

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 53 (1966)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Zu unterst fängt's an...  
**Autor:** Scherrer, Gertrud  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-536861>

### **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:** 15.01.2026

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

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 Värslì: «Im Wasser der Taufe wurde ich dein, o laß mich doch immer ein Gotteskind sein.» Niemee söll 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, spannkraftige 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 unsern 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.

Im Stand oder im Sitz stärken wir die Fußmuskulatur besonders mit Greifübungen. Wir packen ein Spielband und werfen es hoch; wir versuchen mit den Zehen ein Seil hochzuheben; Kampf zu zweit um das Seil. Beide Beine in die Luft! Wer kann das Seil, den Bündel, das Taschentuch, den Bleistift oder das Lineal vom einen zum anderen Fuß hinüberreichen? Stäbe (zersägte Besenstiele) mit den Zehen vorwärts rollen! Im Sitz den Stab heran- und fortrollen! Von der Ferse bis zur Großzehenspitze auf dem Stab entlangrollen! Auf dem Stab gehen seitlich und der Länge nach! Diese Übungen können wir auch mit dem Reifen machen.

Klettern, kriechen auf Leitern (flach gestellt) und über Langbänke (runde Seite), hangeln an der aufgestellten Leiter, den hohen Bänken.

Schnelle Wechsel vom Fersensitz zur Hocke.

Federnde Sprünge auf den Matten (Moosersatz).

#### *b) Im Freien, besonders auf Wiesen und im Wald*

Da kommen wieder besonders die Greifübungen zum Zuge. Abreißen von Gras, Zerbrechen von dünnen Stecken mit den Zehen, Wechseln, Aufnehmen und Werfen von Tannenzapfen (Föhrenzapfen).

Klettern, kriechen auf unebenen Stämmen. Staffetten mit Steckli tragen zwischen den Zehen. Fußfederungen, laufen und springen auf weichem Boden. Unebenheiten nicht aus dem Wege gehn, denn gerade die wirken wohltuend und besonders anregend auf die Fußmuskulatur. Steinchen werfen, auch als kleine Wettkämpfe zu machen.

Im besonderen das Gehen auf Stämmen (Balken) vermittelt nebst der Fußkräftigung dem Kinde unbewußt das Gefühl für den Körperbau, als Gleichgewichtsübung.

### Jugendschriften-Beilage

Nr. 5

15. Dezember 1966

Herausgegeben von der Jugendschriftenkommission des Katholischen Lehrervereins der Schweiz: Dominik Jost, Kriens LU

#### Nachahmenswert

Das Erziehungsdepartement des Kantons Luzern hat am 14. September 1966 an die Schulpflegen geschrieben:

«Wir rufen alle Schulen des Kantons Luzern zur Jugendbuch-Weihnachtsaktion auf, welche die kantonale Schulbibliothekskommission vorbereitet hat. Für jede Schulklasse ist je eine Liste von 40 empfehlenswerten Büchern aufgestellt worden. Dieses Verzeichnis, begleitet von einem Brief an die Eltern, soll jedes Schulkind in der Schule vom Klassenlehrer ausgehändigt erhalten. Gleichzeitig wird den Schulen die Möglichkeit geboten, die auf diesen Listen empfohlenen Bücher den Kindern selbst zu zeigen; sie können deshalb, ebenfalls kostenlos, bei der kantonalen Schulbibliothekskommission angefordert werden. Damit hat die Lehrerschaft die Wahl, eine Buchausstellung für die ganze Schule aufzubauen oder, noch besser, die Bände für zwei bis drei Tage in den einzelnen Klassen zirkulieren zu lassen.»

Diese lobenswerte Aktion der Erziehungsbehörden des Kantons Luzern verfolgt wohl drei Ziele: Anregung für die Weihnachtseinkäufe der Eltern, Ausbau der Schulbibliotheken und Anreiz für die Kinder, eine eigene kleine Bücherei aufzubauen. Es ist sicher besser, auf diese Weise Freude am guten Buch zu wecken, als mit vielen Worten minderwertige Literatur zu verdammen.

#### Was will die Schweizer Lexi-Bildband-Bibliothek?

Neben der eigentlichen Schmutz- und Schundliteratur, die sich mit Verboten bekämpfen läßt, macht uns schon seit einiger Zeit die wachsende Verbreitung von Druckerzeugnissen Sorgen, welche mit primitiven, läppischen oder brutalen Bildgeschichten, mit schlechten Farbdrucken auf billigstem Papier, mit oberflächlichem, gewollt burschikosem Begleittext den Geschmack der jugendlichen Leser irreleiten und die Entwicklung eines gesunden, verfeinerten Werturteils verhindern. Da gibt es nur *ein* Gegenmittel: die Bereitstellung von etwas Besserem in ebenso anziehender Form und zu einem Preis, der gleichfalls aus dem Taschengeld erlegt werden kann.

Dies waren die Überlegungen der Männer und Frauen, die im Februar 1966 die *Stiftung Schweizer Lexi-Bildband-Bibliothek* gründeten. Das Präsidium übernahm Nationalrat Jakob Bächtold, der Präsident des Schweizerischen Bundes für Naturschutz, nicht zuletzt deshalb, weil mit den Lexi-Bildbänden nun auch bei der Jugend für Natur- und Heimatschutz geworben werden kann, was dringend nötig ist. Die beiden ersten, jetzt verfügbaren Bände tragen denn auch die Titel «Bergkristalle» und «Alpenblumen»; die drei nächsten werden so verschiedenen Themen wie «Leichtflugzeuge», «Paris», «Alaska» gewidmet sein.