

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 13 (1927)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Schone deine Kräfte!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-528048>

#### 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:** 24.01.2026

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

Zur Reinheit werden wir erleuchtet und ernährt durch den Christusgeist.

### III. Der Christusgeist

muß lebendig in uns sein und bleiben, nur dann behalten wir die Freude am Gebet und am Opfer. Wenn wir, wie St. Paulus, sagen können: „Ich lebe, aber nicht ich, Christus lebt in mir.“ Wahrhaft, wirklich, wesentlich lebt Christus in uns durch seine sakramentale Gegenwart, durch die hl. Kommunion.

Da, in den Quellen des Herzens Jesu, erfrischen, erfreuen sich die reinen Seelen, da schöpfen sie die Kraft zum Kampfe gegen die Schwachheit des Fleisches, gegen die Gemeinheit der Welt, gegen die Bosheit des Teufels.

Es ist doch eine Tatsache: Der Geist eines Menschen richtet sich nach seinem Genusse. Daran erkennst du den Geist der Welt.

Was der Prophet der damaligen Zeit zugezogen, das gilt der heutigen: „Ihr habt gegessen und wurdet nicht satt, getrunken und bliebet voll Durst, gesammelt und es fiel in einen durchlöcherten Sad“ (Apoc. 1, 61).

Ist damit nicht die heutige Genussucht und Gewinnsucht gekennzeichnet und gebrandmarkt?

Alles im Menschen verlangt nach Nahrung; was nicht genährt wird, stirbt ab.

Die Reinheit verlangt reine Nahrung, der Geist verlangt geistige Nahrung, die Seele, welche für den Himmel bestimmt ist, verlangt himmlische Nahrung.

Der Geist Christi, er strömt in die Seele, er stärkt die Seele durch die Kommunion.

Jesu reines Blut läßt die Lilienseelen wachsen, welche die Reinheit bewahren, Jesu reines Blut läßt die Löwenseelen wachsen, welche die Reinheit behüten. —

Der Wahlspruch des hl. Aloysius lautete: Quid hoc ad aeternitatem, was nützt mir das für die Ewigkeit?

Die Reinheit öffnet die Pforten der Ewigkeit — Gebet und Opfer klopfen an und finden Jesu Herz.

Die demütige und würdige hl. Kommunion vereinigt uns schon hienieden mit Jesus. Und diese Vereinigung kann niemand trennen, denn mit dem hl. Aloysius beten und opfern wir: Jesus, du in mir und ich in dir.

## Schone deine Kräfte!

„Auch ich sehne mich nach besseren Tagen. 1926 hat seine hundert und hundert schmerzvollen und dornenreichen Prüfungsstunden mir reichlich beschert. Aber die Leidensminuten friechen auch vorbei, wie die Freudenstunden eilen, alles, alles vorbei, was den Stempel Welt trägt, hinab in die Grube der Vergangenheit. Und auf Regen folgt Sonnenschein, sagt das Sprichwort. Wer weiß es, was gesund sein heißt? — allein der Kranke, der sie (die Gesundheit) verloren. Es muß erst Nacht werden am Himmel, bevor wir die Sterne sehen. Gegenwärtig konsultierte ich den siebten Arzt, der — nachdem ich wieder einen Monat gelegen — mich für 1927 provisorisch auf die Beine gestellt.“

Diese Worte schrieb ein junger, arbeitsfreudiger Kollege, den eine schwere Krankheit monatelang an das Krankenlager gefesselt hatte. Diese Worte haben mich bewogen, folgende Zeilen zu schreiben.

Ich weiß, daß es manche Kollegen gibt, die glauben, keine Zeit zu haben für die Erholung. Und doch tut gerade in unserem Berufe die richtige Erholung so not. — Aber, manche Kollegen arbeiten und arbeiten, ohne sich die nötige Ausspannung zu gönnen. „Ich habe keine Zeit dazu. — Ich muß Vorbereitungen

machen. — Ich habe noch viele Korrekturen zu besorgen.“ So und ähnlich klingt es manchmal aus dem Munde eifriger Kollegen.

Sie arbeiten und arbeiten während der ganzen Woche in einem „schweren“ und „strengen“ Schulbetriebe. Vielleicht müssen sie abends auch noch Unterricht erteilen oder Proben abhalten. Daneben werden dann, bis spät in die Nacht hinein, pädagogische und methodische Schriften durchgegangen, um möglichst auf der „Höhe“ zu sein.

Freilich, wer möchte sich nicht auch noch in dem pädagogischen, psychologischen und methodischen Schrifttum umsehen und seine Kenntnisse etwas vertiefen? Nicht vergeblich sagt man: „Wer rastet, der rostet.“ Aber — der Eifer darf nicht zum Übereifer werden, sonst leidet die Gesundheit. Vor allem heißt es, sich hier vor der Nachtarbeit hüten. Gönnen wir uns die Erholung und Entspannung, die uns geboten wird im Schlaf. Dann können wir morgens wieder neugestärkt an die Arbeit gehen.

Aber — besonders junge Kollegen, die Freude haben an der Fort- und Weiterbildung, sind der Gefahr der Nachtarbeit ausgesetzt. Ein Beispiel, wie es etwa gehen kann. Vielleicht findest du hier ein Stück deiner eigenen Lebensgeschichte? — Konnte da ein junger Kollege, in der

Vollfrische seiner Arbeitsfreude, eine Stelle antreten. Es war in einem stillen, abgelegenen Landdorfe, wie geschaffen zu stiller, ernster Arbeit. Mit jugendlichem Feuereifer machte sich der Junglehrer an die Arbeit. Schwere Arbeit mußte hier geleistet werden, denn es war eine „schwere“ Schule. Sie war vollbesetzt. Kaum hatte die Jungschar jeweilen das Schulhaus verlassen, fand man den Junglehrer wieder beim Arbeitstische sitzend und arbeitend. Nur eine knappe Zeit zum Essen war eingeräumt und dann ging's wieder los. Ganze Arbeit wollte der berufsfreudige Lehrer leisten. So wurde gearbeitet, Tag für Tag, bis spät in die Nacht hinein, oft bis Mitternacht, — ja, sogar über Mitternacht hinaus. — Freilich, das war der Arbeit doch zu viel. Wer hätte es so auf längere Zeit aushalten können? Aber — alles Mahnen und Warnen von wohlwollender Seite, wie: „Aber, Herr Lehrer, Sie arbeiten viel zu viel. — Sie reiben Ihre Kräfte ja auf, wenn Sie so fortfahren. — Sie gönnen sich ja keine Erholung“, — fruchteten nicht. Die Antwort lautete höchstensfalls: „Ich habe keine Zeit.“

Und der Junglehrer arbeitete weiter ohne Ruhe, ohne Rast. Einen Weg wollte er sich bahnen durch den Wirrwarr pädagogischer und methodischer Strömungen. Klarheit wollte er sich verschaffen. Einen Weg hatte sich der Lehrer schließlich für seine Arbeit gebahnt, aber, — er mußte es teuer bezahlen. Seine Kräfte waren gebrochen, die Widerstandskraft des Körpers gebeugt.

Wochen- und wochenlang mußte der Junglehrer der Schule ferne bleiben und so Stärkung suchen. Freilich, das war eine harte Zeit, die so liebe Berufssarbeit ruhen zu lassen. Und gar oft machte sich der Junglehrer den Vorwurf: „Hätte ich mir doch die nötige Erholung gegönnt, dann wäre es wohl nicht so weit gekommen.“ Seine Folgerungen aber hatte er aus seiner Leidenszeit gezogen. Er mahnte den eint und andern überlasteten, mit Arbeit allzusehr beladenen Kollegen: „Gib acht auf deine Kräfte, auf deine Gesundheit. — Gönne dir die nötige Freizeit und Erholung. — Bürde dir keine weiteren Arbeiten auf — im Gegenteil, lade ein wenig ab.“

Aber ach, wie oft sieht man es erst zu spät ein. Darum, gönnen wir uns die nötige Ausspannung, vor allem die AbendErholung im Kreise der Eigenen. „Ich habe während der ganzen Woche nur einen einzigen Werktagabend, der mir zur freien Verfügung steht,“ fragte einst ein Kollege. Gewiß, das ist zu wenig.

„Ja, mein Mann, der ist selten in der Stube. Tagsüber ist er in der Schule. Nachher erteilt er Privatunterricht. Abends ist er in der Probe.“ — Das sind Worte einer Lehrersfrau.

Die Worte, die einst ein Kollege äußerte, klingen mir immer noch in den Ohren nach: „Abends will ich zu Hause sein. Die Abendstunden will ich zu meiner Erholung und Ausspannung auch meinen Eigenen widmen. Ich weiß, was es heißt, wenn der Vater die Abendstunden nicht im Kreise der Eigenen zubringt. Der Vater sel. hatte für uns Kinder nicht viel freie Zeit zur Verfügung. Während des Tages war er in der Schule. Nachher folgten Korrekturen oder andere schriftliche Arbeiten. Abends war er in den Vereinen, an Kommissionssitzungen oder in Proben.“

Freilich ist es ja lange nicht allen Kollegen möglich, täglich die Abendstunden der Erholung zu widmen. Oft rufen verschiedene „Verpflichtungen.“

Bedenken wir aber eines. Überladen wir unsere Kräfte nicht mit Vereinsgeschäften. Nicht, daß wir jeder Vereinstätigkeit abhold seien — aber, hüten wir uns vor Überlastung. Wählen wir doch ja nicht, „der Weltbetrieb stehe still,“ wenn wir nicht in all den verschiedenen Vereinen mitmachen, in jedem Vereine in der Kommission sitzen und so unsere Kräfte verbrauchen. Vielleicht ist es hier erlaubt, einige Zeilen aus der „Schweiz. Kirchen-Zeitung“ Nr. 1, Jahrgang 1927 beizufügen. — Wir lesen dort unter anderem auch über „die langen Sitzungen am Abend, in Vereinen“ etc. folgendes:

„Unsere katholischen Vereine sind notwendig, aber hier liegt eine gefährliche Wunde des Vereinslebens. Die Stunden und Stunden, die bei solchen Anlässen in die Nacht hineingezogen werden, treiben Raubbau an den menschlichen Kräften und sind oft Totengräber für den Einzelnen, für Familie und Gesellschaft. Warum denn nicht kurz und bündig sein? Warum im dumpfen Lokal vor fleißig geleertem Bierglas, im Tabaksqualm so lange sitzen bleiben, wo man nur mit schwerem Kopf und verdorbenen Nerven davonkommt?“

Es braucht hier und da ein ernsthaftes „Nein!“, um sich vor Überbürdung zu hüten und wenn es einem manchmal fast „das Herz abdrückt“, wenn man es als Antwort geben muß. — O, wer kennt sie nicht, die Worte, die einem hier und da zugesprochen werden, um vielleicht doch noch ein „Ja“ zu gewinnen: „Sie sind der Mann für diese Arbeit. — Übernehmen Sie diese Arbeit. — Das hindert Sie nicht in Ihrer Berufssarbeit. — Es geht schon. — Sie können das schon leisten. — Sie arbeiten ja leicht.“

Und hier heißt es manchmal, sich zusammenzuraffen und das „Nein!“ zu sprechen. „Nein, es geht nicht. Ich bin schon beladen genug.“

Und wenn man es dir nicht glauben will und hinterrücks munkelt: „Er hätte das schon übernehmen können, wenn er gewollt hätte. Es war ihm nur

nicht daran gelegen.“ — Dann lade solche Leute einmal recht freundlich ein zu einem Schulbesuch und dringe nach Möglichkeit darauf, daß sie einen Schulhalbtag in der Schule ausharren. Vielleicht ändert sich dann ihre Gesinnung und ihre Stellungnahme und du kannst beim Scheiden die Worte vernehmen: „Das hätte ich freilich nicht geglaubt, daß es soviel braucht. Ich würde es nicht aushalten.“ —

Wir wissen ja schon, daß unsere Erzieher- und Schularbeit mancherorts unterschätzt, daß sie mancherorts zu gering eingewertet wird. Darum eröffnen wir dem eint oder andern den Einblick in

die Schule. Eine freundliche Einladung wird nicht überall fehlgeschlagen. Wir können so hier und da gute Erfahrungen machen.

Schonen wir unsere Kräfte ein wenig und gönnen wir uns die nötige Erholung. Die Arbeit geht nachher wieder leichter. „Ein Bogen, der immer gespannt ist, wird schlaff und der Geist, welcher immerfort durch Studium und Berufssarbeiten angestrengt wird, verliert unwillkürlich seine Frische und Spannkraft. Richtig geübte Erholung ist daher keine verlorene Zeit.“ (Schweiz. Kirchenzeitung Nr. 1, Jahrgang 1927.)

## Bündner Brief

In Bonaduz, dem Gründungsort der Sektion Graubünden des K. L. V. der Schweiz, tagte am Osterdienstag, den 19. April, unsere diesjährige Generalversammlung.

Hatte in der Karwoche und an den Ostertagen noch rauhe Winterstimmung bei uns geherrscht, so erstrahlte am Morgen des 19. April, Bonaduz im schönsten Frühlingssonnenglanze. Uns Lehrern, auf dem Wege von Reichenau nach Bonaduz, schien dies kein Zufall zu sein, sondern ein gutes Omen für den Verlauf der bevorstehenden Tagung, und gerne sehen wir darin einen Beweis dafür, daß der liebe Herrgott uns Lehrern und unserem Wirken gewogen sei.

Frohe Stimmung beherrschte die per Bahn, per Rad, zu Fuß, selbst mit dem nun auch in Bünden eingebürgerten Motor, aus allen Richtungen, von allen Kantonsteilen, vom Badus bis zum Bernina, zusammenströmenden katholischen Lehrern, Geistlichen und Schulfreunden. Aus ehrenem Glockenmunde wurde allen der Willkommgruß und die Einladung zum ersten Teil des Tagesprogrammes — charakteristisch für die katholischen Lehrertagungen — zum Gottesdienst entboten. Das Levitenamt, begleitet vom erhebenden Gesang des trefflich geschulten Bonaduzer Männerchores mit einem wunderbar ausgeglichenen Chorklang, wie man ihn selten hört (D. Sch.), wurde der andächtigen Gemeinde zum Festgottesdienst, und zur Festpredigt wurde das inhaltsschwere Kanzelwort des hochw. Herrn Generalvikars Dr. Vinzenz, in welchem er nachwies, wie der kath. Lehrer durch sein Wirken und Beispiel in- und außerhalb der Schule zum Mitarbeiter Gottes wird.

So war die nötige Grundlage für die Nachmittagstraktanden im Gemeindesaal geschaffen. Der Präsident, Herr Lehrer Seb. Weinzapf aus Fellers, eröffnete die Versammlung mit einem herzlichen Begrüßungswort an die zahlreich erschienenen Mitglieder von nah und fern. Seine besondere Aufmerksamkeit galt den Vertretern unserer katholischen und weltlichen Behörden, die in richtiger Einschätzung der Bedeutung des Vereins unserer Lehrer und Schulfreunde von jeher deren Tagun-

gen mit ihrer Anwesenheit ehrten. Eine besondere Ehrung wurde uns wieder von Seiten des Zentralkomites zuteil. Weilte bei der Generalversammlung des Jahres 1925 in Flanck Herr Schulinspektor Maurer, der Zentralpräsident, in unserer Mitte, so begrüßten wir dieses Jahr mit ebensolcher Freude Herrn Professor Troxler, den Schriftleiter der „Schweizer-Schule“ und Herrn Dr. Dommann, den Tagesreferenten, beide Herren aus Luzern. Mit Bedauern gedachte der Vorsitzende des allzufrüh dahingeschiedenen trefflichen kath. Schulmannes in des Wortes wahrer Bedeutung, Herrn Schulinspektors J. G. Darm aus Fellers, der in unseren Reihen eine empfindliche Lücke zurückließ. In der Folge erinnerte der Präsident an die 1919, am Feste des hl. Fidelis von Sigmaringen, in Bonaduz stattgehabte Gründungsversammlung, und ermahnte die katholischen Schulmänner an den Dank, den sie dem ersten Vereinspräsidenten und Mitbegründer der Vereinigung, Herrn Sek.-Lehrer Modest Nay in Sedrun, für seine 6jährige umsichtige und zielbewußte Leitung schulden (Herr Nay schied 1925 aus dem Vorstand).

Im Mittelpunkt der Bonaduzer Tagung stand das Referat von Herrn Professor Dr. Dommann: „Pestalozzi und wir“. Heinrich Pestalozzi ist wie jeder Mensch ein Kind seiner Zeit, und seine Beurteilung erfordert auch den Maßstab seiner Zeit. Von dieser Erkenntnis ausgehend, baute der Referent seinen gut 1½ stündigen, inhaltsreichen und formvollendeten Vortrag, der uns mit Pestalozzis Problem bekannt machte, auf streng objektiver, wissenschaftlicher Grundlage auf, die den gewissenhaften und gründlichen Forscher verrät. Einleitend würdigte der Referent die geistige, politische und wirtschaftliche Gestaltung der Schweiz im 18. Jahrhundert, und stellte so den geschichtlichen Hintergrund dar, aus welchem die Gestalt Pestalozzis in ihrer Vielseitigkeit: als Politiker, Pädagoge, Schriftsteller, Bürger und Mensch, im Verhältnis zu seinen Zeitgenossen und zu uns Katholiken, herauswächst.

Pestalozzi ist Geisteskind der Aufklärungsphilosophie. Seine Neigung zur Landwirtschaft ist