



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

# Lehrbuch der Erziehung und des Unterrichtes

**Ohler, Aloys K.**

**Mainz, 1863**

A. Die natürlichen Bildungsmittel für den Körper

---

[urn:nbn:de:hbz:466:1-62615](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-62615)

schöpfen vortheilhaft aus, und wenn er auch in der Schärfe einzelner Sinne von manchen Thieren weit übertroffen wird, so überragt er sie doch alle wieder in der harmonischen allgemeinen Ausbildung derselben.

b. Zugleich ist der Körper das Werkzeug der unsterblichen Seele.

Je gesünder, stärker, freier und gewandter derselbe ist, desto selbstthätiger, frischer und lebendiger kann sich der Geist in ihm und durch ihn bewegen; denn Körper und Geist sind ein Ganzes, und der Zustand des einen Theils hängt gar sehr von dem Zustande des anderen ab. Zwar zeigt sich manchmal ein sehr frisches geistiges Leben in einem zerrütteten Körper; aber gewiß hat dieses Leben irgend eine Einseitigkeit, und es würde sich bei gesunden Kräften ganz anders gestalten. Weit öfter läßt sich die Bemerkung machen, daß sich bei geschwächter Gesundheit auch manche geistige Gebrechen, Neiz zum Bösen, Gemüthskrankheiten u. s. w. ansiedeln und festhalten.

Darum war bei den alten Griechen und Römern, wiewohl aus einseitigen Gründen, die körperliche Erziehung ihrer Jugend eine Staatsangelegenheit. Es galt der Grundsatz: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!“

Eine noch höhere Bedeutung gibt dem menschlichen Leibe das Christenthum. Nach ihm ist er:

a) ein Tempel des heiligen Geistes.

Wie bereits im §. 23. ausgeführt worden ist, wohnt mit der heiligmachenden Gnade der heilige Geist in der Seele des Menschen und somit auch in dessen Leibe, weil dieser mit jener aufs innigste verbunden ist.

b) Auch wird er dereinst durch die Auferstehung die Unsterblichkeit erlangen, zu der er im Urzustande bestimmt war, und mit der Seele vereinigt, im ewigen Leben der Verklärung theilhaftig werden.

Ist die Erlösung nichts Anderes, als eine Zurückversetzung des Menschen in seinen ursprünglichen Zustand, so ist sie erst dann ganz vollbracht, wenn auch der Leib von den Leiden und dem Tode erlöst und so der ganze Mensch zur Anschauung Gottes gelangt ist.

Daraus ergibt sich, daß bei den Kindern weder eine vollkommen geistige, noch eine vollkommen religiös sittliche Bildung denkbar ist ohne gewissenhafte Ausbildung ihres Körpers.

Gehen wir nun auf die Bildungsmittel desselben ein, die sich in natürliche und künstliche unterscheiden lassen.

## II. Die körperliche Ausbildung des Kindes.

§. 47.

### A. Die natürlichen Bildungsmittel für den Körper.

Es sind folgende:

#### 1. Die Luft.

Das erste Lebensbedürfniß für den Menschen ist eine gute atmosphärische Luft.

Gut und rein ist aber dieselbe dann, wenn sie neben ihren regelmäßigen und in der gewöhnlichen Menge vorhandenen Bestandtheilen (d. h. Stickstoff, Sauerstoff, etwas Wasser in Gas- oder Dunstform und eine äußerst geringe Menge Kohlensäuregas) nicht auch noch andere Stoffe zufällig enthält, welche entweder die Athmungsorgane krank machen, oder das Blut verderben können, und wenn von ihren gewöhnlichen Bestandtheilen einzelne nicht in widernatürlich großer oder geringerer Menge vorhanden sind. Diese gesunde Luft entwickelt sich vorzüglich bei Sonnenschein aus den Blättern und Nadeln der Bäume und aus den Pflanzen und Kräutern. Sie ist mithin am Besten im Freien zu haben. Dagegen ist die gewöhnlichste und schädlichste Verunreinigung der Luft die mit einer größeren Menge von Kohlensäure. Dieses Gas häuft sich in verschlossenen kleinen Räumen dann an, wenn in denselben viele Menschen und Thiere athmen, welche ja Kohlensäure ausathmen. Diese ausgeathmete Luft ist auch deshalb schon für den Körper sehr gefährlich, weil sie neben der Kohlensäure noch verschiedene schlechte Ausdünstungsstoffe enthält, die eine Verderbniß des Blutes herbeizuführen im Stande sind. So sind denn auch bezüglich der Temperatur sowohl zu starke Hitze, als auch zu große Kälte und der schnelle Wechsel von der einen zur andern, ferner die Zugluft, besonders bei erhitztem Körper, schädlich.

Daher soll der Lehrer

a) außer der Schulzeit den Kindern das Spielen in der freien Natur, wie auch angemessene Beschäftigungen in Wiesen, Gärten und auf Feldern nicht durch Ueberladung mit Schularbeiten unmöglich machen; im Gegentheil, er fördere und regele dieselben.

b) In der Schule lasse er gleichfalls seine Schulkinder nur gesunde, reine Luft einathmen. Nie versäume er die Lüftung des Schulzimmers. Durch die Ausdünstung so vieler Kinder muß die Luft um so mehr verdorben werden, je kleiner und niedriger verhältnißmäßig das Zimmer ist. Das Oeffnen der Fenster während der Pausen ist darum nie zu unterlassen. Auch die Heizung des Schulzimmers muß mit besonderer Aufmerksamkeit besorgt werden. Die Temperatur sei eher kühl, als besonders warm, nie heiß. Um in schwülen Sommertagen die Hitze vom Schulzimmer abhalten zu können, sollten zweckmäßige Fenstervorhänge vorhanden sein.

Leider kommt es vor, daß manche Lehrer für eine so wichtige Pflicht kein Auge und keinen Sinn haben. Sie öffnen nicht zur rechten Zeit die Fenster, oder sie lassen zu un rechter Zeit Thüre und Fenster aufstehen und setzen so einzelne Kinder Stundenlang der Zugluft aus; sie weisen oft den Kindern im Winter ihren Platz zu nahe am Ofen an, so daß auf eine unnatürliche Erhitzung leicht eine Erkältung folgen kann.

## 2. Die Nahrung.

Zwar hat der Lehrer keinen unmittelbaren Einfluß auf die Ernährung der Kinder. Dennoch ist es von Wichtigkeit, daß er sich mit den nachfolgenden Regeln, deren Befolgung zur Gesundheit wesentlich beiträgt, bekannt mache, um sie bei schicklicher Gelegenheit in der Schule zu besprechen.

a) Die Kinder sollen eine jede einfache und gesunde Speise essen lernen.

Was die Ernährung des Körpers betrifft, so vergesse man zuvörderst niemals, daß „den Hunger stillen und sich sättigen,“ noch durchaus nicht gleichbedeutend ist mit „sich ordentlich nähren.“

Zu einer richtigen, den Körper gesund und kräftig erhaltenden Ernährung gehören durchaus Nahrungsstoffe, welche den unseren Körper zusammensetzenden Stoffen ähnlich sind, also außer Wasser solche Nahrungsmittel, welche ebenso wohl die gehörige Menge von Eiweiß-, wie auch von Fettsubstanzen, Salzen, Kalk und Eisen enthalten. Eine Nahrung, welche den einen oder den andern der genannten Stoffe gar nicht oder in zu geringer Menge besitzt, wie dies bei den Speisen armer Leute gewöhnlich der Fall ist, stört die richtige Ernährung des Körpers und macht denselben elend und krank.

Sowie bei der Wahl der Nahrungsmittel zuerst nach der Nahrhaftigkeit derselben zu forschen ist, so muß sodann auch die Verdaulichkeit und die Verdauung der Speisen gehörig in Betracht gezogen und, soviel als möglich, unterstützt werden. Zur Förderung der Verdauung würden die folgenden Regeln vorzugsweise der Beachtung werth sein: 1) Man bereite die Nahrungsmittel so zu, daß sie so verdaulich, als möglich werden. 2) Man bringe alle festen Nahrungsmittel (zumal das Fleisch) tüchtig gekaut in den Magen. 3) Das Trinken beim Essen unterstützt insofern die Verdauung, als dadurch die Verdauungssäfte vermehrt werden und das Feste besser durchdringend erweichen.

b) Hinsichtlich der Quantität sollen die Kinder wissen, daß der Mensch nicht lebt, um zu essen, sondern isst, um zu leben.

Nicht das, was wir genießen, nährt uns, sondern das, was wir verdauen. Mäßigkeit ist ungemein wohlthätig, sowohl für den Körper, als auch für den Geist. Sie gönnt jenem die nöthige Zeit, die Speisen in gedeihliche Nahrungssäfte zu verwandeln, gibt hierdurch diesem neue Regsamkeit und schwächt die sinnlichen Begierden. Es ist demnach dem Uebermaße ernstlich zu begegnen. Wie schlecht ist die Gesellschaft mit gefrässigen Menschen daran, und welchen schändlichen Gelüsten verfallen sie! Künstliche und leckerhafte Speisen sind es aber zunächst, welche zur Unmäßigkeit reizen, weshalb man diese den Kindern nicht zu häufig reichen darf.

c) Auch gewöhne man sie an eine gewisse Ordnung beim Essen.

Das Essen zu jeder Stunde des Tages, nicht aus Bedürfniß, sondern aus Naschhaftigkeit, stört die Verdauung, entehrt den Menschen, verleitet zu manchen Fehlern, z. B. zur Lusternheit, Trägheit, Lügenhaftigkeit, Niederträchtigkeit u. s. w. und macht zur Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung unfähig. Unschicklich ist es auch, wenn die Kinder an allen Orten essen, in der Schule, in der Kirche,

auf der StraÙe, oder wenn sie sich fremden Leuten aufdrängen, um Etwas zu erhalten.

d) Ferner soll man die Kinder oft daran erinnern, Speise und Trank als eine Gabe Gottes zu betrachten.

An sie werde die erste Lehre und der erste Beweis von der Liebe und Güte des himmlischen Vaters geknüpft, und das Kind angewiesen, die Gaben mit dankbarem Aufblicke zu Gott zu genießen.

e) Endlich darf man es nicht unterlassen, die Kinder über den Genuß schädlicher Speisen zu belehren und davor zu warnen.

Hat man früher auf die Belehrung über die in der Umgebung vorkommenden Giftpflanzen zu viel Gewicht gelegt, so berechtigt eine solche Uebertreibung nicht zum Gegentheile. Eine einfache, anschauliche Unterweisung über Alles, was dem Leben oder der Gesundheit nachtheilig sein kann, ist und bleibt Pflicht.

### 3. Bewegung und Ruhe.

Soll die Körperkraft des Kindes zunehmen, so muß sie, wie jede andere Kraft, geübt werden. Häufige Bewegung gibt dem Körper Geschmeidigkeit, Anstrengung gibt Stärke und Festigkeit und die Uebung darin Gewandtheit.

Eine zweckmäßige Bewegung wirkt besonders wohlthätig auf die inneren Theile des Körpers, auf Blut und Transpiration ein. Ohnedies verlangt die Natur des Kindes selbst nach Bewegung; daher die nie rastende Beweglichkeit desselben. Diesen Thätigkeitstrieb des Kindes zurückdrängen wollen, wäre den Grundsätzen einer naturgemäßen Erziehung zuwider. Man verlange von einem Kinde ja nicht die fortwährende, ernste, abgemessene Sittsamkeit der Erwachsenen. Knaben und Mädchen, welche immer ruhig und gemessen einhergehen, sind oftmals entweder kraftlos oder krank, oder sie haben einen Schelm im Herzen.

Das ununterbrochene Sitzen in der Schule zu täglichen 5 bis 6 Stunden ist darum ein großer Uebelstand, besonders wenn auch hinsichtlich der Temperatur und Luft nicht die gehörige Vorsorge getroffen ist. Man soll deßwegen die Kinder abwechselungsweise sitzend und stehend beschäftigen und ihnen in den Zwischenpausen, welche nothwendig im Unterrichte eintreten müssen, eine Bewegung im Schulhofe unter Leitung des Lehrers gestatten. Außerdem sind die gewöhnlichen Kinderspiele außer der Schulzeit die zuträglichste Bewegung. Der Lehrer fördere und regule sie. Folgende Bemerkungen mögen ihm dafür von Nutzen sein:

a) Die Spiele sollen sich nach den verschiedenen Jahreszeiten richten, sowohl um der Gesundheit, als auch um der Abwechslung willen.

b) Unter allen Bewegungen und Kinderspielen sind diejenigen vorzuziehen, welche die richtige Haltung des Körpers und die Zierlichkeit fördern.

Schwunghaft, gerade und frei werden die Glieder, werde der Kopf, der ganze Körper bewegt und gebraucht; nirgends zeige sich eine verschobene, wider-natürliche Bewegung! Besonders habe man sein Augenmerk auf Rückgrad und Brust. Man gewöhne die Kinder recht sorgfältig an gerade Haltung des Kopfes und des Rückgrades und an Auswärtshalten der Brust. Das Brustbein ist bei ihnen noch weich, weswegen auch das Anlegen der Brust an die Tische höchst nachtheilig ist.

c) Die Zeit, in welcher die Kinder still sitzen und in welcher sie sich bewegen sollen, ist ebenfalls nicht gleichgültig. Weder unmittelbar vor, noch unmittelbar nach dem Essen taugen anhaltende und starke Leibesbewegungen; mäßige, etwa solche, welche mit Besorgung kleiner Hausgeschäfte verbunden sind, sind besser.

d) Im Herumtummeln, im Spielen werden Kinder, besonders Knaben, leicht unartig, übermüthig und leichtsinnig. Man beuge darum sorgfältig bei diesen freien Bewegungen dem muthwilligen, rohen Schreien und noch mehr jeder Unsittlichkeit vor.

Auch beim Spiele sollen die Kinder Maß und Ziel halten lernen und inne werden, daß es Schranken, höhere Rücksichten, einen höheren Willen gebe, daß man gehorsam sein und sich fügen müsse.

Die Aufsicht ist um so nothwendiger, wenn man den Knaben, was zu empfehlen ist, das Steigen, Klettern, Springen, das Schleifen und Schlittschuhlaufen auf dem Eise, das Ringen und Werfen und das Schwimmen gestattet.

e) Wo es immer möglich ist, weise man den Kindern ihre Spielplätze an, den Knaben einen besonderen und den Mädchen einen besonderen. Dadurch wird es auch dem Lehrer möglich, oft selbst sich von dem Betragen und der Haltung derselben zu überzeugen.

Daß auf jede, sowohl geistige, als auch körperliche Thätigkeit Ruhe folgen müsse, und dies um so anhaltender und öfter, je kleiner die Kinder sind, versteht sich von selbst.

Daher gönne der Lehrer nach jeder Unterrichtsstunde dieselbe den Schülern durch eine kurze Pause; er lasse sie im Spielen und in der Arbeit sich nicht übermüden und bringe streng darauf, daß Alle zur rechten Zeit Abends zu Hause sein müssen.

#### 4. Die Kleidung.

Nachfolgende Notizen über den Zweck der Kleidung mögen für den Lehrer genügen:

a) Ein Hauptzweck der Kleidung ist die Erhaltung und Beförderung der Gesundheit. Sie darf daher das gerade, regelmäßige Wachsthum nicht hindern, die freie Bewegung nicht hemmen, die Ausdünstungen nicht zurückhalten.

Sie sei vielmehr dem Zustande der Kinder angemessen, nicht zu enge, nicht zu warm, aber auch, besonders im Winter, nicht zu dünn und zu leicht. Weg mit jedem überflüssigen Wamms, mit doppelten Oberröcken, mit Schnürbrüsten, zu engen Beinkleidern, zu engen Halsbinden, Pelzmützen, zu langen, steifen und schweren Kleidern u. s. w.! — Der Kopf und bei den Knaben auch der Hals sollen, außer in Krankheitsfällen, bloß sein. Ein berühmter Arzt sagt: „Die Füße warm, den Kopf kühl und den Magen unbeschwert, dann bist du vor vielen Krankheiten sicher.“

b) Ein zweiter Hauptzweck der Kleidung ist die Beförderung der Sittlichkeit und Sittsamkeit.

Ganz besonders soll durch sie die Schamhaftigkeit, dieser Schutzgeist der Unschuld, gepflegt werden. Das Kind lerne durch seinen Anzug und durch die Behandlung desselben frühzeitig Ehrbarkeit, Schamhaftigkeit und Wohlansständigkeit.

Sollte sich ein Kind auch nur im Geringsten, bewusst oder unbewußt, in der Beziehung gegen den Anstand verfehlen, so ist mit Ernst zu warnen, in Wiederholungsfällen zu strafen.

c) Endlich dient die Kleidung auch zum Unterschiede des Geschlechtes und Standes und zur Verschönerung des Körpers.

In dieser Beziehung wehre der Lehrer allen Extremen, sowohl der übertriebenen Pugsucht, als auch der Vernachlässigung.

##### 5. Die Reinlichkeit und Ordnungsliebe.

Je weniger oftmals zu Hause auf die dem Kinde so nothwendige Reinlichkeit gesehen wird, mit desto größerem Ernste und größerer Ausdauer muß der Lehrer darauf halten. Denn es ist eine unläugbare Thatsache, daß dieselbe den größten Einfluß sowohl auf die Gesundheit, als auch auf die Sittlichkeit übt.

Schon im Schulzimmer präge sich das Bild der Reinlichkeit aus. Schmutz und Unrath dulde man daselbst nirgends, auch nicht an den Schulgeräthen.

Dem Kinde aber werde die Reinlichkeit und Ordnungsliebe zum Bedürfniß gemacht. Der Lehrer halte es ernst an, mit eigener Sorgfalt den Forderungen derselben zu entsprechen. Schmutz und Unrath werde

an Dingen nie geduldet, welche ihm zunächst sind, als an Kleidern, Händen, Gesicht, Büchern, Schreibheften, Schiefertafeln u. s. w. Ist dasselbe irgendwie oder irgendwo unreinlich, so soll es den Fehler, wenn es nur immer möglich ist, selbst verbessern.

Der Lehrer kann allerdings in dieser Beziehung nicht in allen Stücken praktisch und werththätig eingreifen; doch vermögen sein Beispiel, seine unausgesetzten Belehrungen und Ermahnungen, sein Lob, sein Tadel und seine Bestrafung viel. Man hat Beispiele, daß der Sinn für Reinlichkeit in einer ganzen Gegend durch den Einfluß der Schule herrschend geworden ist. In seinem vollen Rechte handelt jedenfalls der Lehrer, wenn er ernstlich darauf dringt, daß kein Kind ungewaschen, ungekämmt oder sonst unreinlich zur Schule oder gar zur Kirche komme. Möge er die Unannehmlichkeiten, welche er sich im Anfange durch diese Forderung bei manchen Eltern zuziehen mag, nicht scheuen; später werden auch sie ihm danken!

#### B. Künstliche Erziehungsmittel.

§. 48.

##### 1. Beherrschung der Affekte und Leidenschaften.

Wie die Wirksamkeit des Geistes von der Beschaffenheit des Körpers abhängen kann, so ist umgekehrt noch viel mehr das körperliche Befinden durch den Zustand des Geistes bedingt. Höchst wohlthätig wirkt auf dasselbe die Gemüthsruhe ein, welche eine Folge der Selbstbeherrschung ist; zerstörend aber können Affekte und Leidenschaften wirken. Wer weiß nicht, welchen nachtheiligen Einfluß Haß, Neid, Zorn, Mißmuth, Ehrsucht, Furcht, Scham, u. s. w. auf die Gesundheit des Körpers haben können? Darum muß die Beherrschung der Leidenschaften und Affekte nicht nur als ein wesentlicher Theil der moralischen Erziehung der Kinder, sondern auch als ein Bildungsmittel seines Körpers angesehen und als ein solches nachdrücklichst hier empfohlen werden.

Entschieden wirkt in dieser Beziehung das Beispiel des Erziehers selbst. Wie kann man von einem Kinde verlangen, daß es sich durch Bezähmung seiner Leidenschaften an Körper und Geist gesund erhalte, wenn es dem Spiele oder gar der Wuth der Leidenschaften seiner Erzieher ausgesetzt ist? An sich vielleicht zum Zorne, zum Neid, zur Rohheit geneigt, wird es, sobald seine Kräfte nur ein wenig ausreichen, Gleiches mit Gleichem zu vergelten trachten.

Bekommt ein Erzieher ein leidenschaftliches Kind unter die Hand, so setze er demselben nicht wieder Leidenschaftlichkeit, sondern ein ruhiges, ernstes, sich gleichbleibendes Benehmen entgegen, bringe es zur Selbstkenntniß, und gewöhne es an Gottesfurcht und Selbstbeherrschung. In manchen Fällen thuen auch Beschäftigung, Zerstreung, Entfernung gefährlicher Gegenstände, Schwächung der Phantasie und Berichtigung irriger Begriffe gute Dienste.