

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 16 (1912-1913)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ein heiteres Gemüt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665331>

#### 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:** 22.02.2026

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

Drinnen im Berg war's grausig schön, draußen auf der Erde lag goldener Sonnenschein auf Flur und Au. In etwa 5 Minuten hatten wir Hallein erreicht. Eine gute Stunde waren wir am Vormittag zum Eingang der wunderbaren Unterwelt hinaufgestiegen.

Der Nachmittag galt noch dem Besuch des äußerst interessanten Sudhauses. In 4 gewaltigen „Pfannen“ wird die aus dem Berge hergeleitete Sohle verdampft und so daß Salz gewonnen. Mit ihren langen Stangen fischen sie das am Grunde der Pfanne sich niedersehende Salz aus der dämpfenden, trüb-weißlichen Flüssigkeit heraus und bringen's auf die „Dörre“. Aus einem Hektoliter Sohle gewinnen sie auf diese Weise 32 Kilo Salz und unten, über die ganze Breite und Länge der Pfanne schlängeln die Flammen des „höllischen Feuers“, das sie mit täglich 1½ Wagenladungen Kohle darunter entzünden.

Wir hatten viel gesehen, Dinge, die man nicht aller Orts wieder zu sehen bekommt, und voll all' der gewonnenen Eindrücke fuhren wir Salzburg zu.

(Schluß.)

## Ein heiteres Gemüt.

Ein heiteres Gemüt zieht mehr Kunden an, bringt mehr Waren an den Mann, erledigt mehr Geschäfte mit weniger Klag und Plag als fast jede andere Eigenschaft. Ein froher Mut wirbt und handelt und erreicht am meisten in der Welt. Der Kleinmut hat noch nichts anderes geleistet, als daß er all das niederriss und vernichtete, was der frohe Mut aufbaute.

Ein heiteres Gemüt stellt auch eine nicht zu unterschätzende schöpferische Kraft dar. Er erhöht die Arbeitslust ganz wunderbar und ermuntert alle körperlichen und seelischen Fähigkeiten. Er schafft viele Freunde und erwirkt uns das Interesse und die Zuneigung anderer. Im Geschäftsbureau wie in der Gesellschaft, kurz überall ist der Heitere beliebt. Frohgemute, gutgelaunte Leute zehren ihre Lebensenergie nicht so rasch auf wie verdrießliche, nüchterne, finstere Leute; denn sie arbeiten mit weniger Reibungswiderstand. Eine frohe Laune ist gleich einem guten Öl, das die Lebensmaschine in leichtem Gang erhält.

Keine andere Lebensgewohnheit bringt so reiche Vergeltung an Glück und Zufriedenheit als die, sich unter allen Verhältnissen ein frohes Gemüt zu bewahren. Jeder sollte schon in der Jugend sich fest vornehmen, den Frohsinn als ein hohes Gut zu pflegen; er wird darin den besten Schutz finden gegen Leiden und Enttäuschungen.

Manche Leute verlieren ihr Gleichgewicht, sowie ihnen etwas gegen den Strich geht. Sie sind nicht fähig, mit Hindernissen fertig zu werden und über Verdrießlichkeiten hintwegzukommen.

Solang alles glatt geht und einen nichts aus dem Geleise bringt, kann jeder arbeiten; aber ein richtiger Mann muß auch das Zeug dazu haben, sich über Dinge wegzusezzen, die dem Schwachen wie ein Alpdruck aufliegen, und trotzdem mit seiner Pflicht fertig zu werden. In solchen Dingen kann man erst seine Tüchtigkeit bewähren.

Es ist Tatsache, daß jene Leute, die Großes geleistet haben, von jeher zunächst nicht verstanden, sondern lieblos beurteilt wurden. Wer sie waren

schwungvoll genug, über das hinwegzukommen und trotz allem zu tun, was sie für gut hielten.

Wenige Leute können aber ihr Ach und Weh und ihre Enttäuschungen verwinden. Die meisten reden beständig davon und werfen die Schatten ihrer Trübsal auch in das Leben der Mitmenschen hinein und verdunkeln diesen mit ihren Wolken die Sonne. Ihr Jammer und Mißgeschick ist größer als alles sonst in der Welt.

Wer aber über derlei Plagen nicht hinwegkommt, wer seinen Jammer und seine Verdrießlichkeiten nicht verwindet und nicht einsieht, daß sie im Hinblick auf ein großes Lebensziel nicht viel zu bedeuten haben, der wird nichts Bedeutendes leisten.

Alle Leute mit wirklich tiefgehender Geistes- und Herzensbildung beachten ein ungeschriebenes Gesetz, das vorschreibt, Sorgen und Klagen und Jammer für sich zu behalten. Darin liegt eine sehr heilsame Zucht für den Menschen, indem der Charakter milder, das Leben ruhiger wird. Werden solche Plagen aber nicht manhaft getragen, so zerfressen sie den Charakter und lassen ihre häßlichen Spuren im Gesicht zurück; ja im ganzen Benehmen treten ihre unangenehmen Wirkungen zutage; das ganze Leben wird davon verunstaltet.

Verne, deine eigenen Bitterkeiten selbst zu schlucken. Hast du Unglück, Leiden, Krankheiten, Verluste, so behalte all das für dich und schaff es aus den Augen der Menschen. Wer dann weiß, daß du leidest, der wird dich wegen deiner Tapferkeit nur um so mehr bewundern und lieben. Ein standhaftes Herz und eine unwandelbare Heiterkeit des Gemüts werden die Entschädigung sein für alle ausgestandenen Übel.

Ich selbst arbeitete einst im Geschäft eines Mannes, dessen beständiges freundliches Lächeln den Wert eines Vermögens für ihn hatte. Er möchte innerlich noch so aufgeregzt sein; an seinem Gesicht konnte dies niemand erkennen. Und wenn sein Inneres einem Vulkan vor dem Ausbruch glich, so trug er doch immer dieselbe heitere, zufriedene Miene zur Schau. Einer seiner Mundwinkel war immer leicht gekräuselt, als hätte er soeben eine gute Nachricht erhalten, die er im nächsten Augenblick auch uns mitteilen wolle.

Sehr viele Leute wunderten sich über seinen Erfolg und waren der Meinung, dieser sei viel größer, als nach seinen Fähigkeiten zu erwarten wäre. Ohne Frage war ein ansehnlicher Teil dieses Erfolges dem unbeschämlichen Lächeln zuzuschreiben, das diesen Mann nie verließ. Es verschaffte ihm eine große Zahl von Freunden und lockte Scharen von Kunden in sein Geschäft.

Das Bestreben, immer heiter, freundlich, aufmerksam und liebenswürdig zu sein, selbst wenn böse Kämpfe in unserm Herzen toben, wandelt das ganze Leben in wirksamer und wohltätiger Weise um. Ja, wenn du auch sehr viel arbeitest oder sehr reich bist, aber dir nicht die menschenfreundliche Güte bewahrst oder dich gar zu einem sauren Pessimismus verleiten läßtest, so wird dein Leben keine schönen Früchte tragen, und du mußt es für verloren halten.

Mach es dir also zum Grundsatz, daß, was dir auch zustoße oder auseile, ob ein bestimmtes Vorhaben dir gelinge oder fehlschlage, ob du Geld gewinnest oder verlierest, du dir stets ein heiteres, hoffnungsvolles,

hilfsbereites, frohgemeses Leben bewahrest und dich niemals so von deinen Kümmernissen und Plagen beherrschen lassest, wie jene vielen, die dadurch alle Fähigkeit, froh zu sein und ihr Leben zu genießen, eingebüßt haben.

Im Grunde ist es gar nicht so wichtig, ob du dir Reichtum erwerbest oder nicht; das aber ist von höchster Wichtigkeit, daß du ein froher Mensch bleibest, aus dessen Leben alles Häßliche und Zerstörende verbannt ist.

Manche der größten Männer in der Geschichte aller Völker haben an irdischen Gütern nichts erreicht, aber an Edelsinn und festem Charakter, an vorwurfsfreier Lebensführung, an Standhaftigkeit in ihren guten Absichten und an Menschenfreundlichkeit sind sie groß und gesegnet geworden.

Unter meinen Bekannten ist ein Mann, dessen Leben voll von unsagbaren Enttäuschungen, Fehlschlägen, Verlusten, Kümmernissen gewesen ist, und der sich dennoch ein solch heiteres, gütiges, hilfsbereites Wesen zu bewahren wußte, wie es unter uns Menschen so selten ist. Seine Sorgen und Plagen scheinen seinen Charakter nur um so reifer und schöner entwickelt zu haben. Alle seine Leiden wirkten auf ihn wie Feuer, das alle Schlacken ausscheidet und nur reines Gold zurückläßt.

Er ist jetzt ein Greis und arm an irdischen Gütern, aber reich durch die Liebe und Verehrung all derer, die ihn kennen. Nie hat ihn jenes heitere Lächeln, noch der milde, sonnige Gesichtsausdruck verlassen, der allen Übeln standhält. Ihm blieb ienes herrliche geistige Gleichgewicht bewahrt, das ihn in all den Jahren des Unglücks und der Verluste aufrecht erhalten hat.

Am Ende eines Lebens voll Mühe und Kampf ist ihm nicht einmal ein eigenes Heim geblieben. Familie, Besitztum, Lebenshoffnungen, alles ist für ihn dahin, und doch hört man von ihm keine Klagen, keine Jammergeschichten. Im Gegenteil, er hat immer ein freundliches Wort, einen warmen, anteilnehmenden Händedruck für jeden, der ihm nahekommt. Selten kommt er auf sein Misgeschick zu sprechen. Seine Seele ist nicht von Bitterkeit erfüllt, denn er lernte frühe die Macht der Liebe und des Mitgefühls kennen.

Das Leben ist kurz, die Zeit zu kostbar, um mit einer effigsauren Miene, mit nörgelnder Unzufriedenheit und Verdrießlichkeit einherzugehen. Leute von solcher Art schaffen keine Lebenswerte. Der Pessimismus wirkt immer hemmend und zerstörend, nie schöpferisch.

Jeder neue Tag führt dich einen neuen Weg. Geh ihn so, daß du alles um dich her aufheiterst, ermunterst und ermutigst. Du kommst nie wieder dieses Wegs, um so weniger darfst du Hindernisse und Entmutigung zurücklassen und die andern auf ihrem Lebensgang aufhalten.



## Pückliche Hauswissenschaft.

### Die Tabak-Bergistung.\*)

Die trockenen Tabakblätter enthalten 1 bis 8 % Nicotin, eine farblose Flüssigkeit, die bei 247° Celsius siedet. Das Nicotin ist ein furchtbare

\*) Aus dem gleichnamigen Schriftchen von Prof. Dr. G. von Bunge; Basel, Verlag von Friedrich Reinhardt. Preis 10 Rp.