

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 15 (1911-1912)
Heft: 9

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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

Glücklich, daß sie diesen Leuten geholfen hatte, schüttelte Birjulina dem Stationsvorstand die Hand und begab sich in ihren Salonwagen.

Früh am nächsten Morgen kam sie in S. an, wo der Theaterdirektor sie am Bahnhof abholte. Er war ein Mann von abstoßendem, durchaus unsympathischem Äußern und hielt in einer Hand ein Bündel grüner Palmblätter aus Papier, welche er per Gilgut für eine großartige Bühnenausstattung hatte kommen lassen und soeben auf dem Bahnhof empfangen hatte.

Instinktiv eilte der Direktor auf die Wagen dritter Klasse zu, um Ratjuscha Birjulina dort zu suchen, dann an die Wagen zweiter Klasse.

„Da ist sie nicht. Ob der Schelm etwa gar in die erste Klasse gestiegen ist? Hat schon in jungen Jahren angefangen luxuriös zu leben.“ Aber auch in der ersten Klasse fand er seinen zukünftigen Stern nicht.

„Oh, Schrecken!“ rief er aus, als er Birjulina aus einem Extrawagen steigen sah, geleitet vom Stationsvorstand und den Schaffnern.

„Ist sie gar eine Prinzessin? Ratjuscha, erkläre mir!“

„Leise! Schreien Sie nicht so laut! Später!“ — sagte sie leise zum Direktor und verabschiedete dann ihre Suite mit einer Verbeugung, der es nicht an Höflichkeit fehlte.

„Ich habe diese tropischen Gewächse expreß bestellt,“ — und er schüttelte das Bündel papierner Blätter in der linken Hand vor ihren Augen. — „Habe sie erst diesen Augenblick erhalten; will das Publikum durch Prachtentfaltung in Erstaunen setzen. Dreißig Kopfen das Blatt.“

Die Prozession näherte sich dem Ausgang, und der Stationsvorstand, elektrisiert durch die Mitteilung des Schaffners über den hohen Beamten, mit dem die junge Herrin gereist war, folgte ihr andächtig von weitem.

(Uebersetzt von Eugen Morh.)

Nützliche Hauswissenschaft.

Heilmittel gegen den Ärger.

Es ist zwar jeder Mensch, wenn er es gewohnt ist, auf sich zu achten, im Stande, in seinem Geiste sich Vorstellungen gegen den Ärger zu machen und Mittel dagegen vorkommenden Falles aufzufinden, doch will ich mir erlauben, davon einige, welche die Erfahrung an die Hand gegeben hat und die sich zur Anregung und zu weiterem Nachdenken eignen, anzudeuten.

Man betrachte die Sache, das Ereignis usw., welches Verdruß in uns erregt, so sachlich und objektiv wie möglich, d. h. man betrachte es nicht allein mit Beziehung auf uns, sondern auch von anderen Seiten, oder als eine ganz fremde Sache, die andere angeht. Man bedenke, was wir einem Freunde für einen Rat und Trost in gleicher Lage geben würden; man überdenke seine eigene ganze Lage, und es werden sich gewiß immer Gründe finden, die den Stachel des Schmerzes abstumpfen.

Oft wird man einsehen, daß man selbst allein die Schuld des gehabten

Ärgers trägt, und daß man in einer weit übleren Lage wäre, wenn man sich nicht gerade in gegenwärtiger unangenehmer befände.

Diese Elastizität des Geistes ist schwer, ich gestehe es, zu erlangen; aber durch immerwährende Übung und Anstrengung kann man es weit darin bringen, denn „redliche Anstrengung überwindet alles“.

Ein Meister in dieser Kunst war Goethe. Da er nach eigener Angabe in „Aus meinem Leben: Dichtung und Wahrheit“, von Jugend auf gewohnt war, sich alle Gegenstände, so sehr wie möglich, zu objektivieren; sich dadurch immer in einem leidenschaftslosen Zustande zu erhalten und unangenehme Ereignisse und Eindrücke auf leichte Art von sich abzuwenden und zu beseitigen.

Montesquieu sagt irgendwo: „Es hat mich kein so schmerzliches und verdrießliches Ereignis in meinem Leben betroffen, dessen Wirkung auf mich ich nicht durch ein halbstündiges anhaltendes Nachdenken gemildert und beseitigt hätte.“

An die Beispiele großer Menschen sollen wir uns halten! Sie sollen uns ein Leitstern in den dunklen Gängen des Lebens sein! Was uns Böses widerfährt, ist auch ihnen begegnet! Sie haben sich aber dadurch in ihren Bestrebungen nicht irre machen lassen. Die Schicksale der Menschen sind, im ganzen genommen, einander gleich, und das Schicksal legt jedem Menschen, wie man a priori annehmen muß, nicht mehr auf, als er zu tragen im Stande ist, wenn er sich in der erforderlichen Gemütsverfassung befindet und sich hineinzuversetzen versteht.

Hat man sich einmal gewöhnt, Betrachtungen über widerwärtige Eindrücke und Ereignisse anzustellen und das Blut dadurch abzuführen, so ist man sehr nahe daran, Humor zu besitzen. Hast du einmal den rechten Humor, so bist du im Stande, die kleinen Teufelchen, die dich zwicken und kneipen wollen, in lauter possierliche Gestalten zu verwandeln, die dich vor deinen Augen belustigen und ergötzen.

Kann man einen geübten heftigen Ärger durch keine Reflexion bezwingen und erhebt er sein Gorgonenhaupt immer von neuem wieder, so nehme man sogleich eine Arbeit, sei es eine körperliche oder geistige, vor und arbeite aufs eifrigste fort, bis man merkt, daß die Teufelchen nach und nach verfliegen.

Je härter und anstrengender die Arbeit ist, desto wirksamer wird sie sein. Eine bestimmte Richtung des Geistes schließt jedesmal die andere aus. Wer alle seine Kräfte auf einen gewissen literarischen oder künstlerischen Punkt, auf die Lösung eines Problems richtet, vergißt die Außenwelt und mit ihr jeden Ärger.

Durch bloßes Spazierengehen wird man in der Regel nie so weit kommen, seinen Ärger zu bezwingen, weil man dabei untätig und allen Eindrücken preisgegeben ist. Die Natur selbst ist unempfindlich bei unsern Leiden und Freuden, sie will sogar nicht mit ärgerlichen Augen angesehen werden. Die ödeste sibirische Steppe kann uns als ein Paradies erscheinen (Bestuscheff dichtete da), wenn ein solches in uns vorhanden ist, so wie die schönste Gegend uns nicht anspricht, wenn die Saiten unserer Seele verstimmt sind. Die Welt ist bloß der Spiegel unserer selbst, sie ist das, was wir aus ihr machen.

Ein Gespräch mit wahren Freunden ist schon ein besseres Mittel; nur

hüte man sich, ihnen von dem gehabten Verdrusse viel zu erzählen, weil man dadurch immer wieder von neuem aufgeregt wird.

Ein alter Dichter sagt deshalb:

Wenn dich deine Feinde ergrimmet hon,
So rede mit niemand davon;
Das Reden macht den Groll noch größer;
Dein Feind bleibt Feind und wird nicht besser.

Von den Feinden aber steht geschrieben:

Wie kann ein Löwe seine Mähne verlieren,
Und ein Panther seine Flecken!

Nach der physischen und moralischen Ökonomie der Natur ist das feindliche Prinzip ebenso notwendig wie das begünstigende und wohlwollende. Neben der Pflanze entsteht auch der Wurm, der sie zerstört, mit dem Weizen auch das Unkraut.

Jeder geistige oder pekuniäre Vorzug, den man besitzt, erzeugt sofort den neidischen Feind und bei andern Ärger, und man kann in gewisser Hinsicht behaupten, daß wir, je mehr Feinde wir haben, desto glücklicher sein müssen. Wer hat mehr Feinde als Luther oder jeder andere Reformator in der Religion oder in irgend einer Wissenschaft gehabt! Nur unglückliche und beschränkte Menschen sind davon verschont. Doch bald hätte ich vergessen, daß auch der Bettler in dem Bettelboge seinen Todfeind betrachtet. Ein berühmter Herrscher sagte: „Gott bewahre mich vor meinen Freunden, mit meinen Feinden will ich schon fertig werden!“

Sei mäßig nach jedem Genuße! Nach jeder stärkeren Hingebung zu sinnlichen Genüssen wird der ärgerlichen Stimmung Thor und Thür geöffnet. Nach durchschwärmten Nächten ärgert man sich über die größten Kleinigkeiten; man ärgert sich dann von neuem darüber, daß man sich über solche Sachen geärgert hat.

Umgekehrt ist man auch nach gehabtem Ärger viel mehr als gewöhnlich zu sinnlichen Genüssen geneigt und aufgelegt.

Sehr wahr sind in dieser Hinsicht die Worte, welche Lenau im „Faust“ dem Mephistopheles in den Mund legt:

Am Menschen ist's mir ein beliebter Zug,
Daß, wenn's Geschick ihm eine Wunde schlug,
Wenn ein Verdruß die Seele ihm erweicht,
Der Sinnenreiz viel freier ihn beschleicht.

Die tägliche Erfahrung lehrt, daß die Trunkliebe vieler Menschen ihre Ursache oft in immer wiederkehrendem häuslichen Ärger habe.

Der Genuß des frischen Wassers, welcher bei den Alten schon in so hohem Ansehen stand (Pindar sagt: „Das Beste in der Welt ist das Wasser“) und erst jetzt wieder in seine Rechte einzutreten scheint, ist nach gehabtem Verdrusse am meisten zu empfehlen; man kann denselben ohne Gefahr ordentlich darinnen ersäufen. Nach dem Genuße starker Getränke dagegen kehrt er immer wie Antäus verstärkt wieder.

Das Bewußtsein, seinen Ärger niedergekämpft zu haben, wirkt höchst wohlthätig auf Geist und Körper. Wenn wir in dieser schönen Übung erstarren und uns dieses fortwährend gelingt, so werden wir endlich mit Friedrich Rückert sagen können:

Ich hätt' es mir nimmer zugetraut,
Daß ich noch könnte so glücklich werden,

Nach was ich auf zum Himmel geschaut,
Das hab' ich noch alles gefunden auf Erden.

Im Talmud findet sich eine schöne Mythe, nach welcher ein Engel jedem neugeborenen Kinde einen Schlag auf den Mund gibt, wodurch der Mensch während seines ganzen Lebens die Fähigkeit, das Rechte unmittelbar und ohne bedeutende Umwege zu finden und das Schöne zu schauen, verliere, und er nun gezwungen sei, im Dunkeln immerdar nach diesen verlorenen geistigen Gütern zu suchen. „Suchet, so werdet ihr finden, klopfet an, so wird euch aufgetan. —“ „Wer sein selbst Meister ist und sich beherrschen kann, dem ist die weite Welt und Alles untertan.“

Bücherchau.

Wie passen wir uns mehr dem Kinde an? Eine Klavierborschule von O. Weigert. (Breitkopf & Härtel, Leipzig.) Ein allerliebste Buchlein, das jedem Lehrer, jedem Musiker, jedem Kinderfreund Vergnügen machen muß! Es will im Spiel und ohne Notenkenntnis das kindliche Gehör üben, dem Kind durch das Mittel des lebendigen Klanges die ersten Grundregeln der Theorie einprägen und es gleichzeitig an Hand der Gebilde, die es mit erschaffen hilft, auf der Klaviatur sicher und heimisch machen. Das Werkchen setzt als erste Lehrerin des Kindes die Mutter voraus. Und da ist zu fragen, wie viele Mütter es gibt, die nicht nur „Klavierspielen“ können, sondern musikalisch genügend geschult sind, um den bei aller Kindlichkeit ganz fachgemäßen kleinen Lehrgang ins Praktische zu übertragen? Außerdem ist leider erfahrungsgemäß die Mutter gerade die ungeduldigste Klavierlehrerin ihrer Kinder! Der Fachlehrer, der das Kind nicht täglich um sich hat, kann die kleine Borschule immerhin als Ergänzung zum Unterricht benutzen und manche hübsche Anregung daraus schöpfen, denn alles, was darin vorkommt, sollte durchaus gelehrt werden; es ist nötiger als die vielen mechanischen Uebungen, welche die besten Klavierschulen ungenießbar machen. Und hier wäre noch ein Wunsch für spätere Auflagen des Büchleins anzufügen: Verwertung der naturtechnischen Errungenschaften, Hinweis auf die grundlegenden Bewegungsformen, Abschaffung der für die zarte Kinderhand unmöglichen und verderblichen Fingermechanik! H. H.

Laienwünsche an die schweizerisch-reformierte Landeskirche. Verlag von A. Francke, Bern. Preis 80 Rp. Die Broschüre stellt in klarem Aufbau die Gedanken und Wünsche zusammen, die dem Verfasser aus einem großen Laienkreis der deutschen und französischen Schweiz zugegangen sind, das Leben unserer heutigen Landeskirche betreffend.

Dabei läuft natürlich auch manche oberflächliche Bemerkung und Verallgemeinerung mit, im Ganzen aber tritt ein sehr erfreuliches, ernsthaftes, energisches Interesse der Laienwelt an der Erhaltung wie an der Neugestaltung unseres kirchlichen Lebens zu Tage.

Am Schlusse wendet sich der Verfasser in kurzem, eindringlichem Ernst an die der Kirche feindlichen oder gegen sie mißtrauischen Kreise, indem er sie bei aller Wahrung ihrer Selbständigkeit um ein gerechteres, weitherziges Urteil und Verhalten der nichts weniger als unfehlbaren Landeskirche gegenüber ersucht.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin in Zürich U, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)

Korrespondenten eingeschickten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.

Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.

Insertionspreise

für Schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{4}$ Seite Fr. 72.—, $\frac{1}{2}$ S. Fr. 36.—, $\frac{1}{3}$ S. Fr. 24.—, $\frac{1}{4}$ S. Fr. 18.—, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 9.—, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 4.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: $\frac{1}{4}$ Seite Mk. 72.—, $\frac{1}{2}$ S. Mk. 36.—, $\frac{1}{3}$ S. Mk. 24.—, $\frac{1}{4}$ S. Mk. 18.—, $\frac{1}{8}$ S. Mk. 9.—, $\frac{1}{16}$ S. Mk. 4.50.

Einige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition **Rudolf Mosse**, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.