

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 43 (1938-1939)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Die Lehrerin und die "Nervenkraft"  
**Autor:** Morgenthaler, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-313807>

#### 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:** 29.01.2026

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

## **Die Lehrerin und die „Nervenkraft“**

Die Aufforderung, über die Neurosenprobleme in bezug auf die Lehrerin zu schreiben, speziell der Lehrerin zu sagen, wie sie sich ihre « Nervenkraft » erhalten kann, ist nicht nur sehr zeitgemäß und wichtig; es wäre auch verlockend, den Problemen, die die Behandlung so vieler Lehrerinnen und Lehrer immer wieder aufwerfen, in weiterem Umfange nachzugehen. Doch fehlen Raum und Zeit dazu. Statt dessen möchte ich im folgenden bloss einige Gedanken, die zu diesem Gebiet gehören, kurz darlegen.

I. *Was heisst «Nervenkraft»?* Wenn eine Lehrerin Schulen und Seminar gut absolviert hat, nach einigen Stellvertretungen bald eine definitive Stellung erhält, sich mit Enthusiasmus und Einsetzung der ganzen Persönlichkeit ihrer Aufgabe widmet und dann schon nach einigen Jahren körperlich und seelisch herunterkommt, über grosse Müdigkeit, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Unlust zur Arbeit, Funktionsstörungen von Herz, Magen, Unterleibs- oder andern Organen, Depressionen usw. klagt, heisst es dann meistens, sie habe sich eben zu schnell « aufgebraucht ». Sie habe keine « Nervenkraft » mehr.

Merkwürdig ist nur, dass diese scheinbar Aufgezehrten sehr oft nicht am Anfang, sondern am Ende der Ferien zu einem kommen und angeben, sie hätten nun so viele Wochen körperlich und seelisch vollständig ausgespannt, sich ausgeruht und gut und mit Zusätzen von Kraftnahrung und Nervenstärkungsmitteln gegessen mit dem Resultat, dass Erscheinungen, die sie hätten bekämpfen wollen, ärger seien als je. Einzelne haben sogar so objektiv beobachtet, dass sie angeben können, es gehe ihnen immer am Ende der Ferien und in der ersten Zeit nach dem Schulanfang besonders schlecht und erst nachdem sie einige Zeit gearbeitet hätten, dann wieder besser.

Und merkwürdig ist auch, dass, wenn es gelingt, eine systematische Behandlung durchzuführen, in den meisten Fällen die scheinbar aufgebrauchte Nervenkraft nach einiger Zeit wieder da ist, die Betreffenden sich wieder ganz wohl fühlen, dass sie frisch und jünger aussehen, und dass sie eine grössere Arbeit mit geringerem Kraftaufwand bewältigen als vorher.

Wie kann man sich solche Widersprüche erklären ?

Sie kommen in letzter Linie daher, dass die Ansichten über das Seelische und über die Wechselbeziehungen zwischen Seelischem und Körperlchem trotz allem theoretischen Psychologieunterricht auch bei der Mehrzahl der Gebildeten heutzutage noch im argen liegen. Wir kennen uns in geographischen, physikalischen und sonst allen möglichen Tatsachen meist viel besser aus als in uns selber.

In bezug auf die psychischen Störungen werden meist unterschieden: Die Geisteskrankheiten im engern Sinn (Psychosen), die angeborenen anlagemässigen Anomalien (Psychopathien) und die aus Erlebnismässigem entstandenen Störungen (Neurosen). Zur ersten Gruppe werden meist auch die verschiedenen Formen der äusseren und inneren Vergiftungen (Alkohol, Schilddrüse usw.) gezählt, ferner die verschiedenen Grade des angeborenen Schwachsinn, die Epilepsie usw. und zur zweiten die angeborene Neurasthenie und die Hysterie.

Bei den Neurosen aber handelt es sich einerseits um unverarbeitetes

Erlebnismässiges, das aus früherer Zeit, meistens aus der Jugend unbewusst nachwirkt, und anderseits um einen inneren Konflikt von irgendwelchen Strebungen und Gegenstrebungen einerseits und Hemmungen anderseits, von Wünschen und Verboten, von Reizendem und Hemmendem. In welch mannigfacher und komplizierter Weise nun Anlagemässiges, früher Erlebtes und akute Konflikte zusammenhängen und ineinandergreifen, kann hier nicht erörtert werden.

Die Hauptsache für uns ist, dass bei diesen inneren Konflikten, diesem Gern-Wollen und doch nicht Dürfen oder Können, oder diesem verschiedene sich ausschliessende Dinge Zugleichwollen eine ausgesprochene Zersplitterung der Kräfte zustande kommt. Wir brauchen einen grossen Teil der Kräfte, um die unbotmässigen inneren Regungen und Wünsche im Zaume zu halten, sie entweder bewusst zu unterdrücken oder sie überhaupt aus dem Bewusstsein auszuschalten, zu verdrängen. Dadurch steht uns nur noch ein Teil — oft ist es ein recht kleiner Teil — der Gesamtkräfte für unsere offiziellen Aufgaben, für die Selbstbehauptung, den Beruf, die Familie, die sozialen Pflichten usw. zur Verfügung. Dies äussert sich als Kräftemangel, Müdigkeit und Apathie, aber auch als Erregung, Hemmung, Schlaf- und Appetitmangel oder als Organstörungen der verschiedensten Art. In Wirklichkeit hätten wir eigentlich mehr als genug Kräfte, um unseren Aufgaben zu genügen. Wir wirtschaften aber vollständig falsch mit ihnen. Wir versuchen einen Wettlauf mit Blei an den Gliedern und kämpfen gegen Drachen, die wir bei richtigem Verhalten zu guten Nutztieren machen könnten. Kurz, es handelt sich um falsche innere Schaltungen oder um eine unproduktive Bewirtschaftung der inneren Kräfte und der Kräfte überhaupt.

Dass über diesem Generalnener dann die allerverschiedensten und variabelsten Dinge vorkommen können und dass jeder Mensch immer wieder ein Novum für sich ist, kann hier wieder nur erwähnt werden.

Bei aller Mannigfaltigkeit gibt es aber doch gewisse allgemein und mehr noch für bestimmte Gruppen gültige gemeinsame Züge. Was speziell unser Thema betrifft, müssen wir nun fragen :

II. *Warum sind so viele Lehrerinnen nervös?* Vorher aber noch die Frage : Ist es wirklich wahr, dass « so viele » Lehrerinnen nervös sind ? Man ist meist recht rasch zur Hand mit Behauptungen, dass die Geistes- und Nervenkrankheiten immer mehr zunehmen, dass in bestimmten Ländern, bei gewissen Rassen (Juden), in einzelnen Religionsformen (Protestantismus) usw. die seelischen und nervösen Störungen häufiger seien als bei andern. Alles das ist äusserst schwer wirklich exakt nachzuweisen oder zu widerlegen.

So ist auch die verbreitete Meinung, dass Lehrer und noch mehr Lehrerinnen häufiger an nervösen Störungen leiden oder gar häufiger in Geisteskrankheit verfallen, schwer einwandfrei nachzuprüfen. Denn wer sagt uns, dass sie nicht einfach kraft ihrer besseren Bildung und ihrer tieferen Einsicht und weil sie sich mehr mit solchen Fragen abgeben, häufiger zum Arzt kommen und damit auch häufiger als nervös oder krank erkannt werden als viele andere ? Immerhin glauben wir doch, dass der Prozentsatz der nervösen Störungen bei der Lehrerschaft und besonders bei den Lehrerinnen ein verhältnismässig hoher ist. Woher kommt das ? Wir können die Ursachen in drei immer spezieller werdende Gruppen einteilen :

a) *Allgemeine Ursachen*: Hier sind in erster Linie die bekannten in unserer ganzen Zeit liegenden Tatsachen zu erwähnen, vor allem das immer stärkere Abrücken vom Natürlichen, die immer mehr zunehmende Komplizierung des Lebens, die Unruhe und Hetze, die seelische Einengung, die Zusitzung des Generationenproblems, die stärkere Sensibilisierung usw. All das und vieles andere trägt bei zu einer immer stärker werdenden *Neurotisierung* des Kulturmenschen im allgemeinen.

b) Die zweite Ursachengruppe liegt in der Stellung der *ledigen Frau* zum Lebenskampf. Hier haben wir vor allem zwei Seiten: Einerseits die Schwierigkeiten, die die *Stellung*, sowohl die berufliche wie die Stellung dem Leben im allgemeinen gegenüber, mit sich bringt. Der Lebenskampf hat nicht nur nichts von seiner Schwere eingebüsst, sondern er ist noch viel komplizierter und mannigfaltiger geworden; er zersplittert den Menschen immer mehr und hat das Empfinden für alle möglichen Nuancen in ausgesprochener Weise geschärft. Dass dabei die alleinstehende ledige Frau in viel höherem Masse hergenommen wird und Schwierigkeiten hat als der Mann, ist klar. Daraus kann das Gefühl entstehen, dem ganzen Lebenskampf nicht gewachsen zu sein und daraus können sich wieder Minderwertigkeits- und Schuldgefühle im allgemeinen, Neurosen und Depressionen entwickeln.

Das andere, noch schwierigere, weil verstecktere Gebiet, ist das *Geschlechtsproblem* der ledigen Frau. Trotzdem schon allerlei darüber geschrieben worden ist, gibt es gerade auf diesem verworrenen Gebiet noch sozusagen keine allgemeingültigen Regeln. Jedenfalls können sowohl das starr angewandte moralische Verbot, wie das Leichtnehmen oder gar das hemmungslose Sichgehenlassen schweren Schaden stiften. Je nach der Art der Persönlichkeit muss jede ledige Frau diese Fragen entweder allein, oder besser noch mit einer erfahrenen, ernsten, vorurteilslosen Vertrauensperson zusammen lösen.

c) Aeusserst komplex ist nun wieder die Ursachengruppe, die mit dem *Beruf als Lehrerin* speziell zusammenhängt. Wir müssen da bis auf die *Anlage* zurückgehen. Im allgemeinen wird allerdings die Lehrerin selber und ihre Umgebung geneigt sein, ausschliesslich den aufreibenden Beruf als solchen für ihre Nervosität verantwortlich zu machen. Nun ist es aber sicher, dass nervöse Störungen nie bloss nur von aussen hereinkommen können. Immer muss auch eine gewisse Veranlagung dazu vorhanden sein. Bei der Lehrerin ist es nun doch wohl so, dass nicht nur die verstandesmäßig besser Befähigten sich besonders zu diesem Beruf hingezogen fühlen, sondern auch die sensibleren und die gefühlsmässig stärker ansprechbaren. Beides sind natürlich nicht an und für sich schon nervöse Erscheinungen, können aber die Grundlage für solche bilden. Wir müssen also sagen, dass *das, was die Lehrerin nervös macht, letzten Endes in ihr selber liegt*.

Daneben gibt es nun aber mehr als genug mit dem *Beruf* verbundene Einflüsse, die ausgesprochen neurotisierend wirken können. Erwähnen wir nur einige wenige ganz kurz:

1. *Die Stellung vor der Klasse*: Zwei Probleme sind hier besonders wichtig. Das eine ist die richtige Art der *Aufmerksamkeit*, die einerseits eine Verteilung auf die ganze Klasse, anderseits und zugleich eine Vertiefung in den Stoff sein muss. Diese zwiefache Art der beständigen An-

spannung der Aufmerksamkeit bedeutet für viele eine aufreibende Anstrengung.

Das andere ist das Problem der *Autorität*. Es gibt Leute, die von Anfang an eine natürliche Autorität vor der Klasse besitzen, andere, die sich eine solche erst in langer Arbeit anerziehen müssen, und dritte, darunter auch sehr wertvolle, denen es trotz aller Anstrengung nicht gelingt, sich das Minimum von Autorität, das für eine richtige Klassenführung unbedingt notwendig ist, zu verschaffen.

2. *Die Stellung zu den Schülern* : Hier handelt es sich vor allem um die Probleme der positiven und negativen Uebertragung in bezug auf die Gesamtheit der Schüler oder in bezug auf einzelne, wobei wieder bewusste und unbewusste « Parteilichkeit » eine Rolle spielen kann.

3. *Der Lehrplan* : Fragen der Gebundenheit, der Pflicht, der Systematik usw. einerseits, und Tendenzen der *persönlichen Gestaltung* des Berufes anderseits, spielen hier vor allem eine Rolle.

4. *Die Eltern der Schüler* : Uneinsichtigkeit, Ueberempfindlichkeit, falscher Ehrgeiz, verdrängte Schuldgefühle usw. können von den Eltern auf die Lehrerin projiziert werden und dieser oft recht schwere Stunden verursachen.

5. *Die Kolleginnen* : Fragen der Kameradschaft, der Freundschaft und des Gruppensinnes, oder aber auch solche der Rivalität, der Eifersucht, des Zusammenarbeiten-Müssens mit schwierigen Charakteren usw.

6. *Die Kollegen* : Kameradschaft und Freundschaft haben hier natürlich eine etwas andere Tönung, ebenso die negativen Gefühle. Dazu können dann noch Liebesprobleme in den verschiedensten Variationen treten.

7. *Schulkommission und Behörden* : Subordinations- und Oppositionsprobleme, Angst und Aggressivtendenzen können hier eine Rolle spielen.

8. *Bevölkerung und öffentliche Meinung* : Probleme des Kollektiven, von Anpassung, Korrektheit und Gemeinschaft bis zum Sich-Verlieren und anderseits solche der Selbständigkeit bis zur Unbekümmertheit, oder von Eigensinn, Eigenbrötelei und Abwegigkeit.

9. *Der Berufsrhythmus* : Das Verhältnis Arbeit—Ferien ist für die Lehrerschaft ein ganz anderes als für die meisten andern Berufe, ebenso die Art der Umstellung und die Art der Verbringung der vielen Freizeit. Es wäre ein Kapitel für sich, Nutzen und Schaden der Freizeit und ihre richtige Verwendung einmal ausführlicher darzulegen.

10. *Andere Interessen*, geistige (Literatur, Kunst, Religion), soziale (Fürsorge, Politik, Stimmrecht usw.) und körperliche (Sport, Arbeit) usw.

Sozusagen alle die erwähnten Probleme können indifferent oder in hohem Grade wertvoll sein durch Ablenkung oder Ausfüllung; sie können aber auch ausgesprochen schädigend wirken. Das Ausschlaggebende ist eben die *persönliche Einstellung*.

III. *Was ist zu tun?* Es ist mit einem Wort *die richtige persönliche Einstellung zu schaffen*, zu sich selber, zu seiner Umgebung, zum Beruf, zur Allgemeinheit und zum Leben überhaupt. Dies ist natürlich leichter gesagt als getan. Das Problem ist auch hier wieder ein sehr vielseitiges. Immerhin müssen unbedingt zwei immer wieder vorkommende fehlerhafte Verhaltungsweisen vermieden werden, nämlich :

1. Man darf das Heil nicht von vornherein von Schonung, vermehrten Ferien und körperlichem und seelischem Ausspannen erwarten.

2. Man darf aber auch nicht in den gegenteiligen Fehler verfallen und versuchen, durch einfache Willensanstrengung, durch « Sichzusammennehmen » usw. über die Schwierigkeiten hinwegzukommen. Denn dadurch werden die Spannungen nur vermehrt und die Betreffenden kommen in eine immer stärkere seelische Verkrampfung hinein.

*Nicht äusseres Ausspannen oder Anspannen, sondern inneres Entlasten und Entspannen tut in erster Linie not, und dann auf gesunder Grundlage neu aufzubauen.* Nachher allerdings kann ein Ausspannen in Form einer längeren Milieuveränderung unter Umständen von Nutzen sein.

Wie nun diese innere Entspannung und dieser Neuaufbau im einzelnen bewerkstelligt werden muss, kann hier unmöglich dargelegt werden. Es handelt sich vorerst um die Frage einer genauen Erkenntnis und Klärstellung, wobei vor allem auch das Verhältnis vom Körperlichen zum Seelischen immer wieder im Auge behalten werden muss. Es handelt sich weiterhin um eine Zusammenarbeit, die einerseits streng individualisiert, die sich anderseits aber an die bewährten Grundsätze der angewandten Psychologie und Psychotherapie hält. Es braucht dabei in den seltensten Fällen eine lange Psychoanalyse. Vielmehr genügen in der grossen Mehrzahl eine zwei- bis dreimalige Untersuchung des Nervensystems und der Psyche und dann eine Anzahl von Aussprachen. Lektüre kann gerade bei der Lehrerin die Zusammenarbeit oft in weitgehendem Masse unterstützen; doch meist auch nicht von vornherein, da sie dann leicht in Sackgassen und Vorurteile hineinführt, sondern erst wenn der Boden dafür geebnet worden ist.

Eines aber ist in jedem Fall von grundlegender Wichtigkeit : Die Lehrerin, die unter ihrer Verantwortung oft schwer seufzt, der ihr Beruf zu einer grossen Last geworden ist und die sich immer mehr negativ einstellt, muss dazu gebracht werden, *über der Sache zu stehen* und sich zu ihrem Beruf wieder *positiv einzustellen*. Wenn man darauf hinweist, begegnet man im Anfang nicht selten Zweifel, Widerlegung und Ablehnung. Wenn es aber gelingt, die Entmutigte von innen heraus wieder aufzurichten, sie sich selber wieder finden zu lassen und sie zu ihrem schönen Beruf positiv einzustellen, schiessen plötzlich Kräfte auf, von denen sie vorher gar nicht gewusst hat, und die gleiche Schule, die vorher eine erdrückende Last gewesen war, wird ihr nun zum nie mehr versiegenden Kraftspender und Jungbrunnen.

Dr. W. Morgenthaler, Bern.

## Wie haben Sie Ihre Ferien verbracht?

Eine recht persönliche, fast möchte ich sagen etwas indiskrete Frage, die Sie, liebe Redaktorin, da an mich stellen. Aber Sie denken wohl mit Recht, es stehe mir frei, aus den Bildern, Gestalten, Gedanken, die meine fünf Ferienwochen erfüllt haben, irgend etwas herauszugreifen, das der einen Kollegin Anregung sein, eine andere vielleicht zum Widerspruch reizen könnte. Vorausgeschickt sei das eine : Seit sich meine Haare allmählich bleichen, seitdem der Kampf gegen menschliche Dummheit und Unzulänglichkeit mit etwas weniger Kraftvergeudung geführt wird, die Ehrenämter nicht mehr alle Mussezeit auffressen, seitdem habe ich es nicht mehr nötig, in der Freizeit einfach alle Viere von mir zu strecken, und meine Ferien nehmen eine etwas dramatische Form an.