

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 20 (1915-1916)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die körperliche Erziehung der schulentlassenen Mädchen : (Schluss)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-311150>

#### 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:** 09.01.2026

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

## Die körperliche Erziehung der schulentlassenen Mädchen.

(Schluss.)

Die physischen Vorgänge im jungen Mädchen verlangen Bewegung, Übung der Kräfte; und wo dies nicht zu Hause genügend geschehen kann, muss vom Staate aus eine Möglichkeit hierfür geschaffen werden, denn nur gesunde Staatsbürger vermögen, im heutigen Weltgetriebe erst recht, einen Staat zu halten. Man könnte vielleicht einwenden, dass die Mädchen auf dem Lande, diejenigen besonders, die im Haushalte tätig sind, von dem Turnunterricht ausgeschlossen werden könnten, da sie ja bei den Hausgeschäften genug Bewegung haben. Ich bin nicht für diese Ausschliessung, denn es ist mir bekannt, dass manche Mädchen auf dem Lande Gefahr laufen, im alltäglichen Einerlei zu verflachen. Eine innere seelische Trägheit umschlingt sie; ihr ganzes Leben zerfällt allmählich in nichts anderes als in Automatismus, Gewohnheit. Kommt einmal etwas Frisches, Ursprüngliches an sie heran, begeistern sich manche augenblicklich, um nachher zu denken, was wollen wir uns anstrengen, unsere Ahnen sind ja auch alt geworden ohne dies und jenes. Würde diesen jungen Mädchen bewusste Bewegung zuteil, sie würden gewiss nach und nach aus ihrer Schlaffheit herausgerissen, ihre Arbeiten zu Hause würden bewusster ausgeführt, würden geistig wertvoller sein und auch als solche auf die Umgebung wirken. Diese Mädchen könnten sich stählen im Kampfe gegen den Drachen, die innere seelische Trägheit; in ihnen würde wiederum der Wille zum stets sich erneuernden Leben wach und lebendig, sie würden sich dessen bewusst.

Und eine andere Art Mädchen kenne ich, die sich bei den Arbeiten in ihrem elterlichen Hause oder in dem, wo sie in Dienst stehen, mühselig abplagen, weil ihnen die körperliche Kraft mangelt, die Last mit Freude und Leichtigkeit auf sich zu nehmen. Würden ihre Kräfte geweckt, geübt, so könnten sie hernach freudenvoller, müheloser ihre Pflichten erfüllen, gewännen Freude am Leben, weil sie erkennen, ich kann auch nützen, wenn auch als kleines Rädchen im grossen Weltgetriebe. Ich nütze doch!

Man erkennt also, dass die Natur des weiblichen Körpers im Alter von 14—18 Jahren ganz besonders Bewegung verlangt. Es ist ein natürlicher Trieb im Mädchen, eine sich äussernde, wirkende Kraft, die Übung haben will. Der Trieb ist aber nicht Selbstzweck, sondern nur Mittel zum Zweck; er will in diesem Falle die körperlichen Organe zur richtigen Entwicklung bringen. Die Entwicklung der Organe wirken wieder einen grossen Einfluss auf das geistige Leben im Mädchen aus. Es liegt darin einer der Zusammenhänge zwischen dem sinnlichen-körperlichen Leben und dem geistigen Leben. Und weil ein Zusammenhang besteht, wirkt eines auf das andere. Die Übung der Kräfte wirkt also nicht blass auf die Entwicklung der Organe, auf die Gesundheit des weiblichen Körpers, sondern auch auf das Geistige im jungen Mädchen. Das Turnen ist deshalb ein Mittel der Volkserziehung und Jugendbildung; es hilft mit bei der Erziehungsarbeit, unterstützt und ergänzt die Erziehungsarbeit in ihrer Einwirkung auf das Fühlen und Wollen. Es fordert die sittliche Tüchtigkeit und sittliche Freiheit, wenn das Mädchen sich bewusst geworden ist, dass sein gesunder Körper die Gesundheit der kommenden Generation bedingt. Aus den Übungen erwachsen den Mädchen neue Gewinne. Ihre Sinne werden schärfer, sie werden reicher an Kraft, Ausdauer, Gewandtheit, Mut, Entschlossenheit, Selbstbeherrschung und Selbstvertrauen. Zudem werden bei solchen Vereinigungen

junger Leute die Ideen zur Hilfsbereitschaft eingepflanzt; sie müssen sich auch in ein Ganzes einfügen und einordnen lernen. Und gerade dieses Einordnen in ein Ganzes würde der schulentlassenen weiblichen Jugend gut tun, beginnt ja gerade gerne in diesem Alter das kleinliche Nörgeln und Kritisieren über ihre Mitschwestern. Das Einordnen in ein Ganzes würde mit der Zeit manches gering-schätzige Nasenrumpfen beseitigen. Es müsste den jungen Mädchen die Erkenntnis kommen, dass kämpfen und siegen den Charakter läutern, nicht Kleinlichkeit und Klatsch. Ein Gemeinsinn würde in ihnen geweckt, und dieser stärkt das Nationalgefühl, dessen ein Mädchen ebenso sehr bedarf wie der heranwachsende Mann. Auch wir können eintreten: alle für eine — nicht als Wehrkörper, sondern als Werkkörper, indem wir dieses Denken unsren Kindern einprägen oder auf dem Wege unserer täglichen Pflicht oder der sozialen Mithilfe in Tat umsetzen.

Das Turnen soll gleichzeitig mit der Körperpflege, dem Einfluss auf das Wollen und das geistige Leben, auch die Ästhetik in den Bewegungen anerziehen. Es ist dies ja nicht die Hauptsache, aber es gehört zur harmonischen Bildung des innern und äussern Menschen. Der Direktor der Elisabeth Duncan-Schule in Berlin, Herr Max Merz, sagt hierüber: „Was heisst eigentlich „graziös“ sein? Diese Frage wird uns nicht in den berühmten Instituten für Tanz und Anstand beantwortet, sondern draussen in der Natur. Warum erscheint uns ein Reh im Walde, ein fliegender Vogel oder eine zum Sprung bereite Katze graziös? Weil ihre Bewegungen uns als der Ausdruck einer höchsten Ökonomie erscheinen. Das ökonomische Kräftespiel, das sich in diesen Bewegungen kundgibt, fesselt uns und gibt uns ein Bild der Grazie oder besser mit unserm deutschen Wort benannt, ein Bild der Anmut. Wie sieht es aber um die körperliche Erziehung unserer jungen Mädchen in der Schule und Familie aus? Sehen wir doch nur das Leben unserer weiblichen Jugend an, wie weit entfernt es von jenem idealen Zustand ist, dem wir unter allen Umständen auf Grund des geistigen Niveaus unserer heutigen Menschen zustreben müssen. Dass es rühmliche Ausnahmen gibt, dass wir heute Mädchen besitzen, die über körperliche Gewandtheit und Tüchtigkeit verfügen und mit den feinsten Instinkten für das, was man Rasse nennt, ausgestattet sind, das können und müssen wir anerkennen; aber das sind Ausnahmen! Der grösste Teil unserer jungen Mädchen weiss nicht, was körperliche Zucht ist und wird — was das allerschlimmste ist — von Hause aus einer süßen, faden Lebensweise zuerzogen. Dem könnte Abhilfe geschaffen werden, wenn der Staat, so wie er auf Grund der militärischen Dienstplicht an die männliche Jugend die Forderung einer körperlichen Tauglichkeit stellt, zur Sicherung einer fortschreitenden Gesundung seines Volksbestandes, wie zu dessen Erhaltung, auch an die weibliche Jugend mit Forderungen nach einer körperlichen Tüchtigkeit herantritt.“ Dies sind die berechtigten Äusserungen des Direktors der berühmten Elisabeth Duncan-Schule.

Viele junge Mädchen, die unschöne Formen besitzen, greifen dann zu unrichtigen Mitteln, um eine sogenannte schöne Gestalt zu erlangen; das ist aber eine Selbsttäuschung für sie und ihre Mitmenschen; und zudem wirken diese künstlichen Mittel meistens sehr schädlich auf die Organe. Würde solchen Mädchen ein gesunder Turnunterricht zuteil, der nicht Selbstzweck sein will, sondern sich das Ziel setzt, eine gesunde Seele im gesunden Körper zu wollen, es würde manch trauriges Übel beseitigt. (Ich möchte darunter nur die vielen überflüssigen Hühneraugen, dann Leber- und Magenleiden usw. anführen.)

Es sind in der Schweiz aus dem Bedürfnis nach Bewegung und Übung der Kräfte verschiedene Institutionen hervorgegangen, in denen die schulentlassenen Mädchen ihr Verlangen teilweise und vielleicht doch nicht in ganz richtiger Weise befriedigen können. So sind es z. B. Mädchenturnvereine und Wandervogelvereinigungen. Wie der Name Wandervogel sagt, so ist das Wandern die Lust der Mitglieder dieser Vereinigung. Der Hauptwert des Wanderns kommt wieder dem Körper zu. Herz und Lunge erstarken in frischer Luft; Nase, Kehlkopf, Luftröhre reinigen sich von selbst beim Wandern. Die Blutzirkulation ist rascher und dadurch wird das Blut verbessert. Das Wandern wirkt aber auch günstig auf den Geist des Menschen ein; es beruhigt das Gemüt, erweckt Freude, und diese gibt ihm Anregung zu neuem Schaffen, hilft über Schwierigkeiten und Unangenehmes hinaus. Je mehr die jungen Mädchen durch die Natur wandern können, desto froher, gesunder und freier werden sie. Sie werden auch später einmal ihre Kinder — soweit es die häuslichen Pflichten erlauben — hinausführen, um ihnen in der Natur Erholung für Leib und Seele zukommen zu lassen. Und nicht bloss das, beim Wandern wird die Liebe zur Heimat geweckt, sie lernen neue Gegenden, andere Menschen, Sitten und Gebräuche ihrer weiten Heimat kennen. So will dieser Wandervogel auch dazu beitragen, ein an Körper, Geist und Willen starkes und gesundes Geschlecht heranzubilden. Warum soll dies nicht gerade den jungen, schulentlassenen Mädchen zuteil werden? Hängt ja die Gesundheit und Wehrkraft eines Volkes nicht allein vom männlichen Geschlecht, sondern in ebenso starkem oder wohl noch stärkerem Masse vom weiblichen Geschlecht ab. Es wäre wohl am Platze, dass schon in der Primarschule — auch auf dem Lande — die Mädchen der obren Klassen einen entsprechenden Turnunterricht geniessen könnten, oder dass Wandertage veranstaltet würden; dies könnte gleichsam den Turnunterricht in der Zeit nach dem Schulaustritt vorbereiten.

In Deutschland ist z. B. ein Pfandfinderbund für junge Mädchen gegründet worden von einer Frau von Hopfgarten in München; in der Schweiz können ebenfalls junge Mädchen dem „Wandervogel“ beitreten.

Noch einen Wert, den das Turnen auch für junge Mädchen in sich trägt, möchte ich näher beleuchten. Sowohl Spiel wie Reigen und Tanz fördern, mässig ausgeführt, die Gesundheit des Körpers und die Erziehung des Charakters. Schon unsere weiblichen Vorfahren geben uns hierüber Aufklärung. (Man denke an die Ägypterinnen und Griechinnen usw.) Auch vom historischen Standpunkte aus wäre es zu begrüssen, würden die alten Volkstänze, Bewegungsspiele und die wertvollen Atmungsübungen der alten Ägypterinnen aus ihren alten Truhen hervorgeholt. Von dieser und jener Vereinigung sind sie wohl schon hervorgeholt worden (Mazdaznan-Bewegung). Man würde manches darin finden, was den Turnunterricht für die schulentlassene weibliche Jugend beleben und die jungen Mädchen auch zurückhalten würde, an den heutigen, vielfach sinnlosen Gesellschaftstänzen Freude zu bezeugen. Es ist ja bekannt, mit welcher Freude die Röseligartenveranstaltungen entgegengenommen wurden. Diese und ähnliche Veranstaltungen bergen nicht bloss *einen* Zweck in sich, sondern kommen uns als etwas Harmonisches entgegen, indem sie Historik, Ästhetik, Bewegung und Musik wohltuend miteinander verbinden.

Die Ausführungen bis hierher haben wohl gezeigt, dass die körperliche Erziehung der schulentlassenen Mädchen mannigfaltige Werte in sich schliesst, die man ausbeuten soll zum Heile unserer Zukunft. Ich möchte deshalb über-

gehen zur Lösung dieser neuen, an die heutige Zeit gestellte Aufgabe. Ich kann nur mitteilen, wie es an andern Orten durchgeführt wurde, die Praxis müsste uns ein weiteres lehren.

In Deutschland ist es der sogenannte Zentralausschuss für Volks- und Jugendspiele, der in den letzten Jahren energisch dafür eingetreten ist, man möge an den obligatorischen Mädchenfortbildungsschulen den obligatorischen Turnunterricht einführen. Das liesse sich auch nach und nach in der Schweiz zustande bringen, sofern erst der Besuch der Fortbildungsschule obligatorisch erklärt worden ist. Viele weibliche Turnvereine erreichen eben ihren Zweck nicht, weil das Turnen in ihrem Verein nicht Mittel zum Zweck, sondern Selbstzweck ist. Ich betrachte es deshalb als eine vorzügliche Idee, die körperliche Erziehungsarbeit der schulentlassenen Mädchen der obligatorischen weiblichen Fortbildungsschule anzugliedern. Wäre dann doch die Ausbildung im kleinen Maßstabe in dieser Schule ein harmonisches Ganzes, und deshalb wäre die Gefahr beinahe ausgeschlossen, dass der Turnunterricht bloss Selbstzweck würde. Nur müssten eben auch theoretische Vorträge den guten Zweck der körperlichen Erziehung der jungen Mädchen besonders hervorheben, dass die Turnübungen daraufhin bewusster ausgeführt würden, dann könnten sie auch einen bessern Erfolg davontragen. Nicht nur Bewegung allein, sondern *bewusste* Bewegung. Durch das Sinnliche (Körperliche) hindurch muss man allmählich zum Geistigen gelangen; das ist der natürliche Weg in der Entwicklung des Lebens. Lhotzky sagt: „Vollmensch kann nur werden, wer der Natur ihr volles Recht zubilligt. Auf dem Boden der recht benutzten Natur erwächst die wahre Sittlichkeit und Menschlichkeit.“ Es wäre eine schöne Aufgabe, wenn wir alle dafür eintreten wollten, die Möglichkeit herbeizuführen, allen jungen, schulentlassenen Mädchen eine körperliche Erziehung teilwerden zu lassen, wenn immer möglich eben in einer obligatorischen weiblichen Fortbildungsschule. Das wäre ein neues, freies Feld für ein grosses, segensreiches Wirken, denn auf diesem Gebiete ist noch nicht viel geschehen; und doch bedarf das weibliche Geschlecht ebensosehr der körperlichen Erziehung wie das männliche. Möge auch in der Schweiz, besonders aber auf dem Lande, dieses neue Feld fruchtbar bebaut werden, es wird gewiss seine schönsten Früchte bringen. Das Bedürfnis danach ist im jungen Mädchen vorhanden; wo es nicht an die Oberfläche tritt oder treten kann, wird es unschwer erweckt und dann auch genährt werden können zum Heile der jungen weiblichen Schulentlassenen.

Dass das Bedürfnis da ist, sagen uns die vielen Mädchenturnvereine; zum Beispiel in Deutschland sind es im Jahre 1913 nicht weniger als 63,000 junge Mädchen und Frauen, die allein dem Verein, beziehungsweise den Vereinen deutscher Turnerschaft angehören; daneben gibt es noch eine Menge anderer Turn- und Wandervereinigungen, deren Namen und Mitgliederzahlen mir weniger bekannt sind.

In welcher Weise man in der Schweiz der schulentlassenen weiblichen Jugend körperliche Erziehung angedeihen lässt, mögen folgende Ausführungen zeigen: In der Schweiz hat sich eine Vereinigung für Spiel und Wandern gebildet; diese Vereinigung will das Bestreben freier Leibesübungen inner- und ausserhalb der Schule bestmöglichst fördern, indem von dessen Mitgliedern Kurse zur Heranbildung tüchtiger Spielleiter veranstaltet werden. Leider aber berücksichtigt dieser Verein hauptsächlich nur die schulpflichtige Jugend. Eine andere schon besprochene Vereinigung, die besonders das Wandern auf ihr Programm

gesetzt hat, ist der Wandervogel. Im Jahre 1911 waren es z. B. schon zirka 1100 Wandervögelburschen und -mädchen.

Trotz meines eifrigsten Nachforschens konnte ich keine weiteren Vereinigungen ausfindig machen, die besonders die körperliche Erziehung der schulentlassenen Mädchen fördern. Darum erachte ich es um so mehr als eine Pflicht, dass der Staat eine glückliche Lösung für die gewiss schöne Aufgabe herbeiführe. Ich weiss wohl, dass man alte Gewohnheiten und Ansichten nicht gerne lässt; und gerade die körperliche Erziehung der Mädchen war ja lange Zeit eine Streitfrage beim Volke und sogar in Lehrkreisen. Ich meine aber, wenn man einsieht, dass eine solche Erziehung notwendig ist, soll man auch dafür einstehen, ehrlich und aufrichtig.

Möchten gerade wir Lehrerinnen das Recht auf eine zielbewusste körperliche Erziehung der Mädchen insgesamt recht fest behaupten, zur Hebung der Volksgesundheit, zur Stärkung der Willenskraft und sittlichen Bildung des Schweizer Volkes!

## Aus den Sektionen.

Samstag den 29. Januar fand im Restaurant „Maulbeerbaum“ in Bern die **Generalversammlung der Sektion Bern des Schweizerischen Lehrerinnenvereins** unter sehr zahlreicher Beteiligung statt. Viel stärker als wir es gewohnt sind, waren diesmal die Jungen vertreten. Selbstverständlich, war doch ein Haupttraktandum das Referat von Fräulein Dr. Graf über den Lehrerinnenüberfluss. Nicht weniger als zehn Nummern waren dem arbeitsreichen Nachmittag zugewiesen, und wir haben es wohl nicht nur den klaren und sachlichen Ausführungen der beiden Hauptreferentinnen, sondern ebenso sehr der überaus schneidigen Leitung unserer Sektionspräsidentin zu verdanken, dass bis kurz nach 5 Uhr alle Arbeit erledigt war und der gemütliche Teil beginnen konnte. — Nun aber zum Einzelnen. Der Jahresbericht konnte kurz gefasst werden, da der Krieg durch viele schöne Programme einen dicken Strich gemacht hatte, besonders auch durch das Abhalten eines Kurses für Mädchenfortbildungsschule. Hier heisst es aber, „aufgeschoben ist nicht aufgehoben“. Dann erzählte der Bericht von der Arbeit, die durch Lehrerinnen stellvertretend übernommen wurde für in den Dienst des Vaterlandes einberufene Lehrer. Vieles mussten die Lehrerinnen da auf einmal können, von dem man sonst behauptete, es ginge gar nicht, und siehe da, sie arbeiteten auf allen Stufen zur Zufriedenheit. Die Präsidentin stellte die Mitglieder vor die Tatsache, dass der Kantonal-bernische Lehrerinnenverein sich umgewandelt hat in eine Sektion Bern des Schweizerischen Lehrerinnenvereins, was eine Revision der Statuten notwendig macht. So wurden denn auch die Vorstandswahlen den Ortsgruppen überwiesen und nur die Delegierten gewählt. Dann erhielt Fräulein Dr. Graf das Wort zu ihrem mit Spannung erwarteten Referat. Sie hatte überall Erhebungen angestellt, um zu erfahren, ob die Zeitungsartikel Recht haben, die von einem Lehrerinnenüberfluss reden, und diese Tatsache wurde leider bestätigt. Nun galt es, den Ursachen nachzuforschen, die in den Tageszeitungen sehr einseitig berührt wurden. Geht man der Sache auf den Grund, so kann die Lehrerinnenfrage nur im Zusammenhang mit der Frauenfrage gelöst werden; denn sie ist ein Teil davon. Schliesslich kam Fräulein Dr. Graf zu folgenden Vorschlägen:

1. Zeitweilige Herabminderung der Aufnahmen in die Lehrerinnenseminare.