

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 50 (1945-1946)
Heft: 14

Artikel: Frühlingsbitte
Autor: Schmid, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-315061>

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: 15.04.2026

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

Einige Übungen der dritten Ordnung :

Die Farbformen.

Die geistigen Haltungen.

Das Zeichnen der Kreise.

Das wache Auge unter dem Einflusse der Farben : das Ansehen und das Hinsehen. Dem Ansehen entspricht ein Zustand der inneren Entspannung, dem Hinsehen ein Zustand innerer Gespanntheit. Im Entspannungszustande des Ansehens wird die Komplementärfarbe gefunden.

Die unterschiedlichen Sehweisen auf Grund der Farbe, wie: sehen, ansehen, hinsehen, beobachten, schauen usw.

Die unterschiedlichen Hörweisen auf Grund des Tones, wie : hören, zuhören, hinhören, horchen, lauschen usw.

Die Geharten und die Greifarten.

Der Ansatz der Sprache und der Sprechton.

Der Sington.

Damit ist ein geistig-körperliches Gleichgewicht erreicht, eine Anspannung und eine Aufrichtung der Kräfte, in der Seele-Körper-Geist in bewußter Einheit zusammenstimmen. Das Zusammenwirken der drei Wesensreiche führt zu Erkenntnis, Überblick und Wertung.

Im gesunden Menschen wirken stets alle drei Ordnungen, es kommt nur darauf an, auf welcher von diesen dreien die Betonung liegt. Es besteht ein lebendiges Ineinandergreifen der Kräfte. Aus dem Unbewußten steigt alles zum Licht. Wenn das Ganze sich in gesetzmäßiger Ordnung vollzieht, geschieht alles im rechten Sinne und zur rechten Zeit.

Die Grunow-Lehre ist keine starre « Methode ». Die Übungen werden jeweils nach der Verfassung, dem Verhalten und der besonderen inneren Kräfteverbindung eines jeden gegeben.

Sinn und Zweck der Grunow-Lehre ist : Die Lebenskräfte im Menschen zu wecken, zu ordnen, zu richten und auszugleichen. Die Empfindungs- und Aufnahmefähigkeit zu stärken. Ausbau der Wesensanlagen des Menschen im Sinne der Ganzheit und des Schöpferischen.

Die Wirkung zeigt sich in einer Erneuerung, Belebung und Bereicherung, die Dauer hat.

Die Gesundheit in einer bejahenden Lebenseinstellung und Lebensauffassung und in vertieftem Verstehen der Menschen und der Umwelt. Die Grunow-Lehre gibt eine Vorbereitung für alle Lebensberufe.

Zum Nachdruck dieses Aufsatzes muß die Erlaubnis der Verfasserin eingeholt werden.

Frühlingsbitte

Wieder blüht aus Baum und Blüte
Uns Dein Lächeln leise an,
Deine hohe Schöpfergüte
Hat die Riegel aufgetan.

Holden Frühling schenkst Du wieder,
Höchster aller Kreatur,
Krokus blaut, und Vogellieder
Preisen die ergrünte Flur.

Stehn wir auch in Gram und Schmerzen
In der auferstandnen Welt,

Unsre wintermüden Herzen
Hat Dein Frühlingshauch erhellt.

Und so pflegen wir die Schollen,
Streuen wieder Frucht und Saat —
Segne Du mit immervollen
Händen unsre schwache Tat.

Kleid uns sanft in Deine Güte,
Wärm uns mild mit Blumenschein,
Laß auch uns wie Baum und Blüte
Deines Aufgangs Bote sein.

Martin Schmid (Bergland, Verlag Oprecht, Zürich).