

**Zeitschrift:** Schweizerische Lehrerinnenzeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Lehrerinnenverein  
**Band:** 53 (1948-1949)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Morgen  
**Autor:** Vogel, Emma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-315428>

### **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:** 01.04.2025

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

**Morgen** Morgenlüfte will ich trinken,  
Frische, reine; dann versinken  
In des Tages Mühn und Treiben.

Aber Dank der schönen Stunden,  
Die ich früh am Tag gefunden,  
Will ich froh und mutig bleiben.

Emma Vogel

---

## Gewohnheiten und Gewöhnung

Helene Stucki, Bern

Gewohnheiten sind erworbene, nicht ererbte Verhaltensweisen, die entweder im Dienste der Lebensförderung, vor allem der Erleichterung des Gemeinschaftslebens stehen (gute Gewohnheiten) oder aber der Lebensgestaltung und dem Gemeinschaftsleben sich hindernd in den Weg stellen (schlechte Gewohnheiten).

In beiden Fällen handelt es sich um Verhaltensweisen, welche durch vielfache Wiederholung, durch bewußte oder mehr unbewußte Übung so entwickelt und eingespielt werden, daß sie im Menschen wohnen, ihm zur zweiten Natur, daß sie *gewöhnlich* werden. Die Tätigkeit wird dann ohne Aufmerksamkeit und Konzentration, ohne Bewußtsein, dem Reflex ähnlich, ausgeübt. Die Gewohnheitshandlung steht im Gegensatz zur freien Willenshandlung. Es fehlen die Zwischenstufen der Zielsetzung, der Antizipation, und auch die Phase des Planens, des Überlegens der Mittel und Wege fällt weg. Auf einen äußern Reiz, eine Situationserkenntnis folgt sofort eine Reaktion, welche mehr oder weniger automatischen Charakter hat. In seinem Gedicht « Jung gewohnt, alt getan » zeigt z. B. Gottfried Keller, wie die ihm von der Mutter anezogene Gewohnheit, zum Brote Sorge zu tragen, den Sohn auch auf dunklen Wegen begleitet. Sowohl in der düstern Spelunke wie auch später in der vornehmen Gesellschaft bückt er sich nach dem heruntergefallenen Stücklein Brot, ohne sich um Spott und Ironie der Anwesenden zu kümmern.

Gute Gewohnheiten werden durch *Gewöhnung*, durch Einübung bestimmter wertvoller Verhaltensweisen und Fertigkeiten erworben. Jede gute Gewohnheit fordert Anstrengung, sie wird gleichsam der Triebhaftigkeit, der menschlichen Trägheit, dem Animalischen (Pestalozzi) abgerungen, während die schlechte Gewohnheit, eine Folge des Sich-gehen-Lassens, des mangelhaften Widerstandes, sich von selbst einstellt. Auch hier gilt das Wort von Wilhelm Busch:

« Aufstrebend mußt du dich bemühen,  
Doch ohne Mühe sinkest du.  
Der liebe Gott muß immer ziehen,  
Dem Teufel fällt's von selber zu. »

Allerdings kann das, was zuerst Mühe und Anstrengung kostete, allmählich lustbetont werden. Nicht umsonst heißt es im « Faust »:

« So nimmt ein Kind der Mutter Brust  
Nicht gleich im Anfang willig an,  
Doch bald ernährt es sich mit Lust. »