

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 66 (1979)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Psychohygiene des Lehrers  
**Autor:** Willi, Hildegard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-531569>

### **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:** 12.01.2026

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

sprach eine glaubwürdige Verankerung unserer schulischen Arbeit in der gesamtgesellschaftlichen Ambiance erkunden. Wir alle, Lehrer und Schüler, sind Gesellschaft und kein abgesondertes Kartenhaus. Am

guten Willen aller Betroffenen ist nicht zu zweifeln.

An uns ist es, zu verhindern: Ein guter Lehrer können wir nur mit schlechtem Gewissen sein.

## Psychohygiene des Lehrers

Hildegard Willi

Kürzlich begegnete mir der folgende Ausspruch: «Die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten so gewaltige Fortschritte gemacht, dass es den gesunden Menschen nicht mehr gibt.» Dieser Satz stimmte mich nachdenklich. Gilt er nicht auch für das, was wir mit psychischer und seelischer Gesundheit meinen?

Es wird heute soviel über Psychohygiene gesprochen, vor allem von ihrer Gefährdung und Bedrohung, dass wir unserer seelischen Gesundheit gar nicht mehr so sicher sein dürfen. Es wäre wohl beinahe müssig, hier zum Thema «Psychohygiene des Lehrers» etwas aussagen zu wollen, ohne wenigstens zu versuchen, diesen komplexen Begriff zu klären, so wie ich ihn verstehe.

### 1. Versuch einer Begriffserklärung

Wer ist seelisch gesund? Was meinen wir mit seelischer Gesundheit?

– Seelisch gesund ist der Mensch, wenn er die Möglichkeiten, seine eigene Persönlichkeitsstruktur, seine Begabungen, Fähigkeiten und Talente zu entfalten, zu nützen weiss, seine Grund- und Wachstumsbedürfnisse angemessen zu befriedigen versteht. Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung ist ein fundamentales Verhaltensmotiv jedes Menschen. Die Einsicht aber, dass ich Selbstverwirklichung nur in der Masse erreichen kann, in der ich Sinn erfülle, nämlich den konkreten Sinn einer konkreten Situation, ist wesentliche Voraussetzung. Das bekannte Wort des griechischen Dichters *Pindar* «Werde, was du bist» muss also ergänzt werden durch das Wort *Jaspers* «Was der Mensch ist, das wird er durch die Sache, die er zur seinen macht». Das Ringen nach Selbstverwirklichung wird somit zum Suchen nach dem Sinn, und Sinnsuche und

Sinnfindung bewirken seelische Gesundheit.

– Zur seelischen Gesundheit gehört die Offenheit für die Begegnung mit der vollen Wirklichkeit und damit die Bereitschaft, die Sensibilität für Werte, für Probleme des Einzelnen, der Gesellschaft, der Kultur und der Transzendenz. Der seelisch gesunde Mensch wagt es, das Leben klar zu sehen, so wie es ist und nicht wie er möchte, dass es sei. Seine Wahrnehmung wird weniger von Wünschen, Ängsten, Hoffnungen, falschem Optimismus oder Pessimismus verzerrt. Mit dieser Wirklichkeitsbegegnung verbunden ist die innere, aus Überzeugungen und Einsichten erwachsende Bereitschaft zu mit- und selbstverantworteten Entscheidungen.

– Zum vollen Menschsein im Sinne der seelischen Gesundheit gehört vor allem auch die Entfaltung der dualen Möglichkeiten des Daseins im liebenden, freundschaftlichen und kameradschaftlichen «Wir», in der Offenheit für liebende, partnerschaftliche Beziehungen. Es gibt nämlich keine direkte Beziehung des Menschen zum Glück; es gibt nur Beziehungen zu Personen, Aufgaben und Dingen, aus denen Glück zu erwachsen vermag, also die Hingabe an Menschen, die wir lieben, bzw. die liebende Hingabe an Aufgaben.

– In der seelischen Gesundheit miteingeschlossen ist das reflektive und kritische Durchschauen der eigenen Rollenpositionen, die Bejahung von Rollenzwängen, aber auch der Mut und die Fähigkeit zur Rollendistanz oder Rollenvariation, wo immer sie als sinnvoll oder notwendig erkannt werden. Je besser dies uns gelingt, desto weniger liegen wir im Streit mit uns selbst, desto

mehr Energie wird frei für produktive Zwecke. Gerade darin wurzelt seelische Gesundheit.

– Zur seelischen Gesundheit gehört das Aushalten, das Durchtragen von Spannungen und Widersprüchlichkeiten, von Leid und Schmerz. In dieser Belastbarkeit findet seelische Gesundheit ihren überzeugenden Ausdruck, andererseits bedarf seelische Gesundheit immer neu solcher Herausforderungen.

– Der seelisch gesunde Mensch ist immer auch irgendwie schöpferisch, flexibel und spontan. Im Verwirklichen erkannter Möglichkeiten stösst er auf neue, bisher ungeahnte.

Er hat den Mut und die Bereitschaft, Fehler zu begehen, um an ihnen zu wachsen. Er versteht sich selbst als stets Werdender, als einer, der unterwegs ist zum vollen Menschsein. Offenheit und Bescheidenheit kennzeichnen ihn. Er akzeptiert sowohl seine eigenen Grenzen, wie jene seiner Mitmenschen und rechnet mit ihnen. Noch mehr – er weiss sie aufbauend, fördernd in den Wachstums- und Reifungsprozess zu integrieren.

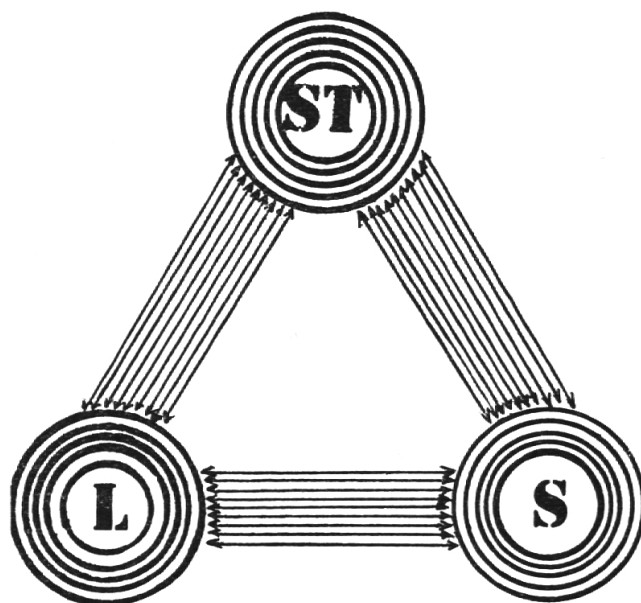
– Seelisch gesunde Menschen sind nicht ohne Probleme, aber sie vermögen diese im jeweils grösseren Zusammenhang zu sehen und erleben dadurch mehr Sinn, Freude und Glück.

Erscheint es nach diesem Versuch einer Begriffserklärung nicht geradezu vermessenen, sich selbst als seelisch gesund zu bezeichnen? Ich meine ja, wenn uns die folgende Einsicht mangelt. Seelische Gesundheit kann, ja darf nicht als abschliessender, finaler Zustand verstanden werden, sondern will als ein dynamischer, durch das ganze Leben hindurch aktiver Prozess, also als ein Werden aufgefasst sein. Wir sind nicht einfach seelisch gesund, sondern wir werden es fortwährend, mehr oder weniger.

## 2. Lehrer und Psychohygiene

Lehrer sein heisst für mich primär Mensch sein oder besser – immer mehr Mensch werden, bewusster, wesentlicher. Demnach gelten für uns Lehrer zuerst einmal dieselben Gesetzmässigkeiten psychischen Gesundseins wie für jeden andern Menschen. Es gibt aber, so meine ich, sehr wohl mit den Anforderungen und Erwartungen an

den Lehrerberuf verknüpfte spezifische Gefahren der Beeinträchtigung dieser seelischen Gesundheit. Um einige davon aufzuzeigen, benütze ich ein einfaches, aber sehr altes und dienliches Denkmodell. Ich greife nur zwei Aspekte heraus, die mir aufgrund persönlicher Erfahrungen wesentlich erscheinen für die Psychohygiene des Lehrers.



### 2.1. Der Beziehungsaspekt

Seelische Gesundheit enthüllt sich mir immer mehr, immer deutlicher als eine Frage der Beziehungen. Unterricht oder, umfassender ausgedrückt, Lehrer-Sein lässt sich umschreiben als einen Prozess von Wechselbeziehungen zwischen Lehrer, Schüler (Eltern, Kollegen, Behörden . . .) und den Inhalten, dem Stoff.

Als dominierend in diesem Beziehungs-geschehen erachte ich die Beziehung des Lehrers zu sich selbst. Ich als Lehrer bin ein Gewordener, bin geprägt von mannigfachen Sozialisationserfahrungen. Für das, was ich heute bin, kann ich aber nicht leichthin meine Eltern, Lehrer, sonstigen Erzieher oder einfach die Gesellschaft verantwortlich machen. Die Möglichkeiten und Herausforderungen zum Aufarbeiten früherer Erfahrungen, die Chance für neue, grundlegende Erlebnisse, die Angebote zu eigenverantwort-

lichem Handeln waren zu zahlreich. Mein Realbild und Idealbild sowie meine negative Identität (so wie ich nicht sein möchte) geben mir zwar ständig zu schaffen. Aber gerade in der fortwährenden Herausforderung durch Schüler, Kollegen, Eltern, Inhalte . . . erfahre ich immer mehr, immer Neues über mich selbst, und so klärt sich meine Beziehung zu mir selbst. Diese Herausforderung hilft mir, mich mit meinen Möglichkeiten und Grenzen immer echter wahrzunehmen und zu akzeptieren. Sie lehrt mich auch die Achtung vor meinem eigenen Schatten und schützt mich so vor krankmachenden Minderwertigkeitsgefühlen. Diese demütige, ehrliche Selbstbejahung hat also mit unserer seelischen Gesundheit sehr viel zu tun. Dieses Zu-sich-selber-Stehen befähigt uns, Verunsicherungen, Misserfolge, Verletzungen, zeitweilige Überforderung, harte Kritik, Missverstehen und noch vieles mehr, was der Lehrerberuf mit sich bringt, positiv zu verkraften. Die Art und Weise unserer Selbstbejahung bestimmt im wesentlichen, wie wir unsere Schüler und deren Eltern, unsere Kollegen und die Behörden wahrnehmen und deuten: als mit uns oder gegen uns, als wohlwollend oder feindlich, als helfend oder hemmend.

Unsere Beziehung zum Schüler ist immer irgendwie Abbild unserer Beziehung zu uns selbst. Vielleicht verhalten sich die beiden Beziehungen wie die Photo zu ihrem Negativ.

Wenn immer wir als Lehrer an die Selbstaktualisierungstendenz, den Selbstgestaltungswillen im Schüler glauben, schützen und stärken wir dadurch unsere seelische Gesundheit. Wir befreien uns von dem krankmachenden Zwang, alles selber bewirken zu müssen. Wenn wir nicht bloss die bösen Seiten der menschlichen Natur ernst nehmen, sondern vielmehr überzeugt sind, dass die höheren Werte ebenfalls im Innern des Menschen verwurzelt sind, setzen wir unsere Kraft frei für das Fördern und Entfalten. Wo es uns gelingt, des Schülers Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit, Selbstachtung und Achtung anderer, nach Selbstverwirklichung zu berücksichtigen, verbessern wir die Beziehung, machen wir sie tragfähiger. Wo wir seinen Wachstumsbedürfnissen nach Wahr-

heit, Güte, Schönheit, Lebendigkeit, Individualität, Gerechtigkeit, Ordnung, Sinnhaftigkeit, Transzendenzbezug usw. entgegenkommen, ermöglichen wir Vertrauen, die Basis für jede gesunde Beziehung.

Durch diese Grunderfahrungen im Lehrer-Schüler-Verhältnis wird die Beziehung des Schülers zu sich selbst wesentlich mitgeformt. Andererseits wirkt die Art und Weise der Selbstbejahung des Schülers zurück auf die Beziehung zum Lehrer und diese wiederum auf die Beziehung des Lehrers zu sich selbst. Hier wird dieser Wechselwirkungsprozess seelischer Gesundheit ganz offensichtlich.

Es gehört zur Eigenart der Lehrer-Schüler-Beziehung, dass sie vorwiegend über eine vermittelnde dritte Instanz, den Inhalt, den Stoff geschieht. So vermag sowohl die Übergewichtung wie die Vernachlässigung der Inhaltsseite diese Beziehung empfindlich zu stören. Von daher ist es nicht gleichgültig, wie der Lehrer zum Unterrichtsinhalt steht, welche Bedeutung er ihm beimisst, ob eher eine Anhäufung von Wissen (materialer Aspekt) oder mehr die möglichst eigenständige Auseinandersetzung mit Inhalten und somit die Entfaltung aller im Schüler gelegenen Kräfte (formaler Aspekt). Ob Bildung für ihn mehr eine Sache des Kopfes, des Verstandes ist oder eben auch wesentlich eine solche des Herzens und des Gemütes, ob mehr auf das bloße Haben ausgerichtet oder eben auf das Sein. Die Rückwirkungen auf die seelische Gesundheit liegen meines Erachtens auf der Hand. Sie zu reflektieren, lohnt sich.

Jede der kurz beleuchteten Beziehungen hat Ursprung und Ziel nicht in sich selbst, sondern weist letztlich immer über sich hinaus ins Religiöse hinein. Der letzte und tiefste Grund aller Beziehungen, der personalen wie der sachlichen, ist für mich der in Jesus Christus Mensch gewordene Gott. Und wenn ich einleitend sagte, dass sich mir seelische Gesundheit immer deutlicher als eine Frage der Beziehungen enthülle, so gründet für mich seelische Gesundheit letztlich in der Beziehung zu diesem Christus und seiner frohen Botschaft. Alles Bemühen um Selbstverwirklichung läuft Gefahr, in Verkrampfung oder Vermessenheit auszuarten, wenn die Dimension des Religiösen ausge-



klammert wird. Letztlich ist bei allem Ringen doch alles Gnade, Geschenk. Unsere Schüler haben ein Recht darauf, zu diesem letzten und tiefsten Grund aller Beziehungsfähigkeit hingeführt zu werden, und wir selber schulden es uns selbst.

## *2.2. Der Interpretationsaspekt*

Seelische Gesundheit scheint mir zudem sehr viel zu tun zu haben damit, wie wir als Lehrer Gegebenheiten, Phänomene, Erwartungen deuten. Ich kann diese Zusammenhänge nur kurz andeuten.

Institution Schule: Das vielschichtige Beziehungsgefüge Lehrer-Schüler-Stoff ist eingefangen vom institutionellen Rahmen Schule. Über diese Institution Schule wird heute sehr viel gesprochen. Meistens kommt sie schlecht weg. Für uns Lehrer und unsere psychische Gesundheit hängt einiges davon ab, wie wir diesen institutionellen Rahmen deuten: ob bloss einengend, starr, veraltet, hindernd oder auch als Orientierungshilfe, als Schutz, als etwas, das sich stets wandeln lässt im Sinne der Verbesserung, wenn auch recht mühsam. Wichtig scheint mir, dass wir die in den gegenwärtigen institutionellen Bedingungen gelegenen Freiräume entdecken und den Mut aufbringen und die nötige Energie, diese verantwortungsbewusst zu nützen. Es bieten sich da reiche Möglichkeiten zur Entfaltung der individuellen Lehrerpersönlichkeit im Sinne der Psychohygiene. Noch zu viele Freiräume liegen brach.

Leistung: Vielleicht ergeht es Ihnen ähnlich wie mir; Sie haben es ebenfalls satt, von Leistungsstress, Leistungsdruck, Leistungsüberforderung, Leistungsschule, einseitiger Leistungsbeanspruchung . . . zu hören. Ich mag dieses Gerede nicht mehr, weil es sich allzu oft an der Oberfläche bewegt und daher den eigentlichen Kern des Gemeinten gar nicht treffen kann und zur Lösung des Problems wenig beiträgt. In der Schule werden vom Schüler (auch vom Lehrer) täglich, ja stündlich Leistungen verlangt. Es ist von Bedeutung, wie wir als Lehrer diesen dauernden Leistungsanspruch verstehen, begründen.

Um überleben zu können, müssen wir Leistungen vollbringen und uns auf die Leistungen anderer verlassen können. Um wir selber zu werden, um unsere Möglichkeiten zu

entdecken und zu verwirklichen, bedürfen wir der Leistung. Leisten zu können ist also ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Schulische Leistung ist ein wichtiger Faktor der gesamten Persönlichkeitsentwicklung. Aber Leistung bleibt so lange sinnvoll, sinnstiftend, als sie die Entfaltung der individuellen Schülerpersönlichkeit (langfristig gesehen) fördert, und sie wird sinnarm, ja sinnlos und fragwürdig für den Geforderten, für den Fordernden belastend, sogar unverantwortlich, wenn sie die Persönlichkeitsentfaltung des Schülers hemmt. In dieser Einsicht liegt das Bedrückende für uns Lehrer.

Ob wir Leistungen verlangen wollen, darüber haben wir nicht zu entscheiden. Die Art und Weise aber, wie wir Leistungen verlangen, liegt weitgehend in unsern Händen. Wir können die Bedingungen beeinflussen. Wir selber müssen immer wieder den Bezug zum Gesamtziel der Erziehung schaffen. Wenn wir als Lehrer erkannt haben, dass zwar Leistung immer auch den Erwerb verschiedenster Komponenten meint, dass diese Komponenten aber immer im Dienste grösserer Selbständigkeit, grösserer Autonomie der individuellen Persönlichkeit stehen, dass Kompetenz und Autonomie aber nie Selbstzweck sein können, sondern wiederum im Dienste grösserer Solidarität stehen, so schützen wir uns als Lehrer vor einem einengenden, krankmachenden Leistungsbegriff. Der individuelle Leistungsvollzug wird dann wichtiger als das nackte Leistungsergebnis. Wir denken dann mehr prozess- und weniger produktorientiert, und solches Denken entlastet Lehrer und Schüler. In einem solchen Leistungsbegriff finden alle menschlichen Leistungen Platz.

Autorität: Unser Verständnis von Autorität beeinflusst unsere psychische Gesundheit. Basiert unser Autoritätsverständnis auf Macht und Überlegenheit, engen wir uns selber ein, wir belasten uns. Erschliesst sich uns Autorität immer mehr als eine Frage gesunder, solider emotionaler und sachlicher Beziehungen, echter Wertschätzung und einführenden Verstehens aufgrund unserer Überlegenheit, verwirklichen wir Autorität in ihrem eigentlichen Sinn, nämlich des Förderns. Wählen wir, wo möglich und dienlich, den Weg zur Beeinflussung über die

Einsicht, wird die Verantwortung weniger drückend.

Es gäbe noch viele solche Interpretationszusammenhänge aufzuzeigen: z. B.: wie wir Kritik (vor allem auch die der Eltern), Konflikte, abweichendes Schülerverhalten, Reformen usw. deuten können, vielleicht deuten müssten.

Ich bin mir bewusst, ich habe Ihnen wenige oder keine fertigen Antworten gegeben zur

Frage nach der Psychohygiene des Lehrers. Ich hoffe aber, Sie durch meine Gedanken zum eigenen Überlegen und Suchen angeregt zu haben. Wenn ich Ihnen zudem glaubwürdig aufzeigen konnte, dass doch recht vieles, was unsere seelische Gesundheit bewirkt, durch uns selbst beeinflusst werden kann, dass andererseits aber seelische Gesundheit letztlich immer irgendwie Geschenk, Gnade bleibt, freue ich mich.

## Schule und Staat

Iwan Rickenbacher

An Stelle eines abgewogenen und in die Zukunft weisenden Grundsatzpapiers zum Verhältnis Staat und Schule, gestatte ich mir, einige Thesen vorzulegen, deren Funktion lediglich darin besteht, die Diskussion anzuregen. Ich nehme bewusst keine Rücksicht auf meine eigene Überzeugung, auf Ihre Erwartungen und Hoffnungen und erkläre die folgenden Überlegungen zum geistigen Freiwild.

### These 1

*Der Staat betreut in der Form seiner Schulen keine Patienten, er versucht einen Säugling lebensstüchtig zu machen*

#### *Begründung:*

Die Schule gehört zu den jüngsten staatlichen Einrichtungen von allgemeiner Bedeutung. Gerichte, Armeen, Steuerbehörden und Wahlverfahren sind bedeutend älter und haben einen Entwicklungsstand erreicht, der sehr viel mehr Erfahrung integriert.

Vor 100 Jahren noch reichte die staatliche Macht im Kanton Schwyz kaum aus, unbotmässige Eltern zum Schulbesuch ihrer Kinder anzuhalten.

Die staatlichen Schulen leben deshalb noch von Organisationsformen, von administrativen Modellen und «Produktionsverfahren», die in einer Pionierzeit, in der wir heute noch stehen, aus andern, mehr oder weniger vergleichbaren staatlichen Einrichtungen übernommen werden.

### These 2

*Jeder neuen staatlichen Einrichtung wird die Hoffnung entgegengebracht, sie löse alle Probleme, denen andere Institutionen nicht gewachsen sind.*

#### *Begründung:*

Fragwürdige Verkehrskonzeptionen werden mit Verkehrsunterricht bekämpft, mangelhafte politische Transparenz wird mit staatsbürgerlichem Unterricht für noch unmündige Bürger aufgelöst, die kritische Situation der Familie wird durch Sozialkunde und Sexualerziehung aufgefangen...

Die Schule hat mit dem Preisüberwacher vieles gemeinsam. Er löst die Probleme zwar nicht, beruhigt aber durch seine Existenz ungemein.

### These 3

*Die staatliche Schule kennt keine Alternativen mehr*

#### *Begründung:*

Wie kennen zwar noch viele Privatschulen. Diese schöpfen ihren Spielraum, eine echte Alternative zu sein, einen kundenfreundlichen Wettbewerb zu eröffnen, nicht genügend aus. Die würdige Feier des Schulpatrons bürgt noch nicht für eine christliche Alternative, diese Feier findet nämlich ihr Pendant bei der Wahlfeier des Landammanns. Der Staat dehnt seine Monopolstellung im Schulwesen durch die Anpassungstendenzen privater Schulen weiter aus. Die