

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 12 (1907-1908)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Über die körperliche Erziehung der Mädchen : Referat : [Teil 1]  
**Autor:** Heinzelmann, Klara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-310593>

#### 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:** 07.02.2026

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

geringere Berufsbildung erhalten? In diesem Falle wird man uns stets als minderwertige Lehrkräfte zu taxieren das Recht haben und schlechter bezahlen dürfen. Also ist die gleiche Ausbildung von männlicher und weiblicher Lehrkraft ein notwendiger Schritt zur gleichen Bezahlung.

Aber nun kommt die Hauptschwierigkeit, die Bestreitung der vermehrten Ausbildungskosten. Viele befürchten, es werde dadurch ärmern, begabten Mädchen, namentlich vom Lande, die Erlernung des Lehrberufes unmöglich gemacht. Wir aber hoffen und erwarten, der Staat werde endlich seine Pflicht in dieser Beziehung erfüllen. Die Schüler des Oberseminars in Bern erhalten Stipendien im Betrag von 500—600 Fr., eine geringe Anzahl von Schülerinnen des städtischen Seminars solche von ca. 150 Fr. Das Staatsseminar in Hindelbank aber bildet für den grossen Kanton Bern jährlich 10 Lehrerinnen aus. Diese wenigen Zahlen genügen, um zu zeigen, wie sehr der Staat die weibliche Berufsbildung hintansetzt. Es ist höchste Zeit, dass der Kanton Bern die schon längst geplante Reorganisation der Lehrerinnenbildung durchführt, und damit muss auch das vierte Seminarjahr kommen.

Was kann nun der Lehrerinnenverein in dieser Sache tun? Vorerst hat er eine Kommission ernannt, die die Frage studieren, die Wünsche formulieren und als Petition an die Behörden richten soll. Wir wissen aber wohl, dass dieses Gesuch keine grosse Wirkung haben wird, da wir politische Nullen sind. Wir werden deshalb unsere Sache dem Lehrerverein, dessen Mitglieder wir ja auch sind, anvertrauen müssen und hoffen, er werde sie, sobald die Gehaltsfrage geregelt ist, zu der seinen machen. Wir haben nun schon lange gewartet, endlich werden ja auch unsere speziellen Interessen an die Reihe kommen. Das beste wäre freilich, wir könnten selber die Waffe führen. Ohne Stimmzettel wird das weibliche Geschlecht stets fruchtlos für seine Interessen kämpfen.

---

## Über die körperliche Erziehung der Mädchen.

Referat von Kl. Heinzelmann, St. Gallen.

### I.

Die Menschheit gleicht einem Heere, das auf der Landstrasse dahinzieht, eingehüllt in undurchdringliche Staubmassen, die den Blick in die Ferne verwehren, den Blick nach jenen Höhen, wo das ewige Licht der Menschheitsideale in Klarheit leuchtet.

Wenige sind der Freien, der Selbstvertrauenden, welche die Heeresstrasse verlassen und auf einsamen, sonnigen Pfaden der Höhe zustreben. Willenlos treibt der Gewalthaufen dahin. Erlahmt einer in der dumpfen Menge, so erlahmt auch der Nachbar. In die Fussstapfen der Vordern treten gedankenlos die

Hintermänner. Keiner kommt zum Bewusstsein seiner selbst, der Kräfte, die in ihm schlummern und die des Auferstehungstages harren.

Höchste Aufgabe aller Erzieher — das Wort „Erzieher“ hier im weitesten Sinne gebraucht — sollte es sein, diese latenten Kräfte zu wecken, den Menschen zu körperlicher und seelischer Selbständigkeit heranzubilden. Ich möchte hier das prächtige Wort anführen, das Turninspektor Möller zu Altona in seinem Aufsatz „Kunst und Leibesübung in erziehlichem Zusammenwirken“ über die Ziele der Erziehung spricht:

„Wir wollen Erziehung zur Selbstzucht aus Einsicht und Handeln aus eigener Initiative, wir wollen Achtung pflanzen vor der Gesinnung anderer, Achtung anderer, die aus Selbstachtung entspringt, die als seelische Selbständigkeit zu allermeist — wenn auch nicht immer — wurzeln und ruhen muss in körperlicher Selbständigkeit, und zu der wir den Grund legen, wenn wir die geheimnisvollen Leitungen, die das Psychische mit dem Physischen verbinden, schützen und sich entwickeln helfen.“

Zu seelischer und körperlicher Selbständigkeit im Kinde den Grund zu legen, ist unsere schwere, schöne Aufgabe. Ich habe zu Ihnen über die Erziehung zu körperlicher Selbständigkeit zu sprechen, möchte aber gleich beifügen, dass selbstverständlich die Erziehung zu körperlicher und diejenige zu seelischer Selbständigkeit keine streng begrenzten Gebiete sind, sondern eins das andere einschliesst und ergänzt.

Wo müssen wir nun die Hebel einsetzen zur körperlichen Erziehung der Frau? Wo fehlt es? Stellen Sie sich mal mittags an eine Strassenecke im Geschäftsviertel der Stadt, und Sie werden nicht mehr fragen. Blasswangig, hohläugig, bucklig, schief gewachsen und korsettgeschnürt zieht ein Grossteil der zukünftigen Mütter an uns vorbei. Und tritt man in einen Ballsaal der obren Zehntausend, so wird man dort ähnliches zu Gesichte bekommen, nur hübscher dekoriert. Die Taille sitzt ausgezeichnet, die Kleidung hebt den Geschlechtscharakter in unästhetischer und daher für einen natürlichen Sinn auch in unanständiger Weise hervor und der zierliche Stöckelschuh, „das Entzücken jedes Laffen“, wie Dr. Schmidt-Bonn so drastisch sich ausdrückt, „birgt unter seiner Hülle Dinge, die der Eingeweihte nur mit Staunen und mit Grauen schaut.“ — Entsprechend ist dann auch der Gang. Warum gilt es als unschicklich, ja unanständig, über die Strasse zu laufen? Weil man wohl nicht *weniger* Grazie in Gang und Haltung legen kann, als dies das „schöne“ Geschlecht beim Springen tut. Sehen Sie sich nur eine Dame an, ob jung oder alt, gebildet oder nicht, die rennen muss, um die Trambahn zu erreichen! Und nachher wandern Sie mal ins Schwimmbad, wo Sie oft Gelegenheit haben werden, bei hocheleganten Damen Gebilde zu bewundern, die man sonst Füsse nennt und die aus China zu stammen scheinen. Nehmen Sie nachher Abbildungen griechischer Statuen vor und betrachten Sie die wundervollen Füsse. Beschämt werden wir unsere Aschenbrödelpantoffelchen unterm Kleidersaum verschwinden lassen — und einige Tage später ein Paar Schuhe kaufen, das nur „ein ganz klein wenig“ drückt. Neben die „Wettkäuferin“ des Vatikans gehalten wirkt die hüftenverrenkende „Tänzerin“ von Falgnière, die sicherlich ihr Leben lang nur erstklassige Pariserkorsetts getragen hat, geradezu ekelhaft. Und wir machen's wie mit den Schuhchen: Wir ziehen die Senkel des Schnürleibes vor nun an gar nicht mehr zusammen.

Aufgabe der Lehrer, die Gesundheitslehre und Kunstgeschichte erteilen, wäre, hier reformierend einzutreten und die Ehrfurcht vor der Schönheit des

menschlichen Körpers zu wecken. Abgesehen davon, dass die junge Seele dadurch zu manchem edeln Genusse käme, würde das Mädchen an vielem Hässlichen und Gemeinen vorbeigehen, ohne des zu achten.

Die alten Griechen erblickten im menschlichen Körper den lebenden Tempel der Seele, und die vollkommenste Tugend war ihnen die Verschmelzung der Schönheit des Körpers mit der Schönheit der Seele, die Vereinigung des Schönen und des Guten.

„Schönheit“, steht in einer alten Schrift zu lesen, „Schönheit gibt es zweyerley, eine der Seelen oder des Gemüths, welche bestehet in der Weisheit und herrlichen Tugenden. Die andere des Leibes, wann alle Gliedmassen ihre gebührliche und artige Schickung, Gestalt, Grösse und Farbe haben. Der diese beiden Schönheiten zusammen besitzt, ist wohl und billig schön zu nennen. Wenig aber findet man der Art.“

Und Pestalozzi sagt vom Kinde: „Die Natur gibt das Kind als ein untrennbares Ganzes, als eine wesentliche, organische Einheit mit vielseitigen Anlagen des Herzens, des Geistes und des Körpers. Sie will entschieden, dass keine dieser Anlagen unentwickelt bleibe.“

Aufgabe einer geregelten, planmässigen Körperpflege ist es nun, das leibliche Wohl der Kinder zu fördern und zu festigen. In fortgeschritteneren Ländern tummelten sich die Buben schon seit langem auf Turn-, Spiel- und Exerzierplätzen, als die Mädchen sich noch mit papiernen Idealen zufrieden geben mussten. Endlich durfte das weibliche Geschlecht sittsam hintennach trippeln und mit Tupf-, Storch- und Kiebitzgang, mit kunstvoll geschlungenen Rädern und Sternen und Schwenkmühlen und Schlangenlinien entzückte Mutteraugen zu Tränen röhren. Gefälligkeit, Schicklichkeit, Anmut, Grazie, so hielßen und heissen zum Teil leider jetzt noch die Schlagwörter im Mädchenturnen.

„Die Mädchen turnen doch, um graziös zu werden“, meinte der Leiter einer grossen Mädchenschule, der dem Turnen durchaus wohlwollend gegenüber stand. Und das meinen mit ihm noch Tausende, die gar nicht zu wissen scheinen, dass die Frau von heute im Leben Kräfte braucht, um den Kampf ums Dasein ehrenvoll kämpfen zu können, und dass man mit „tändelndem Grazienschritt“ die Gräben und Hecken nicht nehmen kann, die das Schicksal auch der Frau hindernd in den Weg stellt.

Übrigens hat einer, der auch wusste, was Schönheit ist, den bekannten Ausspruch getan:

„Willst du schon zierlich erscheinen und bist nicht sicher? Vergebens! Nur aus vollendet Kraft blicket die Anmut hervor.“

Wir wollen ein kraftvolles Geschlecht heranziehen, ein Frauengeschlecht, das nicht nur Rechte kennt, sondern auch Pflichten, ein Geschlecht, das die Pflichten freudig erfüllt und auch fähig ist, nach sauern Wochen frohe Feste zu feiern. Wenn wir an der Erziehung der Kinder in diesem Sinne arbeiten, so haben wir auch ein schönes Stück soziale Arbeit verrichtet. Es darf uns nicht verdriessen, dass wir so viel Kärrnerarbeit leisten müssen, denn ohne diese ist noch kein Tempel erbaut worden.

## II.

Befassen wir uns nun mit diesem Handwerklichen, mit der „Kärrnerarbeit“, die auch gelernt sein muss, um mit Verständnis und Erfolg die Erziehung zu körperlicher Selbständigkeit in die Hand nehmen zu können.

Es sind hauptsächlich drei gymnastische Systeme, die Anspruch darauf erheben, die alleinseligmachenden zu sein, nämlich das schwedische System, der englische Sport und das deutsche Turnen. In seinem sehr lesenswerten Schriftchen: „Freude an Leibesübung“ gibt Jakob Steinemann, Bern, die prägnante Charakteristik von jedem System, die ich in den folgenden Ausführungen in einigen Punkten zu Hilfe ziehen werde.

1. In der *schwedischen Gymnastik*, deren Begründer Henrik Ling ist, wird eine neue Bewegungsform nicht eher und nur so weit als eine gymnastische anerkannt, als sich in ihrer Anwendung die notwendige Rechenschaft von ihrer Wirkung geben lässt. Da sich aber diese Wirkung nur für die Muskeln berechnen lässt, ist die schwedische Gymnastik reine Muskelgymnastik. Ein jeder Muskel des Körpers soll in gleicher Weise geübt werden, um so die Harmonie in der gleichmässigen Ausbildung der Muskeln des ganzen Körpers zu erzielen. Über die Leistungsfähigkeit der Muskeln eines Menschen, sowie über die Erfolge gymnastischer Übungen bei Versuchspersonen können mittels des sogenannten Dynamometer oder Kraftmesser Messungen angestellt werden. Nun wirken bei diesen Messungen so viele Faktoren mit, dass das Ergebnis oft sehr in Frage gestellt wird in bezug auf die Richtigkeit. Zudem kann nur die Muskelkraft gemessen werden, nicht auch die Ausdauer des Muskels, die Schnelligkeit der Willensübertragung, die Einwirkung der Übung auf die Nerven (Geschicklichkeit, Schlagfertigkeit), den Blutlauf, die Atmung, die Verdauung und den ganzen Stoffwechsel.

Ling schreibt für alt und jung, für Männer und Frauen die gleichen Übungen vor. Man hat dies als Vorzug gerühmt, ich betrachte es als einen grossen Nachteil. Besonders auf die männliche Jugend muss die Gleichartigkeit der Übungen, deren Steigerungsfähigkeit eine sehr begrenzte ist, lähmend wirken. Einzig die Sprungübungen verlangen Wagemut. Tatsache ist denn auch, dass die Herren sich lieber dem Sport zuwenden, wo sie etwas einsetzen, etwas wagen können. Umgekehrt muss zugestanden werden, dass das schwedische Turnen den Mädchen kräftigere Körperleistungen zutraut, als unser Turnen, man denke nur an die ausgiebigen Rumpfübungen.

Viel Gutes und Lebensfähiges ist schon aus dem schwedischen Turnen ins deutsche gedrungen. Das einseitige System als solches aber wird nie unser bodenständiges und entwicklungsfähiges Turnen verdrängen.

Wer Näheres über das schwedische System erfahren will, den verweise ich auf die „Monatsblätter für das Schulturnen“, die seit Jahren hin und wieder darauf bezügliche Artikel bringen, vor allem auf den sachlich gehaltenen Aufsatz von Herrn K. Müllly, der in den Nummern 11 und 12 des XVIII. und Nr. 1 des XIX. Jahrganges erschienen ist.

2. Der *englische Sport* bildet in vielen Punkten einen Gegensatz zur schwedischen Gymnastik. Der Wettstreit der Spielparteien ist das Ziel der gesamten Tätigkeit. Mut, Ausdauer, Entschlossenheit, Willenskraft werden durch den Sport entwickelt, aber auch ungesunder Ehrgeiz, Rücksichtslosigkeit, Verachtung des Schwächeren. Die geistige Ausbildung wird oft vernachlässigt. Viele Sportsleute, besonders in England und Nordamerika, sind unnütze Bürger des Staates, wie es die berufsmässigen Athleten des alten Griechenland waren; denn übermässige körperliche Arbeit kann nur geleistet werden auf Kosten der geistigen.

Und nun zu unserm *deutschen Turnen*! Sein Begründer ist Friedrich Ludwig Jahn, geb. 1778. Lange vor ihm wurden die schlimmen Folgen der

Vernachlässigung der Leibesübungen erkannt. So wies z. B. Rousseau eindringlich auf die Notwendigkeit körperlicher Erziehung hin. Basedow und Salzmann führten in ihren Erziehungsanstalten das Turnen ein, und des letztern Mitarbeiter, Gutsmuths, gab dem Turnen zuerst eine wissenschaftliche Grundlage. Erst Jahn aber war es beschieden, allgemeine Teilnahme für gymnastische Übungen zu wecken. Im Jahre 1816 gab er im Verein mit seinem wackern Mitarbeiter Ernst Eiselen die „Deutsche Turnkunst“ heraus. Im Geiste antiker Lebensauffassung spricht er sich über Zweck und Sinn des Turnens in der viel zitierten, klassischen Stelle des Buches aus: „Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmässigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der bloss einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Überfeinerung in der wiedergewonnenen Männlichkeit das notwendige Gegengewicht geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.“

Jahns System beruht auf natürlicher, volkstümlicher Grundlage. Den Übungen im Gehen, Springen, Laufen, Werfen, Stossen, Ringen und Schiessen fügt Jahn Übungen von ihm selbst erfundenen Geräten bei. Dass er ein warmer Freund aller übrigen körperlichen Übungen, wie Fechten, Schwimmen, Reiten, Schlittschuhlaufen ist, braucht wohl nicht erwähnt zu werden.

Mannigfaltig ist das deutsche Turnen, so dass es jedem natürlich empfindenden Menschen von seinem Reichtum bieten kann. Wo es in Schule und Vereinen von tüchtig vorgebildeten, schaffensfreudigen und begeisterungsfähigen Menschen erteilt wird, die sich über die Aufgabe des Turnunterrichtes klar sind, da muss das deutsche Turnen segensreich wirken.

Freilich ist leider oft die Leitung des Turnbetriebes in unkundigen Händen, so dass die Erfolge durchaus nicht befriedigen. Da schreit man dann nach schwedischer Gymnastik und Sport, nicht bedenkend, dass bei stümperhafter Leitung auch da nicht mehr herausschauen würde, wie bisher. Und zum Lehrer, der oft Handwerker im Turnfache ist und dazu noch ein ungelernter, passen auch Arbeitsfeld und Arbeitsgerät. Man durchgehe z. B. das statistische Material über st. gallische Turnhalle-Einrichtungen, das der kantonale Turnverein gesammelt hat, und das von J. Brunner in seinem tüchtigen Referat: Was kann und soll zur Hebung des Schulturnens geschehen? verwendet wurde zu allerlei betrübenden Zusammenstellungen. Ich kann nicht umhin, Sie mit einigen diesbezüglichen Ziffern bekannt zu machen.

Nach eidgenössischer Bestimmung sind für eine Schule im Minimum erforderlich:

- a) Ein *Spiel- oder Turnplatz* von mindestens  $300\text{ m}^2$ .
- b) An *Geräten*:
  - als Handgeräte: Eisenstäbe;
  - „ Sprunggeräte: Springel und Sturmbretter.
  - „ Hanggerät: Klettergerüst oder Reck
  - „ Stützgerät: Stemmbalken oder Barren } 12 Schüler 1 Gerät;
  - „ Spielgerät: Schlagball, Schlagholz, Fussball, Flaggenstäbe, Stossball, Ziehtau.
- c) Ein Turnlokal von  $160\text{ m}^2$  im Minimum, bei grösseren Turnabteilungen  $4-5\text{ m}^2$  pro Schüler.

Nun die Tatsachen! Im Kanton St. Gallen, dessen Turnverhältnisse laut statistischen Berichten in den letzten Jahren Rückschritte gemachte haben, und

dem die Ehre, der letzte zu sein, nur noch von den Kantonen Freiburg, Wallis, Tessin, Graubünden und Nidwalden streitig gemacht wird, besitzen von 308 Schulhäusern

67 gar keinen	}	Turnplatz.
122 einen ungenügenden		
119 einen genügenden		

Ferner :

269 gar keine	}	Spielgeräte.
10 ungenügende		
29 genügende		

253 gar keine	}	Turnlokale.
37 ungenügende		
18 genügende		

271 gar keine	}	Turngeräte und Turnlokale.
15 ungenügende		
22 genügende		

Allen Anforderungen leistet einzig Wil Genüge.

Nicht nur die Lehrkräfte, Arbeitsfeld und Arbeitsgerät sind sehr oft unvollkommen, sondern auch die für das Turnen angesetzte Stundenzahl steht in keinem Verhältnis zu den Aufgaben der körperlichen Erziehung. Wohl ist es heutzutage Mode geworden, über den Wert der Leibesübungen sich in schwungvollen Phrasen zu ergehen, aber wenn man etwas anderes will als Worte, so krebsen die Phrasenhelden hübsch zurück. Achselzuckend und mit einer Miene, die tiefes Bedauern ausdrückt, wird hoch und heilig versichert, dass man für dieses „Neben- und Kunstfach“ unmöglich mehr als  $2 \times 45$  bis  $2 \times 50$  Minuten aus dem Stundenplan herausquetschen könne, das erlaube der Lehrplan absolut nicht. Es scheinen eben noch nicht einmal alle Pädagogen von der Tatsache überzeugt zu sein, dass der Lehrplan des Kindes wegen da sei und nicht umgekehrt.

Anders als wir denken die Engländer, die Nordamerikaner und die Japaner. „In guten englischen Schulen fallen täglich auf sieben Stunden Geistesarbeit, inbegriffen die Zeit für Aufgaben, drei Stunden für die Ausbildung des Körpers durch Bewegung im Freien, ausserdem sind Mittwoch und Samstag nachmittag ganz dem letzten Zweck gewidmet. In Japan sollen in den ersten drei Schuljahren (10.—12. Altersjahr) je drei, in den letzten beiden je fünf und in den höheren Schulen sogar sechs wöchentliche Stunden auf das Turnen verwendet werden.“

In der Schweiz gehen in dieser Beziehung die Landerziehungsheime bahnbrechend voran.  
———  
(Schluss folgt.)

## Verheiratete Lehrerinnen.

(Fortsetzung.)

Folgende Antwort gibt *Elisabeth Krukenberg-Conze*:

I. Ich halte die Aufhebung des Heiratsverbotes der im öffentlichen Schuldienste stehenden Lehrerin für einen Akt der Gerechtigkeit, da über die