

Zeitschrift: Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

Herausgeber: Verband Schweizerischer Privatschulen

Band: 39 (1966-1967)

Heft: 11

Artikel: Frühlingswandern - ein seelisches Heilmittel

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-851671>

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: 27.02.2026

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

künstlerische oder andere Erlebnisse, welche intentionalen oder funktionalen Erziehungseinflüsse, welches gesehene Bild oder gehörte Wort mit dazu beigetragen hat, daß dieser Mensch diese Entwicklung genommen hat und nicht eine andere, läßt sich kaum oder nur in ganz extremen Fällen feststellen (z. B. Gefangenschaft, Krankheit o. ä.); trotzdem sind diese Beiträge zur Bildung der Persönlichkeit bei jedem Menschen vorhanden – ja, der Mensch ist sogar zum wesentlichen Teil eine Frucht dieser Beiträge – und es sind auch kulturelle Einflüsse, um die es sich dabei handelt; denn sie stammen aus wertmäßigen Zusammenhängen und gehen in solche wiederum ein. Auch innerhalb dieses Bereichs spielt der Faktor der Kulturverfremdung eine entscheidende kriminogene Rolle.

Diese kurzen Hinweise mögen genügen, um darzutun, daß zwischen Jugendkriminalität und Kultur die engsten Beziehungen bestehen und daß es vor allem das Problem der Kulturverfremdung ist, das wesentliche kriminogene Elemente in sich birgt und durch eine aktive Kulturpolitik gelöst werden müßte, ehe Einzelmaßnahmen die Jugendkriminalität zurückdrängen können. Diese Einsicht fehlt heute leider allenthalben, aus leicht durchschaubaren Gründen. Inwieweit die Spannung zwischen Kultur und Jugend dagegen ein fruchtbarer Ansatz ist, die Verhältnisse der Zeit zu ändern, die erhöhte, kulturbedingte Jugendkriminalität der Gegenwart also nur Symptom einer sich Bahn brechenden positiven Entwicklung ist – das konnte hier nur kurz angedeutet werden.

Frühlingswandern – ein seelisches Heilmittel

Verjüngung für Körper und Seele

Wandern im Frühling ist eine alte deutsche Sitte. Nie treibt es den deutschen Wanderer «so mächtig in die Ferne hinaus» als in der Morgenzeit des Jahres.

Überall nimmt das Wandern zu, zum Teil gefördert von Wanderklubs und Sportvereinigungen. Wer einmal die Zufriedenheit des ermüdeten Körpers und des erfrischten Geistes nach einer ausgiebigen Wanderung erlebt hat, der sehnt sich darnach, sie von neuem heraufzubeschwören.

Drang in die Ferne

Im Frühjahr freilich besteht ein besonderer Drang zum Wandern in der Nähe, zum Reisen in die Ferne. Was ist die Ursache?

Wir wissen es nicht sicher –, vielleicht das Längerwerden des Tages oder die Farbenänderung in der Natur. Vielleicht wirken kosmische Umstellungen auf den menschlichen Organismus ein. Oder der größere Gehalt der Luft an Radium-Emanation erzeugt innere Erregungen. Im Frühling findet sich mehr Radiumgas, Emanation, in der Luft, gerade an Tagen, wenn der Schnee schmilzt und die Sonne kräftiger scheint. Manche Menschen behaupten: «es riecht nach Frühling», ohne daß sie das genauer definieren können.

Es braucht keiner weiten Reise, um Wandertrieb und Reiselust zu befriedigen. Wessen Seele wund ist, wem Leben und Schicksal düster erscheinen, für den ist eines der wirksamsten Heilrezepte:

wandere in den Frühling hinein! Der Mensch ist am glücklichsten, wenn er fühlt, es geht aufwärts. Das wird ihm durch frühes Knospen und Keimen gezeigt.

Der Geruchsinn gewinnt neue Anregung aus dem Duft der schneebefreiten Erde, der ersten Blüten. Das strahlende Licht, die neue Wärme, der aufwärtsklimmende Tag befreien die Seele vom Druck kalter, dunkler Monate. Dazu kommt die günstige körperliche Wirkung des Wanderns selbst. Die Gelenke spielen freier, die Muskeln werden gekräftigt, die Lungen ausgiebiger gelüftet.

Seelische Erholung

Der Frühling bringt neue Farben mit sich, Blau und Grün, Rot und Gelb statt des winterlichen Schwarz und Grau. So wird er zum Spender neuer Energien im Körper. Wanderer, die Sonntag abends von der gelungenen Frühlingswanderung heimkommen, sind seelisch und körperlich erholt und gekräftigt. Sie beginnen mit frischer Kraft die Arbeit der neuen Woche.

Tiere werden ebenso vom Frühling-Wandertrieb erfaßt wie Menschen. Es wird Frühling –, und auf einmal kommen die Zugvögel wieder, die uns im Herbst aus einem unbekanntem dunklen Drang verlassen hatten. Tiere, die den größten Teil des Winters schlafend verbracht hatten, erscheinen wieder als sei das alles das Selbstverständlichste auf der Welt.

Sie werden vielleicht von der neuen Sonne erweckt und von der gesteigerten Wärme, aber was

Primarschule Zollikon

Auf Beginn des Schuljahres 1967/68 ist an der Primarschule Zollikon die neue

Lehrstelle für eine Sonderklasse

des Typs D (3./4. Schuljahr)

zu besetzen. Die freiwillige Gemeindezulage entspricht den kantonalen Höchstansätzen. Auswärtige Dienstjahre werden angerechnet. Der Beitritt zur Pensionskasse der Gemeinde Zollikon ist obligatorisch. Bei der Wohnungsbeschaffung ist die Schulpflege behilflich.

Das Anmeldeformular, das auch über die der Bewerbung beizulegenden Ausweise Auskunft gibt, kann beim Schulsekretariat Zollikon, Alte Landstraße 45, Postfach 41 (Tel. 65 41 50), bezogen werden.

Bewerber oder Bewerberinnen, wenn möglich mit heilpädagogischer Ausbildung, sind eingeladen, ihre Anmeldung sofort an den Präsidenten der Schulpflege, Herrn Dr. D. Aebli, Binderstraße 55, 8702 Zollikon, zu richten.

Die Ausschreibung erfolgt unter dem Vorbehalt der Bewilligung der neuen Lehrstelle durch den Erziehungsrat und die Gemeindeversammlung.

Zollikon, den 8. Dezember 1966

Die Schulpflege

Erziehungsheim St. Iddazell, Fischingen

sucht auf Frühjahr 1967

Primarlehrer für die Oberstufe der Spezialschule

(Invalidenversicherung)

Besoldung nach kantonalem Reglement.

Auskunft erteilt gerne die Direktion St. Iddazell, Fischingen.

Primarschule Horgen ZH

Wir suchen auf Frühjahr 1967 eine Lehrkraft für

Sonderklasse B

(Mittelstufe für schwachbegabte Schüler)

Lehrer oder Lehrerinnen mit Erfahrung im Schuldienst sind höflich gebeten, sich mit Hrn. B. Ehrismann, Präsident der Sonderklassen-Kommission, in Verbindung zu setzen. Telefon 051 82 29 55 (Kirchgemeindehaus).

Wir suchen auf Frühjahr 1967 in unser Sonder-
schulheim mit 35 Kindern,

1 Heilpädagogin und 1 Werklehrerin

Wir bieten zeitgemäße Entlohnung, selbstän-
diges Arbeiten und geregelte Freizeit.

Offerten an **Karolinenheim, 3352 Rumendingen**
(Bern). Telefon 034 3 32 19.

Gemeinde Döttingen AG

Auf Beginn des neuen Schuljahres (24. April
1967) ist die

Lehrstelle an der Hilfsschule

neu zu besetzen. Heilpädagogische Ausbildung
erwünscht. Für Primarlehrer(in) besteht zur
Einarbeitung in dieses Spezialgebiet die Mög-
lichkeit zum Besuch des Heilpädagogischen
Seminars in Zürich.

Geeignetem Bewerber bietet sich ferner die
Gelegenheit, die Leitung des katholischen Kir-
chenchors zu übernehmen.

Anmeldungen mit den üblichen Unterlagen er-
beten an F. Bertani, Präsident der Schulpflege,
5312 Döttingen (Telefon 056 45 15 07).

Staufen

Gesucht an Hilfsschule (neue Lehrstelle, Ober-
stufe)

Lehrer oder Lehrerin

Ortszulage bis Fr. 1300.—.
Stellenantritt Frühjahr 1967.
Anmeldungen an Schulpflege 5603 Staufen
(Aargau).

Heilpädagogische Schule Heerbrugg SG

Wir suchen auf Frühjahr 1967 (Schulbeginn 17. April) für unsere Tagesschule

zwei Lehrkräfte

wenn möglich mit heilpädagogischer Ausbildung.
Gehalt: das gesetzliche plus Orts- und Spezialklassenzulage.

Schöne 5-Zimmer-Dienstwohnung am Schulhaus vorhanden.

Anmeldungen sind erbeten an den Präsidenten der Heilpädagogischen Vereinigung Rheintal, Lehrer Louis Kessely, 9435 Heerbrugg, Telefon 071 72 23 44.

Schulgemeinde Herisau

Auf Beginn des Schuljahres 1967/18 (17. April 1967) suchen wir

1 Hilfsschullehrer oder -lehrerin

Besoldung und Zulagen richten sich nach Gemeindereglement. Anmeldungen mit den üblichen Ausweisen sind an den Schulpräsidenten, Herrn Max Rohner, Egg 3241, 9100 Herisau, erbeten.
Das Schulsekretariat

Lehrer oder Lehrerin an der Hilfsklasse

In aufstrebender Gemeinde an schöner Wohnlage im mittleren Baselbiet, Nähe Kantonshauptstadt, ist die Lehrstelle an der Hilfsklasse neu zu besetzen. Spezialausbildung ist nicht Bedingung, da Gelegenheit zum Besuch des heilpädagogischen Kurses in Basel geboten wird.

Bewerber oder Bewerberinnen werden gebeten, ihre vollständigen Anmeldungen an den Präsidenten der Schulpflege, F. Indra, 4414 Füllinsdorf, einzureichen.

Stellenausschreibung

Wir suchen auf möglichst bald

1 sprachtherapeutisch ausgebildete Lehrerin

mit vollem Pensum (28 Wochenstunden). Der Aufgabenkreis umfaßt die Arbeit mit sprachgeschädigten Kindern am Kinderspital Basel und mit motorisch geschädigten Kindern in der Tagesheimschule. Die Besoldung entspricht jener für Lehrkräfte an den öffentlichen Sonderklassen.

Bewerbungen mit den üblichen Beilagen (Bildungsgang, Lehrausweis, Ausweis für Sprachtherapie, Angaben über die bisherige Tätigkeit) sind sofort an a. Rektor Wilhelm Kilchherr, Egliseestraße 16, 4058 Basel, zu richten.

Erziehungsdepartement Basel-Stadt

Schulgemeinde Niederurnen GL

Gesucht für unsere

Hilfsklasse

Lehrer oder Lehrerin. Evtl. kann sich ein(e) Primarlehrer(in) in dieses Gebiet einarbeiten. Gelegenheit zum Besuch des Heilpädagogischen Seminars Zürich. Besoldung nach kant. Regelung, plus Gemeindezulage Fr. 1800.— bis Fr. 2400.—. Sonderzulage je nach genossener Spezialausbildung.

Anmeldungen sind zu richten an den Schulpräsidenten, H. P. Hertach, 8867 Niederurnen, Tel. Privat 058 4 16 72, Geschäft 058 4 41 50.

Wir suchen auf den 1. April 1967 für 2 basel-städtische Schulheime

2 Erzieherinnen

Arbeit mit normalbegabten, verhaltensgestörten und entwicklungsgehemmten Knaben und Mädchen im schulpflichtigen Alter.

Ausgeprägte Heimatmosphäre und interessante Zusammenarbeit mit dem schulpsychologischen Dienst. Ausnahmeweise kommt als Erzieherin auch eine Persönlichkeit in Betracht, die keine berufliche Ausbildung besitzt, jedoch Erfahrung, Hingabe und Geschick im Umgang mit Kindern hat. Die Tätigkeit erlaubt einer begabten Mitarbeiterin die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bei der Erfüllung vielseitiger Aufgaben.

Bewerbungen sind an den Vorsteher des Schulfürsorgeamtes **Basel-Stadt**, Münsterplatz 17, 4051 Basel, zu richten.

führt die Zugvögel in unsere Breiten zurück? Vielleicht fühlen sie Aenderungen in Luftdruck und Luftelektrizität, in Stärke und Richtung des Windes, in der Stellung der Sonne zur Erde, in der Menge und Art der Frühlings-Nahrung. Uralte Erscheinungen der Natur, dem Menschen vertraut, seit frühester Menschheitsgeschichte –, aber immer noch ungelöst und unbeantwortet von der exakten Wissenschaft.

Pflanzen sind festgewurzelte Lebewesen. Ihre Frühlingsänderung offenbart sich als Drängen und Schwellen aller Säfte. Sicher ist auch der Mensch eingliedert in diesen geänderten Frühlingsrhythmus. So empfindet er Dinge im Frühling, die ihm sonst im Jahre fern liegen.

Für Gesunde wie für seelisch Verstimmte und nervös Leidende ist das Frühlingswandern ein Weg zu neuen Glücksempfindungen. Wie aus einem Born der Jugendkraft nimmt der Wanderer erhebende Anregungen von allen Seiten her auf. Depressionen schwinden. Feinfühlende Menschen fühlen sich nach der Frühlingswanderung wie neugeboren. Freilich müssen sie oft erst eine gewisse Energie aufbringen, ehe es ihnen gelingt, sich aus dem Alltagskreis zu lösen und ihren Alltags-Rhythmus zu durchbrechen.

Verlassen der Sorgen

Gerade für die Deprimierten und nervös Gereizten ist Frühlingswandern ein Heilmittel ersten Ranges. Am Anfang wird man allzu weite Wanderungen vermeiden, ebenso wie ein Uebermaß von Sonne. Die Sonne ist ein mächtiges Medikament. Man wird mit kleinen Dosen beginnen und sie erst allmählich steigern.

Frühlingswandern bedeutet gründliche Durcharbeitung aller Muskeln und Gelenke. Alte Stoffwechselreste werden aus dem Körper endlich und gründlich entfernt. Das alles zusammen bedeutet Belebung und Kräftigung für den Körper, erhöhtes Wohlgefühl, Verjüngung.

So sollte die Morgenzeit des Jahres nicht verstreichen, ohne daß dem Drang zum Frühlingswandern nachgegeben wird. Das dabei Gewonnene muß lange nachhalten. Wohl dem, der das Frühlingssehnen nach Neuem und Aufstrebendem stillen kann, und für den *Eichendorffs* Frühlingslied gesungen wurde:

«Vom Grund bis zu den Gipfeln
Soweit man sehen kann,
Jetzt blüht's in allen Wipfeln –
Nun geht das Wandern an!» *Dr. W. Sch.*

SCHULFUNKSENDUNGEN

1. Datum: Jeweils Morgensendung, 10.20–10.50 Uhr
2. Datum: Wiederholung am Nachmittag, 14.30–15.00 Uhr

15. Febr./22. Febr.: *Spielmusik von W. A. Mozart*. Urs Frauchiger, Bern, erläutert zum Vortrag gelangende Ausschnitte aus dem Divertimento in B-Dur, KV 287, das 1777 in Salzburg als «Lodronische Nachtmusik» entstand. Die Ausführungen möchten den Schülern die Gattung des Divertimentos sowie der artverwandten Serenade und Kassation nahebringen.

16. Febr./24. Febr.: *Ei, wie das knarrt und quietscht!* (Zweiter Teil.) Wir hören und benennen Geräusche, die Jürg Amstein, Zürich, für eine sprachliche Halbestunde zusammengestellt hat. In diesem zweiten Teil wird die Gruppe der «mechanischen» Geräusche vorgeführt, und zum Abschluß sind vier akustische Rätsel zu lösen. Vom 7. Schuljahr an.

20. Febr./28. Febr.: *Wie spricht man Verse?* Dr. Oskar Fäh, Bottmingen, behandelt Takt (Metrum) und Rhythmus im Gedicht. Von musikalischen Grundbegriffen ausgehend, erläutert der Autor am Beispiel der Gedichte «Die Musik kommt» (Liliencron) und «Der Totentanz» (Goethe) die Intentionen des Dichters und die Interpretationsprobleme des Sprechers. Vom 7. Schuljahr an.

21. Febr./1. März: *Ein Ausreißer*. Dieter Heuler, Bern, zeigt in einem spannungsgeladenen Hörspiel die Zusammenarbeit der verschiedenen Stellen, die ein vermifftes Kind auffinden helfen. Zugleich sollen die Kinder am Beispiel des ausreisenden Schülers Albert erkennen, wie unüberlegt sie handeln, wenn sie von zu Hause fortlaufen. Vom 6. Schuljahr an.

23. Febr./7. März: *B-A-C-H*. Wie Johann Sebastian Bachs Name in Tönen geschrieben wird, erklärt Dr. Rudolf Häusler, Liestal. Der erste Teil der Sendung ist Bach selber gewidmet und führt zur B-a-c-h-Fuge. Anschließend wird je ein Werk aus dem 19. (von Liszt) und 20. (von Honegger) Jahrhundert über B-a-c-h vorgestellt. Vom 7. Schuljahr an.

3. März/8. März: *Wohin mit dem Kehrriech?* Die Sendung zum staatsbürgerlichen Unterricht von Peter Läufer, Bern, stellt die Kehrriechverbrennungsanstalt Bern vor. In der Hörfolge werden auch die Bestrebungen zur regionalen Zusammenfassung bei der Kehrriechbeseitigung berührt, denn diese bildet ein ernsthaftes volkswirtschaftliches Problem. Vom 8. Schuljahr an sowie für Berufs- und Fortbildungsschulen.

9. März/17. März: *«Wie einer des Königs Hasen hütet»*. Lilian Westphal, Zürich, gestaltet das schriftdeutsche Hörspiel nach einem alten Märchen. Von drei Bauernsöhnen entpuppt sich der träumerische Jüngste als klugster Werber um die Königstochter. Dabei hilft ihm die Wunderpfeife, die er von einer alten Frau für seine Hilfreudigkeit bekommen hat, beim Hasenhüten. Vom 3. Schuljahr an.

10. März/15. März: *Pfeifen statt sprechen*. Von einer Pfeifsprache auf den Kanarischen Inseln berichtet Karl Rinderknecht, Wabern. Es handelt sich um das Verständigungsmittel zwischen den Dörfern auf der Insel Gomera, welches die einheimische spanische Sprache in Form von Pfiff und Gegenpfiff intoniert. Vom 7. Schuljahr an.

14. März/21. März: *Probleme der Niederlassungsfreiheit*. Der Autor, Alfred Köppel, Basel, bietet eine Hörfolge über den Artikel 45 der Bundesverfassung. In dieser Sendung zum staatsbürgerlichen Unterricht unterhalten sich Lehrlinge mit dem Chef der Einwohnerkontrolle Basel und weiteren Persönlichkeiten über die Grundfragen bei der Niederlassung. Vom 8. Schuljahr an sowie für Berufs- und Fortbildungsschulen.
Walter Walser