

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 5 (1900-1901)
Heft: 5

Rubrik: Sprechsaal

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: 16.02.2026

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

lischen Gewändern und dem roten Fez auf dem Kopf weniger Mühe, einander herauszufinden. Sie gaben in fliessendem Französisch sehr bereitwillig Auskunft über die Verhältnisse ihres Landes und standen an Höflichkeit nicht hinter den übrigen Franzosen zurück. Einer derselben erfüllte gern meine Bitte, einen arabischen Satz in mein Taschenbuch zu schreiben. Dort steht jetzt in arabischen und französischen Buchstaben zu lesen:

El-almon khiso mino el male

La science vaut mieux que l'or.

Die anwesenden Japanesen und Neger hatten sich in ihrer Kleidung vollständig europäisiert.

Herr Gréard, der Vice-Recteur de l'Académie de Paris und Präsident des Kongresses, leitete die Eröffnungsversammlung. Nach den zu behandelnden Gegenständen wurden 5 Sektionen gebildet:

- I. L'éducation ménagère.
- II. La fréquentation scolaire.
- III. L'éducation morale.
- IV. L'enseignement primaire supérieur.
- V. Les institutions post-scolaires.

Für jede dieser Abteilungen waren 30—50 Arbeiten aus dem In- und Ausland eingegangen, welche nun in den gleichzeitig arbeitenden Sektionen einer gründlichen Prüfung und Besprechung unterworfen wurden.

Fortsetzung folgt.

Sprechsaal.

Notiz. Unsere verehrten Leser haben offenbar nicht sonderliche Freude an dem blosen Frag- und Antwortspiel im bisherigen „Pädagogischen Fragekasten“. Wir erweitern denselben also hiermit zu einem „Sprechsaal“ und bringen darin in Zukunft Fragen und Antworten und andere Artikel in bunter Reihe und empfehlen das neue Compartiment zu fleissiger Benützung.

1. Frage. Woher kommt es, dass wir Frauen — mit wenig Ausnahmen — und wir Lehrerinnen nicht zum mindesten — so oft engherzig über Personen und Dinge fühlen, denken, urteilen?

Was liesse sich dagegen thun für die Allgemeinheit und wie könnten wir, jede einzelne für sich, dagegen ankämpfen?

(Kollegin „aus dem Hinterwald“, sieh her, hier keimt dein Same!)

Bruchstücke aus einem Vortrag, einer Predigt, einem Buch.

An der diesjährigen Pestalozzifeier in Bern hielt Herr Prof. Dr. Vetter vor einer grossen Versammlung einen Vortrag über das Thema: Kirche und Schule im 20. Jahrhundert. Die Voraussetzung, dass das, was der Redner unter Erziehung zur Freiheit versteht, auf viele Zuhörer den gleichen Eindruck ausgeübt, wie auf mich, giebt mir Mut, an dieser Stelle von meinem diesbezüglichen Empfinden zu reden.

„Die Probe eines Genusses ist die Erinnerung an denselben“, heisst es. Auf diesen Vortrag angewendet, ist meine Erinnerung *eine grosse Leere*. Alle Vorteile desselben gingen mir buchstäblich unter in der Tendenz. Der Glaube an Gott und an eine unsterbliche Seele eine abgethanen Sache!? Betrogen die Jugend, die christlich erzogen wird!?

Alle Sakamente abschaffen und die Schule zur blosen Moralschule umgestalten!? — Zum Schluss ein Zukunftsbild, worin ich nichts sah als Menschenvergötterung.

Tiefverletzt. Gott, den ich in meinem Leben so oft *erfahren*, verleugnen, zu hören, flüchtete mein Geist weit zurück ins alte Jahrhundert und lernte in der A-B-C-Schule von neuem das Verslein: „Ein jedes Gräschen lehret mich, wie *gross* ist Gott, wie *klein* bin ich!“ — Einem Talisman gleich schützte mich dies Erinnern; ja, mich erfasste sogar eine wahre Kampfeslust, und im Stillen widerlegte ich das Gehörte drauflos, hoffend, ein beredter Mund werde es öffentlich thun. Als jedoch das Gegenteil eintrat, trieb es mich aus dem Saale fort.

„Stehe ich denn allein mit meinem alten Glauben?“ fragte ich mich eine Woche lang. Zur Kirche wollte ich lange nicht mehr gehen, gewiss ich wollte nicht; (denn wo ist ein Pfarrer, der glaubt?) dennoch fand der folgende Sonntag mich im Gotteshaus. Da horch, das Textwort lautete: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben, niemand kommt zum Vater, denn durch mich.“ Ev. Joh, 14. Vers 6. Als der Prediger (notabene ein Freund der Freiheit) überzeugungswarm ausrief: „Gottlob haben wir noch eine christliche Schule, nicht eine blosse Moralschule! ... Es handelt sich nicht um glauben müssen, sondern um glauben können! ... Glaube tröstet! ... Viele Wege führen zu Gott, aber nur *ein* Weg führt zum *Vater*, nämlich Jesus Christus!“ ... Da fasste ich wieder Vertrauen zu den Dienern der Kirche, und als das herrliche Lied ertönte:

Nicht menschlicher Rat, noch Erdenverstand
Kann finden den Pfad ins himmlische Land;
Der Pilger im Staube muss trostlos vergehn,
Erlischt ihm der Glaube: Der Herr wird's verzehn!

da hatte das verwundete Gemüt wieder Frieden gefunden.

Warum mich der Vortrag so aufregen konnte, mag viele verwundern. Das hat seinen guten Grund. Erstens traf mich die Denkweise des Redners ahnungslos; während z. B. die in der Stadt Bern amtierende Lehrerschaft, damit bekannt, sich gleichsam dagegen wappnen konnte. Zweitens hatte ich überhaupt noch nie einen Atheisten reden hören, es sei denn vor Jahren an einer Konferenz, als der damalige Schulinspektor über die ethische Bewegung und den Moralunterricht referierte. Damals benützte der Ortspfarrer (auch ein Freund der Freiheit) die Diskussion und erklärte klipp und klar: „Moralunterricht ist schön und gut, besteht auch tatsächlich in der Schule; aber darüber hoch erhaben, dies alles und noch unendlich viel Besseres bietet, steht das uralte Buch der Bücher: *Die Bibel*.“ Bravo, ertönte es von hüben und drüben, und damit war für mich die Sache erledigt. Diesmal aber nicht, selbst nach dem erwähnten Protest von der Kanzel nicht. Umsonst suchte ich nach einer Erklärung, wieso offenbar edle Menschen Atheisten sein und wie dieselben Pestalozzi, den grossen Meister unserer Schule, zu den Ihrigen rechnen können. Letzter Tage nun fand ich Aufschluss in dem Buch: Glück von Prof. Dr. Hilty. Begierig trank ich aus dieser Quelle. — Und die Erinnerung? — Eine grosse Lehre für mich, nämlich: Handle allzeit so, dass deine Thaten auch nicht *einen* Menschen zum Atheismus führen.

Hören wir zum Schluss was Prof. Hilty, den sein Wissen *zu* Gott führt, über den fraglichen Punkt schreibt. Im Kapitel: Was bedeutet der Mensch? Wer wohnt über den goldenen Sternen? steht auf Seite 227 folgende Stelle: Es giebt, seitdem die Glaubensbekenntnisse frei geworden, *offene* Atheisten, die dennoch edle und denkende Menschen sind und sich *viele* Mühe zum Guten geben,

auf die vielleicht sogar das weitherzige Wort des Evangeliums Matth. XXI, 28—31 anwendbar ist. Der Atheismus ist etwas so *Natürliches*, dass niemand, der *denkt*, zu allen Zeiten seines Lebens davon ganz frei gewesen ist, und selbst die frömmsten Leute sind oft genug noch praktische Atheisten, d. h. sie *handeln* so, als ob kein Gott wäre. *Glückliche* Atheisten aber giebt es nicht; zum vollkommenen innern Frieden und zur Furchtlosigkeit vor allen Uebeln des Lebens gelangen sie *niemals*. (Jes. XLVIII, 22. LVII, 20). *Diesen* Unterschied kann jeder an allen ihm zugänglichen Beispielen selbst beobachten.

Und auf Seite 240 und 241: Dass in der Menschheit ein beständiger Fortschritt zum Bessern vor sich geht, das ist überhaupt der stärkste *Beweis* für das Dasein eines Gottes, ohne das sie in der That nur durch einen intelligenten Despotismus in der Weise der bessern römischen Cäsaren zu regieren wäre, aber einer fortschreitenden *Verschlechterung* durch denselben notwendig anheimfallen müsste. Ein historisch gebildeter Freund der *Freiheit* ohne Gottesglauben ist daher eine etwas unlogische Erscheinung. Nur mit diesem kann er fest an einen Fortschritt der Menschheit *auf freiheitlichem* Wege glauben und jedem beginnenden Tag freudig ins Auge sehen; sonst ist Furcht vor den Massen und infolgedessen Ergebung an irgend eine menschliche Regierungsmacht in Kirche oder Staat sein wahrscheinlicher Lebensausgang. Eine *demokratische Republik* vollends mitten unter autokratischen Monarchien wäre, wenn kein Gott bestände, ein Ding der Unmöglichkeit, heute mehr noch als früher, und es ist ein tiefwahres Wort in seiner schlichten Einfachheit, mit dem die moderne Eidgenossenschaft in Aarau eröffnet worden ist: „Unsere Hülfe steht im Namen des Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“

s-e.

Für die Hausapotheke. Die rauhe Winterszeit bringt uns Lehrgötter gewöhnlich ein unliebsames Geschenk: den Husten. Und wenn gar ein hartnäckiger Katarrh oder eine Lungenentzündung eintritt, so ist das ärgste dabei wieder der Husten. Ich erlaube mir nun hier ein ausgezeichnetes Mittel zu Nutz und Frommen meiner leidenden Mitschwestern anzugeben, das im Frühjahr oder Sommer selbstbereitet werden kann und von dem ich überzeugt bin, dass es hilft:

Spitzwegerichsirup: Eine ziemliche Handvoll Spitzwegerichkraut wird, nachdem es sauber gewaschen, mit zirka $1\frac{1}{2}$ —2 Liter Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht und hernach gut ausgepresst; alsdann vermischt man den gewonnenen Saft mit $\frac{1}{2}$ Kilogramm Kandiszucker und lässt ihn so lange kochen, bis er dickflüssig wird. Er wird in Flaschen gefüllt und an einem dunklen Ort aufbewahrt.

Bei Husten 2—3 Mal täglich einen Esslöffel voll in etwas warmem Wasser auflösen und trinken.

Entwurf zu einem Unterrichtsplan für das Mädchenhandarbeiten in den bernischen Primarschulen.

Der Entwurf für das neue bernische Arbeitsschulprogramm, das aufs Frühjahr 1901 obligatorisch in Kraft treten soll, liegt vor uns. Gegen jedes amtlich publizierte Baubegehren darf rechtzeitig Einsprache erhoben werden, drum sei auch hier noch ein Wort gesprochen über den neuen Entwurf vor seiner endgültigen Annahme.

Es ist eine überaus schwierige und undankbare Aufgabe, einen für Stadt und Land passenden Arbeitsschullehrplan zusammenzustellen, da Bedürfnisse und Ansprüche Beider weit auseinander liegen; das wird jedermann einsehen und der verdienstvollen Arbeit sachkundiger Frauen allen Respekt zollen. Aber wer den

Entwurf aufmerksam durchgeht und den verschiedenen Beratungsversammlungen beigewohnt hat, muss darin eine tendenziöse Antistrickströmung zu gunsten des Nähunterrichtes konstatieren. Es wurde auch frei ausgesprochen, Stricken sei veraltet, bald ein überwundener Standpunkt; zudem soll das Stricken dumm und nervös machen; Strickarbeit werde nun durch Strickmaschinen ersetzt etc. — als ob das Bedienen solcher und ähnlicher Maschinen nicht erst recht die Nerven reize. Man denke an Stickerinnen, Fädlerinnen, Einlegerinnen, Maschinenstrickerinnen. Nicht das Stricken an und für sich sondern alles Uebermass macht nervös. Und doch haben in früheren Zeiten unsre Mütter und Grossmütter unsäglich viel gestrickt, ganze Generationen mit selbstverfertigten Strümpfen versehen, sogar die Jahrzahlen eingestrickt, dass man heute noch das 50jährige Dasein dieser Kleidungsstücke erkennen kann. Wer aber war ruhiger, gesunder, unaufgeregter als unsre Grossmutter! und gerade von ihrer Zeit redet man als vom „goldenem Zeitalter, das noch keine Nerven kannte.“

Dumm mache das Stricken auch! Da müssten wir Schweizerinnen längst in der ganzen weiten Welt dafür bekannt sein, denn unser Land gilt als ein Strickland par excellence. Johanna Spyri betont dies auch in einer ihrer hübschen Kindererzählungen, wenn sie sagt: Es ist unglaublich, was so ein kleines Schweizermädchen stricken kann!

Der neue Entwurf will nun sein Hauptaugenmerk auf Schonung der Nerven wenden; er beginnt die Reorganisation bei unsren kleinsten Schülerinnen und lässt den ominösen Strumpf im Pensum des I. Schuljahres ausfallen. Dem Abgedankten werden allerlei Sünden aufgebürdet: er verleide in seiner langen Zeiterfordernis den Kindern das Arbeiten überhaupt; er koste sie heisse Thränen, wenn die ermüdeten Finger die Nadeln nicht mehr zu halten vermögen; er nütze nichts, da ihn die Kleinen doch nicht selbständig verfertigen lernen; er passe überhaupt nicht mehr in unsere Maschinenzeit — ergo, er muss weg.

Sehr viele Stimmen pflichten dem bei, doch sind nicht ganz alle Lehrerinnen so ohne weiteres mit dieser Änderung einverstanden und haben ihre gerechten Gründe dafür so gut wie die Gegenpartei. Es giebt erfahrene treue Lehrerinnen mit langjähriger Praxis und neue Lehrerinnen mit jüngsten Erfolgen, die nichts von den obigen schlimmen Dingen erlebten, wenn sie im I. Schuljahr Strümpfe stricken liessen. Anfänglich wurden in den zwei zweistündigen Nachmittagen der Woche ganz ruhig 1, 2, 3 Touren gestrickt; und wer fertig war, durfte heim-springen. Später stieg die Reihenzahl auf 10 höchstens 12. und am Examen lag das Paar fertig auf dem Tisch. Alle Kinder arbeiteten vergnügt, auch die Schwachen; von sauren Gesichtern, Thränen und Jammer keine Spur. Wenn vielleicht an einem andern Ort ein Kind beim Stricken weint, so ist damit nicht gesagt, dass dann gleich alle Kinder im ganzen Kanton auch weinen. Unver-gesslich ist's mir, wie eine Schülerin des II. Schuljahres, die im Handarbeiten ungeschickt war und viel getadelt werden musste, mir nach den langen Sommerferien strahlend erzählte, sie habe für den Vater Strümpfe gestrickt und zum Lohn ein kleines Geldstück erhalten. Von diesem Kinde hätte ich wirklich zu aller-letzt Strickbegeisterung erwartet, nun war es so stolz auf die grosse That und hätte nimmer gewünscht, nicht schon im I. Schuljahr den Strumpf erlernt zu haben. Ein Paar Strümpfe ist was Brauchbares, Nützliches. Nützlich! Man will im neuen Lehrplan einmal vom ewigen Nützlichkeitsprincip abgehen; so wurde in der Versammlung betont, und der Strumpf aus dem I. Schuljahr entfernt, zugleich aber auch die Musterbande vom III. Schuljahr gestrichen — weil sie nichts nütze!

Der neue Unterrichtsplan mag Recht haben, ich stelle mich tief unter die Kompetenten, die mit der Sache betraut wurden. Aber was sagen die Mütter, die Volks-, Arbeiter- und Bauernfrauen dazu, die, welche den Arbeitsstoff noch bezahlen müssen und weitaus die grösste Zahl von Kindern in die Primarschule schicken? Wie nehmen sie diese Antistrumpfströmung auf?

Bis jetzt waren diese Mütter mit ihrem stets zunehmenden Kindersegen recht froh, wenn ihre kleinen Schulmädel möglichst schnell ringsum stricken lernten. Ging die Mutter zur Feld- oder Taglohnarbeit, dann strickte das Kind inzwischen an Mutters Strumpf oder am eigenen ein Stück weiter; die Frau hatte nicht umsonst auf die Hülfe der Schule gerechnet, da sie selbst keine Zeit zum Lehren des Kindes erübrigte. Das Volk will stricken, will Strümpfe haben. Schon bei der Einführung eines Nähübungsstückes ging ein Sturm der Entrüstung durch viele Mutterherzen und Klagen wurden zu den Komiteedamen getragen, weshalb nun die Kinder das Nähen an einem solch unnützen Lappen erlernen sollen anstatt an einem nützlichen Gegenstande. Nun wird erst recht ein Rennen, Schelten und Empören entstehen, wenn die Kinder ein ganzes Jahr später den Strumpf erlernen. Der Strumpf greift tief ins Familienleben, ist da noch fest eingewurzelt. Während die kleinen Mädchen daheim sitzen und ein bisschen stricken, verhällt auch gar manches hässliche verderbliche Wort ungehört auf der Strasse, mancher Riss im Kleid, manche Gelegenheit zu Streit und Zank kann verhütet werden. Und wie manches Kind würde weit lieber ein Stündchen daheim oder in der Schule stricken, als täglich, selbst mitten in strengster Winterszeit, bei allem Wind und Wetter das Essen für Angehörige nach einem entfernten Bauplatze tragen. Da muss es hasten und jagen, um rechtzeitig wieder in die Schule zu kommen. An freien Nachmittagen, oft noch des Abends, müssen die Kleinen weite Wege gehen und Kommissionen in entlegenen Stadtteilen besorgen; wir treffen unsre Kinder zu jeder Zeit unterwegs an. Früh schon müssen sie hart arbeiten; diese Ueberanstrengung schadet der leiblichen und geistigen Entwicklung und hemmt sie gewiss mehr als das Strumpfstricken in der Schule, wo notabene auf jede Stunde noch 15 Minuten Pause fallen. Könnten wir hierin energisch Abhülfe schaffen, wahrlich wir thäten ein edleres Werk als das, was die geplante Entlastung des I. Schuljahres bedeutet.

Wird das neue Geschlecht zur Emanzipation vom Stricken erzogen, so werden wir in den Volkshaushaltungen bald keinen rechtschaffenen Strumpf mehr finden. Womit bekleiden sich dann die Lente? Mit billig eingekaufter Fabrikware. Billig muss sie sein, um von allen gekauft werden zu können, und was billig ist, ist nichts wert und hält den Arbeitsleuten nicht stand. Niemand mag dann solche Ware flicken. Das zerrissene Zeug wird weggeworfen, durch neues ersetzt jede Woche nach amerikanischem System, und so erwächst den grossen Familien eine ganz bedeutende wöchentliche Mehrausgabe. Entspricht dies dem Streben nach Volkswohl? Bei uns sind ja die Arbeiter nicht günstig gestellt. Wir haben keine reichen Industriebezirke wie die Ostschweiz, auch nicht den leichten Erwerb der Uhrenfabrikation wie die französischen Kantone. Drum dürfen wir Neuerungsideen nicht von auswärts beziehen und einführen, ohne unsern Verhältnissen Rechnung zu tragen. Wir müssen frei und selbständig für die Bedürfnisse unsrer Gegenden sorgen und einzig ihrem Wohl unsere Einrichtungen und Beschlüsse anpassen.

Somit sagen wir dem langbewährten Strickstrumpf im I. Schuljahr heute wohl noch nicht für alle Zeit lebewohl. *Louise Merz.*

2. Frage. Auf welche Weise können zerkratzte Schiefertafeln wieder glatt und brauchbar gemacht werden?

Frage: (Einem Privatbrief an die Redaktion entnommen). „Was ist auch aus der Kollegin geworden, die gerne auf dem Bänklein vor der Haustüre sass und dort so herzige Betrachtungen anstellte? Sie hat mir's damals angethan, dass ich sie gar nicht vergessen kann.“

Der Gesangunterricht auf der Elementarstufe.

Von *R. Dreier*, Lehrer.
(Fortsetzung.)

Wem aber meine Forderung noch nicht einleuchten will, dem möchte ich noch andere Thatsachen in Erinnerung rufen. Indem wir nämlich von Anfang an das Hauptgewicht auf den Ton als solchen, anstatt auf den Singlaut legen, setzt sich in dem Geiste des Kindes unwillkürlich die Auffassung fest, dass eben der Ton (mit seiner bloss gedachten Bezeichnung) die Hauptsache, der dazu gesungene Laut aber nur die Nebensache sei. Auch deshalb wird dann das Kind beim Treffen eines Tones weniger an diesem Singlaut kleben und ihn daher auch leichter an einen andern vertauschen können. Sobald aber das erreicht ist, ist der Schritt zum Worte-, zum Textsingen, nicht mehr weit.

Ferner sind für den Anfang Silben wie „la“, „ta, ma, na“ etc. bequemer und auch leichter zu merken und zu singen, als die 7 verschiedenen Solmisationssilben. Dann aber kann das Kind um so leichter und intensiver seine Aufmerksamkeit der Tonvorstellung und der Tonbezeichnung (Ziffer) zuwenden, ein Vorteil, der nicht unterschätzt werden sollte.

Endlich glaube ich nicht, dass dieses „freie Treffsingen“, wenn von Anfang an betrieben und fleissig geübt, dem Schüler sehr viel grössere Schwierigkeiten bereiten werde. Gesetzt aber auch, die anfängliche Mühe wäre etwas grösser, so ist der endliche Erfolg um so viel schöner und die spätere Arbeit um so viel leichter, dass dieser anfängliche Mehraufwand an Arbeit schliesslich überreichlich belohnt wird.

Lasse man sich also nicht durch allfällige anfängliche Mehrarbeit entmutigen, noch weniger durch sein eigenes, eben nicht mehr unbefangenes und deshalb auch nicht massgebendes Gefühl in dieser Sache von einer Prüfung derselben von vornherein abhalten. Nicht immer ist das für die Kinder das Beste und Leichteste, was man selber nun einmal durch lange Uebung und Gewöhnung gut kann. Freilich hat man ja auch bisher im Singen etwas gelernt. Aber wenn dasselbe zugestandenermassen eben nicht genügt und es möglich ist, mehr zu erreichen, so ist es auch Pflicht eines jeden von uns, alles zu prüfen, was auf eine solche Mehrleistung hinzielt. Diejenigen Kollegen und Kolleginnen an der Unterklassen, welche einen Versuch wagen wollen, mögen sich mit ihrer Kollegenschaft der obren Klassen verständigen, dass sie ihnen dies gestattet und später in der gleichen Weise weiterbaut.

Der Uebergang von dem bisher Gebräuchlichen zu dem vorgeschlagenen Neuen darf ja natürlich nicht wie ein Blitz aus heiterm Himmel in alle Klassen fahren. Ich würde mit den ältern Jahrgängen in der begonnenen bisherigen Weise weiterfahren und nur die Anfänger, die noch nichts anderes kennen, in die „neue Methode“ einführen. Im zweiten und dritten Schuljahr wird der Uebergang nicht gar so schwer sein, da hier die Angewöhnung noch keine so starke ist.