

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 44 (1939-1940)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Von Äusserlichkeiten  
**Autor:** Mü.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-313929>

### **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:** 28.01.2026

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

treten, und auch neue Gedanken sollen das tun. Es solle doch keine „Gif-tigen“ und „Gesalzenen“ mehr geben, wenn Ihr das versichern wollt, wäre ich froh. Wenn man sich keinen Arrestzettel mehr holen müsste, das wäre auch sehr fein. Aber ich denk, das kann ja fast nicht sein; denn da könnte man ja tun was man will. Wenn Ihr allen meinen Geboten folgen wollt, und mit uns freundlich sein und uns alles lang erklären wollt. Dann darf ich sie alle „liebe Lehrerschaft“ nennen. »

Liebe Kolleginnen, auch ich wünsche Euch über das übliche gute neue Jahr hinaus, dass wir alle durchhalten, dass wir uns in schwerer Zeit be-währen und dass wir trotz allem das ganze Jahr mit dem rechten Bein zum Bett hinaussteigen möchten. Für die « Lehrerinnen-Zeitung » : Mü.

---

## Von Äusserlichkeiten

Zum erstenmal haben wir eine junge Kollegin, die nach Schulschluss im Lehrerzimmer ihre Puderdose herausnimmt und sich ein bisschen zu-rechtmacht. Sie tut es ganz natürlich, selbstverständlich, ohne eine Spur von Herausforderung. Wir andern alle bemerken es natürlich, aber alle so, als ob wir es nicht bemerkten, als ob es auch für uns die natürlichste Sache der Welt wäre. Ganz allgemein gilt bei uns zwar noch, dass die Lehrerin in ihrem Gesicht die Natur walten lasse und nichts davon und nichts dazu tue. Amerikanische Kolleginnen erzählten mir dagegen, sie würden es nicht wagen, ungeschminkt zur Schule zu kommen, und eine, deren Haar grau zu werden begann, wurde von ihrem headmaster in allem Ernst und dring-lich aufgefordert, es zu färben, da man in Amerika nicht alt sein dürfe.

Es mag frivol sein, überhaupt davon zu reden; ich tue es dennoch; denn wenige sind es, denen ihr Aussehen ganz gleichgültig wäre. Im Stillen tun wir « es » ja doch, d. h. so von einem gewissen Alter an tun wir dies oder jenes, um ein wenig frischer, ein wenig besser, ein wenig hübscher auszusehen. Was uns alle bedroht, ist die grosse Müdigkeit. Wie müde sehen doch manche von uns aus ! Aber gegen Müdigkeit und Altwerden helfen weder Puder noch Schminke, werden Sie mir entgegenhalten. Ge-wiss ! Als ich kürzlich in der Prado-Ausstellung statt der Bilder zur Ab-wechslung die Leute betrachtete, fiel mir auf, wie viele Frauen trotz vollem Kriegsschmuck matt und unschön aussahen. Stark aufgelegte Farbe macht die Gesichter einander ähnlich, indem alle einen merkwürdig star-ren Ausdruck bekommen. Solche « Schönheitspflege » ist nichts als leere Aeusserlichkeit. Aber es gibt eine andere Art der Pflege, die wirklich hilft. Von den drei Grundregeln : Schlafe genügend, iss mässig, arbeite nicht zu-viel und nicht zu wenig, ist nur die zweite unserm Belieben anheimgestellt, während die zwei andern oft in einem bedauerlichen Missverhältnis zu-einander stehen, dessen Folgen sich erst langsam auswirken. Aber ein paar wenige Minuten täglich für gut gewählte Turn- und Atemübungen kann jede sich leisten. Und jede muss sich die tägliche Waschung von Kopf bis zu Fuss gönnen, wenn es nicht gar ein Bad sein darf. In Zeiten grosser An-strengung wird Ihnen Ihr inneres und Ihr äusseres Gesicht strahlend dank-bar sein, wenn Sie ihm die Wohltat einer Gesichtsmassage gewähren. Falls Zeit oder Geld nicht dazu reichen, so bewirken eine heisse Kompresse. über das Gesicht gelegt, und darauffolgendes Tätscheln mit einem in skin

freshner getauchten Wattebausch wahre Wunder der Verwandlung, Erfrischung und Verjüngung. Die wohltuende Wirkung einer solchen Behandlung oder einer Gesichtsmassage teilt sich dem ganzen Körper mit; man fühlt sich plötzlich von innen heraus wieder frisch und sieht nun auch, mit einer diskreten Ergänzung von Gesichtscrème und Puder, wirklich viel besser aus.

Eine weitere Aeusserlichkeit wage ich zu empfehlen: Die Lehrerin kleide sich gut, mit hübscher Wäsche und mit fleissig gelüfteten, oft gewechselten Kleidern. Der ganze Mensch hält besser zusammen, wenn er gut besorgt und — in aller Einfachheit — frisch und gefällig gekleidet ist. Es geht von diesen Aeusserlichkeiten eine feine, angenehme Wirkung nicht nur auf die Schüler aus, sondern wir spüren sie zu unserm eigenen Vorteil an uns selber. Nur bitte, nicht sein Altern mit Knoblauch bekämpfen! Ich stand Qualen aus neben einer Lehrerin, bei der Knoblauchduft und Parfüm einander zu überschreien suchten.

Am schönsten und besten aber bleiben wir jung, wenn wir auf die richtige Art alt zu werden verstehen. Feine, alte Frauen zu werden, deren Züge von innen erhellt, deren Gesichter vom Leben geprägt und herausgearbeitet worden sind, wünsche ich uns Jungfern allen. Mü.

---

## Lob des Gartens

Drum schaffe ich so gern im Garten,  
Hol mir Geduld und Zuversicht:  
Ein jedes Pflänzchen lehrt mich warten,  
Es reift einmal und täuscht mich nicht.  
*M. Baiter.*

Eine Quelle des innern Glückes, der Besinnung und der Kraft liegen in diesen einfachen Worten.

Ich hatte schon von frühester Kindheit an das grosse und seltene Glück, mitten in der Großstadt in einem Garten aufzuwachsen. Die Liebe zur Natur und zum Gärtnern haben schon damals Wurzel gefasst. Aber meine Gefühle zu Vaters Garten waren in jener Zeit noch recht unpersönlich. Man tollte herum, man spielte, man bebaute sein Miniaturgärtlein von 1—2 Quadratmeter. Ich wuchs im und mit einem Garten auf, es war mir nicht bewusst, wie bedeutungsvoll alles für mein späteres Leben war.

Die Jahre in der Fremde liessen es mich ahnen. Da dachte ich zwischen grauen Stadtmauern oft heimwehkrank und sehnsüchtig an die lauschigen Plätzchen im Jugendparadies.

Dann kam eine Phase meines Lebens, wo alle Freizeit meines Berufes für Sport angewendet wurde. Tennis, Skifahren und Schwimmen schienen mir das wichtigste. — Ich Tor, wie eitel und oberflächlich! Ich musste erst durch viel Leid und Sorge, bis ich zur Erkenntnis kam, wie alles dies so unwichtig ist. Unruhig und unglücklich mietete ich mir am Waldesrand eine Are Pflanzland. Wie eine Verzweifelte begann ich es urbar zu machen. Viel Herzeleid und auch stiller Zorn sind da für immer in die dunkle Erde verarbeitet worden.

Die grobe physische Arbeit, das Misten und Wenden der Scholle, haben mir Ruhe, Gelassenheit und das seelische Gleichgewicht wieder geschenkt.

Ich bin keineswegs bäuerlicher Abstammung; aber ein Glücksgefühl, eine innige Verbundenheit mit der Erde durchströmt mich, wenn ich den