

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 12 (1926)
Heft: 15

Artikel: Immer wieder
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-528696>

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: 12.01.2026

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

Immer wieder

Immer und immer wieder kommt es vor, daß junge, arbeitsfreudige Kollegen in jugendlichem Arbeitseifer sich überladen und damit ihre Gesundheit schädigen. Heißt es nicht auch da: Maß halten! — Gewiß! Und, ist es eine nicht zu unterschätzende Wohltat, wenn ein erfahrener Kollege einen jungen „Stürmer“ hie und da etwas zurückhält. — „Schulmeistere dich nicht krank!“ — so mahnte ein erfahrener Lehrer einen jungblütigen Kollegen. Und ein auf dem Krankenlager leidender Kollege mahnte: „Junge Kollegen, schonet die Gesundheit. Sie ist ein großes Glück. Ihr wißt es nicht, aber ich weiß es.“

Erst einige Jahre der Praxis liegen hinter mir. In diesen wenigen Jahren mußte ich zusehen, wie liebe, junge Kollegen unter der Last der Arbeit zusammengebrochen sind, wie sie von ihrer lieb gewordenen Berufsarbeit zurücktreten mußten — einige für Wochen, andere für Monate, wieder andere für Jahre; einige mußten die Berufsarbeit gänzlich aufgeben. Einige konnten nach wochen- und monatelanger Leidenszeit ihre Berufsarbeit wieder aufnehmen, aber sie mußten gestehen: „Meine Arbeitskraft hat gelitten. Hätte ich mich nicht überladen, dann könnte ich eher leisten, was ich sollte.“

Ist es nicht richtig, was unlängst ein berufsfreudiger Lehrer äußerte: „Unser heutiger Schulbetrieb fordert eine ganze Kraft.“ Wohl gibt es „Naturen“, die neben der täglichen, aufreibenden Schularbeit noch die eine oder andere „Nebenarbeit“ leisten können. Aber, hüten wir uns vor der Ueberbürdung und dem ständigen Zittern.

Haben wir nicht auch die Pflicht, für unsere leibliche Gesundheit besorgt zu sein? „Da Sie mit Leib und Seele Ihrem Schöpfer und Herrn gehören, müssen Sie für das Ganze gute Rechenschaft ablegen können und dürfen deshalb nicht die leibliche Gesundheit schwächen. — So weist müssen wir den Leib pflegen und gesund erhalten, als er der Seele dient und sie für den Dienst und die Verherrlichung unseres Schöpfers tauglicher macht.“ So schreibt der heilige Ignatius von Loyola an den Herzog Franz von Borgia.

Und Dr. Franz Walter mahnt uns in dem Werke „Der Leib und sein Recht im Christentum“ wie folgt: „Neben die Pflicht der Arbeit, die heute fast allgemein, wenn auch nur erzwungene Anerkennung und mitunter überschwenglichen Lobpreis findet, tritt die **Pflicht der Erholung.**“

„Wir müssen unserm Geist wie unserm Körper bisweilen eine Erholung gönnen.“ So schreibt der hl. Franz v. Sales in dem Büchlein „Philosöa“.

Manche Kollegen gibt es, die bis tief in die Nacht hinein hinter ihrer Arbeit sitzen, die sich be-

schäftigen mit Vorbereitungen und Korrekturen. Kollegen, die sich ein vermehrtes und vertieftes berufliches Wissen aneignen wollen, sind der Gefahr dieser Nachtarbeit in vermehrtem Maße ausgesetzt. „Ich bin gezwungen dazu, die späten Abendstunden zur Arbeit zu verwenden.“ So wurde mir schon enigegnet. Ausnahmsweise kann es angehen. Geschieht es aber dauernd, dann leidet die Gesundheit. Die geschwächte Gesundheit aber macht sich in der beruflichen Tagesarbeit gewiß bemerkbar. Ich möchte den Leser dieser Zeilen nur ersuchen, die „Schweizer-Schule“ Nr. 2 dieses Jahrganges zur Hand zu nehmen und den Artikel „Der Lehrer“ zu lesen.

Auch dürfen wir vielleicht erwähnen, was der hl. Franz von Sales schreibt: „Man muß die Nacht zum Schlafen nehmen, ein jeder nach seiner Leibesbeschaffenheit, insoweit als es erforderlich ist, um den Tag hindurch gehörig wachen und alle seine Obliegenheiten mit Kraft und Eifer erfüllen zu können.“

Der Schreiber dieser Zeilen weiß ganz gut, daß mancher Kollege noch darauf angewiesen ist, „Nebenarbeit“ zu leisten, da die Gehaltsverhältnisse noch nicht überall der Zeit entsprechend eingestellt sind. In gar manchen Schulgemeinden wäre es kein Ueberfluß, wenn an der Besserung der Lehrerbefoldung etwas mehr geleistet würde. Mancherorts wird die Arbeit des Erziehers und Lehrers nicht gebührend geschätzt. — Auch kommt es vor, daß vielerorts ein Lehrer „Vereinsvater“ der verschiedensten Vereine sein könnte oder „sollte“. — Das ist auch ein Weg, auf dem man seine Kräfte „zersplittern“ kann. Hier heißt es: „Bis zu einer gewissen Grenze geht's, und dann muß man einmal „Nein“ sagen können. — Ueberladen wir uns nicht! Sonst kann man vielleicht den Ausspruch hören, wie ich ihn schon hörte: „Ja, er war ein guter Lehrer. Aber er hat zuviel gearbeitet. — Er hat sich zuviel aufgeladen und jetzt sind seine Kräfte gebrochen.“

Gönnen wir uns die Erholung. Trachten wir darnach, täglich wenigstens eine Stunde für die Erholung zu gewinnen. Und, vergessen wir nicht den Gang hinaus ins Freie. Das frischt auf. Beherzigen wir das, was Lockington-Rühle S. J. im Buche „Durch Körperkraft zur Geistesbildung“ schreibt: „Fürchte dich nicht vor einem ordentlichen Spaziergang von 4, 5 oder 6 Stunden, wenn du einen freien Tag hast. Das öffnet die Poren, macht den Kopf klar, gibt dem Körper neue Lebenskraft, verschafft dir etwas Naturkenntnis, bringt dich in gute Stimmung, und du hast wieder Freude an dir und der Welt.“

W. G.