

<b>Zeitschrift:</b>	Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
<b>Herausgeber:</b>	Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz
<b>Band:</b>	13 (1906)
<b>Heft:</b>	29
<b>Artikel:</b>	Wie kann die Lehrerin ihre Gesundheit erhalten? : Vortrag [Schluss]
<b>Autor:</b>	Bucher, Adelheid
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-534229">https://doi.org/10.5169/seals-534229</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:** 16.02.2026

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

# 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, 20. Juli 1906. || Nr. 29 || 13. Jahrgang.

#### Redaktionskommission:

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

Ginsendungen sind an letzteren, als den Chef-Redaktor, zu richten,  
Inserat-Aufträge aber an h. Haasenstein & Vogler in Buzern.

#### Abonnement:

Erscheint wöchentlich einmal und kostet jährlich Fr. 4.50 mit Porto und Zulage.  
Bestellungen bei den Verlegern: Eberle & Rickenbach, Verlagsbuchhandlung, Einsiedeln.

## Wie kann die Lehrerin ihre Gesundheit erhalten?

Referat von Adelheid Bucher.

(Schluß).

III. Wie und mit welchen Beschäftigungen die Lehrerin ihre freie Zeit ausfüllen kann, ohne dabei ihrer Gesundheit zu schaden.

Soll die Lehrerin weises Maß halten in all ihren Berufsarbeiten, so soll sie anderseits keine Mühiggängerin sein, die sich langweilt und nicht weiß, wie sie nebst der Schule die Zeit totschlagen will. Unser oberster Lehrmeister und der Pädagoge aller Pädagogen war, als er auf Erden wandelte, stets ein hehres Bild der Arbeit. Er war es in der Werkstatt seines Pflegevaters; er war es im Häuschen zu Nazareth, und er war es in seinem öffentlichen Leben und Wirken. Er spottete der Müdigkeit, als er am späten Abend noch die herbeigeeilten Kinder und deren Mütter segnete. Hat er uns hierin ein Beispiel gegeben, so folgt daraus, daß wir es nachahmen sollen, denn der Mühiggang ist ebenso schädlich für unsere Gesundheit und mehr noch für unsere Seele als Überanstrengung. Je nach der größern oder kleinern Schülerzahl je nach den Klassen, die sie zu unterrichten hat, je nachdem die Lehrerin selbst ihre

Haushaltung besorgt oder nicht, bleibt ihr mehr oder weniger freie Zeit. Diese mit solchen Beschäftigungen auszufüllen, welche der Gesundheit nicht nur nicht schädlich, sondern fördernd sind, dazu gehört kluges Ermessen. Unter den Beschäftigungen ist wohl unstreitig jenen der Vorzug zu geben, welche die Lehrerin im Freien verrichten kann. So die Gartenarbeit, die Blumenpflege. Solche Arbeiten tragen ganz besonders dazu bei, unsere ermüdete Kraft zu stärken. Auch Handarbeiten können wir im Freien verrichten. Wir haben unsere Kleider zu flicken, wir haben zerrissene Strümpfe auszubessern. Warum könnten wir solches im Sommer nicht im Freien tun? Doch möge sich die Lehrerin ganz besonders vor nervenanstrengenden, aufregenden und augenschädigenden Handarbeiten hüten. Nach ärztlichem Ausspruche gehören hiezu lange andauerndes Stricken und mehr noch das Häkeln, sowie das Stickeln. So schön diese letztern Arbeiten einerseits sind, so sind sie doch Luxusarbeiten. Ein Spätzchen mehr oder weniger an unsern Lingen, eine Stickerei mehr oder weniger zur Zierde unseres Heims, was tut dies zur Sache? Aber wenn wir dadurch unsere Gesundheit ruinieren, so ist das weder klug noch vernünftig. Wie wollen wir eine solch leichtsinnige Schädigung unserer Gesundheit verantworten vor demjenigen, der sie uns in seiner Güte zum weisen Gebrauche geschenkt hat. —

Die meisten Lehrerinnen sind auch musikalisch. Sie spielen oft ein Instrument, Klavier oder auch Geige. Der lb. Gott hat dieser und jener auch eine schöne Stimme gegeben, mit der sie sich und andern manche sangesfrohe Stunde bereiten kann. Wenn der geschäftige Tag seine müden Augenlieder schließen will und die Abenddämmerung ihre Fittiche über die stillgewordene Landschaft sinken lässt, so bleibt der Lehrerin noch jenes Restchen Zeit, das zur perfekten Arbeit nicht mehr tauglich, aber noch zu früh zum Anzünden ihres Lämpchens ist. Wie gut eignet sich diese Zeit zum Spielen auf einem Instrument oder zum Singen eines Liedes. Ist es ja gleich frommem Beten, wenn z. B. ein Marienlied zur weihevollen Abendstunde hinausklingt ins müde Erdental und hinauf zu jenen überirdischen Welten, wo Gottes Lob und Preis in den herrlichsten Weisen ohne Unterlaß gesungen wird. — Musik und Gesang stimmen froh und freudig, erheben Gemüt und Herz. Wie viel trägt eine solch heitere Stimmung, ein frohes Gemüt zur Erhaltung unserer Gesundheit bei! Der frohe, vergnügte Mensch ist in der Regel mit seiner Gesundheit besser bestellt als der traurige, niedergeschlagene und gedrückte. Erheitern wir daher uns und andere oft durch Gesang und Musik. Aber vor dem zu „Biel“ möchte ich auch hier warnend meinen Finger erheben. Stundengeben in Musik, außerhalb der Schul-

zeit, zu langes, anhaltendes Singen oder Spielen könnte uns schädlich werden. Viele Lehrerinnen sind auch Kirchensängerinnen. Ob dies, die ohnehin stark beanspruchte Stimme der Lehrerin auf die Dauer erträgt, besonders wenn ich noch die langen, abendlichen Proben in Betracht ziehe, möchte ich sehr bezweifeln, so schön und wünschenswert auch unsere Mitwirkung zum Lobe Gottes ist.

Die Lehrerin kann, ja muß auch etwas zur Fortbildung im Berufe lesen. Daß sie nur Gediegenes und mit Verständnis lese, versteht sich von selbst. Zu lange anhaltendes Lesen, durch Lesen bei einbrechender Dunkelheit und zur Nachtzeit, in ungenügend beleuchtetem Raume oder durch Lesen im Bett würde sie sich sehr an ihrem Augenlicht, einer der schönsten und edelsten Gaben Gottes, versündigen und auch würde sie dadurch ihre Nerven zerrüttten.

Durch den Verkehr mit den Kindern in der Schule kommt die Lehrerin natürlicher Weise oft auch mit deren Eltern in Verührung. Geschieht dies in mitwirkender, unterstützender Weise, so erleichtert ein solches Verhältnis das Wirken der Lehrerin ungemein. Es kann aber auch vorkommen, daß die Eltern die Widersacher der Lehrerin sind. Es braucht manchmal bei unverständigen, blindea Eltern gar nicht viel, sie zu unsern Feinden zu machen. Eine Rüge, eine schlechte Note, eine Strafe, ein Mißverständnis genügen, ein so betrübendes Verhältnis zu gestalten und die Lehrerin hat schweren Stand; ihr Wirken bei solchen Kindern ist dahin. Es kann aber auch noch andere Verdrießlichkeiten geben, die schwer auf ihrer Seele lasten. Wird die Lehrerin nun ihr Leid vergraben, in sich hineinschlucken? Ich, glaube nicht, daß dies zum Vorteil für ihre Gesundheit wäre; Verdruß, Kummer und Leiden sind Untergräber der Gesundheit. Vor allem wird sie daher demjenigen ihr Herzeleid klagen, der alle Bitternisse des Erdenlebens bis zur Hefe durchgefrostet und der uns ein so hehres Beispiel gegeben, wie wir dieselben aufnehmen und tragen sollen. Wir dürfen aber auch in solchen Lagen bei einer guten Freundin Erleichterung, Trost und Rat holen. „Es ist für dein Leben hienieden ein großer Trost, wenn du einen Freund hast, dem du dein Herz eröffnen, deine Geheimnisse mitteilen, deine innern Anliegen aufdecken darfst, in dem du einen aufrichtigen Menschen findest, der über dein Glück sich freut, bei deinem Unglück Teilnahme zeigt und zur Zeit der Verfolgung dich mit Trost aufrichtet.“ schreibt der heilige Ambrosius. Wo soll aber die Lehrerin ihre Freundin suchen? Am naturgemähesten ist es wohl, wenn sie eine Kollegin zur Freundin hat. — Bei der Wahl derselben lasse sie sich von keinen Äußerlichkeiten bestimmen, sondern sie wähle, nachdem sie prüfend deren innern Wert und

Gehalt erkannt. Die ältere Kollegin wird mit mütterlicher Liebe die jüngere aufnehmen und ihr aus dem reichen Schatz der Erfahrung Rat und Mut spenden. Die jüngere Kollegin aber wird mit ihrem Frohsein und dem leichtlebigen Temperament der ältern leicht über erlittenes Unrecht hinweghelfen, so daß sie mit zufriedenem und beruhigtem Gemüte solchen Unbilden mit den Worten des Dichters entgegentritt:

„Still ertragen, was sie sagen,  
Was sie schlagen mir an Plagen,  
Was mein Herz mir bringt an Schmerz!  
Bleibe treu, schau himmelwärts.“

Als Resümee des III. Punktes merken wir uns:

Die Lehrerin verrichte in ihrer freien Zeit nur solche Handarbeiten, welche weder den Augen noch den Nerven schädlich sind, sie pflege Musik und Gesang innert gewissen Schranken, belehre und unterhalte sich durch maßvolles Lesen von Fachschriften und unterhalte eine gediegene, ihrem Berufe angepaßte Freundschaft.

So sehen wir, daß die Lehrerin stets tätig sein kann, ohne ihrer Gesundheit zu schaden. Was sich tun läßt, tue sie im Freien. Sie scheue das Sonnenlicht nicht, lasse sich vielmehr von der Sonne erquickendem Strahl beschneinen. Ob dabei ihr Teint etwas dunkler gefärbt wird, was tut's? Der Winter versteht es ja so gut, ihr wieder die Adelsfarbe zu verleihen. Die Lehrerin nehme sich ein Beispiel an dem für seine Fruchtbäume besorgten Landmann. Wie dieser schon beim ersten Nahen des Frühlings seine Sorgenkinder einer genauen Musterung unterzieht und von ihnen alles entfernt, was ihrer Fruchtbarkeit schaden könnte, so hat auch die Lehrerin ein Sorgenkind, die Gesundheit. Für diese soll sie schon in der Vollkraft der Jahre ein wachsames Auge haben und von ihr alles fern halten, was sie, ohne Hintansetzung bindender Gewissens- und Berufspflichten, fern halten kann, so z. B. unnötige, unbedachte Überanstrengungen. Mit dem Entfernen alles Schädlichen von den ertragreichen Fruchtbäumen ist aber noch lange nicht alles getan, dessen ist sich der Landmann bewußt, darum läßt er seinen Bäumen auch die nötige Düngung zukommen. Verhütung zu großer Anstrengung genügt auch zur Erhaltung der Gesundheit nicht, alles dasjenige soll ihr vernünftiger Weise auch zu Teil werden, was sie zu ihrer Erhaltung bedarf, so vor allem kräftige Nahrung, reine Luft und Ruhe. Bei dieser vernünftigen, pflichtgemäßen Sorge für die Gesundheit soll aber die Lehrerin jene gefährliche Klippe geschickt zu umsegeln verstehen, die sie so leicht zur Gesundheitskrüppulantin stempelt, dies könnte bei allzu ängstlicher, übertriebener Sorge für die Gesundheit gar leicht der Fall sein.

Ein solcher Zustand würde unser Wirken zum wenigsten beeinträchtigen, wenn uns nicht gar untauglich für unsern Beruf machen. „Das Leben ist,“ um mit dem Dichter zu sprechen, „der Güter höchstes nicht.“ Und wir dürfen die Rangordnung der Güter nicht aus dem Auge verlieren. Es können Forderungen gerade an den sittlich höher stehenden Menschen herantreten, wo das Allgemeinwohl das Opfer an persönlichem Wohl fordert, wie wir es bewundern an dem pflichteifrigen Priester, an der am Krankenbett sich opfernden Pflegerin und an der für das Wohl der Kinder sich hingebenden Lehrerin. Doch, indem sie alle freudig das Opfer der Entzagung und der Selbstentäußerung bringen, wollen sie jene Grenze nicht überschreiten, welche durch eigene Schuld ein Leben knickt, das zu langem Wirken berufen war.

So sorge die Lehrerin, daß sie die Lebensjahre, die ihr der liebe Gott zum weisen Gebrauche geschenkt, nicht vor der Zeit durch eigene Schuld abkürze. Schneller, als sie gehofft und geahnt, treten ja ohnehin, trotz bester Sorge für die Gesundheit, die Abendschatten vor ihre Seele und melden ihr als letzten Liebesgruß das Tagen des ewigen Ruhetages in der himmlischen Heimat. Willkommen sei uns das Sterben, wenn der Herr ruft, um die reife Frucht vom sterbenden Baume zu pflücken und in den Himmelsgarten zu versetzen. Mit zufriedenem Herzen wird alsdann die Lehrerin ihre Abberufung aus Gottes Mund vernehmen, sprechend:

„Herr, bereit bin ich, bereit! Ecce venio! — Eiehe, ich komme! — Lange und viele Jahre habe ich Dir gedient, Du sollst und wirst nun mein überreicher Vohn sein.“

---

## Ein Lehrplan für die achte Schulklasse.

(Corresp. aus dem Toggenburg.)

Mit großem Interesse las ich in No. 25 der „Päd. Bl.“ die Abhandlung über das im Kt. St. Gallen aktuelle Thema: „Zum achtten Schuljahr“. Auf Seite 413, letzter Absatz, betont der verehrl. Einsender ausdrücklich, daß „die speziellen Bedürfnisse und Anforderungen der künftigen Lebensstellung der Kinder vom 8. Kurs speziell berücksichtigt werden soll.“ (Industrielle und landwirtschaftliche Gegenden!) Durch ein freundliches Geschick kam Schreiber dies lezthin ein Lehrplan der obersten Volkschulklasse einer im Schulwesen vorwärtsstrebenden industriellen Gemeinde zu Gesichte. Derselbe sei von den Lehrern der achten Klasse entworfen und praktisch durchgearbeitet worden. Wir glauben, der neuen Institution zu nützen, wenn wir ihn hier vollinhaltlich reproduzieren; auch die Kollegen werden denselben mit Interesse studieren, wie es bei mir der Fall war. Es erscheint mir diese Aufstellung „der Lehrziele für die achte Klasse“ zudem eine willkommene praktische Ergänzung der mehr theoretisch gehaltenen Ausführungen der eingangs erwähnten Correspontenz.