitbringen dürfen.

Der **Schulranzen** ist der einseitig belastenden Mappe vorzuziehen. Nicht selten ist er, mit Büchern gefüllt, für kleine Kinder aber zu schwer. In manchen Schulen ist dadurch ein Ausgleich geschaffen, daß die Kinder einen Teil der Bücher, soweit sie sie nicht unmittelbar zu Hause brauchen, in der Schule lassen können.

Der **Schulweg** am Morgen gestaltet sich anregender, wenn Schulkameraden gemeinsam den Weg zurücklegen. Die vielen Kinder, die auf Straßenbahn und Autobus angewiesen sind, müssen besonders pünktlich ihre Abmarschzeit einhalten. Bei allzu schlechtem Wetter sollte, wer es wirtschaftlich leisten kann, sich nicht scheuen, kleine Kinder einmal in einem Taxi zur Schule zu schicken. In manchen Städten sammeln eigene Autobusse die Kinder eines Stadtviertels und bringen sie in eine bestimmte Schule. Eine sehr empfehlenswerte Einrichtung.

Von größter Bedeutung ist **regelmäßige Darmtätigkeit** schon beim kleinen Kind. Man kann hier den Darm zu pünktlicher Ordnung erziehen, so daß er immer zur gleichen Stunde in Tätigkeit tritt. Wann das ist, ist gleichgültig, die Natur der einzelnen läßt sich nicht immer kommandieren. Am erwünschtesten ist natürlich regelmäßige Darmtätigkeit am Morgen, schon vor Schulbeginn, und die Reservezeit muß unbedingt so bemessen sein, daß darauf genügend Rücksicht genommen werden kann. In Wirklichkeit ist das viel wichtiger für das Kind als ein regelmäßiges Frühstück, das zu jeder beliebigen Zeit tagsüber nachgeholt werden kann. Von allen Tätigkeiten am Morgen, einschließlich Waschen und Frühstück, ist diese regelmäßige Entgiftung des Körpers am wichtigsten, ihr kann keine Zeit abgezogen werden.

Es ist kein schlecher Trick, zur Erzielung einer Reservezeit die Uhr um fünf Minuten vorzustellen — das nützt, selbst wenn alle Beteiligten es genau wissen. Im übrigen wird man aus Gründen der seelischen Hygiene die Kinder von zu Hause mit einem freundlichen oder scherzhaften Wort am Morgen entlassen — und kluge Lehrer werden sie in der Schule in derselben Art begrüßen.

Dr. med. W. S.