**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:** 18.10.2025

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 Eilgut für eine großartige Bühnen-außstattung hatte kommen lassen und soeben auf dem Bahnhof empfangen hatte.

Instinktiv eilte der Direktor auf die Wagen dritter Klasse zu, um Katjuscha 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.

"Dh, Schrecken!" rief er aus, als er Birjulina aus einem Extrawagen

steigen sah, geleitet vom Station 3vorstand und den Schaffnern.

"Ift sie gar eine Prinzessin? Katjuscha, 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 Hohheit fehlte.

"Ich habe diese tropischen Gewächse expreß bestellt," — und er schütztelte 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 Kopeken 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.

(Uebersett von Eugen Morn.)

## Mühliche Hauswillenschaft. Seilmittel gegen den Nerger.

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 aufzusinden, 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, anzus deuten.

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 Kat und Trost in gleicher Lage geben würden; man überdenke seine eigene ganze Lage, und es werden sich gewiß immer Gründe sinden, 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 Clastizität 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 geswohnt war, sich alle Gegenstände, so sehr wie möglich, zu objektivieren; sich dadurch immer in einem leidenschaftslosen Zustande zu erhalten und unsangenehme Ereignisse und Eindrücke auf leichte Art von sich abzuwenden und zu beseitigen.

Montezquieu 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 Gemütsversfassung befindet und sich hineinzuversehen versteht.

Hat man sich einmal gewöhnt, Betrachtungen über widerwärtige Einstrücke und Ereignisse anzustellen und das Blut dadurch abzukühlen, 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 beluftigen und ergößen.

Kann man einen gehabten heftigen Ürger durch keine Reflexion beswingen 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 künstlezrischen Punkt, auf die Lösung eines Problems richtet, vergist die Außen-

welt und mit ihr jeden Arger.

Durch blokes Spazierengehen wird man in der Regel nie so weit kommen, seinen Arger 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 verstummt sind. Die Welt ist blok 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 seindliche 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 Borzug, den man besitzt, erzeugt sofort den neidischen Feind und bei andern Ürger, und man kann in gewisser Hinssicht behaupten, daß wir, je mehr Feinde wir haben, desto glücklicher sein müssen. Wer hat mehr Feinde als Luther oder jeder andere Resormator 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 Bettelvogte seinen Todseind bestrachtet. Ein berühmter Serrscher 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 Tor und Tür geöffenet. Nach durchschwärmten Nächten ärgert man sich über die größten Kleienigkeiten; man ärgert sich dann von neuem darüber, daß man sich über

solche Sachen geärgert hat.

Umgekehrt ist man auch nach gehabtem Ürger viel mehr als gewöhn=

lich 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 Ürger 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 geshabtem Verdrusse am meisten zu empfehlen; man kann denselben ohne Gefahr ordentlich darinnen ersäusen. Nach dem Genusse starker Gestränke dagegen kehrt er immer wie Antäus verstärkt wieder.

Das Bewußtsein, seinen Ürger niedergekämpft zu haben, wirkt höchst wohltätig auf Geist und Körper. Wenn wir in dieser schönen Übung erstarken 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 unmittelsbar und ohne bedeutende Umwege zu sinden und das Schöne zu schauen, verliere, und er nun gezwungen sei, im Dunkeln immerdar nach diesen verlornen geistigen Gütern zu suchen. "Suchet, so werdet ihr sinden, klopfet an, so wird euch aufgetan. —" "Wer sein selbst Meister ist und sich beherrschen kann, dem ist die weite Welt und Alles untertan."

Bücherschau.

Wie passen wir uns mehr dem Kinde an? Sine Klaviervorschule von D Beigert. (Breitkopf & Hörtel, Leipzig.) Sin allerliebstes Büchlein, das jedem Lehrer, jedem Musiker, jedem Kinderfreund Bergnügen machen muß! So 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 Handen. Das Werkden 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 Kindlichseit ganz sachgemäßen kleinen Lehrgang ins Praktische zu übertragen? Außerdem ist leider erfahrungsgemäß die Mutter gerade die ungeduldigkte Klavierlehrerin ihrer Kinder! Der Fachlehrer, der das Kind nicht täglich um sich hat, kann die kleine Vorschule immerhin als Ergänzung zum Interricht benutzen und manche hübsche Anregung daraus schöpfen, denn alles, was darin vorkommt, sollte durchaus gelehrt werden; es ist nötiger als die vielen mechanischen lebungen, welche die besten Klavierschulen ungenießdar machen. Und hier wäre noch ein Wunsch die besten Klavierschulen ungenießdar machen. Und hier wäre noch ein Wunsch sir spätere Auslagen des Bückleins anzusügen: Verwertung der naturtechnischen Errungenschaften, Hinderhand unwöglichen und verderblichen Fingermechanit!

Lätenwünsche an die schweizerschurerter Landeskirche. Verlag von

Laienwünsche an die schweizerisch-reformierte Landeskirche. Verlag von A. Franke, 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 Berallges meinerung mit, im Ganzen aber tritt ein sehr erfreuliches, ernsthaftes, energisches Interesse der Laienwelt an der Erhaltung wie an der Neugestaltung unseres kirchslichen 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 biefe Abreffel)

Ruverlangt eingesandten Seiträgen muß das Rüchports beigelegt werden.

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

**Jusertionspreise**für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 72.—, ½ S. Fr. 36.—, ½ S. Fr. 24.—, ½ S. Fr. 18.—, ½ S. Fr. 9.—, ½ S. Fr. 4.50;
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: ½ Seite Mt. 72.—, ½ S. Mt. 36.—, ½ S. Mt. 24.—, ½ S. Mt. 18.—, ½ S. Mt. 9.—, ½ S. Mt. 4.50.

**Alleinige Anzeigenannahme:** Annoncen-Expedition **Andolf Mosse**, Zürich, Basel, **Bern**, St. Gallen, Luzern, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. **M.**, **Samburg**, Köln a. Kh., Leipzig, Magdeburg, München, Stuttgart, Wien.