

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 55 (1950-1951)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Stimmen von Kolleginnen  
**Autor:** M.P. / M.B.H. / M.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-315758>

### **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:** 16.01.2026

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

2. Man darf aber auch nicht in den gegenteiligen Fehler verfallen und versuchen, durch einfache Willensanstrengung, durch « Sichzusammennehmen » usw. über die Schwierigkeiten hinwegzukommen. Denn dadurch werden die Spannungen nur vermehrt, und die Betroffenen kommen in eine immer stärkere seelische Verkrampfung hinein.

*Nicht äußeres Ausspannen oder Anspannen, sondern inneres Entlasten und Entspannen tut in erster Linie not, und dann auf gesunder Grundlage neu aufbauen.* Nachher allerdings kann ein Ausspannen in Form einer längeren Milieuveränderung unter Umständen von Nutzen sein.

Wie nun diese innere Entspannung und dieser Neuaufbau im einzelnen bewerkstelligt werden muß, kann hier unmöglich dargelegt werden. Es handelt sich vorerst um die Frage einer genauen Erkenntnis und Klarstellung, wobei vor allem auch das Verhältnis vom Körperlichen zum Seelischen immer wieder im Auge behalten werden muß. Es handelt sich weiterhin um eine Zusammenarbeit, die einerseits streng individualisiert, die sich andererseits aber an die bewährten Grundsätze der angewandten Psychologie und Psychotherapie hält. Es braucht dabei in den seltensten Fällen eine lange Psychoanalyse. Vielmehr genügen in der großen Mehrzahl eine zwei- bis dreimalige Untersuchung des Nervensystems und der Psyche und dann eine Anzahl von Aussprachen. Lektüre kann gerade bei der Lehrerin die Zusammenarbeit oft in weitgehendem Maße unterstützen; doch meist auch nicht von vornherein, da sie dann leicht in Sackgassen und Vorurteile hineinführt, sondern erst wenn der Boden dafür geebnet worden ist.

Eines aber ist in jedem Fall von grundlegender Wichtigkeit: Die Lehrerin, die unter ihrer Verantwortung oft schwer seufzt, der ihr Beruf zu einer großen Last geworden ist und die sich immer mehr negativ einstellt, muß dazu gebracht werden, über der Sache zu stehen und sich zu ihrem Beruf wieder *positiv einzustellen*. Wenn man darauf hinweist, begegnet man im Anfang nicht selten Zweifel, Widerlegung und Ablehnung. Wenn es aber gelingt, die Entmutigten von innen heraus wieder aufzurichten, sie sich selber wieder finden zu lassen und sie zu ihrem schönen Beruf positiv einzustellen, schießen plötzlich Kräfte auf, von denen sie vorher gar nicht gewußt hat, und die gleiche Schule, die vorher eine erdrückende Last gewesen war, wird ihr nun zum nie mehr versiegenden Kraftspender und Jungbrunnen.

Dr. W. Morgenthaler, Bern

---

### **Stimmen von Kolleginnen**

Eine unserer Zentralpräsidentinnen schrieb vor mehr als 30 Jahren: « Die Lehrerin gibt sich in der Regel mehr aus als ihr männlicher Kollege. » Es mag in unserer Natur liegen, das, was unsere Kollegen an Körperkraft uns voraus haben, durch größere Gewissenhaftigkeit auszugleichen. Jedenfalls ist die Gefahr, uns zu früh auszugeben, heute noch viel größer als vor dreißig Jahren, nicht nur weil die Kinder zappeliger sind, sondern weil viel größere methodische Anforderungen an uns gestellt werden. Die Seminaristin kommt wegen des Mangels an Lehrkräften ohne Atempause « oben aus der Schule heraus und unten wieder hinein ». Neben der moralischen Verpflichtung, an Fortbildungskursen und Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen, steht, wenigstens in der Stadt, die Verlockung, sich in eigenen Liebhabereien, in Wissenschaft und Musik, in Weberei und Töpferei usw. weiterzubilden; kurz, das Fuder wird weit überfrachtet.

Erst durch manchmal dauernden Schaden lernen wir, mit unsern Kräften hauszuhalten. So glaubte ich, beim Unterricht **ständig stehen** zu müssen, um so mehr als wir statt der Pulte nur niedere Tische hatten. Als sich Fußleiden einstellten, lernte ich, die wenigen Minuten, in denen es meine Fächer gestatteten, zum Sitzen auszunützen. Auch unsere **Stimme** ist ein Kapital, das der Lehrer, der nach einem Kinderausspruch « mit em Mul schafft », von Anfang an schonen sollte. Meine Verschwendung trug mir Jahre ständig drohender Heiserkeit ein; erst ein Sprechkurs, der hauptsächlich dahin tendierte, durch möglichst deutliche Artikulation die Stimm-bänder zu entlasten, brachte Besserung. Klassen, die an das Fortissimo eines Kollegen gewohnt waren, hatten anfangs etwas Mühe, sich auf die absichtlich leise Sprechweise einer Lehrerin umzustellen, lernten aber bald, sich selbst um so ruhiger zu verhalten.

Verhängnisvoll wirkte sich der Glaube aus, in der Schule **nicht fehlen zu dürfen**, besonders wenn keine Vertretung zur Hand war. Es gab wohl an selbständiges Arbeiten gewohnte Klassen, die still beschäftigt werden konnten; meist aber endete der Versuch, die Schule z. B. trotz starker Erkältung « durchzureißen », mit einer dreifachen Ausgabe an Nervenkraft.

Alle meine Haare sträubten sich dagegen, bis ich zu erkennen glaubte, daß die Unrichtigkeit nicht nur ein Manko an beruflichem Eifer, sondern auch ein Zuviel bedeuten könne, das zur Übergewissenhaftigkeit, zur Verkrampfung und Angst vor dem Ungenügen führt. Wir sollten auf dem einen oder andern Wege **Distanz** gewinnen zu unserer Arbeit. Dazu kann sogar ein uns aufgezwungener Krankheitsurlaub beitragen. Waren kleine Mißerfolge, Verkennung unserer besten Absichten, ja sogar Zurücksetzungen und Kränkungen es wert, uns ihretwegen so zu grämen? Vielleicht bringt uns ein Kuraufenthalt unter Menschen, welche ihre andersartigen Sorgen mit heiterer Überlegenheit tragen, vielleicht aber auch unter Mühselige und Beladene, unter Lahme und Krüppel, Lungenleidende oder Depressive — und schon kommen wir uns viel gesünder und leistungsfähiger vor. Der Berg des neuen Schulanfangs scheint uns nicht mehr unbezwingbar. Wir brauchen den Nervenarzt nicht mehr mit dem Ansinnen zu belästigen, dem ein derber Bergführer am Steilhang unter der Mischabelhütte im Hinblick auf eine Touristin die freundlichen Worte schenkte: « Strupfat si ufa, die Chua ! »

M. P.



Es war am Ende der Sommerschule. Ich war am Ende der innern Kraft, der wahren Tragkraft, die befähigt zum Lieben und Dienen. Unternehmungslust war nicht viel vorhanden, trotz der bevorstehenden langen Herbstferien. Da kam ins Planen, Raten, Warten hinein eine Einladung zu einer Lehrer-Bibeltagung. Wenn irgendwo, dann findest du hier Erneuerung der Kraft für die Winterschule. So sagte ich mir und meldete mich an. Und was geschah da? **Ich erlebte Hilfe**, und zwar von zwei Seiten her: 1. auf der waagrechten Ebene in der Aussprache von Mensch zu Mensch, und 2. senkrecht von oben, von Gott her, der reich ist über allen, die ihn anrufen, reich auch an Kraft (« denn dein ist die Kraft »).

Wirklich erneuert mit Freude, konnte ich die Winterarbeit aufnehmen und darf auch seither täglich schöpfen aus den ewigen Heilsbrunnen. Da erfahren wir Hilfe, wo wir wieder einmal still werden und nehmen lernen.

Aus Dankbarkeit über dieses beglückende Erleben sind diese Zeilen geschrieben, und zur Aufmunterung, es auch an einem solchen « Kurort » zu probieren. M. B. H.

In den vielen Jahren meines Wirkens habe ich mir auf mancherlei Art zu helfen versucht. Nach der Schule setze ich mich gerne ans Instrument und lasse mich willig in die Welt der Musik gleiten. Sie wirkt wie ein erfrischendes Bad. Oder ich arbeite im Garten. Das tut gut. In der Natur schöpft man neue Kräfte.

Oft bin ich am Abend zu müde, um über die Geschehnisse des Tages nachzudenken. Es gibt Zeiten, da mir manches ausweglos erscheint.

Da ist mir ein Weg mit den Jahren der wichtigste geworden. Ich bin dazu gekommen, jeden Morgen ganz still in mein Inneres zu lauschen, mich zu fragen, was da nicht stimmt. Ich wende mich an die Kraft dessen, der die Liebe in die Welt gebracht hat. Es hilft mehr als alles andere. Mein größter Wunsch ist, noch lange aus diesem Urquell schöpfen zu dürfen, um an mir selbst zu arbeiten zum Wohle meines hohen Berufes. M. H.

---

## FÜR DIE SCHULSTUBE

### Winter



Schweizerisches Schulwandbilderwerk, Bild 62. Maler: Alfred Sidler, Luzern

In Anbetracht der schweren Not, in die ein Teil unserer Bergbevölkerung durch die kürzlich niedergegangenen Lawinen geraten ist, werden wir in unseren Schulen ganz gewiß eingehender über den *Bergwinter*, seine Schönheit und seine Gefahren reden wollen.

*Ein ausgezeichnetes Hilfsmittel dazu* bietet uns das Heft 62 in der Reihe der Schweiz. Pädagogischen Schriften: *Winter*, Kommentar zum Schweizerischen Schulwandbilderwerk. Verlag: Schweiz. Lehrerverein, Birkhof, Zürich 6. Weitere Bezugsstelle: Ernst Ingold & Co., Herzogenbuchsee, Vertriebsstelle des Schweiz. Schulwandbilderwerkes. Preis Fr. 1.50.