

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 45 (1940-1941)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Lehrerin und Freizeit [Teil 1]  
**Autor:** Morgenthaler, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-314158>

#### **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:** 05.02.2026

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

# Schweizerische Lehrerinnen-Zeitung

Schweizerischer Lehrerinnenverein

Präsidentin: Marta Schmid, Limmattalstr. 64, Zürich-Höngg

Schriftführinnen: Emma Eichenberger, Morgentalstr. 21,  
und Marie Haegele, Paradiesstr. 56, Zürich

Kassierin: Emmy Leemann-Biber, Kürberstr. 16, Zürich-  
Höngg, Postcheck VIII 7630, Zürich

Stellenvermittlungsbureau: H. Roost, St.-Alban-Vor-  
stadt 40, Basel

Schweizerisches Lehrerinnenheim: Wildermettweg, Bern

Erscheint am 5. und 20. jedes Monats

Redaktion: Olga Meyer, Samariterstr. 28, Zürich  
Tel. 4 54 43

Jahresabonnement: Fr. 5.—

Inserate: Einspaltige Nonpareillezeile 30 Rp.

Druck und Expedition: Büchler & Co., Bern  
Postcheck III 286

45. Jahrgang

Heft 9

5. Februar 1941

## Lehrerin und Freizeit

Dem Wunsche, zu den Fragen der Freizeit und der Ferien Stellung zu nehmen, komme ich gerne nach, möchte das Thema aber etwas weiter fassen: Nur wenn man vom Ganzen ausgeht und auch die Arbeitszeit einbezieht, bekommt man die richtige Einsicht in die Probleme der Freizeit und damit auch die richtige Einstellung.

Wir wollen im folgenden die *Freizeit* während der Schulperioden unterscheiden von den *Ferien* im engern Sinne.

### I. Die Freizeit

1. *Tagesrhythmus und Tagesaufgaben*. Der Mensch ist eingebaut in das allgemeine innere und äussere Geschehen in ihm und um ihn. Er unterliegt dem grossen kosmischen und terrestrischen Wechsel der Jahreszeiten und der Witterung, vor allem aber einem ausgeprägten *Tagesrhythmus*.

Anderseits besteht ein *Rhythmus der biologischen Abläufe* im Menschen selber. Es ist der Rhythmus des Stoffwechsels, der Zellen, Gewebe und Organe, der Rhythmus des Lebendigen. Er kommt besonders zum Ausdruck am Nervensystem, am Kreislauf und an der innern Sekretion. Eng damit verbunden ist der *seelische Rhythmus* zwischen Schlaf und Wachen, Tätigkeit und Ruhe, Frische und Müdigkeit usw. Das vegetative Nervensystem aber — die Grenzstränge, das sympathische und das vagotone System mit ihren zahllosen Verästelungen im ganzen Körper — ist der grosse Mittler zwischen den beiden Seiten des körperlichen und des seelischen Rhythmus; zugleich ist das vegetative System aber auch das Manometer, das den Spannungszustand und die Energien — nicht die vorhandenen, sondern die freien, zur Verfügung stehenden — oft aufs genaueste anzeigt.

Wir haben also in der Tagesperiodik einen kosmischen und einen allgemein biologischen Teil, dem alle Menschen in gleicher Weise pflichtig sind. Anderseits aber gibt es einen individuellen, nur dieser einen Person eigenen Rhythmus.

Diese verschiedenen Seiten verschmelzen dann zum *Gesamttagessrhythmus*. Er ist es, der das ganze Geschehen in uns steuert, der wie ein Uhrwerk in uns abläuft, der den Wechsel des seelisch-körperlichen Geschehens, den Wechsel zwischen Wachen und Schlafen, zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Raschheit und Langsamkeit und vielem anderem automatisch regelt.

Auf der andern Seite nun haben wir die *Tagesaufgaben* und die *Lebensführung*, d. h. die Gesamtheit der Anforderungen, die an uns gestellt werden, die beruflichen und persönlichen, die von uns selber aufgestellten, die von andern verlangten und die durch die Umstände gebotenen Pflichten und Aufgaben.

Die Lebensweise kann von vornherein weitgehend mit dem inneren Tagesrhythmus übereinstimmen, sie kann aber auch stark von ihm abweichen, ja ihm direkt entgegengesetzt sein. Es würde viel zu weit führen, hier auf die mannigfaltigen Erscheinungen, die durch die verschiedenen Arten und Grade der Uebereinstimmung und der Ueberkreuzung dieser beiden Abläufe, in die wir eingespannt sind, einzugehen.

Bloss soviel sei gesagt, dass je vollständiger die äussere Lebensweise mit dem inneren Rhythmus übereinstimmt, um so wohler fühlt man sich, um so weniger steht man unter Spannungen und um so leistungsfähiger kann man sein. Allerdings sind Menschen, bei denen der innere Gesamt-rhythmus mit der Lebensweise von vornherein übereinstimmt, oft mehr zur Ausführung der Alltagsaufgaben — auch grosser — geeignet als zur Inangriffnahme von Ausserordentlichem.

Anderseits können Menschen, je weniger der innere Tagesrhythmus mit dem äusseren Leistungsrhythmus übereinstimmt, um so uneinheitlicher und zerrissener — mindestens äusserlich — werden. Es entsteht ein starkes Spannungsfeld zwischen dem Ichgerechten und dem Gemussten. Die Lösung kann bald nach der einen, bald nach der andern Seite hin gesucht werden: Bald nach einer Vergewaltigung seiner selbst, bald nach einem Ausweichen vor den Aufgaben. Solche Menschen sind natürlich im Dienst nichts weniger als ewig gleichgestellte Uhren. Sie werden hin- und hergerissen, unterliegen Stimmungen und ihre Leistungsfähigkeit kann schwer leiden, ja bis auf Null zurückgehen. Einige wenige allerdings gibt es, die nach oben aus ihrer Zerrissenheit herauskommen und gerade aus diesen Spannungen heraus auf irgendeinem Gebiete Uebernormales leisten.

Die grosse Frage ist nun : *Wie kann der Eigenrhythmus des Tages mit den Aufgaben des Tages in Einklang gebracht werden.* Theoretisch scheint das schwer zu sein, da man doch nicht den Grundrhythmus eines Menschen einfach umkrepeln kann, und ebensowenig den Beruf — und gar noch die Schule ! — einfach auf seinen eigenen Grundrhythmus umstellen darf. In der Praxis aber macht sich die Sache doch erheblich einfacher. Allerdings kann keine allgemeine Regel gebracht werden. Es gibt ungefähr so viele Lösungen, als es Menschen mal Berufe gibt. Die Sache ist deshalb nicht allzu schwierig, weil die Berufe, besonders die Schule, im grossen und ganzen doch schon etwas auf den Tagesrhythmus Rücksicht nehmen.

Stärkere Abweichungen davon sind in den meisten Fällen Störungen, denen man nachgehen, die man aufdecken und bekämpfen muss. Nehmen wir ein Beispiel :

Jemand hat Mühe, zur rechten Zeit aufzustehen, morgens einen schweren Kopf, ist vormittags eine Zeitlang verstimmt, arbeitet schwer, taut dann im Laufe des Tages auf, ist gegen Abend frisch und unternehmungslustig und geht spät und ungern zu Bett. Es kann sich dabei um sehr Verschiedenes handeln. Z. B. um eine konstitutionelle Erscheinung, vor allem um einen zu ausdauernden und schwer umstellbaren Organismus, so dass

die Schlafeinstellung noch bis in den Vormittag hinein dauert, währenddem die Aufgewecktheit dann ebenso intensiv und schwer zu unterbrechen ist. Den gleichen Rhythmus finden wir aber auch bei den sogenannten endogenen Depressionen, ferner bei der schweren organischen Schlafkrankheit und endlich beim neurotisch Weltflüchtigen und Selbstunsicherem, der sich unbewusst wehrt, von der wohligen Abgeschlossenheit des Schlafzustandes wieder in die rauhe Wirklichkeit zurückzugehen.

Je nach der Grundursache ist natürlich auch die Bekämpfung verschieden. Der Depressive und der Schlafkranke, aber auch der neurotisch Gehemmte muss ärztlich behandelt werden. Besonders der letztere kann durch eine systematische Behandlung, die sowohl das Seelische wie das Körperliche im Auge behält, von oft schweren Erscheinungen befreit werden. Bei der konstitutionellen Form aber handelt es sich um eine Sache der Selbstdisziplin. Durch ein systematisches, seiner Eigenart und den Aufgaben angepasstes Training muss man in ausdauernder Arbeit Morgen für Morgen die Schlafeinstellung durchbrechen, entweder selber oder mit Hilfe von andern, muss sich körperlich und seelisch derart umstellen, dass nach und nach, allerdings oft erst nach Jahren, der eigene Tagesrhythmus sich den Aufgaben, die einem gestellt sind, bis zu einem gewissen Grad anpasst. Neben Morgengymnastik und einem individuell angepassten Frühstück kann oft ein rascher Spaziergang von 15 bis 30 Minuten vor dem Morgenessen in dieser Beziehung Wunder wirken, d. h. wenn er konsequent, ob es einem behagt oder nicht, durch längere Zeit regelmässig durchgeführt wird. Und anderseits ist streng darauf zu halten, dass man am Abend rechtzeitig zu Bett kommt. Der grosse Wert des Vormitternachtsschlafes ist nicht nur ein alter Volksglaube; er ist auch durch experimentelle Untersuchungen bestätigt worden.

2. *Der Tagesrhythmus der Lehrerin.* Wir haben hier drei Phasen zu unterscheiden : Die Schlafenszeit, die Zeit der Schulstunden und drittens alle dazwischenliegende Zeit. Hier wollen wir uns vor allem mit dieser, der Freizeit, beschäftigen. Von dieser sogenannten « *Freizeit* » ist nun natürlich lange nicht alles wirklich *freie Zeit*. Ich brauche als Pflichten und Arbeiten ausserhalb der Schulstunden bloss zu erwähnen :

1. Die Nacharbeit : Vom Erledigen, Aufräumen und In-Ordnung-Bringen in den untersten Klassen bis zu den Korrekturen in den oberen, die oft für die Lehrerin eine rechte Last sein können.

2. Die Vorbereitung für den nächsten Tag, materiell und geistig. Es gibt Lehrerinnen, denen vor allem das Was, das sie bringen sollen, dürfen oder können, Mühe macht, das Finden und die Auswahl des Stoffes. Andern ist mehr das Wie, die Methodik, ein Problem, dem sie immer wieder Zeit widmen müssen.

3. Dann kommt die Beschäftigung mit einzelnen Kindern ausserhalb der vorgeschriebenen Stunden und der Pflichtverkehr mit Eltern, mit der Lehrerschaft und den Behörden. Er kann natürlich je nach Veranlagung der Lehrerin in weiten Grenzen schwanken, belastet sie aber zeitweise nicht bloss affektiv, sondern auch zeitlich.

4. Die grossen Probleme aber sind für viele der eigene Haushalt und die Familienangehörigen. Erhebungen unter den bernischen Lehrerinnen (durch Frau Dr. Gagg-Schwarz) haben ergeben, dass *mehr als die Hälfte*

der Ledigen ihre eigene elterliche Familie unterstützt. Sicher gibt es darunter viel reine Geldunterstützungen, die die Lehrerin wohl materiell, aber nicht zeitlich belasten. Anderseits aber sind durch die Erhebungen natürlich nicht erfasst die grosse Zahl all derer, die ihre Angehörigen nicht — oder nur heimlich — materiell unterstützen, ihnen aber einen grossen Teil, ja manchmal die ganze Freizeit widmen. Es ist unglaublich, mit welcher Selbstverständlichkeit eine grosse Verwandtschaft die Lehrerin, ganz besonders wenn sie beliebt, organisatorisch veranlagt und hingebungsvoll ist, in Anspruch nimmt, « da sie ja keine Familie und soviel frei hat ». Eine ansehnliche Zahl aber lebt mit ihren Angehörigen zusammen, sei es im elterlichen Haushalt, wo sie weiter « Kind » sind oder wohl oder übel sein müssen, sei es, dass sie eines oder beide Eltern oder auch Geschwister in den eigens dafür eingerichteten und neben der Schule von der Lehrerin selber besorgten Haushalt aufnehmen.

Dies bloss einiges weniges — sicher gibt es noch anderes — aus der « Freizeit » der Lehrerin. Dass auf diese Weise die ihr für sich selber zur Verfügung stehende wirklich « freie » Zeit kurz, sehr kurz, manchmal null wird, ist wohl möglich. Es gibt Lehrerinnen, die unter der Last der äusserlich oder moralisch gemussten Arbeit, die ihnen neben der Schule aufgebürdet ist, oft schwer zu tragen haben.

Die Einstellung zur freien Zeit und ihre Verwendung ist in hohem Grade abhängig von der Einstellung zur Schule und von deren Wirkung auf die Lehrerin. Erwähnen wir nur kurz einige Haupttypen.

1. Die Lehrerin ist nach der Schule « erledigt » und hat ein ausgesprochenes *Ruhebedürfnis*. Dies kommt vor allem vor bei

a) Abnorm stark ermüdbaren, asthenischen oder sich aus einem andern Grund rasch aufbrauchenden Persönlichkeiten, ferner bei sehr weichen, wenig resistenten, zu Fettsucht neigenden oder älteren Leuten. Selbstverständlich haben alle diese dem Ruhebedürfnis in der freien Zeit nach Möglichkeit nachzugeben. Neben einem frühen Zubettgehen und einer langen Nachtruhe (mehr als das Minimum der acht Stunden für die Robusten) ist für sie eine kurze Unterbrechung am Mittag besonders wichtig. Es braucht nicht absolut ein Schlaf zu sein. Schon ein sich für 20 Minuten Hinlegen mit geschlossenen Augen, einigen tiefen Atemzügen im Anfang und einer Einstellung auf Ruhe und Entspannung kann sehr wohltuend sein. Unangenehme Nachwirkungen, über die etwa geklagt wird, können mit einfachen Mitteln bekämpft werden. Ausserdem aber haben sie sich darum zu kümmern, in welcher Weise die Müdigkeit durch körperliche Massnahmen oder durch eine Behandlung bekämpft, mindestens eingeschränkt werden kann.

b) Draufgängern: Sie lassen sich im guten Sinn zu stark in die Schule hinein, geben sich zu stark aus und treiben auf diese Weise Raubbau mit sich selber. Es sind das oft wertvolle Menschen und ausgezeichnete Lehrerinnen, die sich aber unbedingt umstellen müssen, die nicht jeden Morgen sich in die Schule stürzen dürfen wie in einen frisch-fröhlichen Kampf, sondern die sich unbedingt eine gewisse innere Distanz und Ueberlegenheit anerziehen müssen.

c) Affektiven : Aeußerlich können sie den vorigen gleichen; doch ist ihre innere Struktur eine ganz andere. Es sind oft innerlich schwache,

weiche, manchmal auch nicht besonders begabte, jedenfalls nicht zielbewusste, überlegene Willensmenschen. Sie müssen die zu schwachen Willensfunktionen mit Gefühlen verstärken, sind entweder von vornherein verstimmt, schlechter Laune und reagieren diese entweder auf die Schüler mit Gereiztheit oder auf sich selber mit Minderwertigkeitsgefühlen und Depressionen ab, oder sie lassen sich durch die kleinste Kleinigkeit aus dem Gleichgewicht bringen, können die Wände auf gehen wegen Unachtsamkeiten, Lebhaftigkeiten, ja schwachen Leistungen der Schüler, ergehen sich in Gereiztheit, Moralpredigten oder können sich auch bis zu schweren Körperstrafen hinreissen lassen.

Dass sie nach der Schule dann oft selber erledigt sind, ist klar. Der Affekt, vor allem der negative Affekt, ist eine Ersatzenergie, die stark an seinem Träger zehrt. Der Affektive braucht sich viel rascher selber auf als der Gelassene.

*d) Gehemmten:* Sie sind irgendwie innerlich abgebremst. Sie haben einen Bleideckel auf der Seele und brauchen daher eine unverhältnismässig grosse Kraftanstrengung für eine durchschnittliche Leistung. Der konstitutionell Trockene, der Introvertierte und der Unterbegabte muss jeder auf seine Art einerseits durch Fleiss und Ausdauer und anderseits durch eine besondere ihm angepasste Methodik über die Schwierigkeiten hinwegkommen. Der durch Erlebnisse oder ungeläuterte Gefühle Gehemmte muss sich durch Zusammenarbeit mit dem Arzt lösen lassen.

II. Neben den nach der Schule ruhebedürftigen gibt es eine grosse Gruppe von Lehrerinnen, die nach der Schule ein ausgesprochenes *Abwechslungsbedürfnis* haben. — In normalem Rahmen ist diesem nach Möglichkeit ohne weiteres Folge zu geben vom Erholungsspaziergang und Sport über Lektüre, Konzerte, Theater, Vorträge, Kino und Radio oder auch Haushalt, Garten- und Handarbeiten bis zu froher Geselligkeit. Ueberschreitet aber das Abwechslungsbedürfnis einen bestimmten Grad, so ist dies ein Zeichen, dass die Betreffenden zur Schule nicht richtig eingestellt sind, sei es, dass undisziplinierte Triebhaftigkeit nach irgendeiner andern Richtung treibt, sei es, dass sie aus Minderwertigkeitsgefühlen, einer unreifen Einstellung oder weil ihre Begabung anderswo liegt, die Schule als Last empfinden.

III. Eine dritte Gruppe sind diejenigen, die im Gegenteil auch ausserhalb der Schule in der *Schuleinstellung* drin verbleiben. Unter ihnen gibt es einerseits die Starren, die sich nur schwer umstellen können und anderseits die wohl Wertvollsten unter den Lehrerinnen, die sich mit aller Lebendigkeit und mit der ganzen Persönlichkeit auf die Schule eingestellt haben, denen die Schule Bedürfnis, Lebensaufgabe und Erfüllung ist.

IV. Und viertens endlich gibt es auch eine Gruppe von solchen, die nach der Schule ein grosses Bedürfnis nach *Sammlung* und Konzentration haben. Es sind das oft Leute mit einer bestimmten Art von Aufmerksamkeit: Man unterscheidet die in die Breite gehende Aufmerksamkeit, die Vigilität — diejenige, die die Lehrerin vor der Klasse vor allem braucht — und die nach einer bestimmten Richtung oder auf ein bestimmtes Objekt eingestellte, in die Tiefe gehende Aufmerksamkeit, die sich nicht gut verteilen kann, die Tenazität. Leute nun, die anlagemässig tenaz eingestellt sind, haben, wenn sie sich längere Zeit mehr vigil haben

verhalten müssen, nachher ein ausgesprochenes Bedürfnis nach Sammlung und Konzentration. Sie sind vergleichbar mit einer elektrischen Batterie, die, nachdem sie eine bestimmte Art von Arbeit geleistet hat, nun durch eine andere Art von Arbeit wieder geladen werden muss.

Auf Einzelheiten der Freizeitgestaltung kann hier nicht näher eingegangen werden. Nur noch eine Bemerkung über den *Sonntag* : In der abendlichen Freizeit, an den freien Nachmittagen und jetzt auch am freien Samstag hat die Lehrerin soviel mehr Zeit für notwendige Arbeiten, Abwechslung und Freizeitbetätigung als alle andern, dass sie eher in der glücklichen Lage ist, den Sonntag nun als richtige Zeit der Entspannung und Ruhe zu geniessen. Denn der Sonntag als eine Zeit der Alltagsferne bedeutet « nicht nur eine religiös geheiligte, sondern auch eine biologisch wohl begründete Ruhe » (Amelung). Erst dann wird der Sonntag seine wirklich grosse Erholungskraft wieder bekommen.

Zusammenfassend können wir also sagen: Der für die einzelne richtige Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe zerfällt in die drei grossen Fragen :

- I. Wie bringe ich mich dazu, im richtigen Zeitpunkt von der Ruhe zur Arbeit überzugehen, aktiv zu werden, mich anzukurbeln ? Die Ueberwindung der Trägheit, der Passivität, der Hemmungen, der Schüchternheit, der Unlust, der Interesselosigkeit, der anderswo festgelegten Interessen, der morgendlichen Müdigkeit, des anlagemässigen Mangels an Antrieb usw. ist hier das Problem.
- II. Wie kann ich mich im Gang halten? Hier sind es mehr Fragen der Selbstregulierung, des Kräftehaushaltes und der Ermüdbarkeit, dann der Ausdauer, des Wachhaltens des Interesses usw.
- III. Wie kann ich zur richtigen Zeit wieder anhalten, die Maschine abstellen, ruhig werden und entspannen. Dies ist für viele Lehrerinnen und überhaupt für alle die gespannten, zu stark aufgezogenen Kulturmenschen wohl das Wichtigste.

Je nach der Veranlagung und dem Schicksal und je nach der Arbeit und den Anforderungen, die an einen gestellt werden, aber auch je nach dem Grad der Uebereinstimmung des Nebeneinanderhingehens oder des Gegeneinanderarbeitens der beiden Gesetzmässigkeiten des Eigenrhythmus und der Anforderungen, die von aussen an einen gestellt werden, kann die eine oder die andere dieser Fragen im Vordergrund stehen und zum schweren Problem werden, dem man nicht ausweichen, das man aber oft auch nicht einfach durch Willensanstrengung bewältigen kann.

In den weitaus meisten Fällen aber wird man damit fertig, wenn man es nicht bloss als Ganzes nimmt und davor stehen bleibt wie vor einem Berg, sondern wenn man darein eindringt, es untersucht und sich mit sich selber und mit den Aufgaben, die man zu lösen hat, auseinandersetzt. Dann wird sich daraus auch der richtige Weg ergeben.

In welcher Weise alles das im einzelnen zu geschehen hat, kann hier natürlich nicht dargelegt werden. Wenn aber die Problemstellungen und die kleinen Andeutungen, die wir haben geben können, einzelne anregen, über diese Dinge nachzudenken und sie auch von der psychologisch-biologischen Seite her zu betrachten, ist der Zweck unserer Ausführungen erreicht.

*Muri-Bern, im Dezember 1940.*

*Dr. W. Morgenthaler.*

Später sollen in einem zweiten Teil die Ferien behandelt werden.