

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 30 (1943)
Heft: 8

Artikel: Pflicht der Erholung : auch für Lehrpersonen
Autor: Gmünder, Wilhelm
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-542005>

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: 19.02.2026

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

SCHWEIZER SCHULE

HALBMONATSSCHRIFT FÜR ERZIEHUNG UND UNTERRICHT

OLTEN + 15. AUGUST 1943

30. JAHRGANG + Nr. 8

Pflicht der Erholung — auch für Lehrpersonen

„Neben die Pflicht der Arbeit, die heute fast allgemeine, wenn auch nur erzwungene Anerkennung und mitunter überschwenglichen Lobpreis findet, tritt heute die Pflicht der Erholung.“ (Dr. Franz Walter: „Der Leib und sein Recht im Christentum“, 544 S., Verlag Auer, Donauwörth.)

Was, das auch noch: eine Pflicht der Erholung? Man ist sich sonst vielfach gewohnt, dass es heisst: Der Lehrer, die Lehrerin (geistlichen und weltlichen Standes) soll oder muss diese oder jene Arbeit neben der Schule übernehmen. Nun wagt es einer, von einer Erholungspflicht zu schreiben! Und doch hat diese Mahnung ihre Berechtigung für die Lehrperson. Schon der grosse Lehrerbildner Bernhard Overberg hat in seiner „Anweisung zum zweckmässigen Schulunterricht“ geschrieben: „Der Lehrer hat oft Erholung und körperliche Bewegung nötig. Diese suche er sich in den Freistunden ... durch einen Spaziergang oder sonst auf eine anständige Art zu verschaffen.“ (S. 244, Ausgabe 1915, Verlag Schöningh.)

Overberg wusste aus eigener Erfahrung gut genug, was es heisst: Schule halten!

Prof. Dr. med. F. Schönenberger schreibt: „Es erscheint auf den ersten Blick seltsam, dass es unter den Lehrern und Lehrerinnen, wie unter den mittleren und niederen Beamten so viele Nervöse gibt. Wenn man stundenlang 50 und mehr Kinder im Auge behalten, bei jedem einzelnen an den ihm eigenen Gedankeninhalt anknüpfen soll, um den Unterricht fruchtbar zu machen, so erfordert das

starke Nerven.“ („Lebenskunst - Heilkunst“, 1. Bd., S. 191.)

Was wird heute vom Lehrer nicht alles erwartet! Bedenken wir, wieviele Sorgen durch die Kriegszeiten in die Familien eingekehrt sind, wie Zeitungs- und Radioberichte die Nerven reizen, wie durch vielfache Abwesenheit des Vaters (Militärdienst) die erzieherische Arbeit zu Hause erschwert wird. Ist es dann nicht doppelt notwendig, dass wir in der Schule die Ruhe bewahren und dass die uns anvertrauten Schüler von dieser Ruhe gewinnen können?

Darum: Heraus aus dem Haus — ins Feld hinaus!

Hast du nicht auch schon erfahren, wie wohl das tut? Wie das erfrischt? Wie du dir neue Freude, neue Kraft verschaffst? Wie das anspornt zu neuer Arbeit? Manche Frage, über die man vielleicht stundenlang am Studierische gebrütet hat, wird im Freien, bei einer stillen Wanderung, die richtige Antwort finden.

Friedrich Schneider („Unterrichten und Erziehen als Beruf“) fragt und tadelt: „Was soll man von jenen Lehrern sagen, die weder für ihre fachliche Weiterbildung noch für ihre allgemeine geistige Bildung irgend etwas Belangreiches tun? Dass es solche gibt, wer will es bestreiten? Und zwar an jeder Schulart, an Volksschulen in der Stadt und auf dem Lande, an höheren Schulen und Fachschulen. Lehrer, die keine Bücher kaufen, auf keine Zeitschriften abonnieren, keine Bibliothek benutzen, kein ernstes Konzert und keine höhere An-

forderungen stellendes Schauspiel besuchen und wissenschaftlichen Vorträgen aus dem Wege gehen; sie verkriechen sich in das Gehäuse ihrer langweiligen Spiessbürgerei und lehnen es entrüstet ab, für ihre geistige Bildung Opfer zu bringen . . ." (Sch. Sch. Nr. 16/1942, S. 536). Wir müssen andererseits auch einmal auf jene hinweisen, die weder auf Zeit noch auf Geld, noch auf ihre eigene Gesundheit Rücksicht nehmen, um sich in ihrem Berufe weiterzubilden. Wie manche sitzen in ihrem Uebereifer bis tief in die Nacht hinter den Büchern oder schriftlichen Arbeiten! Wie mancher schuftete, bis er schliesslich zusammensackte und heute eine Ruine ist!

Dr. M. Rast schreibt für die Priester, dass es gilt, „die eigenen physischen und geistigen Kräfte gesund und frisch zu erhalten für den heute so schweren Dienst in der Schule und im Beichtstuhl. Was zu sehr an der Nervensubstanz zehrt, gereizt und trübsinnig werden lässt, was unfähig macht zu angestregter geistiger Arbeit, kann nicht Gottes Wille sein . . . So rechtfertigt die Rücksicht auf die Erhaltung und Stärkung der physischen und geistigen Kräfte eine ausreichende Erholung durch Ferien, Sport, Spaziergänge, Baden." (Schw. K. Z. 1943, S. 226).

Auch den weltlichen Lehrkräften gilt dieser Fingerzeig. Das stundenlange Verweilen in den Schulzimmern, in denen die Luft — trotz den Bemühungen für gute Lüftung — so rasch verbraucht ist, zehrt an der Gesundheit.

Für Lehrer und Lehrerinnen erhält darum das Wandern eine ganz besondere Bedeutung. Wie manche Anregung tragen wir mit nach Hause, wenn es uns vergönnt war, stundenlang zu wandern! Wie leicht wird der Kopf, wie warm schlägt das Herz! Wir treten wieder frisch und wohlgenut vor unsere Schüler.

„Zum Wandern ist immer rechtes Wetter. Nichts erfrischt mehr als ein Spaziergang dem Schnee, dem Regen, dem Wind entgegen. Dann ist die Luft rein von Miasmen und Dün-

sten. Freilich dürfen Regenrock und wasserdichtes Schuhzeug nicht fehlen. Wer nach einer solchen Tour aus der feuchtgewordenen Umhüllung in trockene Kleider schlüpft, der empfindet doppelt die Wohltat der Kräftigung seines Organismus und die Behaglichkeit des wiedererreichten wohnlichen Heims. Darum also bei jedem Wetter hinaus!" (Dr. med. Wilh. Bergmann: „Selbstbefreiung aus nervösen Leiden", S. 249).

Wer es schon selbst erfahren musste, was es heisst, nur mit halber Kraft Schule halten zu können, der wird es verstehen, dass es gerade für Lehrkräfte wichtig ist, mit den eigenen Kräften haushälterisch umzugehen und Sorge zu tragen, dass die Frische im Unterrichte nicht verloren geht. Wenn die Nerven den Dienst versagen, wie leicht kann dann mit einem einzigen Worte zerstört werden, was wir in wochenlanger Arbeit aufzubauen suchten! Wir denken hier an die Feststellung Kesselrings: „Gerade die feinern und zarten Naturen, die aus Gewissenhaftigkeit und Pflichttreue diesen übermässigen Anforderungen der Arbeit nachkommen wollen, können dabei physisch und körperlich aufgerieben werden. Als die häufigste Ursache aller Nervenkrankheiten, die nicht auf erbter Anlage, auf Infektionen oder Alkoholismus beruhen, findet der Arzt immer die Ueberanstrengung, die aus jener falschen Auffassung der Arbeit entspringt. Die heutige hastige und komplizierte Lebensweise, die so ungeheure Forderungen an uns stellt, muss ja zur Zerrüttung der Nerven führen." (Angeführt in Franz Walter: „Der Leib und sein Recht", S. 546).

Wie wohltuend wirkt es sich aus, wenn wir täglich ein Stündlein für einen Gang im Freien verwenden und erst recht, wenn wir wöchentlich einen Ausgang von 3, 4 oder 5 Stunden machen! Wir Schulmeister kommen wohl selten in die Lage, grosse Ferienreisen zu unternehmen. Aber 3, 4 oder 5 Tage für Wanderungen im Hügel-, Voralpen- oder Alpengebiet können wohl manche frei machen.

Eine solche Wanderung kann sich für das ganze Jahr wohltuend auswirken.

Dass solchem Wandern eine ganz besondere Bedeutung zukommt, entnehmen wir auch der „Eidgenössischen Turnschule für die männliche Jugend“, Ausgabe 1942. Wir lesen dort S. 341:

„Eine so umfassende, gleichmässige Lungen- und Herzübung wie beim dauernden Marsch, namentlich auf ansteigendem Weg, ist mit keiner andern Art willkürlicher Uebungen auch nur annähernd zu erreichen.“ Hiezu mögen wir noch erwägen, was in der „Eidg. Turnschule v. J. 1927“ zu lesen ist (S. 61): „Beim gewöhnlichen Gehen wechselt der Mensch nur etwa einen Fünftel der ganzen Lungenluft, bei ausgiebiger Körperbewegung aber weit mehr. Nach Zuntz braucht ein Mensch in absoluter Ruhe etwa 5 l in der Minute, im Stehen zirka 6 l, beim langsamen Gehen zirka 10—12 l, beim strammen Marsch

auf horizontaler Strasse 15 l, beim Bergsteigen 20—50 l.“

So wollen wir wandernd Kräfte sammeln, Freude für uns und Freude für unsere Schule einfangen, im Geiste des Lehrerdichters Fridolin Hofer:

„O weltentrücktes Wandern durch den Morgen,

Der mir die Seele füllt mit goldnem Frühlicht! . . .

Wo liegt die Schwere nun, die mich bedrückte? . . .

Ach, still zufrieden wie ein spielend Kind
Beglückt mich nun ein Nichts: Ein Amselruf,
Der Vogelschwinge Husch vor meinem Auge,

Des Zwielihts Gaukelspiel auf Bühl und Bergen

Und fern im Wald das erste Kindersingen.“

Appenzell.

Wilhelm Gmünder.

Erziehertage in Freiburg

„Erziehungsmittel“

In den Tagen vom 22.—24. Juli fand an der Universität Freiburg ein Pädagogischer Ferienkurs statt, den das Erziehungswissenschaftliche Institut unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. J. Spieler, Luzern-Freiburg, veranstaltete. Der Kurs, den neun kath. Verbände und Institutionen durchführen halfen, zählte bis zu 400 Hörerinnen und Hörer geistlichen und weltlichen Standes. — Wenn schon das Ziel jeder christlichen Erziehungsarbeit das gleiche bleibt, so können doch die Mittel, die zu diesem Ziele führen, in Zweckmässigkeit und praktischer Anwendung ganz verschieden sein. Diese Erziehungsmittel nun einmal in einem vollständigen Kurse von Praktikern und Theoretikern durchbehandeln zu lassen, war die Aufgabe der Freiburger Veranstaltung.

*

Prof. Dr. J. Spieler, Dr. J. Rudin, Dr. L. Barbey, Dr. A. Gügler, Prof. Dr. J. Scherwey, Prof. Dr. J. Montalta, Prof. Dr. J. Rösli, Prof. Dr. P. Emmenegger, Prof. Dr. X. von Hornstein, Prof. Dr. J. Betschart, Prof. Dr. L. Dupraz, Rektor L. Dormann, Prof. Dr. L. Signer, Msgr. A. Oesch, Lt. J.

Senn, Msgr. Dr. L. Rogger, Dir. Fr. Emmenegger, Frl. P. Otter und Prof. Dr. de Munynck hatten sich der Materie angenommen, um anhand zahlreicher Referate ein abgerundetes Bild zu geben, das sich ungefähr wie folgt zusammenfassen lässt:

Erziehung im allgemeinen kann eingeteilt werden in Umwelts- oder Milieuerziehung (sogenannte funktionale Erziehung) und planmässige oder Planerziehung. Während die funktionale Erziehung überall mitspielt, wo Menschen mit der Kultur in Berührung kommen, ist die planmässige Erziehung nur die bewusste Führung durch den Erzieher. Andererseits kann die Erziehung wieder unterteilt werden in Erziehung zur Individualität — die eigentliche Kindererziehung — und zur Kollektivität, zur Gemeinschaft. Wenn die Literatur der letzten Jahre die ureigensten Erziehungsprobleme etwas vernachlässigt hat, so gründet dies auf einer gewissen pragmatischen Einstellung, die in allem nur die technische Seite sah und sich so auch mehr mit den Erziehungsmassnahmen beschäftigte. Auch die Schule selbst ist an dieser Vernachlässigung nicht ganz schuldlos, wertete sie doch vielfach selbst die