

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 45 (1940-1941)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Lehrerin und Freizeit : die Ferien [Teil 2]  
**Autor:** Morgenthaler, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-314246>

### **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:** 17.04.2026

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

# Schweizerische Lehrerinnen-Zeitung

Schweizerischer Lehrerinnenverein

Erscheint am 5. und 20. jedes Monats

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

Schriftführerinnen: Emma Eichenberger, Morgentalstr. 21,  
und Marie Haegle, Paradiesstr. 56, Zürich

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

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

Schweizerisches Lehrerinnenheim: Wildermettweg, Bern

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 19

5. Juli 1941

---

## Lehrerin und Freizeit Dr. W. Morgenthaler, Muri-Bern

### II. Die Ferien

In Nr. 9 dieses Blattes (vom 5. Februar 1941) haben wir uns mit der Freizeit der Lehrerin während der Schulperioden beschäftigt. Die allgemeine Problematik, die wir dort dargestellt haben, gilt bis zu einem gewissen Grade auch für die Ferien. Allerdings wäre es falsch, zu glauben, die Ferien seien nun einfach eine Vergrösserung und Ausweitung der « kleinen » Freizeit. Nach verschiedenen Seiten hin handelt es sich bei den Ferien um etwas prinzipiell Andersartiges. Darauf wollen wir im folgenden nun kurz eingehen.

Je nach der körperlichen, vor allem aber je nach ihrer seelischen Art können die Ferien für die Lehrerin eine sehr verschiedene Bedeutung haben:

Für die einen sind die Ferien eine absolute *Notwendigkeit*. Es sind das in erster Linie die irgendwie Kranken, Krankhaften und Schwächlichen (Asthenischen), die sich während des Quartals mit aller Kraft gerade über Wasser halten und leistungsfähig bleiben können, die aber nachher richtig erledigt sind und « ausschlafen », sich pflegen und Kuren machen müssen. — Ferien sind aber oft auch eine Notwendigkeit für körperlich Gesunde, die zu ihrer Arbeit nicht richtig eingestellt sind. Hierher gehören vor allem die im ersten Teil genannten Draufgänger, die mit ihren seelischen Kräften Raubbau treiben, dann die Uebergewissenhaften und die zur Schule irgendwie komplexhaft Eingestellten, die die Schule als Bürde empfinden. Sie alle verschwenden unnötig viel Energie an ihre Arbeit.

Für eine zweite Gruppe sind die Ferien nicht mehr eine absolute Notwendigkeit, aber doch eine grosse *Wohltat*. Hierher gehören alle etwas weniger extremen Fälle der im vorigen Abschnitt Genannten. Sie könnten, wenn es sein müsste, weiter durchhalten, sind aber doch froh, dass sie wieder eine Zeitlang ausspannen können.

Für eine dritte Gruppe sind die Ferien einfach eine *Freude*. Die falsch zur Schule Eingestellten gehören hierher, aber auch alle die, welche ein starkes Abwechslungsbedürfnis haben, die, welche für die Ferien jeweilen ganz allgemein voller Pläne sind, und die, welche bestimmte Passionen haben: Reisen, Kunstgenuss, produktive Arbeit usw.

Eine vierte Gruppe betrachtet die Ferien vom Standpunkt der *Nützlichkeit*. Die, welche derart mit Arbeiten ausserhalb der Schule (vom Haushalt und Garten bis zur Politik) belastet sind, dass sie während der Schulperioden einfach nicht damit fertig werden, müssen die Ferien dazu benützen, das Liegengebliebene nachzuholen. — Aber auch alle die, welche

sich aus irgendeinem Nützlichkeitsstandpunkt heraus auf dem einen oder andern Gebiet weiterbilden wollen, und die, welche in den Ferien gewinnbringende Arbeit übernehmen, gehören hierher.

Fünftens gibt es *Indifferente*. Sie können entweder ganz allgemein Gleichgültige, Gleichmütige, Apathische oder Wurstige sein; oder aber die Indifferenz bezieht sich bloss auf das Gebiet der Ferien, sei es, weil sie im schlimmen Sinne Distanz haben, sei es, weil sie im guten Sinne drüberstehen und über die andern, die « grossen Kinder », lächeln können.

Wieder anders zu den Ferien eingestellt sind sechstens die *Pflichtmenschen*. Der Hochstehende wird auch die Ferien als frohe Pflicht betrachten können, als Pflicht zur Ausspannung, zur Sammlung der Kräfte für das Folgende, zur Abwechslung, Umstellung und Vorbereitung, zu einer selbstgewählten oder einer geforderten Arbeit, zu der er sich in gleicher Weise wie zur Schule innerlich wird positiv einstellen können. — Dem verkümmerten Pflichthaspel aber wird die Hauptsache sein, entweder auch in den Ferien sich in ewig gleichgespannten Bahnen um sich selber zu drehen, oder sich ein minutiöses Progrämmlein zu machen und dieses dann auch genau « pflichtgemäss » durchzuleben, ob es sich dabei um etwas Gutes oder um etwas ganz Wertloses handelt.

Es gibt nun aber siebentens auch Lehrerinnen, für die die Ferien etwas *Unangenehmes* sind, und zwar aus verschiedenen Gründen. Die einen werden in diesen Zeiten durch Haus- und andere praktische Arbeiten in einer ihnen lästigen Weise in Beschlag genommen; es sind entweder Leute mit einer gesunden Selbstbehauptung, nicht selten aber auch unpraktische Theoretikerinnen. — Andere seufzen, oft mit Recht, darunter, dass nun « wo du doch Ferien hast » die Angehörigen und ein weiter Kreis von Freunden und Bekannten ein unbeschränktes Recht auf die Lehrerin zu haben glauben, sei es, dass man sie aus purem Egoismus für eigene Zwecke in Beschlag nimmt, sei es, dass man sie, die nun so gern eine Zeitlang unbehindert leben möchte, mit wohlgemeinten Besuchen, Einladungen und Vorschlägen zu gemeinsamem Verbringen der Ferien bedrängt. — Eine dritte Kategorie, für die die Ferien etwas Unangenehmes bedeuten können, sind die Selbstflüchtigen, die sich selber ausweichen müssen, entweder allgemein aus Minderwertigkeitsgefühlen, oder weil sie bestimmte unverarbeitete Komplexe in sich haben, mit denen sie sich nicht auseinandersetzen können oder wollen. Der feste Rahmen der Schule hat ihnen gut getan, währenddem sie in den Ferien in Gefahr sind, ins Grübeln und in Depressionen zu versinken.

Und für eine achte Gruppe endlich können die Ferien etwas ausgesprochen *Schädliches* sein. Schon die letzte Kategorie der letzten Gruppe gehört auch hierher. — Die Ferien wirken aber auch schädlich auf eine bestimmte Art von innerlich Konsequenten bis Starren, für die die Gleichmässigkeit eine seelisch-körperliche Notwendigkeit ist und die durch eine Unterbrechung aus dem Geleise geworfen werden und in eine Unruhe verfallen können, die nicht selten das Signal für drohende seelische oder körperliche Schädigungen bedeutet. — Daneben gibt es aber auch eine Anzahl Lehrerinnen, die im allgemeinen zuviel und zu lange Ferien haben. Für sie können die Ferien im Anfang wohltuend und nützlich sein; nach einiger Zeit aber fangen sie an, sich zu langweilen, werden missmutig, launisch oder apathisch und fühlen sich oft auch körperlich nicht mehr wohl;

nicht selten versuchen sie es dann mit komplizierten Kuren oder verfallen auf noch schädlichere « Abwechslungen » und Extravaganzen. Für sie wäre eine Verkürzung der langen Ferien die beste Kur. — Ihnen vielfach ähnlich sind Nervöse, bei denen sich seelische Konflikte und Spannungen im Körperlichen auswirken, die an enormer Ermüdbarkeit leiden, an Schlafstörungen, Kopfdruck, Unruhe, Spannungen oder an irgendeiner « Organneurose » (nervösen Herz-, Magen-, Darm-, Blasen-, Sexual-, Stoffwechselstörungen, Asthma usw.) und die dabei nicht den Mut haben, sich mit ihrem Innern richtig auseinanderzusetzen, sondern die vor ihm die « Flucht in die Krankheit » ergreifen. Sie haben nicht nur ein grosses Bedürfnis nach Ferien, sondern verlangen ausserdem oft noch Krankheits- und Erholungsurlaub, kommen aber meistens durch dieses Immer-wieder-Aussetzen nur immer mehr herunter. Können sie aber dazu gebracht werden, sich umzustellen und den Kampf vom Nebenkriegsschauplatz des Körperlichen auf das Psychische zu verlegen, atmen sie nach kurzem auf, werden viel leistungsfähiger und können nun die Ferien erst recht geniessen. — Und endlich gibt es gewisse gefühlsmässig nicht Durchentwickelte (Infantile), Wirklichkeitsfremde, für die die Ferien ebensowohl einen heissen Wunsch wie einen Schaden bedeuten können. Von ihnen sagt Häberlin in seinen « Wegen und Irrwegen der Erziehung » (Sie kennen sicher alle das für die Schulpraxis so wichtige Werk, das auch von der Lehrerin immer von Zeit zu Zeit wieder vorgenommen werden sollte) :

Er (der gefühlsmässig Unreife) pflegt eine unzeitgemässe Romantik. Er scheut die Verantwortung und « verachtet » — weil sie ihm zu schwer ist — die reale Leistung. Er lebt im Reiche der Träume und « Ideen », aber nicht derjenigen, welche ewige Normen der Güte und der Schönheit bedeuten, sondern die seinen sentimental und infantilen Wünschen entsprechen. Er flieht in dies Reich vor der Wirklichkeit, aber nicht um sich Kraft und Form für die Gestaltung dieser Wirklichkeit zu holen, sondern um den sittlichen Leistungsaufgaben zu entgehen, welche in der Wirklichkeit ihm gestellt sind. Er ist voll von Sehnsucht, aber nicht nach dem wahren Ideal, das Arbeit und auch *seine* Arbeit verlangt oder voraussetzt, sondern nach einem wunschhaften Märchenideal, das keine Arbeit verlangt, nach einem Schlaraffenland des leistungsvollen Wohlseins, des « Glückes » und der « Liebe ».

Wie hat man sich nun also auf die Ferien einzustellen und wie diese zu gestalten ? Schon nach dem bisher Gesagten wird es klar sein, dass dafür ebensowenig ein festes, allgemeingültiges Rezept gegeben werden kann, wie für andere Fragen der praktischen Lebensgestaltung. Es kommt hier auf die beiden Hauptfragen an :

- a) auf das Sich-selber-Kennen, seine körperliche und seelische Art und Reaktionsfähigkeit, die körperlichen Bedürfnisse und die seelischen Wünsche, einerseits ihre Nützlichkeit und die Möglichkeit und den Grad ihrer Durchführbarkeit, andererseits ihre Schädlichkeit und die Art ihrer Vermeidung und Bekämpfung, und
- b) auf die Wirkung der Ferien auf den Körper und auf das Seelische, auf die Wirkung im allgemeinen und auf die Art, wie sie sich speziell auf mich und speziell in diesem Zeitpunkt auswirken.

Gehen wir kurz auf diese beiden Seiten ein :

A. *Selbstbeurteilung* in bezug auf die Ferien : Bei den Gelüsten, Sehnsüchten, Neigungen und Begehren, die in jedem lebendigen Menschen zeitweise vorhanden sind, muss man sich immer wieder fragen, ob es sich dabei um ein der Gesamtpersönlichkeit wirklich notwendiges Bedürfnis handle oder mehr um Wünsche und Neigungen, die nicht gerade lebensnotwendig, die aber auch nicht an sich schlimm sind, oder aber ob es nicht bloss Maskierungen und Cachierungen von schädlichen, den wirklichen Bedürfnissen entgegengesetzten Spannungen, Leidenschaften und Suchten sind. Daher müssen wir uns kennen und alle möglichen Formen von Unlust, Unruhe, Spannung, Ermüdbarkeit und Müdigkeit erst prüfen, auf ihre wirklichen Wurzeln untersuchen und durchschauen, bevor wir zu ihnen Stellung nehmen.

Wir verweisen in bezug auf dieses grosse Kapitel auf das im ersten Teil über die Freizeit während der Schulperiode Gesagte, sowie auf die frühere Arbeit über « Die Lehrerin und die Nervenkraft » (Schweizerische Lehrerinnenzeitung 1939, Nr. 24) und ergänzen hier nur noch :

Wir wissen, wie gross die Verschiedenheiten der Umstellbarkeit und Einstellbarkeit auf Neues ist : Der eine reagiert sehr rasch, kann sich in kürzester Zeit umstellen und den neuen Anforderungen und der neuen Umgebung anpassen; ein Zweiter schiesst dabei sogar über das Ziel hinaus und kommt in übersteigerte, oft dem Vorherigen direkt gegenteilige Reaktionen, währenddem ein Dritter ziemlich rasch anspricht, sich aber nur langsam umstellen kann, ein Vierter aber erst lange Zeit braucht, um überhaupt ansprechen und anfangen zu können, auf das Neue zu reagieren.

Wie im Seelischen, verhält es sich auch im Körperlichen : Es gibt Menschen, deren Gewebe, Organe, Stoffwechsel usw. sich sehr rasch umstellen und anpassen, andere, die sogar eine Neigung zu allzu starker Ansprechbarkeit und Reaktivität haben, und solche, die in verschiedener Weise langsam und schwer beeinflussbar und umstellbar sind. Neben der allgemeinen Reaktionsfähigkeit sind es dann sehr verschiedene Arten von Ansprechbarkeit nach einzelnen Richtungen. So neigt der eine z. B. mehr zu Reaktionen der Erregung und Unruhe, ein anderer mehr zu Spannungszuständen, ein Dritter zu Ermüdungserscheinungen, andere zu Unlust, Verstimmungen, sogenannten Launen, wieder andere sprechen im Anfang rasch an und erlahmen dann leicht usw.

Ueber diesen allgemeinen Reaktionsarten von der einzelnen Zelle durch den ganzen Organismus bis hinauf zur Psyche kommt dann die Ansprechbarkeit auf die kosmischen Einflüsse, die Periodik des Tages, der Woche, des Monats, der Jahreszeiten bis zum ganzen Jahr. Sie ist bei den einzelnen wieder sehr verschieden. Bei den einen ist sie sehr stark und zwingend, bei den andern kaum wahrnehmbar. Bei den einen ist sie von der Regelmässigkeit einer innern Uhr, bei andern ist scheinbar überhaupt keine konsequente innere Steuerung vorhanden; das Schifflin scheint dem Wellenschlag der Gezeiten hilflos preisgegeben zu sein.

Ausser diesen allgemeinen und speziellen Reaktionsarten gibt es dann körperliche und psychische Empfindlichkeiten nach verschiedenen Richtungen hin. Wir nennen bloss einzelne der grossen Gruppen :

1. Die Empfindlichkeit auf Abkühlung und Erwärmung mit Neigung zu Erkältungskrankheiten usw.

2. Die Empfindlichkeit in bezug auf Herz- und Kreislauffunktionen und Neigung zu Herz- und Gefäßstörungen.
3. Die Empfindlichkeit in bezug auf das sympathische Nervensystem und auf die innere Regulierung überhaupt (die sogenannte neurovegetative Stigmatisierung) mit Neigung zu dem grossen Heer der sogenannten « nervösen » Beschwerden.
4. Die leichteren und schwereren mehr organisch oder mehr funktionell bedingten psychischen Empfindlichkeiten und die Neigungen zu psychischen Störungen.

B. *Wirkung der Ferien*: Es gibt Leute, meistens ältere, oder Gewohnheitsmenschen, aber auch Schüchterne, Menschenscheue, die ihre Ferien am liebsten zu *Hause* verbringen, entweder indem sie sich irgendeiner auferlegten oder freiwillig übernommenen Arbeit widmen, oder aber indem sie zu Hause so richtig ausspannen und sich das Leben nach ihrer Art und ihren Bedürfnissen zu gestalten versuchen. Für einzelne mag dies das Richtige sein. Andere aber — wohl die Mehrzahl — sollten unbedingt ein- bis zweimal im Jahr eine Zeitlang aus ihrer gewohnten Umgebung hinaus. (Fortsetzung folgt.)

---

*Der öffentliche und allgemeine Schulwagen muss nicht bloss besser angezogen, vielmehr umgekehrt und auf eine ganz neue Strasse gebracht werden.*  
Pestalozzi.

---

## **Konzentrationsübungen**

Aus dem Unterricht in Lebenskunde. — H. Brack, Frauenfeld

Die Gedanken in Zucht halten! Einer bewussten Erziehung in dieser Richtung dienen allerhand Uebungen, wie z. B. die zum Vermeiden unnützer Schritte, zum Aneignen guter Gewohnheiten, zur Korrektur unsorgfältiger, ungeschickter Hände und ähnliche Aufgaben mehr.

Wie das Brennglas die Sonnenstrahlen auf *einen* Punkt sammelt und ihnen so eine viel grössere Wirkung verleiht, so lenkt eine solche Uebung die Gedanken auf ein ganz bestimmtes Ziel hin und lässt sie dadurch an Kraft gewinnen. Auch die Verfasserin des nachfolgenden Berichtes kommt zur Erkenntnis, dass das Vermeiden unnützer Schritte eine Denkarbeit verlangt. Der Brief stammt von einer 15jährigen Schülerin, einem Bauernmädchen, allerdings der gewandtesten Schreiberin dieser Klasse. Sie sagt: « Das Thema: „Unnütze Schritte“ ist für mich sehr dankbar; denn ich könnte, glaube ich, die unnützen Schritte, die ich täglich gehe, kaum zählen. In diesem Falle sind die gesundheitlich schwachen Leute viel praktischer veranlagt. Ihre schwache Natur befiehlt ihnen, die Kraft, die ihnen der Schöpfer gegeben, voll und recht praktisch auszunützen. Das Zusammenfassen mehrerer Arbeiten, um dadurch Kräfte zu sparen, ist bei ihnen fast logisch geworden; sie können nicht begreifen, dass man 3—4mal laufen kann, um etwas zu erledigen, was man auf einmal hätte tun können. Sie haben dafür ein ganz besonderes Auge, was uns gesunden und kräftigen Leuten oft abgeht. Bei mir braucht es oft viel Denkarbeit, bis ich gemerkt habe, welche Arbeiten ich in einem Gang erledigen könnte, wieviel kleine Pflichten und Dienstleistungen ich auf ganz einfache Art machen könnte