Freizeit, Beschäftigung, Spiel und Sport

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968850

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Teufen (App.), Juli 1956 13. Jahrgang — Nr. 7

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.50 Ausland . . Fr. 5.70	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Freizeit ohne Müßiggang. / 2. Freizeit, Beschäftigung, Spiel und Sport. / 3. Eine schwere Aufgabe. / 4. Östliche Heilmethoden. / 5. Achtung vor der Höhensonne. / 6. Nagelwurzelentzündung. / 7. Kalte Getränke. / 8. Billige Wachstumsfermente. / 9. Honig aus urwüchsigem Land. / 10. Fragen und Antworten: Verwachsungen und verhärtete Brustdrüsen. / 11. Aus dem Leserkeis: a) Vom Bettnässen befreit; b) Erstaunliche Heilung eines Blasenleidens. / 12. Wichtige Mitteilungen: a) Das Kurheim Vogel; b) Dringliche Anfrage.

FREIZEIT OHNE MÜSSIGGANG

Gar so schlimm ist es nun auch nicht immer,
Daß man ständig muß bleiben im Zimmer,
Die Freizeit mit Basteln, mit Spiel und Sport,
Sie kommt herbei, verlangt eifrig das Wort,
Sie möchte uns gerne die Zeit vertreiben
Und möglichst lange bei uns verbleiben.
Für unsre Hände gibt's manches zu tun,
Die sollen auch in der Freizeit nicht ruh'n,
Viel lernte man schon im Kindergarten
Und mag die Freude drum kaum erwarten!
Auch musizieren liebt mancher recht sehr,
Die Flöte klingt schön und ist gar nicht schwer.
Manchmal reicht's selbst zu beweglichem Spiel,
In frischer Luft winkt uns fröhlich das Ziel.
Doch oft wird das Spiel dem zur schweren Pflicht,
Dem es an Lust zum Sport wohl gebricht.
Mancher verfällt ihm mit all seiner Kraft,
Während er anderen Kummer verschafft!
Ist auch voll Wechsel das heut'ge Leben,
Sind seine Mühen sehr oft vergeben,
Wächst trotzdem das Hänschen zum Hans heran,
Stellt wacker den Mann und zeigt, was er kann.
Viel gibt's zu lernen, drum lerne recht,
Du jugendlich frisches, ems'ges Geschlecht!

Freizeit, Beschäftigung, Spiel und Sport

Freizeit

Früher, zu Großmutters Zeiten wurde die Freizeit nicht zum Problem. Die Mädchen mußten nach der Schule ganz einfach den Strickstrumpf hervorholen, um täglich ein möglichst großes Stück vorwärts zu gelangen. Wie klapperten da die Nadeln, damit sie recht viel zustande bringen konnten! War am freien Mittwoch-Nachmittag eine kleine Mädchenschar beisammen, dann ging es trotz dem Pflichtstricken lustig zu. Es gab da ein Strickspiel, das zum Wettstricken anfeuerte. Nur wer heute bereits graue Haare besitzt, erinnert sich seiner noch und lächelt darüber, denn wer strickt heute noch Strümpfe! Auch Kleinkinder gibt es heute nicht mehr so viele zu hüten, und Spiele im Freien sind auf den Spielplatz verbannt. Also, wo und wie verbringen unsere Kinder heute ihre Freizeit? Eine eigenartige Unruhe hat unsere Jugend, ja schon die Kinder erfaßt! Kein Wunder, liegt doch der Geist der Hast und der Eile in der Luft! Wir haben diesen Zustand einesteils durch unsere rastlose Emsigkeit angefacht, andernteils ist er auch durch die technischen Errungenschaften bedingt. Die Kinder lernen daher vielerorts nichts anderes mehr kennen als Tempo und Eile, und die sportliche Ausbildung zur Ertüchtigung trägt noch ihr gutes Teil dazu bei, so daß das Bedürfnis, die Entspannung in geruhsamer Beschäftigung zu finden, immer mehr verschwindet. Die schöpferische Tätigkeit, die sich in irgend einer Handarbeit, im Kunstgewerbe, im Basteln oder Musizieren auswirken kann, verliert ihren Reiz immer mehr und macht dem Spiel, dem Sport, dem Vergnügen oder irgendwelchem Untätigsein Platz. Oft ist dies alles ein Ausgleich und Gegengewicht zur einseitig angespannten Arbeitszeit. Oft aber läßt die Sport-, Spiel- und Vergnügungssucht auch das gefangene Opfer nicht mehr aus den Händen. Es ist daher notwendig, gut darauf aufzupassen, wie wir das Freizeitproblem für unsere Kinder und die heranwachsende Jugend lösen.

Beschäftigung

heißt in erster Linie die Parole für die Freizeit. Ein Kind, das frühe lernt, sich richtig zu beschäftigen, kennt keine Langeweile und ist daher auch meist zufrieden. Auch schon das Spiel allein kann ihm zur ernsten Arbeit werden. Es ist darum besonders für das Kleinkind wichtig, eine richtige Beschäftigung zu haben. Verliert es sich nicht in emsigem Spiel, dann sollte es zum Basteln angeregt werden. Auch Knaben dürfen ihre Hände dabei üben, denn immer nur spielen, macht sie noch nicht geschickt. So greift denn die Mutter in der Freizeit in ihren Wunderkorb, in den sie während des Alltags allerlei scheinbar wertloses Material verschwinden ließ. Was kommt da nicht alles zum Vorschein! Die Kinder müssen nur eine Anregung geben, und schon zieht die Mutter aus ihrem Korb das richtige Material hervor. Es kostet nichts oder nur wenig, und allerlei nette Sachen entstehen, an denen die Kinder mit hellem Eifer ihre Phantasie und Geschicklichkeit ausleben können.

Manche Kinder, besonders Knaben, haben auch Freude daran, in der Freizeit Tiere zu betreuen. Ein Aquarium ist ein kostbarer Besitz für sie, eine Schildkröte oder irgend ein anderes interessantes Tier, das unter ihrer Obhut heranwächst. Beziehung zu etwas Lebendigem zu haben und dafür sorgen zu müssen, daß sich dieses unter regelmäßiger, gewissenhafter Pflege wohl befindet und gedeihen kann, ist von großem erzieherischem Vorteil. Die Pflichten, die daraus erstehen, wie auch das Mitgefühl für etwas Schwächeres, das man liebevoll am Leben erhalten muß, wirkt sich besonders für Knaben sehr günstig aus. Auch handwerkliches Basteln ist gut für sie, und wir sollten daher unseren Buben die Möglichkeit verschaffen, daß sie die Anregungen vom Bast- und Hobelkurs auch zu Hause nützlich verwerten können. Gar manche Kleinigkeit gibt es im Haushalt, die man benö-

tigt. Welche Freude für die Jungens, wenn sie mit ihrem Schaffensdrang und ihrer Geschicklichkeit etwas Nützliches zustande bringen. Wenn wir sie indes mit unserem Verständnis und Entgegenkommen nicht unterstützen, dann brauchen wir uns auch nicht darüber zu wundern, wenn sie den Sinn für all diese Vorzüge verlieren, muß er doch gepflegt und da, wo er nicht angeboren ist, anerzogen werden.

Daß Mädchen die Beziehung zur Handarbeit aller Art nicht verlieren, sondern rege pflegen sollten, muß heute, wie bereits schon erwähnt, ganz besonders hervorgehoben werden. Das Stricken bedeutet keine Last mehr, denn was man heute stricken darf, ist anregend in der Abwechslung der Farben, der Wahl der Strickmuster und nicht zuletzt auch in der Zweckdienlichkeit. Das Nähen, Weben und Arbeiten mit Bast sollte ebenfalls nicht versäumt werden, sowie das Zeichnen, Malen und Modellieren nicht, da dies alles bei einigermaßen Begabung sehr zweckdienlich ist, weil es den Sinn am Schönen und an beglückendem Gestalten fördert. Wieviel Erfreulicheres entsteht dadurch doch, als wenn jemand seine Freizeit nur mit Herumstehen und Schwatzen, mit übertriebener Pflege der Eitelkeit oder mit oberflächlichem Vergnügen verbringt! Bezähmen wir also lieber die unstete Unruhe unserer Herzen! Noch ist es nämlich keine Unehre, sich mädchenhaft an Handarbeit und Kunstgewerbe zu erfreuen. Schon die Bibel lobt jene Frau als vorbildlich, die die Habe ihres Mannes mehrt, indem sie für alles getreulich besorgt ist und Wolle und Flachs mit der Lust ihrer Hände verarbeitet.

Statt verächtlich auf die Zeit des Altertums herabzublikken, als wäre sie gegenüber heute doch nur rückständig, wäre es besser, Fleiß und tüchtiges Können von damals nachzuahmen. Besonders wenn Mädchen einen männlichen Beruf erlernen und ausüben müssen, sollten sie als frauliches Gegengewicht immer noch Zeit und Lust dazu finden, sich an der schöpferischen Kunst von Handarbeiten zu erfreuen. Welch ein Vorteil, wenn man dabei das hervorholen kann, was man bereits schon in der Kindheit gelernt hat!

Zu den schönsten Beschäftigungen gehört auch die Pflege der Musik. Schon die einfache Flöte, ja sogar das Lied kann uns sehr viel Freude bringen, und wir sollten diese Freude nicht durch den Urwaldrhythmus unserer farbigen Menschenbrüder verdrängen lassen, paßt er doch nicht in unsere Verhältnisse, in unser Gefühlsleben und unser Empfindungsvermögen hinein. Wir werden uns dadurch nur verbilden und sind nicht mehr uns selbst. Wer ein wenig Einblick in das Leben hatte, das den farbigen Menschen gefangen nimmt, möchte diesen lieber von seinen Fesseln befreien, als sich ihnen freiwillig auszuliefern. Pflegen wir also lieber unsere schöne, harmonisch melodische Musik. Sie kann uns ein köstlicher Ausgleich für den aufreibenden Alltag sein. Schon Kinder, selbst wilde Buben, können für schöne Musik empfänglich sein. Weil durch die Stimme des Radio dieses Bedürfnis meist zu kurz kommt, beschaffen wir uns die schönsten Langspielplatten und lassen die Kinder in der trauten Dämmerstunde vor dem Zubettgehen, an regnerischen Sonntagen oder als festliche Kundgebung all die vielen erhebenden und beglückenden Erzeugnisse unserer besten, kunstbegabten Männer der Vergangenheit hören. Dies dringt tief in ihre Herzen ein und hilft die besten Saiten anstimmen. Selbst die Kleinen erleben voll Ehrfucht «die Schöpfung» von Haydn. Unbemerkt faßt dadurch auch der unumstößliche Glaube an den Schöpfungsbericht der Bibel Fuß in ihnen. Was ihnen fern erschien, rückt durch dieses Erlebnis in unmittelbare Nähe und bildet einen guten Grundstein für spätere Tage.

Das Spiel

Nicht sehr rühmlich wird in der Bibel vom Spiel der Erwachsenen gesprochen. Auch beim Kind sollte das Spiel gut überwacht werden. Es gibt oft Anlaß zu Streit, zu ehrgeizigem Übervorteilen und anderem mehr. Am zweckdienlichsten wirkt es sich beim Kleinkind aus, kann dieses doch seine erwachenden Fähigkeiten daran erproben. Dem unverdorbenen Kind bedeutet das Spiel ernste Arbeit, Freude, Wonne, Unterhaltung und angenehmer Zeitvertreib. Den besten Gefallen erweisen wir ihm, wenn wir es in seinem Eifer in dieser Wirksamkeit nicht stören. Dem Kleinkind verschaffen wir stets starkes, gutes Spielzeug und den Geschmack der Großen verderben wir nicht durch anzügliche Gesellschaftsspiele, die allerlei Torheiten gelangweilter Erwachsener in den stillen Frieden des kindlichen Lebens hineintragen. Verschonen wir unsere Kinder davor, denn es gibt genug Anregendes, das ihnen förderlich sein kann. Mit Vorliebe vertieft sich das Kleinkind in ein hübsches Lottospiel, das ihm durch einfache Bilder viele Gegenstände, mit denen es schon in Berührung gekommen ist, anschaulich vor Augen führt. Den Großen, die sich gerne in Pflanzenkunde, Geographie, Geschichte oder andere Wissensgebiete vertiefen, dient ein schönes Quartettspiel. Alle aber, ob groß oder klein, lieben das Puzzlespiel, das je nach dem Alter des Kindes leichter oder schwerer sein kann. Es fördert Beobachtungsgabe und Konzentration. Ist auch das Rechnen nicht allen angenehm, so kann doch ein interessantes Spiel, das dieses Gebiet streift, recht zweckdienlich sein, was man auch von Geschicklichkeitsspielen sagen kann. Bloße Glücksspiele hingegen, die kein anregendes Denken erfordern, besitzen auch keinen besondern Wert, sondern rufen im Gegenteil, wie bereits schon angetönt, sehr oft Unzufriedenheit, Mißstimmung oder einen Geist der Ueberhebung gegenüber den Unterlegenen hervor, was sich bestimmt nicht günstig auf das gute Einvernehmen aller auswirkt.

Ist ein Schärlein Kinder im Freien beisammen, dann gehören noch heute, wie früher, die verschiedenen Singspiele zu den beliebtesten Bewegungsspielen. Gegnerische Kampfspiele hingegen weisen bereits schon sportlichen Charakter auf. Mit Vorliebe sandelt das Kleinkind. Ein sandiger Strand ladet aber auch die Großen noch ein, sich nicht nur darauf herum zu tummeln, sondern allerhand Bauten im Kleinen zu gestalten, Burgen und Städte zu bilden, Kanäle herzuleiten, Brunnen zu graben, Stauseen anzulegen. Wasser und Sand bieten Gelegenheit zu herrlichen Spielen. Es braucht aber nicht unbedingt der Strand zu sein, schon ein Bächlein oder gar ein Brunnen kann genügen. Wie liebt der Knabe sein Wasserrad, und wie gerne verweilen Stadtkinder am Bergbach, beim Weiher oder auch bei einem bescheidenen Dorfbrunnen. Da fehlt es keinem an guten Einfällen und die Zeit eilt im Fluge dahin.

Es gibt aber noch andere, beliebte Bewegungsspiele, die aus der Vergangenheit in unser heutiges Leben mitgezogen sind. Noch immer sind Ball-, Kugel-, Hüpf-, Seil- und Springspiele üblich, nur eben nicht mehr auf der Straße, sondern auf dem Spielplatz.

Das Spiel sollte stets zur Entspannung dienen und nicht zur Leidenschaft werden, von der man sich nicht mehr lösen kann.

Der Sport

Die Welt der alten Griechen steigt vor unseren Augen auf, wenn wir das heutige Zauberwort Sport hören. Dort wurde es in allen möglichen Arten zur körperlichen Ertüchtigung für die bekannten Wettspiele, wie auch für den Kampf im Kriege eifrig gepflegt. Auch in unserer Zeit hat er sich eingebürgert, teils als gesundheitliches Gegengewicht zur einseitigen Inanspruchnahme des Schul- und Berufslebens, teils aber auch, wie bei den Griechen, als stille, vorbedachte Schulung und Reserve für Zeiten kriegerischer Not. Kein Wunder, daß jener, der den Sport nicht liebt, ihn hart empfindet. Bei andern wiederum vermag er manch abenteuerliche Gefühle zu befriedigen, er kann aber auch so sehr zur Leidenschaft werden, daß er den Menschen völlig in Besitz nimmt. Die Gedankenwelt eines solchen wird unliebsam vom Sport beherrscht. Dort mag er tüchtig sein, aber für die Pflichten des Alltags bringt er kaum mehr das no-

tige Verständnis auf. Das ist die Gefahr, die der Sport neben gesundheitlichen Schädigungen in sich birgt, wenn er übertrieben wird, und wir ihm restlos verfallen sind. Auch die Kinder können in seinem Fahrwasser einseitig werden, den Sinn für häusliche Pflichten vernachlässigen und für Handarbeit und Kunstgewerbe verlieren.

Besser als die bloße Pflege von einseitigem Sport wäre dessen nützliche Anwendung in Haus und Garten. Was nützt es, nur in der Welt herum zu stürmen, die höchsten Gipfel zu erreichen, einer der tüchtigsten Skifahrer zu sein, wenn man dabei vergißt, sein Leben für das Wohl der Mitmenschen einzusetzen! Alle Ertüchtigung, alles Erstarken verfehlt den Zweck, wenn es nur der Selbstsucht dient. Wenn der Alltag dadurch nicht erleichtert, sondern nur als unliebsame, saure Pflicht empfunden wird, dann hat der Sport seinen nützlichen Zweck überholt. Er dient der Leidenschaft, nicht aber der erstrebten Tüchtigkeit, um durch sie den Forderungen des täglichen Lebens besser gewachsen sein zu können. Es ist nicht leicht, die Sportlust mit Maß zu betreiben, damit sie uns die Freude und den Sinn für die Alltagspflichten nicht verdirbt und uns ihnen gegenüber nicht unlustig und mürrisch werden läßt. Also, aufgepaßt, daß der Sport seinen Zweck nicht völlig verfehlt! Wer ihm nicht zugetan ist, muß sich seiner auf andere Art erwehren. Er ist ihm eine unliebsame Last, die ihm wie ein drohendes Gespenst die Kindheit und Jugendzeit vergällen kann. Alle Abenteuerlustigen aber können darin einen Ausgleich finden, können sich austoben und in der freien Natur ausgiebig erstarken. Das sollte genügen, um dann wieder frohgemut usnd willig die Pflichten zu bewältigen, die das tägliche Leben in reichem Maße dem Kind, der Jugend und vor allem dem Erwachsenen entgegenhält.

Eine schwere Aufgabe

Wie sage ich es?

Es ist nicht immer leicht jemanden auf gewisse Fehler und unrichtiges Handeln aufmerksam zu machen. Wie lösen wir nun diese Aufgabe günstig, wie sagen wir das Unliebsame unserem Kind, unserem Freunde, unserem Mann oder unserer Frau so geschickt, daß dadurch keine Trübung im guten Einvernehmen entsteht, daß nicht statt der Einsicht Widerstand und Trotz oder ein verletztes Gefühl hervorgerufen wird, was die Lage noch schlimmer gestalten würde, als sie zuvor war. Ja, es ist eine unliebsame Aufgabe, Unangenehmes zur Sprache zu bringen, und es nützt gar nichts zu denken, wir dürften einfach frei und frank mit der Sprache herausrücken, wenn wir dabei doch gewärtigen müssen, daß wir nicht den gewünschten Erfolg erzielen.

Wie sollte ich also vorgehen; denn ich hatte einen schwierigen Menschen vor mir, der durch Erbanlagen, durch Fehler in der Erziehung und viele andere Einflüsse, so verschlossen und ablehnend war, daß es überhaupt fast unmöglich schien, mit ihm ins Gespräch zu kommen? Er war stets so geladen, daß er ständig aufbrauste und so sehr in seine Gedankengänge verbohrt, daß er steifnakkig darin beharrte. Dadurch steigerte er sich in äußerst ungemütliche Stimmungen hinein, wodurch die Lage immer schlimmer wurde und als Folge davon war er dann selbst wieder unglücklich und belastete sich innerlich mit nagenden Vorwürfen. Diesem Menschen nun hatte ich etwas Unangenehmes vor Augen zu führen, etwas, das ihn bestimmt ärgern würde und in Harnisch zu bringen vermochte. Wie also konnte ich vorgehen, um ihm den erwarteten Verdruß zu ersparen? Als ich sein starres, unzugängliches Gesicht betrachtete, kam mir plötzlich der Gedanke, ihm etwas Liebes, etwas Anerkennendes zu sagen, ihm für etwas Lobenswertes mein Wohlgefallen auszudrücken und ihm zum Bewußtsein zu bringen, daß er unter einer harten Schale doch eigentlich einen guten Kern verborgen halte. Da begann es in seinen Augen aufzuleuchten. Mit einem großen, erstaunten Blick schaute er mich an, seine Gesichtszüge wurden gelockert, und er saß mir mit einer solch lieben, inneren Bereitschaft gegenüber, daß es mir möglich war, ihm alles auf geschickte Art zu sagen, was ich ihm zu sagen hatte. Teils redete ich von fremden Menschen, die sich ihr Leben ungeschickt verderben, indem sie sich selbst im Wege stehen und sich ihre eigene Lage verunmöglichen. Er horchte aufmerksam zu, begriff die logischen Schlußfolgerungen und Gegenüberstellungen, und was ich damit bezwecken wollte, traf ein. Ganz unbemerkt wandte er alles auf sich an, ohne sich nach außen etwas anmerken zu lassen. Ich konnte ihm alles sagen, ohne dadurch die üblichen Schwierigkeiten heraufzubeschwören. Später erzählte mir seine Frau, daß sie seit jener Unterredung mit ihrem Mann ein ganz anderes Leben führen könne. Sie wunderte sich wirklich darüber. Seit jener Zeit sind die beiden glücklich, und ich selbst war vielleicht nicht weniger glücklich und befriedigt darüber. Ich schlußfolgerte, daß es besser ist, etwas Anerkennendes zu erwähnen, bevor man eine Rüge erteilt, da man dadurch den innern Widerstand beheben kann, worauf man nachträglich ohne Vorwurf in rein erklärendem Ton seine Beanstandung vorbringen kann.

Bejahung statt Verneinung

Das Bejahende vor dem Verneinenden ist eine verbindende Brücke, die nicht zur Abwehr sondern viel eher zur Bereitschaft führt. Dies erfordert allerdings von uns selbst eine innere Beherrschung, die wir leider nicht immer besitzen, sondern oft erst mühsam erwerben müssen. Wenn wir aber bedenken, daß wir dadurch bessere Erfolge erzielen, ist es bestimmt kurzsichtig von uns, wenn wir uns nicht eifrig bemühen, uns diese Taktik anzueignen, um auf diesem Wege, wenn vielleicht auch nur langsame, so doch sichere Fortschritte zu erreichen. Manches Kind erzählt uns in reiferen Jahren, daß es jeweils seinen Widerspruch hervorgerufen habe, wenn es von der Mutter immer wierder zum Bravsein ermahnt worden sei, wiewohl es sich tatsächilch in seinem Innern fest entschlossen hatte, wirklich lieb und angnehm zu sein. Es gibt auch Frauen, die ihren Männern vorwerfen, sie seien nicht lieb genug zu ihnen. Dabei bedenken diese Frauen nicht, daß es Männer gibt, die sich bei solch einer Forderung wie große Jungens schämen können und dann überhaupt nicht mehr wagen, lieb zu sein. Ist nun aber die Frau so geschickt, daß sie kleine, unscheinbare Aufmerksamkeiten anerkennend erwähnt, dann spornt dies an in der Hinsicht weiter zu fahren. Es handelt sich hierbei um eine einfache, geschickte Taktik, die viel Bejahendes erwirken kann. Zuerst muß man erkennen, einsehen und wissen, wie man vorgehen muß, um sich dann darin zu üben. Vielleicht ist es ebenso leicht, wie man einen Sport erlernt und übt. Es braucht eine gewisse Freudigkeit und Ausdauer dazu. Schön ist es zuzusehen, wenn jemand schlittschuhlaufen, skifahren oder schwimmen kann. Man glaubt es gleich nachahmen zu können. Aber die Erkenntnis über das Wie einer Sache ist nicht gleichbedeutend mit dem Können. Durch stetiges Ueben müssen wir das Können erwerben, wenn wir dabei auch noch so oft straucheln oder umfallen. Wer rasch erlahmt, wird nicht ans Ziel gelangen, wohl aber jener, der die Richtlinie und sein Vorhaben nicht aus dem Auge verliert. Wir dürfen uns daher nicht niederdrücken oder gar abschrecken lassen, wenn uns nicht gleich gelingt, was wir uns vorgenommen haben. Nur die Ausdauer führt uns zum Erfolg. Rückfälle sollen uns nur dazu veranlassen, mit noch mehr Energie und Zähigkeit weiter zu üben. Genau so ist es auch in geistiger Hinsicht. Wir brauchen uns nicht darüber zu beklagen, daß wir zu wenig Liebe empfangen, wenn wir stetig sind im Aussäen von aufrichtiger Güte und Freundlichkeit. Solch gute Aussaat lohnt sich tatsächlich, denn es handelt sich dabei um eine eigenartige, interessante Gesetzmäßigkeit, da Geben tatsächlich seliger ist als Nehmen, und da einer, der Gutes ausstreut, noch mehr empfängt, wie uns dies biblische Weisheit bestätigt.