

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 21 (1966)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Frauen im Ringen mit der Müdigkeit  
**Autor:** Müller, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-890273>

### **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:** 03.04.2026

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

# Frauen im Ringen mit der Müdigkeit

Liebe Frauen,

Herr Pfarrer Oehler schrieb vor Jahren ein Büchlein: «Besiegte Müdigkeit». Dies spendete mir mein Mann zu Weihnachten 1937 und schrieb hinein als Widmung: «Für die Augenblicke, da der liebe Generalkassier allzu rosig seine und seiner Kasse Zukunft sieht.» Also, ich beschäftige mich offenbar mehr als dreißig Jahre mit dem Ueberwinden der Müdigkeit.

Herr Pfarrer Oehler beginnt seine Betrachtungen mit: «Ich bin müde, du bist müde — er (sie) ist müde, wir sind müde, ihr seid müde, sie sind müde — man kann es durchkonjugieren, es stimmt überall, und wir alle kennen dies.»

Tatsächlich, wir alle kennen Müdigkeit. Habt ihr aber auch bemerkt, daß es verschiedene Arten von Müdigkeit gibt? Die eine, nach einem strengen Tagewerk, das mit Schwung und Freude den ganzen Tag, vom frühesten Morgen bis zum abschließenden Tag vollbracht wurde, da man mit Wohlbehagen und Genuß ins Bett «plumpst» und von nichts anderem mehr weiß, als Beine strecken, Arme ins Leintuch «kuscheln», denken: «Herrgott, ich danke dir für den Tag» — und weg ist alles. Solch eine Müdigkeit, ich scheue sie nicht, mir macht sie Vergnügen. Ich weiß und habe erfahren, morgen ist man bereit zu neuem Tun. Die geruhssame Nacht hat alles wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Eine andere Müdigkeit aber — ich habe sie ebenfalls erfahren — sie kommt nicht aus strenger körperlicher Arbeit, sie läßt nicht mit Behagen ins Bett «plumpsen» — sie treibt einen hin und her, von einer Seite auf die andere, gar sitzt man oben und lehnt an die Bettstatt, denkt und sinnt, das abgeschirmte Lämpchen bringt auch keine Ruhe. Ungelöste Probleme, sachliche, fachliche, menschliche bedrängen den Kopf und das Gemüt, keine Lösung ist zu entdecken, und doch kann es so nicht weiter gehen — das macht müde, lähmt für den folgenden Tag, vor dem einem zum voraus graust und die Müdigkeit verstärkt. Ihr alle kennt das wohl auch.

Was ist dagegen zu tun? Darüber sollen wir nachdenken. Heute ist ja wohl die Arbeitsüberlastung allenthalben groß.

Sie wird gern als erster Grund, als Ursache zu Müdigkeit angeführt. Kann man Arbeitsüberlastung überhaupt auf ein erträgliches Maß zurückbringen? Türmen sich bei mir die Obliegenheiten eines Tages, mache ich mir schnell im Kopf oder besser auf dem Papier eine Liste all der Dinge, die ich besorgen sollte, am besten am Abend vorher oder in der Nacht, wie sie mir grad einfallen. Anderntags sehe ich sofort: es sind nicht alle Dinge gleich dringend und gleich wichtig. Alsbald erhalten die wichtigsten drei dicke Striche, die nachfolgenden zwei, dann gibt es noch ein paar mit einem, der Rest geht leer aus — das will sagen, wenn die Zeit noch reicht, oder ich noch mag — sonst ist morgen auch noch ein Tag. Schon verschwindet die Liste in der Schürzentasche, und an die Arbeit geht's.

Bereits das, daß alle Obliegenheiten notiert beisammen stehen, entlastet mein Gemüt. Ich brauche mich nicht zu sorgen, etwas vergessen zu haben — sonst wird's nachträglich noch schnell hinnotiert. Steht außerdem alles notiert vor meinen Augen, geht die Abwicklung all der Besorgungen viel planmäßiger, daher viel rascher vor sich. Viel weniger überflüssige Schritte werden getan, viel weniger des nötigen Handwerkszeugs wird vergessen, die Sache läuft, ich komme vorwärts. Das macht Freude, beschwingt, bringt Kraft, Müdigkeit, die bedrückt, kommt nicht auf. Ein Punkt um den andern auf meiner Liste kann gestrichen werden — was bleibt, bedrückt mich nicht mehr, denn das Wichtigste ist ja vorweg getan, und morgen ist auch noch ein Tag!

Daß natürlich ein flüssiges Arbeitstempo viel, viel erleichtert, sollte einleuchten. Weshalb wird so wenig daraufhin trainiert? Hemmt die Angst vor Müdigkeit, auch vor gesunder Müdigkeit das Arbeitstempo? Körperlich müde sein gehört zum Lebensrhythmus und ist gesund. Das sichert erquickenden, traumlosen Schlaf. Daß bei der heutigen jungen Generation gar oft so wenig Eifer, keine Begeisterung für strammes Arbeitstempo zu finden ist, woran liegt es? Haben wir es am Vorbild fehlen lassen, zu viel geklagt über den «Krampf», das «Schön ha» als alleiniges Ideal zu hoch bewertet? Viel habe ich über diese Fragen nachgedacht, denn ich mußte mich ja seit Jahren tagtäglich mit ihnen an der Hausmutter Schule auseinandersetzen. Wir sollten junge Töchter für die Hausfrauenarbeit begeistern können — stießen aber von Jahrzehnt

zu Jahrzehnt auf immer mühsamer erreichtes, freudiges, aus dem innern Menschen quellendes Ja zu strammer Arbeit. Ja, wenn ich nicht vor dreißig Jahren eine andere junge Generation, mit anderer Einstellung zur Leistung kennengelernt und erfahren hätte! Wie mußte ich mich als junge Frau, die gewiß von Haus aus an hohe Leistung gewohnt war, sputen, den Jungen ein Vorbild zu sein an Wissen, Können und praktischer Gestaltung. Wie freudig wurde zu mindestens 80 Prozent Nachfolge geleistet. Heute, nach dreißig Jahren, hat sich so vieles gewandelt. Mit mehr als 70 Jahren sind meine Maßstäbe für gut 90 Prozent der Jungen zu hoch. Es ist ein Ziehen, Ueberreden, Stoßen, Loben von Selbstverständlichkeiten geworden. Schonungsbedürftig ist alles ringsum, körperlich, geistig, seelisch. Wie konnte das werden?

Ich habe schon mehr als einmal meine gut erwogenen, oft überprüften Ansichten zu diesem Leistungsschwund, den nicht nur ich konstatiere, offen dargelegt. Wohl mögen falsche Lebensideale, zu weiche Erziehung usw. ihr gut Teil Schuld mittragen. Vergessen wir aber doch ja nicht: ein Werkzeug, eine Maschine, ein Motor leisten auch nicht mehr als ihre Grund- und Baumaterialien wert sind. Aus Minderwertigem kann nichts Höchstwertiges werden. Und wir haben es seit mehr als zwei bis drei Generationen nicht fehlen lassen, unserem Körper Minderwertiges an Bau- und Betriebsstoffen zuzuführen.

Der körperliche Zustand aber färbt auf den geistig-seelischen notwendigerweise ab, wie umgekehrt auch. Ist der Körper schlapp, dann ist der Geist träge, lahm und die Seele müde. Von Jahr zu Jahr — von Generation zu Generation verstärkt sich dieser Zustand. Wie soll das enden? Eine Wandlung bringen kann nur Besinung. Spinne ich an diesem Faden, leuchtet mir jedesmal ein Lichtblick auf: So viele unserer Bauernfamilien, die Jahr um Jahr auf den Mösberg kommen, sind schon auf erfreulich guten Wegen zu einer wirklichen Regeneration. Wahr ist's, nur die aufgeschlossene Bauernfamilie hat noch die Möglichkeit, sich erblich zu verbessern. Sie kann ihren Boden verbessern, gesund machen und erhalten, daraus ihr vollwertige Nahrung kommt. Sie allein hat die Möglichkeit, ihre Nahrung vollwertig auf den Tisch zu bringen. Sie muß sich dazu nur die nötigen Kenntnisse beschaffen und daraus die praktischen Gegebenheiten befolgen. Ratschläge hiezu bekom-

men alle ja an den Schulungstagen, wie in unseren Zeitungen und Zeitschriften. Sollten wir uns über diese Möglichkeiten nicht freuen? Sie werden gewiß der körperlichen Müdigkeit besser gewachsen sein, sie nicht mehr zu scheuen haben. Das ist keine Theorie oder Annahme, sondern Erfahrung von uns beiden.

Viel Müdigkeit, gefährliche Müdigkeit aber schaffen sich die Menschen durch die Art und Weise ihres Zusammenlebens selbst. Ein böses Wort, ein ungerechtes Wort, vielleicht ein unbedachtes nur, und schon sendet es seine Wellen aus. Es gibt Gegenwehr, vielleicht Beleidigungen, sicher Mißstimmungen, Spannungen, Lähmung, Bitterkeit, Tränen, Minderwertigkeitsgefühle, Vergeltungsgedanken usw. Pfarrer Oehler schreibt: «Wer einem andern den Mut, die Freude, den Glauben, das Vertrauen, die Sonne wegnimmt, der nimmt ihm das Beste. Er richtet damit unabsehbaren Schaden an, er vermehrt damit die Zahl der ermüdenden Ermüdeten und ist ein Dieb und Räuber an der Kraft seiner Mitmenschen.»

Das ist eine ernste Sache, soviel richtet man mit einem einzigen gereizten Wort an. Sind wir uns dessen bewußt? Sind wir uns aber auch dessen bewußt, daß unser «häßiges» Wesen auf die Dauer unfehlbar unsere Autorität herabmindert?

Wir würden besser aufpassen, wenn uns all dies jeden Moment im Bewußtsein gegenwärtig wäre. Wollen wir uns weitere lähmende Müdigkeit ersparen, dürfen wir dem Geist der Verneinung, der Negativität, so wenig als möglich Raum geben, bei uns selbst, wie bei unsern Angehörigen. Er ist der Geist, der alles zersetzt. Aus Mut wird Mutlosigkeit, aus Vertrauen Mißtrauen, aus Gelassenheit Angst, aus Geborgenheit Sorge — aus Kraft Müdigkeit.

Pfarrer Oehler schreibt: «Negative Kritik tut des Teufels Handwerk, sie entmutigt, sie untergräbt, sie lähmt.»

Kritik muß sein, ja, sie *muß* sein und angenommen werden. Aber sie sollte zum Guten führen, für das Gute ermuntern, dann mobilisiert sie gute Kräfte.

Eine weitere Quelle, die unausweichlich Müdigkeit im Gefolge hat, deren Abstoppen wir aber in der Hand haben, ist die *Unordentlichkeit*. Wer sie sich gestattet, tauscht dafür Müdigkeit ein, und zwar für sich, wie seine Umgebung. Pfarrer Oehler schreibt: «Unordentlichkeit ist das gerade Gegenteil

von Oekonomie der Kräfte. Sie zwingt mich, ungezählte Wege zu machen, statt es mit einem Weg zu erledigen. Immer wieder muß ich dieselben Dinge in die Hand nehmen, immer wieder demselben Stuhl, der nicht an seinem Platze ist, ausweichen. Dazu kommt, daß es hier nicht nur um die Zahl der Schritte oder Handgriffe geht, sondern daß mit jedem solchen zu ungehenden Hindernis ein kleiner Aerger und mit jeder Unordnung eine kleine unnötige Gedächtnisbelastung verbunden ist. So ein unordentlicher Haushalt, in dem alles am falschen Platz steht, drückt auf das Gemüt. Man sieht nicht mehr durch; man weiß nicht, wo anfangen, wo aufhören. Man bekommt schließlich das ‚heulende Elend‘. Und nicht nur ich selber ärgere mich, sondern ich ärgere auch die andern. Das Schlimmste ist noch, daß geärgerte Menschen fast nie ihren Aerger für sich behalten können, sondern damit andere anstecken. So entstehen ganze Ketten von Aegerlichkeiten und Aergernissen.»

Damit Müdigkeit. Haben wir das nicht alle auch schon erfahren? «Der Unordentliche ist ein schlechter Haushalter seiner Kraft und Zeit.» Organisieren wir doch unseren Haushalt, unseren Betrieb gemeinsam durch, daß jedes Ding sein Plätzchen zugewiesen bekommt, wetteifern wir miteinander, daß jedes die Ordnung aufrecht erhält, die notorischen Sünder aber mit Spezialaufräumarbeit bedacht werden — viel, viel Müdigkeit, namentlich der Mütter, ist damit abgeschafft.

Es gibt der Quellen noch viele, die Müdigkeit schaffen. Ein zu großes Geltungsbedürfnis, eine übertriebene Ichhaftigkeit, Mißgunst und Neid. Was tragen sie uns ein? Die andern haben es bestimmt bald heraus, wo unser schwacher Punkt liegt. Leute, die sich wichtig machen wollen, werden entweder nicht ernst genommen, oder es wird ihnen «z’leid gwärchet», jedenfalls nicht in Zuneigung zurecht geholfen. Nichts macht auch müder, als die stete Beschäftigung mit sich selber. Immer erhält der Egoist zu wenig, möchte mehr haben, wird zu wenig beachtet, zu wenig geschont, zu wenig gelobt. Jedenfalls innern Frieden, inneres Gleichgewicht hat er nicht — er scheuert sich wund an allem und jedem und bemitleidet sich fortwährend. Welch ermüdende Tätigkeit!

Wollen wir sie uns leisten, fortgesetzt, Tag um Tag, unser Leben lang? Heraus aus solcher Tretmühle, die Weichen an-

ders stellen ist besser, denke ich. Damit beginnen wir schon am Morgen in einem Moment «stiller Zeit», beschließen den Tag am Abend ebenso. Es sind die kurzen Zeiten zum Tanken der nötigen täglichen Kraft, der innern Ruhe. Irgendein Wort, ein Spruch, ein Vers aus einem guten Buch, wie können sie uns einhüllen in einen Kraftmantel für den Tag. Die Auswahl ist groß, für jeden Geschmack wird etwas zu finden sein — daß wir es aber suchen, tagtäglich uns einem guten Gedanken hingeben, das ist wichtig und nötig, wenn wir unserer körperlichen und seelischen Müdigkeit Meister werden wollen.

Das alles ist keine Theorie, wohl aber erfahrene Wirklichkeit. Stanley Jones schreibt in seinem Buche «Sieghaftes Leben»: «Sage zu dir selbst: Ich bin in Christus — also ist seine Macht verbunden mit jeder einzelnen Angelegenheit in meinem Leben. Heute wird sein gewaltiger Arm neben meiner rechten Hand sein. — Während ich an meinen Aufgaben bin, wird eine ungeahnte Kraft in mir sein. Während ich mich in Schwierigkeiten befinde, wird es unerwartete Lösungen geben. — Nichts wird mir heute begegnen in dem er nicht sein wird, und gemeinsam werden wir alles zu Ende führen.»

Welch ein Kraftmantel gegen Müdigkeit liegt in solchen Gedanken — *wenn wir danach leben!* Frau Dr. M. Müller

## *An die ehemaligen Schülerinnen* unserer Hausmutterschule

Liebe Ehemalige vom Mösberg,

Saanen, Mai 1966

vor bald 25 Jahren habe ich mir in der Kinderstube auf dem Mösberg erstmals darüber Gedanken gemacht, warum es wohl so viele appetitlose, infektanfällige, müde und nervöse Kinder gibt und was dagegen zu tun sei.

Seit zwanzig Jahren sind dies nun bei mir tägliche Probleme, und unterdessen sind mir auch die Ursachen klar geworden. Bei meinen Schützlingen handelt es sich meistens um Milieuschäden, ungesunde Wohnungen, einseitige, unvernünftige Ernährung, zu wenig Ruhe, Fehlen der Nestwärme