

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 45 (1940-1941)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Lehrerin und Freizeit : die Ferien [Teil 3]  
**Autor:** Morgenthaler, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-314252>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**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: Bächler & Co., Bern  
Postcheck III 286

---

45. Jahrgang

Heft 20

20. Juli 1941

---

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

### II. Die Ferien (Fortsetzung und Schluss)

Wir wissen, dass ein *Umweltwechsel* körperliche und seelische Umstellungen mit sich bringt, die meist viel tiefergehend sind, als der einzelne glaubt. Allerdings sind diese Wirkungen in ihren Grundlagen noch recht wenig bekannt. Wohl kennen wir für einzelne scharf umschriebene Krankheiten die Wirkungen bestimmter « Heilumgebungen » verhältnismässig recht genau. Viel schwieriger, weil unbestimmter und allgemeiner sind die Wirkungen der Umweltveränderungen überhaupt und die Wirkungen von bestimmten Oertlichkeiten auf den Gesunden abzuschätzen. Von den wichtigsten Ergebnissen seien im folgenden einige kurz erwähnt:

Der Grundumsatz, das heisst eine bestimmte Art der Intensität des Stoffwechsels erhöht sich in *Walderholungsstätten* um ungefähr 10 Prozent, während in der *Höhe* eher eine Erniedrigung einzutreten scheint. Für das *Strandklima* sind die Ergebnisse widersprechend. Im *Hochgebirge* tritt meistens eine Vermehrung der roten Blutkörperchen und eine Abnahme der Sauerstoffspannung ein; doch können sich diese und noch viel mehr alle möglichen anderen Wirkungen des Hochgebirges auf die verschiedenen Organismen recht verschieden auswirken. Ferner haben wir in der Schweiz eine grosse Zahl von *Heilquellen* und Badekurorten. Sie sind sehr verschiedenartig, können aber, richtig angewandt, nicht nur für bestimmte Krankheiten, sondern auch für den Gesunden, Erholungsbedürftigen von ungemein segensreicher Wirkung sein. Die vom Verband der schweizerischen Badekurorte zusammengestellte Uebersicht kann von jeder Verkehrszentrale bezogen werden. Doch entschliesse man sich erst nach Rücksprache mit einem zuverlässigen Arzt, der die Reaktionsweise des betreffenden Organismus wenn möglich schon kennt, für eine solche Kur, die, wie gesagt, oft recht tiefgreifend ist und, wenn falsch angewandt, Schaden stiften kann.

Ueberhaupt ist der Erfolg einer Kur, ihr Nutzen oder Schaden, abhängig von:

- a) der richtigen, unserem Organismus und unserem momentanen Zustand entsprechenden *Auswahl* des Ferien- und Kurortes, und
- b) der richtigen *Dosierung*: Ein Zuwenig und Zukurz kann nutzlos sein, ein Zuviel und Zulange aber kann das Nützliche in ausgesprochener Weise in das Gegenteil umwandeln.

Die Ansichten über Umwelt und Klimawirkung haben im Laufe der Zeiten ausgesprochene *Wandlungen* durchgemacht: Währenddem im Altertum Wasseranwendungen, Freiluftbetätigung und Gymnastik nicht nur For-

derungen der Hygiene, sondern ausgesprochene Lebensbedürfnisse waren, war im Mittelalter lange Zeit Einmummung und ängstliche Vermeidung von Klimaeinwirkungen üblich. Aber auch noch vor einigen Jahrzehnten sah man als wirksames Mittel zur Verhütung von Erkältungen ganz nur möglichst dicke und warme Kleidung; wenn überhaupt Ferien gemacht wurden, so kamen nur der Sommer und die warmen Gegenden (Tessin, Riviera) in Betracht. Dann wurden immer mehr die grossen Vorzüge des Hochgebirges erkannt, und jetzt gibt es eine grosse Zahl von Leuten, die die Ferien im Winter denen im Sommer bei weitem vorziehen, ja die behaupten, zwei Wochen « Winterfrische » seien wertvoller als sechs Wochen Sommerfrische. Alles das ist wieder nur bedingt richtig, bloss für gewisse Menschen und zu gewissen Zeiten.

Tatsache ist allerdings, dass der naive Glaube, möglichst schönes und warmes Wetter sei durchwegs besser und heilkräftiger als Kühle, Kälte oder Schlechtwetter, absolut nicht immer richtig ist. Schönes Wetter kann auf einzelne Organismen, vor allem wenn es lange Zeit ohne Unterbrechung anhält, nicht nur gut und wohltuend, sondern im Gegenteil mehr erregend, ermüdend und erschlaffend wirken. Und andererseits ist die *Abhärtung*, richtig angepasst und konsequent, aber nicht starr durchgeführt, etwas, das unendlich viel wichtiger ist als das ängstliche Vermeiden von schädigenden Klimaeinflüssen. Darum kann auch schlechtes Wetter an und für sich nicht nur nachteilig sein, sondern unter Umständen auch sein enorm Gutes haben, durch Reinigung der Luft, durch Ruhigstellung und eben durch Abhärtung.

Aehnlich wie mit dem Klima verhält es sich mit dem *Reisen*: Gut angepasst und vor allem nicht zu lange ausgedehnt, kann das Reisen als Erholung, Ablenkung oder innere Sammlung von enormem körperlichem und seelischem Gewinn sein. Das Reisen aber als gewaltsame Zerstreung, als Betäubung und Ausweichemanöver, als ein unruhiges Hetzen von Ort zu Ort, kann nicht nur körperlich ermüdend, ja erschöpfend wirken, sondern kann auch seelisch unbefriedigend sein und eine Leere zurücklassen oder ausgesprochen schaden.

Es ist daher gar nicht für alle nur von Nachteil, dass in der heutigen schlimmen Kriegszeit nicht mehr grosse Auslandsreisen gemacht werden können. Gibt es doch meistens schon wenige Kilometer von zu Hause entfernt Erholungsmöglichkeiten, die mindestens ebensoviel wert sind, wie solche in Afrika oder im hohen Norden. Man muss sie nur zu finden und zu schätzen wissen. Aber eben!

*Feriengestaltung*: Wenn man eine Ahnung hat einerseits von seiner eigenen Reaktionsart und andererseits von der Wirkung der verschiedenen Arten der Ferien, kommt nun die Frage, wie man im gegebenen Fall seine Ferien zu gestalten hat.

Da ist eine Hauptforderung, dass mit *Planmässigkeit* an das Ferienproblem herangegangen wird. Es gibt allerdings eine ganze Anzahl von Menschen, denen das vorherige richtige « Planen » nicht liegt. Unter ihnen sind aber nur ganz wenige, die intuitiv, ohne es sich vorher überlegt zu haben, im richtigen Augenblick immer wieder das für sie Richtige finden und machen. Die Mehrzahl der Planlosen aber bummeln in die Ferien hinein, nehmen gedankenlos einen Tag nach dem andern und sind dann erstaunt und unglücklich, dass die Ferien nun plötzlich schon zu Ende sind und dass sie von allem möglichen, das sie hätten machen können und sollen,

wenig oder nichts zustande gebracht haben. Alle diese müssen sich daher zu einer gewissen Planmässigkeit auch in der Feriengestaltung erziehen.

Die zweite Forderung ist, *nicht zuviel zu wollen*. Es gibt Leute, die sich für drei oder vier Wochen Ferien mehr vornehmen, als sie in einem ganzen Jahr ausführen könnten. Diese werden dann natürlich am Ende der Ferien leicht ebenso unbefriedigt wie die Planlosen und dazu noch abgehetzt und ermüdet sein.

Die dritte und Hauptforderung lautet: Die Ferienzeit ist *fruchtbar zu gestalten*. Dies will heißen, sie ist in natürlicher Weise in das Dasein so einzugliedern, dass sie die Kräfte, die Leistungsfähigkeit, die Freude, kurz die ganze Vitalität nach Möglichkeit löst und hebt.

Es gibt Leute, die sich in den Ferien bis zur Erschöpfung ausleben, so dass sie sich dann nachher von den Ferien wieder erholen müssen. Und es gibt andere, die es derart nicht verstehen, sich zu lösen und zu entspannen, dass sie einfach von einer Hetze in eine andere geraten und dadurch natürlich ebenfalls nicht zur guten Erholung kommen.

In welcher Weise die Ferien nun im einzelnen zu gestalten sind, muss jeder auf Grund des hier Dargelegten für sich selber herausfinden; er muss vor allem finden, was, in welchem Grade und zu welchem Zeitpunkt Ferien für ihn gut oder nicht gut sind. Wir können hier wieder bloss einzelne Andeutungen geben:

Das Erste ist die *Erledigung von Arbeiten*. Man sollte allerdings die laufenden Arbeiten und Pflichten schon während der Schulperiode in der kleinen Freizeit bewältigen können. Diejenigen, die alles schlitteln lassen und auf die Ferien verschieben, stehen nun vor einem Berg, der sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Andererseits gibt es wohl für jeden eine Reihe von Arbeiten und Pflichten, denen er sich rasch und gründlich noch unterziehen und die er erledigen muss.

Das Zweite ist dann, *sich selber zu finden*, und einmal eine Zeitlang sich selber zu sein, seiner Eigengesetzlichkeit zu leben, auszuschlafen, sich zu entspannen, zu sammeln und aufzustehen, sich zu bewegen und zu betätigen wie und wann es einem wirklich drum ist. Diese Zeit darf aber nicht zu lange, sie sollte im allgemeinen bloss einige Tage dauern. Für Leute, die die ganzen Ferien verschlafen und sich «ver-*ausruhen*», bedeuten sie keine Erholung und Erfrischung, sondern eine Erschlaffung.

Das Dritte und Hauptsächlichste ist dann das Ueber-sich-selber-Hinauskommen, die *Umstellung*: Auch hier muss jeder wissen, nicht nur was ihm behagt und was er gern hat, sondern was ihm wirklich auch gut tut und was vonnöten ist. Wenn der eine ein starkes Bedürfnis hat, sich zurückzuziehen, abzuschliessen und ganz für sich allein zu leben und ein anderer im Gegenteil darauf brennt, sich nun so recht in einen Trubel hineinzustürzen, Abwechslung und Zerstreung zu haben und sich auszuleben, ist es natürlich klar, dass für beide die Ferien sehr schlecht anschlagen würden, wenn sie diesen inneren Bedürfnissen einfach hemmungslos nachgeben würden. Im Gegenteil muss der eine versuchen, sich aufzuschliessen, der andere, sich zu sammeln und zu vertiefen. Kann er das nicht ohne weiteres von selber, so soll er sich nicht scheuen, sich helfen zu lassen.

Die meisten werden wohl versuchen, durch Milieuänderung in anderen klimatischen Verhältnissen eine Anregung und Umstellung des ganzen Stoffwechsels und der Psyche zu bewirken. Das ist recht.



Doch muss man wissen, dass eine solche Umstellung zunächst für einige Zeit unter gewissen Erschütterungen einhergehen kann; diese können sich auf die verschiedenste Weise äussern, bald als allgemeines Unbehagen, Schlappeit, Niedergeschlagenheit, Bangigkeit, schlechte Laune, Gereiztheit, Unruhe, alle möglichen allgemeinen oder lokalen körperlichen Erscheinungen, von Müdigkeit und Kopfdruck über Schwindel, Schweissausbrüche, Zittern, Herzklopfen, Asthma, katharrhalische Erscheinungen, bis zu Magenverstimmungen, Durchfällen oder Verstopfungen, Menstruationsstörungen, rheumatischen Beschwerden usw.

Die meisten werden wenig oder gar nicht von diesen Umschaltungen geplagt. Bei andern werden leichte Beschwerden auf dem einen oder andern der genannten Gebiete nach zwei bis drei Tagen vollständig verschwunden sein. Wieder andere fühlen diese Anfangs-«Beschwerden» sogar schon als etwas Wohltuendes, als Beginn der Lösung.

Sollten einzelne der obgenannten oder andere Erscheinungen aber in stärkerem Masse auftreten und nach sechs bis zehn Tagen noch keine Abnahme zeigen, so ist aufzupassen. Am besten zieht man dann einen Arzt bei. Jedenfalls ist es falsch, einen Aufenthalt forcieren zu wollen, einfach «weil es einem andern auch gut getan hat.»

Ist man aber ins *Gleichgewicht* gekommen, so gestalte man die Ferien nun eben so, dass man nicht nur am Schluss, sondern vor allem in der nachherigen Arbeit das Gefühl der körperlichen und seelischen «Stärkung», des Frischen, Ausgeglichenen, Gelösten, über der Sache Stehenden hat. Auf dieses Ziel hin sind sie einzustellen; danach hat sich das Verhältnis zwischen Schlafen und Wachen, zwischen nichts und etwas tun — kein Mensch kann «nichts» tun —, zwischen körperlicher leichter und schwererer und geistig leichter und schwerer Anregung und Anstrengung zu richten.

Danach ist aber auch die *Dauer* der Ferien zu bemessen. Die Lehrerin ist hier in einem glücklicheren Fall als viele andere, für die die Ferien oft zu kurz bemessen sind. Den meisten wird es nichts schaden, wenn sie den Grossteil der Ferien wirklich auch als solche verbringen. Daneben gibt es aber Lehrerinnen, wir haben sie vorn schon kennengelernt, die Neigung haben, die Ferien als die Hauptsache, die Arznei als Nahrung zu nehmen und die dann leicht feriensüchtig werden. Feriensucht ist aber etwas ebenso Schädliches wie die Sucht nach Alkohol und Morphium.

Noch wichtiger als die Umstellung am Anfang ist die *Umstellung am Schluss*, die Reaktion in der ersten Zeit nach der Rückkehr in die alte Umgebung, die frühere Lebensweise und die Arbeit. Auch den positiv Eingestellten kann dieses Neuanfangen oft etwas Mühe kosten. Es gibt aber Fälle, bei denen gewisse körperliche Empfindlichkeiten einer seelischen Abwehr gegen die Wiederaufnahme der Arbeit entgegenkommen und die dann am ersten Tag, vielleicht sogar die ersten ein bis zwei Wochen an einer oder mehreren der oben aufgezählten Beschwerden leiden. Diese können so stark werden, dass die Betroffenen erschreckt den Arzt aufsuchen. Da ist es dann schon vorgekommen, dass irgendwelche Herz- oder Kreislaufanomalien, die tatsächlich vorhanden, in Wirklichkeit aber belanglos waren, als Grundursache angesehen wurden und zu weiterem Aussetzen und langen Behandlungen Anlass gaben. Selbstverständlich soll man, wenn man auch nach der ersten Woche nach Wiederaufnahme der Arbeit noch stärkere

Nachwirkungen spürt, den Arzt aufsuchen; man soll ihn aber nicht irreführen, sondern den Mut haben, ihn auf die besondere Situation und die spezifische Reaktionsart, der man unterworfen ist, aufmerksam zu machen.

Ferien sind etwas Schönes, doch nur, wenn man sie richtig anzuwenden versteht.

Aber Ferien sind nicht die Hauptsache. Wenn das Leben köstlich gewesen ist, waren es nicht die Ferien, auch die schönsten nicht, die es dazu gemacht haben.

*Muri-Bern*, im Mai 1941.

---

### **Einmal schreite fest —**

Lass den Werktag und dein graues Haus,  
Harter Arbeit schweres Kettenklingen,  
Einmal schreite fest ins Land hinaus,  
Wenn die Bäume mit dem Sturme ringen.

Und dann sieh des Sämanns starken Gang  
Und sein stilles, gleiches Händeheben,  
Gläubig wandert er sein Feld entlang,  
Segnend gibt er reiches, neues Leben.

Sieh dir froh das frische Schaffen an;  
Niemals hebt sich seine Hand vergebens!  
Kehr erstarkt zurück und streue dann  
Glauben in die Furchen deines Lebens!

*Walther Müller.*

---

### **Hochsommer**

Sommerhitze brütet über der weiten, offenen Landschaft. Schweigend folgen wir dem holperigen Feldweg am Rande des Kornfeldes. Hart und ohrenzerreissend laut geigen die Grillen im trockenen Erdreich. Die Zeit scheint stille zu stehen. Die fiebrige Hast des Tages hat uns vorzeitig müde gemacht. Die Natur ist sich bewusst geworden, dass sie, nun sie die Höhe überschritten hat, sich mehr anstrengen müsse, um jung und fröhlich auszusehen. Der Chor der Singvögel ist schwach und schwächer geworden, manche Stimme ist schon lange weggeblieben, eine andere bringt nur kurze, unvollständige Bruchstücke. Seit der Sommersonnenwende sind Jugend und Leidenschaft Dinge, die nur noch in der Erinnerung haften.

Die *Amsel*, die einst so voll und weich ihre Hymnen vor Sonnenauf- und -untergang jubelte, ist verstummt. Der kleine, behende *Zaunkönig*, der seinen «Kanarienvoller» bei jeder Gelegenheit ertönen liess, schlüpft meistens lautlos durch das Wurzelwerk der Bäume. Die zunehmende Schweigsamkeit der lebensfrohen *Singdrossel* hat ein klaffendes Loch gerissen in die einst «singende, klingende» Welt. Das Verstummen der eifrigen Sänger hängt mit der Fütterung und Aufzucht der Jungen zusammen. Um diese Lücke auszufüllen, um sich vor dem endgültigen Niedergehen des Jahres, die Jugend so lange als möglich zu erhalten, hat die Natur sich verschwenderisch