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

Artikel: Konzentrationsübungen : aus dem Unterricht in Lebenskunde
Autor: Brack, H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-314248

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: 10.12.2025

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

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

ohne grossen Kräfteaufwand. *Wie mancher unnütze Schritt bekäme Wert, wenn ich ihn mit einem kleinen Dienst verbinden würde! Wie viele Schritte könnte ich für andere tun, wenn ich zielbewusster und praktischer arbeiten würde!* Oft bin ich mit leeren Händen von der Stube in die Küche gegangen und von da wieder in die Stube, um mir dann vor den Kopf zu schlagen und mich zu fragen : „Was wollte ich eigentlich tun ?" Erst jetzt denke ich : „Ja so, das und jenes wollte ich ja." Erst jetzt werden meine Kräfte nützlich gebraucht; der Retourweg Stube—Küche war unnütze Kraftverschwendung.

Beim Tischdecken habe ich sehr viel unnütze Schritte gemacht, beim Geschirrabwaschen auch, weil ich das Geschirr nicht praktisch zusammengestellt habe, beim Zimmerkehren, Posten, Blumenbegiessen und vielen andern häuslichen Arbeiten auch. Meine Mutter sagte mir einmal : „Wenn du mehr denken würdest, renntest du nicht so kopflos umher. Setz' erst dein Gehirn in Bewegung und dann die Beine, dann kommt's gescheiter heraus." Ich werde mich fortan unter Kontrolle halten und Striche machen für unnütze Gänge. Letzthin waren es 15, gestern noch 12 und heute ? ? ? »

Der Brief enthält einen feinen Wink. Die Schülerin sieht, was mich besonders gefreut hat, im wohlüberdachten Schritt nicht nur die Möglichkeit zum Sparen von Zeit und Kraft, sondern auch die Gelegenheit zum Dienst für den andern. Damit hebt sie die Uebung sozusagen in eine höhere Sphäre und verleiht ihr einen edleren und freudigeren Antrieb. Und da der Hinweis nicht von der Lehrerin, sondern von einer Schülerin ausgeht, macht er um so mehr Eindruck.

Die Deutschstunde bietet Gelegenheit, den Mädchen ein klassisches Beispiel einer solchen Verbindung von Schritt und Dienst vor Augen zu stellen. In « Hermann und Dorothea » geht die Mutter durch den langen Garten, um ihren Sohn zu suchen. Beim Durchschreiten stellt sie die Stützen des Apfelbaumes zurecht und liest gleich einige Raupen vom Kohl ab; « denn ein geschäftiges Weib tut keine Schritte vergebens ». Es ist aber nicht nötig, dass man bei dem Anlass gleich das ganze Epos liest. Das Bekanntwerden mit vorerst einzelnen Stellen eines Werkes weckt das Interesse für dieses merkwürdig und bereitet die Lektüre des Ganzen sehr gut vor.

Auch für das Aneignen und den Wert guter Gewohnheiten hole ich ein Beispiel aus der Literatur. Das 109. Kapitel in « Lienhard und Gertrud » zeigt uns Gertruds und Hübelruedis Kinder beim gemeinsamen Spiel. Aber wie ungleich benehmen sich die beiden Grüpplein. Gertruds Kinder waren gewohnt, dem Kot und den Dornen sorgfältig auszuweichen und zu den Kleidern Sorge zu tragen. Sie banden ihre Strümpfe und schnallten ihre Schuhe, während Ruedis Kinder in den ärgsten Kot traten, Strumpfbänder verloren und die Kleider an den Dornen zerrissen, wenn sie nicht von ihren Spielgefährten darauf aufmerksam gemacht wurden. Die Schülerinnen geben sich Rechenschaft, wie diese ungleichen Gewohnheiten sich später im Leben auswirken müssen.

Ihr Eifer für solche Uebungen und Besprechungen wird sich nicht immer auf gleicher Höhe halten. Es ist Sache der Lehrerin, das Ziel des « Anbauwerkes » nicht aus den Augen zu lassen und durch den eigenen nie erlahmenden Eifer den der Kinder immer wieder zu schüren. Das wird ihr um so mehr gelingen, je besser sie es versteht, die Schülerinnen zu einem Tun aufzurufen, das Sinn und Bedeutung hat. In einer Zeit voll Hast

und Unruhe wie die unsrige, da Menschen, Ereignisse und Dinge sich so rasch ablösen, wird das Leben grenzenlos oberflächlich. Gegen diese Oberflächlichkeit können wir unsere Jugend nur schützen, wenn wir ihr den Weg zu einem tiefern Erleben zeigen. Es kommt ja nicht drauf an, was wir erleben, sondern mit welcher Herzenswärme und mit welcher Intensität des Geistes wir Menschen, Ereignissen und Dingen begegnen.

Widerschyn

Under alle Brichte
muesch de richtig bueche.
Under tuusig Gsichte
muesch das einzig sueche.
Was dy innerscht Seel tuet widerschyne,
das elei isch dyne.

Aus dem eben erschienenen Gedichtbändchen von Sophie Hämmerli-Marti « *Rägeboge* », in dem diese Meisterin der Mundartdichtung einen Bogen spannt zwischen Zeit und Ewigkeit und mit ihren Worten allen aus dem Herzen spricht, die an einem nie zu stillenden, immer wiederkehrenden Heimweh leiden. Letzte, schönste Reife liegt in diesen Versen, die Kraft und Trost zu geben vermögen. — Verlag H. R. Sauerländer & Co., Aarau. Broschiert Fr. 1.80.

Eben sind auch die Gedichte von Sophie Hämmerli-Marti « *Mys Chindli* » mit einem Vorwort von Prof. Dr. J. Winteler in 6. Auflage erschienen. — Verlag H. R. Sauerländer & Co., Aarau. Kartoniert Fr. 3.50.

Vom Anbauwerk zum Anbaufonds

Von jeher hatte der Kleinbauer schwer um eine bescheidenste Existenz zu kämpfen. Nun wachsen aber die Auslagen, die Einnahmen gehen gleichzeitig durch den verminderten Milchertrag zurück, die Risiken werden wesentlich grösser, von der vermehrten Arbeitslast gar nicht zu reden — nun werden für viele Kleinbauern die Sorgen erdrückend. Alle Einsichtigen müssen mithelfen, den Kleinbauern die Erfüllung ihrer Mehranbaupflicht zu erleichtern, wenn nicht gar erst zu ermöglichen ! Denn noch sind wir lange nicht am Ende der Bemühungen angelangt. Im Herbst und nächstes Frühjahr müssen die Anstrengungen verdoppelt werden. Vor allem fehlt das *Bargeld*. Aus was Saatgut und fehlende Werkzeuge anschaffen ?

Bereits haben Bund und Kantone grosse Kredite zur Verfügung gestellt. Aber recht viel Not tritt einem Tag für Tag aus unzähligen Briefen entgegen, deren Linderung nicht über einen Kredit oder Vorschuss vorgenommen werden kann, der in vielen Fällen gar nicht zurückbezahlt werden könnte.

Wie die *Nationalspende* die Familien unserer Soldaten an der *äussern* Front stützt, wird der *Nationale Anbaufonds* den Soldaten an der *innern* Front helfen, allen jenen, denen durch den Mehranbau grössere Pflichten erwachsen, als sie tragen können.

Die Hilfe des Nationalen Anbaufonds wird die Bedürftigen ohne langen Umweg erreichen. Alt-Bundesrat Minger, Direktor Dr. Wahlen und andere verantwortungsbewusste Männer der Behörden, der landwirtschaftlichen Verbände und der Volkswirtschaft bürgen dafür.