

Die Nervosität unter der Schuljugend

Autor(en): **Bosshardt, J.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jahrbuch der Schweizerischen Gesellschaft für Schulgesundheitspflege = Annales de la Société Suisse d'Hygiène Scolaire**

Band (Jahr): **8/1907 (1907)**

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-91023>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

13. Die Nervosität unter der Schuljugend.

Rektoratsrede

von Dr. J. Bosshardt, Zürich.

Vor einigen Wochen habe ich an die Eltern der neu eintretenden Schüler Fragebogen verschickt und um Auskunft gebeten, ob die Knaben einen Fehler der Sinnesorgane oder sonst ein Gebrechen haben, auf das die Schule Rücksicht nehmen müsse. Bei dieser Gelegenheit habe ich einen neuen Beweis dafür erhalten, dass die Nervosität unter unsern Schülern, ja schon unter den eintretenden 12jährigen Knaben eine so verbreitete Erscheinung ist, dass ich es mir wohl erlauben darf, heute, als am Eröffnungstage des neuen Schulkurses, darüber zu sprechen.

Zürich entwickelt sich immer mehr zur Grosstadt, nicht nur in Bezug auf Umfang und Einwohnerzahl, sondern auch in Bezug auf die Lebensweise und auf die Art des Arbeitens und des Geniessens, und da müssen die Erscheinungen, die man anderwärts an Erwachsenen und Unerwachsenen schon längst gemacht hat, mit absoluter Sicherheit sich auch bei uns immer mehr einstellen. Unser Nervensystem ist eben für die Hetze des Grosstadt- und des modernen Geschäftslebens nicht eingerichtet, oder hat sich ihm noch nicht angepasst und versagt deshalb häufig den Dienst.

In der Regel wird der Nervosität der Kinder, so lange sie nicht hochgradig auftritt, keine grosse Bedeutung geschenkt, sie wird nicht als eigentliche Krankheit aufgefasst und darum auch nicht energisch bekämpft. Mit diesem *laissez faire* kann sich aber die Schule nicht einverstanden erklären, denn der Lehrer macht immer die Beobachtung, dass die Nervosität stets eine grosse Erschwerung der Schularbeit bedeutet und in ausgesprochenen Fällen das Fortkommen in der Schule geradezu verunmöglicht. Ja wir haben schon die Erfahrung gemacht, dass stark nervöse Schüler auch ihre Nachbarn nervös machten und schon deshalb ihr Austritt verlangt werden musste.

In der Schule äussert sich die Nervosität vor allem durch ein unruhiges, zerfahrenes Wesen. Der nervöse Schüler ist nicht dauernd bei der Sache, seine Aufmerksamkeit springt jeden Augenblick ab, immer muss er sich etwas mit Händen oder Füßen zu schaffen machen und so den Unterricht stören, zuweilen ohne sich dessen bewusst zu sein. Er ermüdet viel rascher als der Gesunde, sitzt, besonders gegen den Schluss der Stunde, teilnahmslos da, ist überhaupt willensschwach, ohne gesunde Nerven kein fester, dauernder Wille, ohne ein kräftiges Wollen, aber auch kein Fortkommen.

Die nervöse Veranlagung setzt den Schüler auch der Gefahr aus, falsch beurteilt zu werden, er kann leicht mit dem aus Mangel an Selbstzucht Unruhigen und Unaufmerksamen verwechselt werden. Pflicht des Lehrers ist es deshalb, seine Schüler auch nach dieser Seite zu studieren und ihrer Eigenart Rechnung zu tragen, er wird sich dem Nervösen gegenüber nicht auch gereizt oder nervös zeigen, ihn etwa barsch anfahren und so das Übel noch steigern, sondern der Unruhe die Ruhe entgegensetzen. Ist der Lehrer selbst nervös, so erfordert das allerdings eine beständige Selbstkontrolle, aber die gehört ja überhaupt zu seinem Beruf.

Für die Nervosität der Jugend wird nicht selten die Schule verantwortlich erklärt, gewiss mit Unrecht, denn die Krankheit ist in den meisten Fällen von den Eltern auf die Kinder vererbt.

Um in dieser Frage nicht parteiisch zu erscheinen, will ich die Ansicht eines Arztes mitteilen, dessen Zeugnis umsomehr ins Gewicht fallen dürfte, als die Ärzte sonst an der Schule nicht viel gelten lassen und ihr gerne alles Mögliche und Unmögliche in die Schuhe schieben. Dr. Benda, den ich zitiere, äussert sich folgendermassen: „Die Eltern geben ihren Kindern nicht nur meist die Nervenschwäche als Erbteil mit ins Leben, sie schaden ihnen nicht nur durch psychische Induktion, indem sie ohne Gêne ihre hysterischen Beschwerden vor ihnen zur Schau tragen, sie lassen sie auch teilnehmen an dem eigenen nervenzerrüttenden Treiben. Aufregende Lektüre, besonders die in jeder Beziehung ungeeignete Zeitungslektüre, das rücksichtslose Besprechen aller Gegenstände in Gegenwart der Kinder, die aufregenden Eindrücke aller Art, wie das Grosstadtleben sie mit sich bringt . . . , Verzärtelung oder übermässige Strenge, das Beispiel der meist selbst nervösen Eltern, das unruhige Leben im Hause, das oft durch massloses Musikmachen zu einem nervenzerrüttenden wird . . . , alles dies bringt leicht eine frühzeitige Reizbarkeit mit sich. Verweichlichung oder schablonenmässige Abhärtung, komplizierte und

überwürzte Nahrung, Alkohol- und Tabakgenuss, ungenügender Schlaf schädigen die Konstitution. Man muss sich klar machen, dass diese Einflüsse nicht ohne schädigende Einwirkung auf den kindlichen Organismus und besonders auf das Nervensystem bleiben können, und dass, wenn die gewaltigen Anforderungen der Schule an ein in seiner Widerstandskraft geschwächtes Individuum herantreten, die mancherlei Klippen der Schulzeit um so gefährlicher sein werden. Denn wie die Strapazen und Aufregungen des Berufes beim Erwachsenen doppelt schädigend wirken, wenn die ganze Lebensweise des Betreffenden unhygienisch ist und ungeeignete häusliche Verhältnisse ein Ausruhen unmöglich machen, so wird die Schule, die man als den Beruf des Kindes auffassen kann, ihre Forderungen umsoweniger ohne Schädigung des Kindes durchsetzen können, wenn die Lebensweise eine unhygienische ist und das Haus, anstatt dem Kinde die nötige Ruhe zu gewähren, dem ermüdeten Geist und Körper neue Strapazen zumutet“.

So Dr. Benda. Es schwebten ihm allerdings deutsche, hauptsächlich Berliner Verhältnisse vor, aber der Unterschied zwischen unsern und den dortigen Zuständen ist doch nur ein gradueller, und so dürften seine Worte und Mahnungen auch bei uns beherzigt werden.

Wenn nun die Schule auch nicht die direkte Ursache des Übels ist, so hat sie natürlich nichtsdestoweniger die Pflicht, darauf Rücksicht zu nehmen und ihrerseits, so weit es die Umstände erlauben, zu dessen Verhütung beizutragen. Das Haupterfordernis hiebei sind gesunde, den Grundsätzen der Hygiene entsprechende Schulräume. Leider muss zugestanden werden, dass in dieser Hinsicht der Kanton Zürich, bis jetzt wenigstens, für uns nicht genügend gesorgt hat. Das Kantonsschulgebäude entspricht schon lange den bescheidensten Ansprüchen nicht mehr, es ist ein dumpfes, unsauberes, vor allem schlecht unterhaltenes Gebäude, Gänge und Treppen sind abgenutzt und wahre Stauberzeuger, die Schulzimmer schlecht beleuchtet, schlecht ventiliert, schlecht angestrichen und zum Teil so klein und un Zweckmässig, dass der nämliche Staat, der dafür verantwortlich ist, sie längst für Volksschulzwecke untersagt hätte. In den nächsten Jahren soll nun zwar das Gebäude verbessert werden, aber der Kredit dafür ist leider so klein bemessen worden, dass die Reparatur weniger als eine halbe Massregel bleiben muss, wenn er nachträglich nicht mindestens verdreifacht wird. An eine Beseitigung der schlechten kleinen Zimmer ist selbst dann nicht zu denken. Für die zuständigen Behörden und die Freunde des Gymnasiums wäre hier eine schöne Mission zu erfüllen.

Doch ich will mich Fragen zuwenden, deren Lösung eher in unserm Vermögen liegt. Dazu gehört einmal die Stundenplanfrage. Der richtig angelegte Stundenplan ist eine wesentliche Vorbedingung für das Wohlbefinden der Schüler. Er muss die Arbeit möglichst gleichmässig auf die verschiedenen Tage der Woche verteilen und innerhalb eines Tages die einzelnen Fächer sich zweckmässig ablösen lassen, denn es ist besonders die lange Betätigung des Geistes in der nämlichen Richtung, welche ihn ermüdet. Auch in jeder einzelnen Schulstunde soll eine gewisse Abwechslung eintreten, doch so, dass der Schulbetrieb dadurch nicht unruhig und zerfahren wird, dass vielerlei und nichts recht betrieben wird.

Ferner sollen Zeichen-, Schreib-, Sing- und Turnstunden so viel als möglich auf die Nachmittage verlegt werden und die Vormittage den wissenschaftlichen Fächern, die an die Frische der Schüler grössere Anforderungen stellen, reserviert werden.

Wichtig ist auch, dass in der Mitte der Woche für die Schüler Gelegenheit zum Ausspannen geschaffen werde. So räumt unser Stundenplan für dieses Sommersemester jeder Klasse ausser dem Samstag noch einen freien Nachmittag ein und zwar entweder am Mittwoch oder am Donnerstag. Zu wünschen ist nur, dass diese Nachmittage von den Schülern so ausgenutzt werden, wie sie gemeint sind.

Es macht sich gegenwärtig in Deutschland eine Strömung geltend, die dahin tendiert, allen Unterricht auf die Vormittage zu verlegen, natürlich mit entsprechender Reduktion der Stundenzahl. Wo man mit einem 9jährigen Gymnasialkurs rechnen kann, wird man das Experiment schon wagen dürfen, bei unserem kurzen Kurs ginge es jedoch nicht ab, ohne eine bedeutende Reduktion der Lehrziele. Und dann ist eine zu weit gehende Herabsetzung der Stundenzahlen schon deshalb vom Übel, weil sie regelmässig vermehrte Hausaufgaben zur Folge hat. Die Hausaufgaben aber sind es gerade, welche die Nerven der Schüler am meisten anstrengen, und zwar deshalb, weil sie in der Regel im Zustand der Ermüdung gemacht werden. Das ist der springende Punkt. Ein vernünftiges Mass geistiger Arbeit kann auch von schwachen Nerven geleistet werden, schädlich wird die Arbeit nur dann, wenn sie gewohnheitsgemäss dem ermüdeten Gehirn abgerungen wird. Der Lehrer hat deshalb danach zu trachten, die Hauptarbeit in der Schule selbst zu leisten und bei Bemessung der Hausaufgaben ein vernünftiges Mass nicht zu überschreiten.

Er wird neuen Unterrichtsstoff so weit möglich in der Stunde selbst darbieten, auf das sogenannte „Vorpräparieren“ seitens der

Schüler entweder verzichten, oder es doch durch geeignete Winke und Wegleitungen erleichtern. Der Gewinn des Vorpräparierens steht nicht immer im richtigen Verhältnis zu der aufgewendeten Zeit und verleitet zudem gerne zum Gebrauch unerlaubter Hilfsmittel, ist also auch vom moralischen Standpunkt nicht empfehlenswert. Oberster Grundsatz sei deshalb: Intensive Arbeit in der Schule, möglichste Beschränkung der Hausaufgaben.

Von grosser Wichtigkeit für den Gesundheitszustand der Schüler sind die Pausen, deren richtige Ausnützung zur Verhütung der geistigen Ermüdung sehr viel beitragen kann. Diesen Zweck erfüllen sie aber nur, wenn die Schüler, wenigstens bei trockenem Wetter, stets ins Freie gehen und sich in der frischen Luft Bewegung verschaffen. Leider kostet es bei uns sehr viel Anstrengung seitens der Lehrer, die Schüler dazu zu bringen; die meisten treiben sich lieber in den Klassenzimmern oder auf den staubigen Gängen herum, nicht wenige sieht man stets mit einem Buch oder Heft in der Hand philiströs und gedankenschwer auf- und abgehen und, entweder von übergrossen Lerneifer oder dann vom schlechten Gewissen getrieben, auch die Pause zur Arbeitszeit machen. Das ist eine Erscheinung, die aus unserm Schulleben verschwinden muss. Unsere Pausen, mit Ausnahme der zweiten Vormittagspause, sind allerdings etwas kurz bemessen, und wenn die Universität, die es ja mit ausgewachsenen Leuten zu tun hat, viertelstündige Pausen beansprucht, so sollten diese um so eher auch den Mittelschulen zugestanden werden. Aber auch die 10 Minutenpause kann, richtig ausgenutzt, ein Segen sein. In Würdigung dieser Überlegung sollten es sich die Lehrer zur Pflicht machen, die Unterrichtsstunde punkt Schlag zu schliessen, wer regelmässig längere Zeit über das Glockenzeichen hinaus unterrichtet, schädigt die Gesundheit der Jugend, wozu noch kommt, dass der Lehrer dem Schüler das Beispiel der Pünktlichkeit schuldig ist.

Man kann über Schulhygiene nicht sprechen, ohne dasjenige Fach zu erwähnen, das eigens eingeführt wurde, um der einseitigen Geistesarbeit zu steuern, das Turnen. Es gibt zweierlei Turnübungen, solche welche dazu angetan sind, den gesamten Organismus, besonders die grossen innern Organe zu stärken, und solche, die mehr nur einzelnen Muskeln und Muskelgruppen zu gute kommen. Die einen sind die eigentlich hygienischen, die andern die mehr athletischen Übungen. Die wichtigsten hygienischen Bewegungen sind Gang, Lauf und Sprung, d. h. die dem Menschen natürlichsten, sowie deren Anwendung im Spiel und in gewissen Freiübungen. Die athletischen

umfassen im allgemeinen das Geräteturnen und haben meist etwas Gekünsteltes an sich.

Welche der beiden Arten für uns die wichtigere sein muss, ist bald entschieden. Durch Lauf, Sprung und Bewegungsspiel werden Herz und Lunge viel mehr angeregt, der Kreislauf und die Erfrischung des Blutes weit besser gefördert, als durch die Gerätübungen, deren Zweckmässigkeit, wenigstens für untere Klassen, von vielen bezweifelt wird.

Es darf eben nicht vergessen werden, dass Muskelkraft und Gesundheit nicht identisch sind, und dass gerade bei Athleten, deren Muskelentwicklung alle Kraft absorbiert, leicht die innern, vitalen Organe entarten.

Dieser Einsicht verschliesst sich das moderne Schulturnen nicht, und wenn es auch in jeder Stunde das ganze Muskelsystem, wie man das zu nennen pflegt, durcharbeitet, es durch kräftige und vielseitige Übungen derart anzuregen sucht, dass die Wirkung für einige Tage anhält, so sind ihm doch die hygienischen Übungen, die Kräftigung des Gesamtorganismus die Hauptsache. So wird es auch am ehesten dazu beitragen, die Nerven der Schüler gesund zu erhalten oder geschwächte zu stärken, denn die Nervosität wird am besten durch Kräftigung des ganzen Körpers gehoben, während einseitige und übertriebene Muskelanstrengung sie noch verschlimmern kann.

Schon als ich von den Pausen sprach, habe ich erwähnen müssen, dass sich ein beträchtlicher Teil unserer Schüler durch eine ausgesprochene Abneigung gegen Bewegung auszeichnet; das zeigt sich wiederum beim Turnen. Es scheint, dass die vorwiegend sitzende Lebensweise dem Körper die angeborne Bewegungslust nach und nach raubt, ihm das Verharren in Ruhe und Trägheit als zweckmässig und energische körperliche Bewegung als unnütze Ausgabe empfinden lässt. Wie falsch diese Rechnung ist, und wie schwer sie sich rächt, brauche ich nicht weiter auszuführen. Es ist, als ob hier noch das Mittelalter die Anschauungen der Jugend beeinflusste, das Mittelalter, wo unter der Suggestion einer spiritualistischen Weltauffassung der Körper, als das Bleigewicht der Seele, systematisch vernachlässigt wurde. Für uns soll aber nicht die mönchische Auffassung, sondern eher die des griechischen Altertums vorbildlich sein. Jeder Erstklässler erfährt bei uns, woher das Gymnasium seinen Namen hat, er bekommt auch schon eine Ahnung davon, was für ein reiches Erbgut uns die Griechen hinterlassen konnten, eben weil ihr Ideal die allseitige, harmonische Ausbildung war. Um so befremdlicher ist es, dass gerade Gymnasiasten es sind, die gering von der Körperpflege denken oder

sich sogar zu vornehm dünken, turnerische Übungen, die doch nur ihr Bestes bezwecken, mitzumachen.

Immer gibt es auch solche, die sich nicht damit begnügen, die Übungen flau und ohne Lust auszuführen, sondern sich dem nützlichen Zwang einfach vermittelt eines ärztlichen Zeugnisses zu entziehen suchen, obschon ein eigentliches Gebrechen nicht vorhanden ist. Ein ärztliches Zeugnis ist ja leicht erhältlich! Die Sache hat aber eine noch traurigere Seite. Selbstverständlich sind in diesen Fällen immer die Eltern die Dritten im Bunde, sie sind schwach genug, vom Arzt das Zeugnis zu erbitten, obgleich sie ganz genau in die Karten sehen. Vielleicht freuen sie sich sogar in ihrer Verblendung der Schule ein Schnippchen zu schlagen, während sie doch den Schaden haben!

Wenn irgendwo, so sollte hier die Familie die Schule unterstützen, ja noch mehr, sie sollte sich ganz für das körperliche Wohl der Jugend verantwortlich fühlen, denn die Schule kann neben ihren anderen schweren Aufgaben unmöglich auch diese noch ganz übernehmen, sie muss vielmehr zufrieden sein, wenn sie sich von dem Vorwurf, gesundheitsschädlich zu sein, einigermaßen frei halten kann.

Und gerade der Kampf gegen die Neurasthenie, die ich ja heute besonders im Auge habe, muss vorwiegend die Sorge des Elternhauses sein.

Es kann nicht meine Aufgabe sein, Mittel und Wege genau anzugeben, das ist Sache des Hausarztes, aber einige allgemeine Bemerkungen darf sich hier auch der Laie herausnehmen.

Die Grundbedingung für das körperliche Wohlergehen ist eine naturgemässe, den Vorschriften der Hygiene angepasste Lebensweise, Gewöhnung an Einfachheit und Mässigkeit, Aufenthalt in frischer Luft oder in gut ventilierten Räumen, Schlafen bei offenen Fenstern, was man, nach meinen Erfahrungen, auch in Zürich im Winter wie im Sommer kann. Ferner gehört dazu, und nicht in letzter Linie, ein richtiges Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe. 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden sonstiger Erfrischung sollte eine, wenn auch nicht strikte durchführbare, so doch jedermann als Ideal vorschwebende Lebensregel sein. Von unsern Schülern sollte sie auch in Bezug auf die Arbeitszeit befolgt werden können. Die Schule nimmt sie durchschnittlich 6×50 Minuten, d. h. 5 Stunden in Anspruch, es bleiben also für die häuslichen Aufgaben 3 Stunden übrig, und das dürfte auch an obern Klassen genügend, an untern mehr als genügend sein.

Die Eltern sollten deshalb ihre Söhne nicht, wie es oft vorkommt, bis tief in die Nacht bei der Lampe sitzen lassen. Die Schule hat kein Interesse an diesem Brüten über Büchern und Papier, ihr ist es vor allem daran gelegen, dass die Schüler frisch an Leib und Seele zur Schule kommen, weiss sie doch, dass mit frischen Köpfen in einer halben Stunde mehr geleistet werden kann, als mit schläfrigen in einer ganzen.

Man sollte meinen, es sei aus diesem Grunde der Montag der erfreulichste und ausgiebigste Tag für den Unterricht. Dem ist aber nicht so, man macht immer die Erfahrung, dass die Schüler gerade an diesem Tage am wenigsten leisten. Das beweist freilich nichts gegen den aufgestellten Satz, sondern zeigt nur, dass der Sonntag häufig nicht richtig ausgenutzt wird, dass man sich z. B. zu stark ermüdet, was bei der übrigen trägen Lebensweise gar leicht eintritt, den Genüssen der Tafel mehr fröhnt, als dem Magen zuträglich ist, und was der Diätfehler mehr sind. Der Sonntag sei der zweckmässigen Erholung gewidmet und so eine Vorbereitung auf die neue Woche. Aber auch jeder Wochentag enthalte ein Stück Sonntag.

Dazu gehört in erster Linie der tägliche Spaziergang auf staubfreien, ansteigenden Wegen. Daneben empfehlen die Ärzte besonders Rudern und Schwimmen, wozu ja in Zürich reichlich Gelegenheit geboten ist. Weniger empfehlenswert soll das Radfahren sein, weil es den Körper einseitig anstrengt, zu einer ungesunden Haltung zwingt und nicht selten Herzfehler zur Folge hat. Ebenso ist das bei uns so beliebt gewordene Fussballspiel nicht unbedenklich, es erhitzt die jungen Leute zu stark, besonders wenn es unsinnigerweise im Sommer betrieben wird, auch soll es oft wie das Radeln das Herz ungünstig beeinflussen. Dass es zudem die Jugend leicht verroht, kann man zur Genüge beobachten.

Vom eigentlichen Sport, Bergsport, oder wie er sonst heissen mag, verspreche ich mir für die Jugend nicht viel Gutes, weil er fast immer zu Übertreibungen führt, an denen sogar ein ausgewachsener, geschweige denn ein in der Entwicklung begriffener Organismus Schaden nehmen muss. So sollten jedenfalls grössere Bergtouren nicht während der Schulzeit, schnell am Sonntag, da jede Trainierung fehlt, ausgeführt werden.

Man stellt unserer Jugenderziehung gerne diejenige Englands gegenüber. Mit Recht und mit Unrecht. Das Richtige wird sich hier in der Mitte zwischen unserm und dem englischen System finden. Man glaube ja nicht, die englische Erziehungsmethode habe nicht

auch ihre Schattenseiten. Wenn englische Ärzte die sogenannte Überbürdungsfrage behandeln, so sprechen sie nicht von der geistigen, sondern von der körperlichen Überanstrengung, ihr Kampf gilt nicht der Schularbeit, sondern dem dominierenden Sport und dem Kultus der Kraftspiele. Sie bezeichnen die überwiegende Muskelpflege als nationale Marotte, die grossen Schaden anrichte, nicht nur an den Leibern, sondern auch in moralischer Hinsicht und ihre Äusserung in einer immer mehr überhandnehmenden Roheit finde.

Die Harmonie zwischen körperlicher und geistiger Ausbildung ist also in England so wenig vorhanden wie bei uns, nur sind die Verhältnisse umgekehrt. Diese Harmonie wird überhaupt demjenigen Teil unserer Jugend, der sich wissenschaftlichen Studien widmen, unsere ganze moderne Geisteskultur in sich aufnehmen und weiter führen will, wohl für immer verloren sein, denn man kann auch in diesen Dingen nicht zwei Herren auf einmal gleich treu dienen, und zwar aus dem einfachen Grunde, weil die körperliche Ermüdung immer auch eine geistige zur Folge hat und täglich ausgiebig betriebene Leibesübungen den jungen Geist abstumpfen und ertöten. Aber damit ist durchaus nicht gesagt, dass wir im Interesse unserer Kultur den Körper ganz vernachlässigen dürfen. Gewiss nicht. Und die Lösung ist ja, wenn man nur ernstlich will, nicht allzu schwer. Der Körper ist, im Grund genommen, mit so wenig zufrieden! Er verlangt nur, dass wir naturgemäss, vernünftig und einfach leben und ihm jeden Tag ein Stündchen speziell widmen, dann will er uns bei unserer geistigen Arbeit ein treuer Helfer sein. Die Schule freilich vermag ihm das, was er braucht, nicht in genügendem Mass zu bieten, daher der Appell an das Elternhaus. Möge er zum Heil des heranwachsenden Geschlechtes vernommen werden.
