



Wo de Herr Pfarrer das zu üch gseid hed, isch de Tüüfel us üchem Härz furt, und sidhär ghöörid ir em Liebgott. Das alles isch e so wichtig, daß mirs niemee wänd vergässe. Probiere mirs emol imene Värsli: «Im Wasser der Taufe wurde ich dein, o laß mich doch immer ein Gotteskind sein.» Niemee soll dä Tüüfel i mis Härz ine cho. Wääred däm as mir das sägid, tüemir au no mit de Hand zeige, was mir meinid (erster Teil, geöffnete Hände nach vorn; zweiter Teil, Hände gekreuzt auf der Brust!)

De Vatter im Himmel het ganz e großi Freud gha, wo dir sis Chind worde sind. Er hed uf jedes vo üch abegluegt und gseid: «(Z.B. Franz) ich ha dich gärn.» (Die Schüler dürfen das nun mit ihrem eigenen Namen sagen.)

Mir wänd jez im Liebgott au tanke, daß er üs eso fescht gärn hed (Kinder).

*Schriftlich:* An die Wandtafel schreiben:

1. Der Herr Pfarrer nahm bei meiner Taufe... und sagte:

2. Der Vater im Himmel hat etwas ganz Schönes zu mir gesagt:

3. Vater im Himmel, ich möchte dir auch etwas sagen:

Diese kurze schriftliche Arbeit hat den Sinn, daß die Kinder sich einen Augenblick in aller Stille besinnen können. Darum war es den Schülern auch freigestellt, schriftdeutsch oder in Mundart zu antworten.

Unter Nr. 3 fanden sich im wahrsten Sinne herrliche kleine Gebete, so daß ich mir dachte, Kindergebetbücher müßten eigentlich von Kindern verfaßt sein...

#### *Literatur*

Johannes Rieder: *Die religiöse Unterweisung im ersten Schuljahr*. Rottenburg a.N. 1963.

---

*Soeben erscheint, vom Katholischen Lehrerbund der Schweiz herausgegeben, im Buchverlag NZN Zürich:*

#### **Christ durch Christus / Tag für Tag**

von Richard Thalmann.

*Tägliche Besinnung für den Lehrer, die Lehrerin, aus dem Geiste der Bibel.*

*Seit Jahren vorbereitet, jetzt verwirklicht.*

#### **Zu unterst fängt's an...**

Gertrud Scherrer, Zug

Als großes Geschenk (des Schöpfers) wurden uns beim Eintritt ins Leben wohlgeformte, spannkräftige Füße gegeben. Es gilt nur, diese Gabe in ihrer natürlichen Vollkommenheit zu bewahren, zu erhalten und sie mit großer Einsicht zu fördern und zu bilden. Doch, wie oft schauen wir uninteressiert, ja lieblos auf sie hinunter. Wieviel haben wir unsren Füßen zu verdanken, sie haben zu tragen, sie federn und springen, sie bewegen uns harmonisch nach allen Seiten hin. Die Pflege der Füße und damit den Kampf gegen die Fußschwächen können wir nie zu früh beginnen. Wieviel da für uns Erzieher auf dem Spiele steht, wie groß unsere Verantwortung ist! Gottlob stehen uns keine Hindernisse, keine Ausreden entgegen. Am kleinsten Platz, zu jeder Zeit können wir für unsere Füße wohltuend wirken, sei es beim Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen, zu Hause oder im Schulzimmer, während der Arbeit und in der Ruhe. Wir müssen sie bewegen und immer wieder bewegen, dies kann aber nur barfuß oder in *«normalem Schuhwerk»* geschehen.

Daß Fußschwäche auch Haltungsschwäche bewirkt, ist uns immer wieder zu wenig bewußt, so wie wir auch umgekehrt wissen müssen, daß schlecht ausgebildete Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur eine Störung im Gleichgewicht des Haltungsaufbaues und dadurch eine größere Belastung der Füße bewirkt. Haltungsschwäche und dadurch eine Veränderung im speziellen der Wirbelsäule, sei es als Kyphose, Lordose oder Skoliose bedingt gleichzeitig eine Verschiebung der inneren Organe.

Es sollte also selbstverständlich sein, unsere Aufmerksamkeit den Füßen unserer Kinder und Schüler zu schenken.

Als Fußpflege-Programm möchte ich Ihnen empfehlen:

#### *Übungen für die Füße*

##### *a) in der Halle oder im Schulzimmer*

Zu all den *«reinen»* Fußübungen entledigen wir uns der Schuhe und Socken.

Gehen auf den Spitzen und auf den Fersen im Wechsel. Wechselseitiges Erheben auf die Ballen.