

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 28 (1923-1924)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Nicht müde werden  
**Autor:** L. W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-311758>

### **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:** 14.01.2026

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

verraten haben? Ich musste wegen Krankheit vorzeitig vom Beruf zurücktreten und lebe still hier auf dem Lande zusammen mit meinem 77jährigen Mütterlein. Not und Sorgen sind in den schweren Zeiten oft gross gewesen; gerade jetzt war das Herz recht bedrückt. Da kam Ihre reiche Hilfe und machte das verzagte Herz wieder getrost. ... Am 24. Dezember hatte das Paket seine lange Reise glücklich zurückgelegt und ich holte es hier auf dem Zollamt ab. Ich staunte seine Grösse und Schwere an und trug es hochbeglückt durch tiefen Schnee und Schneetreiben in rechter, froher Weihnachtsstimmung nach Hause. Hier freute und wunderte sich meine Mutter mit mir und schlug vor, es erst am heiligen Abend auszupacken. Aber wir waren doch zu neugierig und feierten die Schweizer Bescherung schon am Vormittag. Ein Jubelschrei begrüßte die prachtvollen Strümpfe, die obenauf lagen. Mit Wonne wurde langsam Paket um Paket geöffnet. Wie sinnig und nützlich haben Sie alles ausgewählt! ... Der beschränkte Platz gestattet mir leider nicht, Ihnen ausführlich unsere Freude über jeden Gegenstand zu sagen. Es steht alles fein aufgebaut da und wird immer wieder froh betrachtet.“ (Dies und noch manches mehr steht in klarer feiner Schrift auf *einer* Seite einer Postkarte.)

Eine andere deutsche Kollegin schreibt: „Tief ergriffen stehe ich vor dem herrlichen Inhalt Ihrer Sendung und lasse alle guten Geister daraus zu mir reden. Ich sitze leidend im Halbdunkel und denke viel und in bitterm Kleinmut an das Wort: ‚Dein Licht kommt!‘ Da trifft mich Ihre Sendung belehrend, und das Liebeslichtlein aus der Ferne soll nicht vergeblich wieder angefacht sein. Innigen Dank allen warmen Herzen und rührigen Händen. Es lernt sich — so gegeben — auch ein seliges Nehmen. Allen Weihnachtssegens Ihrem lieben Bund.“

Die Schwester einer Beschenkten fasst ihre Freude und ihren Dank in folgende Verse:

„Es sieht im Fünfschwesterhaus  
Heut besonders fröhlich aus.  
Liebesgaben sind gesandt  
Aus dem fernen Schweizerland,  
Wo die hohen Berge ragen,  
Wo so warm die Herzen schlagen  
Und die Augen güt'ger Frauen  
Auch auf fernes Elend schauen.  
Ach! in Deutschland herrscht die Not  
Und die Sorg' ums liebe Brot,  
Müde Herzen bangend fragen:  
Wird die Last zu schwer zu tragen?

Er woll' reichen Weihnachtssegens  
Auch in Eure Herzen legen.“

Heute wird hier ausgepackt  
Nudeln, Gries und Fleischextrakt,  
Seife, Mehl, Milch, Kokosfett,  
Auch ein Würstchen, zierlich, nett,  
Haferflocken, Marmelade  
Und zwei Sorten Schokolade,  
Zucker, Feigen auch dabei  
Und der feinen Käse zwei.  
Ganz zuletzt noch ein paar Strümpfe,  
Freudig jubeln alle fünfe.  
Was Ihr Gutes uns getan  
Sieht Gott wohlgefällig an.

## Nicht müde werden.

Der Lehrberuf hat die glückliche Eigenschaft, dass dessen Träger sich mit jungen Menschen voll Lebensenergie beschäftigen können. Diese Lebensenergie, die Beweglichkeit, die Fröhlichkeit der Jugend wirkt immer neu anregend und erfrischend. Wenn wir daran denken, wie sehr die *seelische* Verfassung auf die körperliche Gesundheit einwirkt, wie gesund das Sichselbstvergessen ist, so können wir verstehen, warum Menschen, die ohne krankhafte Anlagen in den Lehrberuf eintreten, oft jahrzehntelang, trotz angestrengtester Tätigkeit darin aus-

harren können. Sie spüren ihr Müdewerden kaum und wenn auch, sie vermögen immer wieder es abzuschütteln und mit frischer Arbeitslust in ihre Schulstube zu treten.

Ja, wird man dem entgegenhalten, das *war* einmal so. — Nun aber hat die Unrast der modernen Welt sich auch der Schule mitgeteilt, und wie dies auf die Träger des Lehrberufes wirken wird, bleibt abzuwarten. Man denke an die ruhelose, aufgeregte, zerstreute und geschwätzige Stadtjugend, die losgelöst vom ruhegebietenden, uniformierenden Autoritätsprinzip sich selbst so lebhaft zur Geltung bringt. Was vordem still und scheinbar aufmerksam den Worten des Lehrers lauschte, das macht Geräusch durch körperliche Tätigkeit, das erfreut sich an rhythmischen Übungen oder an dramatischer Kunst. Wo vordem als Werkzeuge Schiefertafel, Griffel, Schwamm und Schulbuch für nötige Abwechslung sorgten, bringen heute Farbstifte, Zeichnungstafeln, Farbe, Pinsel, Lehm, Schere, Papier und Kleister mehr Farbe und mehr „Betrieb“ ins Schulleben.

Als Wegweiser für Lehrer und Lehrerinnen, welche täglich, stündlich, Woche um Woche und stets unter dem „Damoklesschwert“ des Pensums in dieser vielen Beweglichkeit drin stehen und dort Lehrerfreuden neuen „Stils“ geniessen, wie H. Gaudig sagt, sind unzählige pädagogische und methodische Schriftsteller am Werke, deren Bücher die aus der Schule Heimkehrenden „unbedingt“ gelesen haben sollten, wenn sie auf der Höhe bleiben wollen.

Dass auch die Eltern der Zöglinge belehrt werden sollen über den neuartigen Schulbetrieb und die Erziehungsreform, bringt den Lehrkräften neue Aufgaben und innere Beunruhigung.

Mit diesen wenigen Feststellungen möchten wir uns durchaus nicht als Gegner der neuen Bestrebungen ausweisen; wir möchten nur einmal einige Andeutungen für jene machen, die glauben, die neue Schule sei dazu angetan, dem Lehrer seinen Beruf müheloser zu gestalten, und man könnte für ihn eine Verlängerung der Arbeitszeit ebenso gut ins Auge fassen wie für die Strassenwärter, Stadtgärtner usw.

Wir begrüßen freudig all die neuen Ideen, die neuen Vorschläge, wie die Lernschule zur Lebensschule umgestaltet werden könne; aber wir wollen nicht vergessen, dass die Bewältigung derselben, das Umsetzen in die Tat, keine leichte Aufgabe ist. Sie ist um so mühevoller, als die neue Schule sich innert den Formen, Räumen und Einrichtungen des früheren einfachen Betriebes bewegen muss, und so zu der Mühe der Beherrschung des neuen Stils sich hinzugesellt das Anrennen an Hindernisse äusserlicher und seelischer Natur.

Und all dies Ringen wird noch erschwert durch die Sparmassnahmen, welche an die Schule herantreten in Form von Reduktion des Lehrpersonals, Beschneidung der Budgets für Schulmaterialien, für Anschauungsgegenstände und für Schulbauten.

Es mehren sich also für Lehrer und Lehrerinnen die Faktoren, welche ein rascheres, frühzeitiges „Müdewerden“ bedingen. Und zwar ist es nicht jenes natürliche, gesunde Müdewerden, dem eine gute Nachtruhe wieder abhelfen kann.

Es ist die *Seele*, die müde wird, wenn trotz aller Anstrengung man fast nicht imstande ist, durch die Widersprüche, die hereinstürmen, seinen Weg mit festem Schritt zu gehen.

Am Ferienkurs für Gewerbelehrerinnen in St. Gallen, im August 1922, widmete die Ärztin Frl. Champendal in einem Vortrag über Hygiene der Frau, der *Müdigkeit* ihre besondere Aufmerksamkeit.



Sie sagte: „Und die Müdigkeit — unter Müdigkeit zu leiden, ist schlimm. Mir scheint, diese Müdigkeit sei gar eine speziell schweizerische Krankheit; denn kaum irgendwo hört man so viel darüber klagen.

Was verstehen wir unter Müdigkeit? Nichts von besonderer Bedeutung: Die Müdigkeit ist die Neurasthenie derer, die arbeiten; wir alle sind mehr oder weniger Neurastheniker. Die Neurasthenie ist eine Zusammenwirkung von unbehaglichen Erscheinungen, welche nicht auf organischen Fehlern beruhen. Die Wirkung ist zwar meist so, dass funktionelle Störungen eintreten; es ist, als ob der Maschine das Öl fehlte; die Maschine an sich ist gut, aber sie funktioniert nicht recht.

Die Müdigkeit, die in keinem Verhältnis steht zu der Ursache, welche sie erzeugt, ist schlimm. Die Müdigkeit, welche dem Mass der geleisteten Arbeit entspricht, ist angenehm; das Heilmittel ist — die Ruhe.

Die Arbeit an sich bringt niemanden um; das, was ermüdet, ist nicht die Arbeit, sondern die unrichtige Methode der Arbeit, die zu lange, ununterbrochen andauernde und oft hastige Arbeit. Wir haben zu wenig innere Spannkraft, nehmen uns zu wenig zusammen, sind voll einer Ängstlichkeit, gegen die wir ankämpfen und über die wir nur schwer Meister werden. Wir empfinden vor allem die Eintönigkeit und Geistlosigkeit unserer Arbeit.

Die Neurasthenie ist aber auch die Krankheit derjenigen Menschen, die *denken*. Jene, die im Geschäftsgetriebe keine Zeit finden zum Überlegen, die Welt- und Genussmenschen, fühlen keine Müdigkeit.

Die Neurastheniker bewirken bei sich selbst unbewusst folgende gesundheitlich ungünstige Wechselwirkung: Ihre seelischen Stimmungen wirken auf die Blutzirkulation und auf die Verdauungstätigkeit ein.

Die Folgen dieser Einwirkung werden zum Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit. Weil sie zu viel an die Verdauung denken, verlangsamt sich die Verdauung oder es vermehren sich die Herzschräge, oder Blässe und Röte des Gesichtes wechseln rasch und auffallend, man kann sogar Schmerzempfindung heraufbeschwören. Auf diese Weise übertragen wir unser seelisches Unbehagen auf unsern Organismus. Wer zuviel grübelt, sich beunruhigt, weder Zutrauen noch Glauben, noch Hoffnung hat, der wird Neurastheniker.

Wir kennen die schlichte Lebensfreude nicht mehr, und bis wir inneres Gleichgewicht, Frieden gefunden haben, müssen wir eine grosse Wüste durchwandern, die Wüste des menschlichen Elends mit ihren Ungewissheiten und Zweifeln.

Wer nicht gelitten hat, weiss nicht, was leiden heisst; wer selbst nie Angst ausgestanden hat, hat kein Verständnis für die Nöte des Nächsten, kann ihn auch nicht trösten und nicht stützen.

Um die Lebensfreudigkeit wiederzufinden, muss man vor allem den Glauben an die Zukunft der Seele und an den Wert des Lebens gewinnen.

Und das Mittel, diese Kraft zu erlangen?

Es gilt, den Weg einzuschlagen, welcher der vorher genannten ungünstigen gegenseitigen Beeinflussung von Seele und Körper entgegenwirkt, nämlich Selbstzucht und Autosuggestion zu üben. Freilich, man kann nicht *alles* selbst tun; aber *etwas* kann man immer tun, und man muss es tun, und während man es tut, erhält man die Kraft, um das zu erreichen, was noch zu erlangen nötig ist.

Menschen, welche sich ihrer Aufgabe nicht mehr gewachsen fühlen, sollten sich um eine Beschäftigung bemühen, welche ihrer Kraft entspricht; denn am meisten ermüdet nicht das, was wir tun, sondern das, wozu uns die Kraft mangelt.

Übrigens darf man auch mit sich selbst nicht zu streng sein, man soll sich kleine Zerstreuungen gönnen, hin und wieder ein Vergnügen; eine kleine Freude lenkt ab von Schwerem — man soll sich nicht in die Einsamkeit vergraben, sich im Gegenteil angenehmen Umgang mit Menschen verschaffen und ihn pflegen. Das Bedürfnis liegt im Wesen der Frau, von Liebe und Zuneigung umgeben zu sein.

Nicht zu viel über sich selbst und sein Schicksal grübeln, dagegen seinem Leben mehr und mehr Inhalt geben, das wirkt erhebend. Sein Bestes leisten in allem, was einem obliegt, zufrieden sein, mit einem Wort — sein Leben zu gestalten wissen und gute Beziehungen zu pflegen, darin besteht im Grunde die Hygiene.

Wenn wir unser Leben an eine grosse Aufgabe hingegeben haben, so mag uns das Übrige wenig kümmern.

Geben, geben, seine Mühen, sein Herz, seine Kräfte — dann wird man sich freudig jener Welt getrösten dürfen, in der es kein Müdewerden gibt.“ So die Ärztin Frl. Champendal.

Wir im Lehrberuf sind vom Kampf der Meinungen und Weltanschauungen umbraust; wir sollen wählen zwischen erprobtem Alten und verheissungsvollem Neuen, wir sollen dem Frieden dienen, uns erfüllt die Frage: Wer hat Recht, — wo ist Wahrheit?

Ermüdend müsste für uns dies Suchen und Erproben sein, weil wir selten seine Frucht reifen sehen können. Doch an einen Leitgedanken dürfen wir uns allezeit getrost halten: dass in der Erziehung, ob nach alter oder neuer Schule, uns stets die *Liebe* zu den Kindern den richtigen Weg weisen wird, dass sie uns die grösste Kraft, die beste Methode finden lässt. Auf dem Grabstein Jan Ligtharts, des holländischen Schulreformers, stehen die Worte:

„Die gesamte Erziehung ist eine Frage der *Liebe*, der Geduld und der Weisheit. Und diese beiden nehmen zu, wo die erste regiert. Der Weg, den Gott einschlägt, ist der vollkommene.“

L. W.

## Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion.

Von Prof. Coué in Nancy.

Wer im Sommer 1923 in Montreux Gelegenheit hatte, einen Vortrag Prof. Coués zu hören, der lernte in dem kleinen, sehr lebhaften Herrn einen überaus liebenswürdigen, geistvollen Conferencier kennen.

Sein Vortrag brachte eine angenehme Überraschung insofern, als man erwartet hatte, Monsieur Coué werde die Zuhörer durch schwierige und schwerverständliche, wissenschaftliche Gedankengänge führen. Doch es gelang ihm, sein Thema in so schlichter, einleuchtender Weise zu behandeln, dass man sich der Täuschung hingeben konnte, eigentlich lauter Selbstverständlichkeiten zu vernehmen.

Mit Humor bemerkte der Redner, die Anwesenheit einer so zahlreichen Zuhörerschaft möchte ihm beinahe als Beispiel einer *Massensuggestion* erscheinen. Auf Suggestion beruhen unsere Träume, beruhen angenehme und unangenehme Erlebnisse in unserm äussern, wie in unserm moralischen Leben. Die Wirkung der Suggestion ist ermöglicht durch das Phänomen, dass im Menschen zwei Wesen vereint sind, ein Bewusstes und ein Unbewusstes. Das erste wird durch