

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 23 (1937)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Heraus aus dem Haus!  
**Autor:** Gmünder, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-530228>

#### 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:** 13.01.2026

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

scheidenheit des Gefeierten, dem der Lorbeer nichts Begehrenswertes ist; in der Güte und abgeklärten Ruhe des reifen Menschen, der dem Undankbaren und Treulosen

verzeiht — P. Maurus Carnots ganzes Leben war ein Gedicht; er bleibt uns Vorbild und Meister.

Truns.

Karl Fry.

## Heraus aus dem Haus!

Heraus aus dem Haus,  
ins Feld hinaus;  
im leuchtenden Sonnenstrahl  
wandre über Berg und Tal!

Ist das nicht ein Mahnruf an viele, sehr viele Lehrkräfte der verschiedenen Schulstufen? Wie manche Lehrkräfte geistlichen und weltlichen Standes reiben ihre Arbeitskraft allzu früh auf, indem sie glauben, keine Zeit zu haben für eine richtige Ausspannung und Erholung, die so oft vonnöten wäre.

„Ich habe keine Zeit dazu. Ich muss studieren, Schularbeiten vorbereiten, korrigieren, muss diese oder jene Vereinsarbeit besorgen, muss pädagogische und methodische Werke durcharbeiten.“ So und ähnlich lauten oft die Aeusserungen eifriger, tatfreudiger Lehrkräfte. Ein gutes Zeichen für ernste und gewissenhafte, arbeitsfreudige Lehrpersonen. Und doch bedarf es gerade in solchen Fällen oft der Aufmunterung und Mahnung zur Ausspannung und Erholung. Wie oft wird die menschliche Arbeitskraft überschätzt und auch überfordert!

Das fast tägliche Verweilen im Schulzimmer und das angestrengte Arbeiten in oft überfüllten Schulräumen — die hie und da nicht einmal richtig durchlüftet sind — und die gespannte geistige Anstrengung beim Unterrichten stellen grosse Anforderungen an die Lehrkraft, besonders dann, wenn die Schülerzahl zu gross ist.

Wem sind nicht junge, arbeitsfreudige Lehrpersonen bekannt, die schon nach wenigen überlasteten Lehrjahren den Schuldienst gesundheitshalber aufgeben mussten? Lässt sich der Satz, der in einem Nachrufe zu lesen war, nicht auf gar manche Lehrkraft anwenden? Er lautet: „Im Eifer seiner Lehrtätigkeit rieb er aber seine Kräfte zu früh auf und sah sich veranlasst, dem Lehramt zu entsagen.“ —

Darum, heraus aus dem Haus, wenn sich Gelegenheit bietet. Das Wort: „Neben die Pflicht der Arbeit tritt die Pflicht der Erholung“

(Dr. Franz Walter) gilt auch für den Lehrer, auch für den jungen Lehrer.

Der hl. Franz v. Sales mahnt: „Wir müssen unserem Geiste wie unserem Körper bisweilen Erholung gönnen.“ — „Die Schule verlangt den ganzen Mann und seine ganze Aufmerksamkeit. Er hat oft Erholung und körperliche Bewegung nötig.“ So lautete eine Aeusserung Overbergs.

Heraus aus dem Haus,  
ins Feld hinaus!

Das stärkt unsere Nerven. Wieviel Aerger, wieviel Verdruss, wieviel Kummer und Sorge schwinden bei einer Wanderung in Gottes schöner Natur! Sorgen wir selbst dafür, soweit es in unserer Macht liegt, dass unsere Nerven widerstandsfähig bleiben. Denn Hindernisse, Schwierigkeiten werden uns in unserer Arbeit nicht erspart. Zudem ist ja unsere Arbeit eine Kleinarbeit, die gewöhnlich kein besonderes Aufsehen erregt. Arbeit in der Stille, die ganz bedeutende Anforderungen an die Nerven stellt. Darum, sorge für deine Nerven! Sorge für die nötige Erholung und Stärkung!

Da höre ich einen Einwand: Ach, diese jungen Schulmeister, sie wollen ausserhalb der Schule nichts mehr tun (gemeint sind Vereinsarbeiten) — nur noch Sport treiben!

Nun dürfen wir wohl auch fragen: Ist es nicht begrüssenswert, wenn auch Schulmeister etwas Sport treiben, sich in frischer Luft Bewegung verschaffen, um sich für die Berufsarbeit, die ja den Lehrer so oft ans Zimmer fesselt, zu stärken und zu kräftigen? Freilich möchten auch wir warnen vor jeder Uebersportung; denn eine solche gibt es.

Aber auch der junge Lehrer hat für seine Gesundheit zu sorgen, und deshalb ist ihm körperliche Betätigung anzuraten, sei es Gartenarbeit oder mässige sportliche Betätigung. Wir denken z. B. an das Wandern, das Bergsteigen, das Schwimmen, das Turnen, das Radfahren und im

Winter das Skifahren. Das kann man tun, ohne Vereinsmeier zu sein.

Wem der Herr fünf oder zehn Talente gegeben hat, den kann es drängen, ausser der Schularbeit noch andere Arbeiten zu besorgen, die Abwechslung, teilweise auch etwelche Erholung, unter Umständen begrüssenswerte Betätigung bieten können. Denken wir an die verschiedenen sozialen und charitativen Betätigungsmöglichkeiten!

Wem der Herr aber nur zwei Talente gegeben hat, der wird sich mit vollem Rechte hüten müssen, dass ihm nicht allzuviel aufgebürdet wird.

Ausserschulische Betätigungen kann manche Anregung und manchen praktischen Wink in die Schule hineinragen, kann aber unter Umständen auch manchen Aerger und Verdruss in die

Schule leiten und hier zur Entladung bringen. Es prüfe sich jeder selbst!

Aber, sowohl dem Zwei-, wie dem Fünf-, wie dem Zehntalentigen kann das Wort, das in dem prächtigen Büchlein „Durch Körperbildung zur Geisteskraft“ von P. Lockington-Küble, S. J. zu lesen ist, Mahner sein:

„Fürchte dich nicht vor einem ordentlichen Spaziergang von viereinhalb oder sechs 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.“

Darum also:

Hinaus in Gottes schöne Natur.

Wand're freudig durch Wald und Flur!

Appenzell.

W. Gmunder.

## Lehrerin und weibliche Erziehung

### Von der Freude

Soeben komme ich von der Lektüre des Freudenbüchleins von Keppler. Es ist also nicht eine meiner Ideen, der Freude einmal ein Wort zu gönnen. Zudem scheint mir, dass gerade wir Lehrerinnen in unserem Berufe gelegentlich zu Schwarzseherei neigen und dadurch uns und den Kindern Unrecht tun. Uns, denn einmal will der liebe Gott freudige Menschen, das beweisen uns seine Frohbot- schaft und die Apostelbriefe. Wie oft mahnen sie „Freuet euch!“ Und der Heiland selbst, der große Kinderfreund, setzt alle Bedürfnisse seiner Menschlichkeit hintan, wenn die Kinder zu ihm kommen. Er freut sich an ihnen, segnet und liebkost sie. Ganz Güte ist er gegen sie und ihre Mütter. Ist dieses sein Beispiel nicht die besondere Betonung jenes „Freuet euch“ an alle Jugenderzieher? Erziehen wir uns darum auch vor allem andern zur Freude und besonders auch zum Sich freuen kön- n e n ! Die Kinder werden sich dann unwider- stehlich mitfreuen. Und wie leicht lernt doch ein froher Sinn, und wie schnell ist ein son-

niges Gemüt zu allem Guten zu haben! Salzmann sagt: „In einer heitern Stunde ist man unter seinen Zöglingen allmächtig!“ Ich selbst kann mich noch sehr gut an meine Lehrerin erinnern, an die Eindrücke, die ich von ihr empfing, wenn sie innerlich froh, aber auch wenn sie mißstimmig und traurig war. Das eine wie das andere steckt das empfängliche Kindergemüt unwillkürlich an.

Und vollends geschieht den Kindern durch eine gedrückte Atmosphäre Unrecht. So viele von ihnen darben heute ohnehin an wahrer Freude. Keppler sagt:

„Und nun muss man noch das allertraurigste beklagen: Sogar die Kindheit und Jugend, welchen zu allen Zeiten ein Vorrecht an Freude zugestanden wurde, welchen die Freude so notwendig ist wie das tägliche Brot, so notwendig wie dem Blümlein der Sonnenschein, wie dem Bienlein der Blütenstaub, sogar sie leiden heutzutage schwer unter dem Mangel an Freude... Wer sich etwas auf Kinderseelen versteht, wer das Leben und Treiben in dieser kleinen Welt halbwegs aufmerksam be-