

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 22 (1936)
Heft: 9

Artikel: Natürlichkeit
Autor: Hess-Faesy, Cécile
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-533530>

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: 27.01.2026

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

schwistert, vielmehr kann diesem Trieb sogar etwas Gewalttäiges anhaften, das sich zur Bosheit, Schadenfreude und Grausamkeit steigert.

Es ist aus diesen Ausführungen zu erkennen, dass es pädagogisch immerhin ein Wagnis ist, den Ehrgeiz anzufachen und als vorwärtstreibende Kraft zu verwenden. Niemand ist imstande zu ermessen, wieviel schlechte Geister — tief im Verborgenen der Seele sich haltende oder nur maskiert auftretende — man damit entfesseln kann. Man vergesse doch nicht, dass auch der „Rekord“-Wahn nur eine Abart des von Ehrgeiz angefeuerten Wettbewerbs ist. Das Qualitative der Leistung tritt leicht zurück gegenüber dem Quantitativen, das gesteigert wer-

den soll, gleichgültig, ob es noch einen Sinn hat oder nicht.

Von der Förderung des Ehrtriebs gilt Aehnliches wie von der Anwendung von Strafen: beide wirken mit Surrogatwerten. Es ist ein Unterschied, ob jemand das in sich Wertvolle um des ihm innwohnenden überpersönlichen Wertes willen, also z. B. das Gute um des Guten willen, schätzt, oder weil er davon für sich Lob, Ehre oder Vermeidung von Strafe erhofft. Solange aber das Gefühl für das in sich Wertvolle noch nicht ausreichend entwickelt ist und noch nicht stark genug das Wollen motiviert, sind jene Surrogatwerte unentbehrlich.

St. Gallen.

Joseph Harfer.

Natürlichkeit

Wir leben nicht nur vom Materiellen, sondern auch vom Geist. Beide müssen den Ausdruck unseres Stiles prägen, wenn es auch oft scheint, als könnten wir sie nicht in einer Linie bewegen. Die ganz Jungen, die noch im Schulkleid stecken, haben vielleicht manches voraus; das fühlen sie oft nur zu stark und machen damit den Erziehern das Leben schwer. Sie werden rücksichtslos dort, wo sie sehen, dass der „moderne Geist, der moderne Stil“ nicht akzeptiert wird. Dabei kommt mir der Vorfall in den Sinn, den mir eine Lehrerin erzählte: In der Schule auf modernen Deutschunterricht ausgehend, war sie eifrig bemüht, die Kinder zu einem besseren Sprechen, nicht zuletzt aber zu einer natürlichen Rezitation der Schulgedichte zu erziehen. Als Führerin einer Jugendgruppe in der Freizeit wandte sie das Gelernte bei Missa recitata, Weihnachtsfeier usw. mit Eifer an. Es gab sich, dass der Präses eingeladen wurde und seine übliche Ansprache hielt. Aber o weh, seine Aussprache und vor allem seine Betonung der Sätze entsprachen nicht dem Können seiner Zuhörerinnen! Die Lehrerin hatte alle Mühe, den Mädchen begreiflich zu machen, dass diese Dinge mit Autorität nichts zu tun haben. Wieviel mehr aber wird die Autorität bei dem schwierigen Alter der Heranwachsenden sich behaupten können, wenn der Schüler, bzw. die Schülerin den fortschrittlichen Menschen vor sich sieht, der den neuen Ideen auf den verschiedensten Gebieten gewachsen ist.

Der Grundstock dieser Beweglichkeit, auch im Alter, ist der natürliche und gelöste Charakter. Soll es dem Zufall überlassen bleiben, dass manche durch Temperament und Mitteilungsgabe mehr erreichen als die Vertreter des Geistes, die vielleicht gerade darum sich so hemmen lassen und Misserfolg auf Misserfolg in der Erziehung zu verzeichnen haben? Die Gelöstheit kann der Grundstock sein, von dem aus wir unseren „Stil“ bestimmen und schliesslich das Mass, das wir an Dinge legen, die uns nahe oder ferner liegen. Nur als harmonischer Mensch können wir leisten, was eigentlich jetzt schon in unserer Hand läge, hätten wir eben diese unverkrampfte Art der „andern“. Sie ist erlernbar und so lebensnotwendig für das Gedeihen der Seele wie das Atmen für den Körper.

Es war in München, wo ich erstmals auf die Gesetze der Entspannung geführt wurde, bei dem heute berühmten Prof. Bode, der damals unter vielen Schwierigkeiten eine Gymnastikschule gründete, die heute in vielen Ländern floriert. — Wir aber wollen oder können im Augenblick keine Gymnastik treiben. Jedoch einige Minuten des Tages opfernd, werden wir das lernen, was für uns speziell wichtig ist: das Entspannen des nervösen, oft von der Arbeit gar zu überlasteten Körpers. Als stille Mahnung dafür dient mir die Katze. Sie liegt neben mir auf der Seite, die Beine, die sonst normal lang sind, sind nun fast anormal gestreckt. Nehme ich mit dem Finger eine der Pfoten auf, fällt

sie zurück: die Muskeln sind willenlos, total entspannt. Wir versuchen nun das Gleiche, wenn wir uns auf dem Divan ausstrecken, noch besser abends im Bett. Der Kopf soll nicht erhöht sejn. Wir legen uns bequem auf die Seite oder auf den Rücken, achten darauf, dass die Fußsohlen den Bettrand nicht berühren und versuchen zu entspannen. Es ist ein „In-sich-Versinken“ des ganzen Körpers. Wenn wir uns bemühen, nicht an die Berufssarbeit des Tages zu denken, wird mit einer gewissen Routine der sogleich eintretende Schlaf die Folge sein. Die Übung an sich scheint lächerlich und unbedeutend. Wie wird sie immer veracht und bespottet, und doch wie vielen armen Menschen hat sie zu neuer Kraft verholfen! Denn nach dieser „Ganz-Entspannung“ folgt nun die „Teil-Entspannung“ des Tages: ich habe heute, ausgerechnet heute keine Lust, das Katheder zu betreten und mich von dreissig jugendlichen Augenpaaren beobachten zu lassen (Spannung!) Ich setze mich auf den Stuhl, falte die Hände im Schoss, achte darauf, dass ich mich nur an den Stuhl lehne und beginne langsam zu sprechen, den Körper entspannend. Der Kopf wird frei, die Materie hüllt mich quasi ein und nichts kann mich mehr von meiner Konzentration abhalten. — Ein Seminarist gesteht mir, dass er ein halbes Jahr vor der Priesterweihe allen Ernstes verzichten will, da er sich dermassen gehemmt fühlt, dass er unmöglich in dauernder Konversation mit seinen Mitmenschen leben kann, wie das sein späterer Beruf mit sich bringen wird. Die Entspannungsübung jeden Abend

und die sofortige Entspannung, wenn er mit einem Menschen spricht, macht ihn zu einem gelösten Priester, der ganz speziell für die Nöten der Menschen Rat weiss und heute weit über seine Diaspora hinaus bekannt ist.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben, dass wir alle Krampfer sind, uns allen etwas fehlt vom gelösten, harmonischen Menschen. Manche fühlen allzurasche Ermüdung des Kopfes, andere sprechen das Entgegengesetzte in dem Moment, wo sie etwas sagen wollten, oder sind unfähig, in eine Konversation einzugreifen, weil der Respekt vor dem Vorgesetzten über dem Kopf zusammenzuschlagen droht, — leider aus Furcht vor sich selber usw. So viele Möglichkeiten der Hemmung, als tägliche Situationen sich ergeben — alles ist der Ausdruck der Uebermüdung, der Ueberlastung des Körpers und des Geistes, einer schon fast krankhaft gewordenen Sensibilität. Ihre Beseitigung und endgültige Befreiung wird durch die Befolgung der obigen Regeln möglich sein. Richtig angewandt, wirken sie in weniger als 14 Tagen. Dann aber aufhören? O nein, möchte ich darufen! Nie aufhören, immer und immer wieder entspannen, lösen, daran denken, denn nur immerwährende Entspannung macht den natürlichen Menschen, der uns fast verloren gegangen ist und den wir so notwendig brauchen, sei es in der Familie oder im öffentlichen Leben, überall eben da, wo Menschen leben, leben in einer Gemeinschaft, die sie zum Guten befruchten sollen.

(Forts. folgt.)

Messina.

Cécile Hess-Faesy.

Brief an austretende Lehramtskandidaten

Lieber junger Kollege!

Noch einmal möchte ich mit einigen Zeilen an Dich gelangen, um Dir einige praktische Winke für Deine neue Wirksamkeit zu geben.

Aller Augen werden auf Dich gerichtet sein, wenn Du als junger Lehrer mit frischem Lebensmut in Deinen Wirkungsort einziehest. Gar bald wird das Urteil über Dich gefällt, und Du wirst es rasch genug erfahren und erleben, wie man Dich als Persönlichkeit und als Mensch einschätzt. Vergiss dabei nicht, dass Du es überall mit schwachen Menschen zu tun hast.

Das wirst Du besonders dann zu fühlen be-

kommen, wenn Du in die unvermeidliche Lage kommst, Kinder wegen Verletzungen der erhaltenen und unantastbaren sittlichen Ordnung zu strafen. Wenn Du bei den Kindern nicht als parteilich verschrieen werden willst, so merke Dir bei Erteilung von Lohn und Strafe drei Dinge: Klugheit, Liebe und Gerechtigkeit. Sie werden Dich vor allem vor rohen Strafen bewahren, die das Kindergemüt mit Erblindung bedrohen, wie Schmutz und Dampf das Glas. Hüte Dich insbesondere vor körperlichen Züchtigungen, die wohl als Abwehrmittel gegen Roheit gelten können, aber selten ange-