Zeitschrift: Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Herausgeber: Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

Band: 13 (1906)

Heft: 22

Artikel: Wie kann die Lehrerin ihre Gesundheit erhalten? : Vortrag

Autor: Bucher, Adelheid

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-531101

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: 09.12.2025

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

Gef. Direktion d. „Schweiz. Landesbibliothek“ Bern.

Pädagogische Blätter.

Vereinigung des „Schweizer. Erziehungsfreundes“ und der „Pädag. Monatsschrift“.

Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz und des schweizerischen katholischen Erziehungsvereins.

Einsiedeln, 1. Juni 1906. | **Nr. 22** | **13. Jahrgang.**

Redaktionskommission:

HH. Rektor Keiser, Erziehungsrat, Zug, Präsident; die HH. Seminar-Direktoren F. X. Kunz, Hitzkirch, und Jakob Grüninger, Rickenbach (Schwyz), Herr Lehrer Jos. Müller, Goßau (St. Gallen) und Herr Clemens Frei zum „Storchen“, Einsiedeln.

Einsendungen sind an letzteren, als den Chef-Redaktor, zu richten,
Inserat-Aufträge aber an HH. Haasenstein & Vogler in Luzern.

Abonnement:

Erscheint **wöchentlich** einmal und kostet jährlich Fr. 4.50 mit Portozulage.
Bestellungen bei den Verlegern: Eberle & Rickenbach, Verlagshandlung, Einsiedeln.

Wie kann die Lehrerin ihre Gesundheit erhalten?

Referat von Adelheid Bucher.

Gebrochen ist des Winters Kraft; gebrochen des Eises starre Masse; geschmolzen unter dem Einflusse der wärmenden Sonnenstrahlen das schneeige Kleid der Erde. Lenzeshauch umweht uns! Der langen, winterlichen Kerkerhaft müde, läßt das Menschenkind sich gerne zu einem erquickenden Gang in die sich verjüngende Natur verleiten. Wie wohl tut das aufkeimende Grün der fetten Wiesen dem Auge! Dies herrliche Grün, nickt es nicht dem sich schüchtern hervorragenden Lenzesblümchen freundlich zu, mutig sein Erwachen zu wagen? Mit langen, begierlichen Zügen atmet der Waller die balsamischen Düfte der blühenden Bäume und Gesträuche ein. Der Weg führt ihn an Wiesen und Äckern vorbei, die verschiedenen Besitzern gehören. Auffällig macht sich der Unterschied im Äußern der vielen Bäume dem beobachtenden Auge bemerkbar. Während auf den Wiesen und Äckern des einen Bauern die Bäume in bräutlichem Gewande dastehen und weit und breit ihren lieblichen Duft verbreiten, entbehren auf dem Gelände des andern Besitzers die Bäume der erstgenannten Triebkraft. Wohl zeigen sich auch

hie und da einige Blüten, aber seltener und weniger üppig sind sie. — Woher wohl diese Erscheinung? Wenn wir uns die vielen Bäume näher beschauen, so werden wir an der einen Gattung derselben keine dürren Zweige, keine schädlichen Misteln erblicken. Die aufgeworfenen Grüblein um den Stamm herum sagen uns, daß ihnen auch die nötige Nahrung zum Gedeihen zugekommen ist, während die kahl oder doch schwach dastehenden Bäume von obigen Experimenten nichts aufzuweisen wissen. — Wie gut der Landmann daran tut, wenn er seinen Fruchtbäumen alle mögliche Aufmerksamkeit und Sorgfalt zuwendet, das zeigt uns der früchtereifende Herbst! Golden blicken zwischen dem Grün der Blätter die schmackhaften Äpfel und die saftigen Birnen hervor. Groß ist ihr Ertrag, und nebst dem häuslichen Verbrauch trägt ihm der Verkauf des Überflusses einen schönen Batzen ein. Ist nicht auch der Mensch dem Baume gleich? sprossend, blühend, früchtetragend, je nachdem ihm ein gesunder Kern innewohnt, eingesenkt durch Schöpfers Hand, gehegt und gepflegt durch verständiges Unterstützen der köstlichen Gabe Gottes, der Gesundheit.

Die Gesundheit ist ein kostbares Gut, eine Gnade, deren hohen Wert nur jene zu schätzen wissen, die sie nicht mehr besitzen. Selbst der König auf seinem goldenen Tron, er ist nicht glücklich, wenn er das köstlichste der Erdengüter, die Gesundheit entbehrt, und es bleibt ihm nichts von seinen Millionen, von dem Glanze seinem Diadems und der Macht seines Szepters als die bittere Arznei; der ärmste Bettler in der dürftigsten Hütte, wenn er gesund, preist sich glücklicher in seiner Not und Armut. Die Gesundheit ist eine der wichtigsten und notwendigsten Bedingungen aller Menschen und Menschenklassen zu einem guten Fortkommen in allen Geschäften und Berufsarten, zum gedeihlichen Wirken in jenem Stand und Beruf, in den ihn der liebe Gott gesetzt hat. Vor allem ist es der Beruf der Lehrerin und Erzieherin, der als erste Bedingung gesunde Körper- und Geisteskräfte voraussetzen und verlangen muß. Wer sich also diesem hehren, schönen Berufe widmen will, der tue es nur, wenn er einen gesunden, strapatzenfähigen Leib besitzt, dem eine gesunde Seele innewohnt. Mit guter Gesundheit ausgerüstet, tritt dann an die Lehrerin die Forderung heran, für die Erhaltung dieser Gesundheit möglichst besorgt zu sein.

„Der Arbeiter", sagt Rückert, „braucht zur Arbeit ein gutes Werkzeug und der Streiter gute Waffen zum Waffenstreit. Du Streiter Gottes und Arbeiter, o Geist, merks, daß du deines eigenen Leibes nicht unachtsam seiest. Das ist dein Arbeitszeug, das ist dein Streitgewaffen, das halte wohl im stand, zu streiten und zu schaffen."

Die Gesundheit ist ein von Gott uns verliehenes Kapital, mit dem

wir Großes und Schönes schaffen können. Doch kann es nicht der Wille Gottes sein, daß wir mit rücksichtsloser Energie unseres Lebens hohe Ziele verfolgen, sondern daß wir uns vielmehr durch weises Maßhalten zu einem langen, reichen Wirken in seinem Weinberge befähigen.

Ich will daher versuchen, in nachstehenden, schlichten Worten zu zeigen, welche Maßregeln die Lehrerin zu beobachten und welche Mittel sie zu gebrauchen hat, um ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Machen wir zu diesem Zwecke:

I. **einen kleinen Besuch in das Heiligtum der Lehrerin, d. h. dorthin, wo sie die Lieblinge des Herrn erziehen und unterrichten soll. Suchen wir da all' die Klippen und Klippchen auf, welche der Gesundheit der Lehrerin gefährlich werden können.**

Freudigen, ruhigen Gemütes öffnet die Lehrerin des Morgens zur festgesetzten Zeit die Türe ihres Schulzimmers, denn soeben kommt sie vom Born unversieglicher Sanftmut und beseligenden Seelenfriedens. Im Morgenopfer hat sie daraus geschöpft mit den Worten:

„Herr, waffne mich mit deiner Sanftmut und bewahre mir den Seelenfrieden, wenn die Versuchung naht im schönen, aber mühevollen Berufe."

Wie gut geht anfänglich alles vonstatten! Doch der Sonnenschein des Glücks verdunkelt sich allmählich. Da und dort will's nicht gehen; eine Lektion ist nicht gelernt. Dort happerts infolge Unaufmerksamkeit. Unruhe stellt sich ein, offene und versteckte. Widerspenstigkeit ist die Devise eines andern Kindes. Schlechte Aufgaben werden da und dort geliefert. Zum Überfluß schüttet dort ein kleiner Knirps das schwarze Naß seines Tintengefäßes über Bank und Heft, und ein anderes meldet das Nasenbluten seiner Nachbarin. Was soll nun die Lehrerin tun? Soll sie aufbrausen in Heftigkeit und sich grämen und ärgern? Durch Heftigkeit und Zorn würde sie sicherlich ihrer Gesundheit schaden, wohl aber nichts für ihre Kinder gewinnen. Je ruhiger und besonnener der Schiffer auf stürmischer See sein Schifflein lenkt, umso eher wird er als Sieger aus Sturm und Wogendrang hervorgehen. Je ruhiger und gelassener die Lehrerin solchen Schulkreuzen entgegentritt, umso schadloser werden sie an ihr vorübergehen. Die Liebe zu den Kindern wird ihr im schweren Momente die richtige Stimmung geben. Mit den Worten des Dichters wird sie der Versuchung zum Zorn entgegentreten:

O Liebe, heilige Himmelsflamme,
Entzünde du des Lehrers Herz
Und mach den Hirten gleich dem Lamme,
Das duldend trägt den herbsten Schmerz."

Die Quintessenz dieser Erwägung sei daher:

Die Lehrerin bewahre ihre Ruhe und rege sich in

der Schule nicht auf, weil Zorn und Heftigkeit ihrer Gesundheit schaden.

Verfolgen wir weiter der Lehrerin Tun unter ihren Schutzbefohlenen. Im Eifer für die gute Sache steht sie da vor den Kindern, unermüdlich lehrend und belehrend. Stehend glaubt sie besser zu unterrichten; stehend allein glaubt sie ihren wilden Rangen gewachsen zu sein. Nach der Ansicht erfahrener Ärzte aber ist das fortwährende Stehen in der Schule sehr schädlich, indem der Körper des Weibes dies auf die Dauer nicht erträgt. Unterleibsleiden, Nervösität haben darin nicht selten ihre Ursache. Es folgt daraus, daß die Lehrerin den Unterricht bald stehend, bald auf dem Katheder sitzend, erteilen soll, damit sie ihre Gesundheit erhalte.

Stunde um Stunde verinnt! Nirgends eilt die Zeit so schnell wie in der Schule. Selten hat man am Abend jenes Ziel erreicht, welches sich die eifrige Lehrerin am Morgen gesteckt. Mit den Stunden steigert sich gewöhnlich auch ihre Hast, das Ziel zu erreichen und mit der Hast ihre Stimme, die unvermerkt immer lauter und lauter wird. Die Umgebung wüßte davon zu erzählen, und der vor der Schultüre aufhorchende Visitator wüßte auch, ohne weitere Einsichtnahme, was in der Schule doziert wird. Die Folge davon ist vorzeitige Ermüdung, Heiserkeit, Halsleiden, hartnäckiger Katarrh, wenn nicht Lungenleiden. Es liegt in der Natur der Sache, daß man besonders den Anfängern Sätzchen für Sätzchen, ja Wort für Wort vorsagen muß. Vieles kann sich die Lehrerin erleichtern, wenn sie dies, so viel als möglich, von größern Schülern tun läßt. Sie rede möglichst wenig und leise; laut und deutlich sollen die Schüler sprechen. Der hl. Bonaventura mahnt treffend:

„Sei sparsam mit deinen Worten, wie ein Geiziger mit seinem Geld."

Nicht leicht etwas ermüdet so sehr unsere Stimme wie das Singen mit den Kindern. Wir können das allerdings nicht abschaffen, aber um uns zu schonen, singen wir nicht lange auf einmal, sondern lieber täglich und dann nur etwa 10 Minuten. Auch möchte ich empfehlen, mit den Kindern mehr zur Sommerszeit als im Winter zu singen, da wir im Sommer weniger zu Katarrh und Heiserkeit disponiert sind, denn im Winter. Wie gut und wünschenswert im Interesse der Gesundheit wäre es, wenn jede Lehrerin den Schulgesang mit der Geige unterstützen könnte. — Ich kam einst in eine Schule. An der dem Katheder gegenüberstehenden Wand standen für mich unverständliche, mit Kreide geschriebene Laute. Ich müßte nicht eine Evastochter sein, wenn mich die rätselhaften Zeichen kalt gelassen hätten. Ich studierte und kalkulierte an den wunderbaren Hieroglyphen herum, aber ich war wie mit Blind-

heit geschlagen. Da nahm ich mir ein Herz und fragte den Lehrer nach dem Sinn der Orakelzeichen. Freundlich erklärte er mir, das ist mir ein Mahnzeichen, wenn ich in der Schule zu laut werden will oder wenn ich gar so generös werde, daß ich für meine Schüler rede. Setzen wir uns auch einen solchen Denkstein, der uns Maßhalten lehrt, denn will die Lehrerin gesund bleiben, so soll sie in der Schule leise und so wenig als möglich sprechen und bei Erteilung des Gesangunterrichtes weise Zeiteinteilung beobachten.

Die gewissenhafte Pflichterfüllung unseres Berufes ist eine gar mühevolle, anstrengende Sache. Ein kleines Intermezzo in der Hälfte des Schulhalbtages ist sowohl für die Lehrende als die Lernenden eine Wohlthat. Die Lehrerin benutze diese Zeit, um eine kleine Erfrischung zu sich zu nehmen. Sie scheue sich nicht, vor den Kindern etwas zu genießen. Die Kinder, die es ja selbst auch tun, gewöhnen sich bald daran und finden nichts Anstößiges dabei. — Sie öffne auch während den Pausen die Fenster ihres Schulzimmers, so daß Zugluft entsteht, welche die schlechte Luft verdrängt und reine Luft eindringen läßt. Sie halte sich während den Pausen nicht im Schulzimmer auf, um Korrekturen zu besorgen oder das und dies zu tun. Abgesehen davon, daß sie dadurch die Aufsicht bei den Kindern versäumt, schadet sie sich durch Stehen an der Zugluft und verwirkt sich dadurch die Wohltat des Ausruhens und des Genusses frischer Luft. Auch außer den Pausen sollte, wo keine Ventilation zur Reinigung der Luft im Schulzimmer angebracht ist, stets der Flügel eines Fensters geöffnet sein. Es ist eine falsche Ansicht, daß zur Winterszeit bei der Morgenlüftung das Schulzimmer zu sehr erkaltet, indem reine Luft viel leichter erheizt wird als verpestete Luft. Identisch mit der sorgfältigen Lüftung zum Schutze der Gesundheit ist auch die Reinhaltung des Schulzimmers. Die Lehrerin hüte sich vor dem Schulstaub, der besonders schädlich auf Hals und Lunge wirkt. Zu diesem Zwecke lasse sie den Staub des Fußbodens öfters mit einem feuchten Lappen beseitigen. Die Lehrerin sorge also für fleißiges Lüften des Schulzimmers, benutze stets die üblichen Pausen im Freien und zum Genusse einer Stärkung; das Schulzimmer werde überhaupt peinlichst rein gehalten.

Horch, wie vom Kirchturm mahnend das Glöcklein klingt. Es sagt der Lehrerin:

„Dein Tagewerk in der Schule ist erfüllt. Danke dem Herrn für den Segen, den er ausgestreut.“

Wie manche eifrige, junge Lehrerin überhört den Ruf. Wohl hat sie sich müde gearbeitet den ganzen Tag, aber was tuts? Noch ist sie nicht am gewollten Ziele.

„Ein Viertelstündchen noch, dann bin ich zufrieden",

sagt sie sich leise und amtet weiter. Oder auch, sie schließt, aber dann, wenn die braven Kinder fort sind, kommen die Sträflinge an die Reihe. Eine Viertelstunde, eine Halbstunde, vielleicht noch länger hat sie das zweifelhafte Vergnügen, dieselben zu beaufsichtigen. Endlich werden sie begnadigt. Der Schlüssel dreht sich gehorsam in ihrer gebieterischen Hand, und heim gehts hastig, aber müde und matt und hungernd. Kömmt dies öfters vor, so schadet sich die Lehrerin durch solche Überanstrengung mehr, als sie vielleicht glaubt. Sie sei daher pünktlich im Beginnen und Schließen der Schule und verhüte so viel als möglich öfteres und langes Nachsitzen der Kinder.

So wäre nun unser Gang durchs Schulzimmer beendigt. Die verschiedenen Stationen, welche wir dabei innegehalten haben, zeigen uns, wie leicht die Lehrerin in ihrem Wirken zum Nachteil ihrer Gesundheit zu viel oder aber auch zu wenig tun kann. (Fortsetzung folgt.)

Entwurf eines Lehrplanes für die st. gallischen Fortbildungsschulen für Jünglinge.

Dieser Entwurf ist am 1. Mai a. c. der Lehrerschaft unterbreitet worden mit der Einladung, Abänderungsvorschläge, Zusätze oder Streichungen, also keine Thesen und keine Theorien, einzureichen. Der Name „Lehrplan" ist zwar für das vorliegende Werk nicht gut genug; einen „freundlichen Ratgeber" möchten wir ihn nach Seminar-Direktor Zuberbühler nennen und ihm, als Ganzes genommen, zum vorneherein eine ganz gute Note erteilen. Die Kritik wird in unsern Konferenzen nicht stark einsetzen, sofern man daran denkt, daß nur der Geist lebendig macht, der Verbalismus aber tötet. Zu Nutz und Frommen nicht st. gallischer Leser entheben wir dem Lehrplan folgende Gedanken. Soll die Fortbildungsschule ihrem Wesen nach eine Weiterbildungsschule und nicht bloß eine Wiederholungsschule sein, so müssen ihr Unterrichtsziele gesteckt werden, die über diejenigen der Primar- und der zweiklassigen Sekundarschule hinausgehen. Der Lehrplan bietet die Elemente einer Stoffwahl, daß es keiner Fortbildungsschule schwer fallen dürfte, je nach den örtlichen Verhältnissen, den Bedürfnissen der Schüler, der Zahl und der Qualifikation der Lehrkräfte das Passendste für die einzelnen Jahrgänge zusammenzustellen. Auf Grund der Erfahrungen wird sich später auch die nötige Einheit in der Lehre und Organisation herstellen lassen.

Deutsche Sprache: 1. Lesen und Erklären prosaischer und poetischer Musterstücke des Lesebuches, guter Volksschriften und vaterländischer Schauspiele. 2. Schriftliche Uebungen. Darstellung von Selbsterlebtem. Pflege der Briefform, als derjenigen Aufsatzform, die im spätern Leben fast allein noch gebraucht wird. Dabei ist nicht nur auf den Inhalt selbst, sondern auch auf die richtige Form dieser Schriftstücke zu achten. Gründliche Besprechung der gemachten Fehler und Befestigung des Richtigen durch Abschreiben oder sogenannte Fehlerdiktate. Der Stoff zu den Aufsätzen wird am besten den wirklichen Verhältnissen entnommen.