Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 18 (1914-1915)
Heft: 3

Artikel: Arbeit
Autor: Kühner, A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-661834

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: 22.08.2025

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

Arbeit.

Von Dr. med. A. Kühner.

Arbeit ist Lebensfunktion, ebenso wichtig für die Gesundheit wie Essen, Atmen und Verdauen. Wenn ein Mann aus einem vielleicht überbürdeten Geschäftsleben herausgenommen und in vollständige Untätigkeit versetzt wird, so wird sich alsbald eine große Neigung zur Gedankenkrankheit zeigen. Ein großes Kontingent meiner Kranken gehört zu dieser Kategorie, Leute, die schnell reich geworden sind, Pensionäre, die sich nicht zu beschäftigen wissen, aus einem tätigen bewegten Leben in volle Ruhe bei üppiger Nahrung treten, sich infolge vielleicht geringer Bildung ernster Beschäftigung nicht hinzugeben wissen. Wahrhafte, wirkliche Befriedigung findet der Gebildete nur in der Arbeit. Der Arbeitslose kennt keine Zufriedenheit. Sowie der Pflug nur blinkt, wenn er zur Arbeit benutzt wird, beim Nichtgebrauch aber rostet, so zeigt auch der Mensch den vollen Glanz der Gesundheit nur, wenn er arbeitet. Arbeit, selbständige Arbeit entreißt uns der Knechtschaft elender Gedanken, welche den Unbeschäftigten wie einen Spielball hin- und herwerfen. Viele Menschen, namentlich in unserer einseitigen Zeit, zu welcher oft ein Gehirn, ein Auge, eine Hand, ein Fuß den Menschen ersetzen muß, verrichten Arbeit, der sie nicht zugetan, für die sie keine Neigung empfinden. Der Fabrikarbeiter muß Tag für Tag nur kleinste Teilchen ohne Abwechselung anfertigen, er stellt durch seine eigenen Hände nicht Ganzes her und sieht nichts fertig werden. Die Arbeit geschieht gedankenlos und muß zur Gedankenlosigkeit führen. Erfolge muß die Arbeit bringen, wenn sie erfreuen soll. Ebenso werden Kranke, Rekonvaleszenten, Nervöse, denen man die Arbeit ganz verbietet, ohne Zweifel über ihre Leiden und Schwächen nachdenken, grübeln und dabei immer mehr der Gedankenkrankheit anheimfallen. Ein Müßiggänger, den die Langeweile quält, ist krank an Leib und Seele und verfällt nur zu leicht, da der Trieb nach Tätigkeit ein ebenso unaufhaltbarer, unerläßlicher, wie der Säftetrieb in der Pflanze, auf Abwege. Man suche die Arbeit durch Leitung in andere Bahnen oder durch angemessene Erholung, Ruhe und Schlaf auszugleichen. Den Segen der Arbeit preist ein berühmter Physiker und Physiologe, Professor von Helmholtz in einer Festrede mit folgenden goldenen Worten: „Nur die Arbeit, die ernste, zielbewußte, gewährt uns innere Befriedigung, welche aus dem Gefühle treuer Pflichterfüllung entspringt und in uns das Bewußtsein unseres sittlichen Wertes rege macht, das im Gemüte zur Selbstachtung wird. Das eben ist der Segen, welcher in der Arbeit liegt und der sich mit Schätzen der Welt nicht erkaufen läßt; denn dieses Bewußtsein gibt uns Lust zum Schaffen, schenkt uns Mut und Selbstvertrauen; aus ihm schöpfen wir immer wieder neue Kraft und Elastizität, um nicht zu erlahmen in dem Kampfe mit den Mühsalen und den Widerwärtigkeiten des Lebens, während Untätigkeit und Genuß abstumpfen und verweichlichen oder auf Irrwege führen. In der Sucht nach mühelosem Gewinn liegt ein Fluch. Das Bewußtsein treuer Pflichterfüllung gewährt uns aber auch die volle und reine Empfindung und den unverdorbenn Genuß der Freuden, welche das Leben bringt. Das ist ein besonderer Segen, welcher ebenso auf der Handarbeit des Tagelöhners und nicht minder auf dem stillen Walten der Hausfrau ruht."

„Im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen." Dieser Fluch, welcher auf uns Menschen lastet, seitdem unsere Stammeltern aus dem

Paradiese verwiesen wurden, wird durch Arbeit, in welcher der ganze Mensch aufgeht, in Segen, in Seligkeit verwandelt. Gewohnheit macht Arbeit nicht nur angenehm, sondern schließlich selbst zum Bedürfnis. Man beachte, wie sogar bei der niedrigsten Art von Beschäftigung die Seele des Menschen sich sammelt und ins Gleichgewicht kommt, sowie er sich anschickt zur Arbeit. Die Seele des Menschen ist fortwährend umlagert von Unruhe, Sehnsucht, Vorwürfen, Erbitterung, ja sogar Verzweiflung; sowie er sich aber seiner Beschäftigung zuwendet, schweigen diese Bedrängnisse und ziehen sich in ihre finsteren Höhlen zurück. Der Mensch wird zum Menschen. Es ist wahrhaftig ein reinigendes Feuer, dieses heilige Feuer des Eifers. Wir sind nicht in diese Welt gesetzt, sagt Ruskin, um Dinge zu tun, in die wir unser Herz nicht hineinlegen können. Einen Teil unserer Arbeit haben wir zu tun, um damit unser Brot zu verdienen, und dieser Teil erfordert Anstrengung; einen anderen sollen wir zu unserem Genuß tun, und dieser geschehe mit Begeisterung.

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, daß Leute von geregeltem, strengem Denken länger leben als solche von unordentlichem Sinn. Ein gesunder Arzt sagt, daß, wer lange leben wolle, dessen Gehirn müsse außer dem Schlafe stets in Tätigkeit sein, es sei deshalb von größtem Wert, daß jeder Mensch neben seinem Brotberuf irgend eine Liebhaberei habe, die für ihn eine Quelle des Vergnügens sei, seine geistigen und körperlichen Kräfte leicht und gefällig anrege, im Gegensatz zu den strengen, ermüdenden Anforderungen des Berufes. Tätigkeit ist Leben, Müssigkeit ist Tod.

Nichts aber darf nur halb oder zur Not getan werden, sondern alles mit ernster Absicht und was diese nicht wert ist, unterbleibe besser. Was heißt überhaupt leben? Ein Philosoph antwortet darauf: „Derjenige, welcher weiß, was handeln, arbeiten, vollbringen heißt, der ruft in der Überzeugung seines Herzens: dies allein heißt leben!“ Jenem, der nicht arbeitet, ist die Quelle des Lebens verschlossen. Um in der Welt richtig zu Hause zu sein, um eines zu sein mit der Schöpfung sowohl als dem Schöpfer, muß der Mensch mit aller Kraft das verrichten, was seinen Händen zu tun aufgegeben wird; denn die Arbeit ist des Menschen Bestimmung. Und da sie dies nun einmal ist, so muß selbst in ihren unangenehmen Seiten ein Segen liegen.

Im Wettkampf selbst, nicht im Siegespreis, liegt der süße Lohn. Der Lorbeerkranz, der in den Kampfspielen des Altertums dem Sieger zuteil wurde, hatte seinen Wert nicht in sich selbst, sondern nur als ein Zeichen heißer Bemühung. So muß der Ruhm, der in der Frucht unserer Arbeit liegt, erbleichen neben dem Ruhm ehrlichen Ringens um diese Frucht. Der Stolz, den Kampf geduldig zu Ende zu kämpfen, ist so groß als der Stolz, den Kranz des Sieges zu tragen. „Sei nur darauf bedacht, zu arbeiten“, sagt Emerson, „und der Lohn wird dir nicht entgehen.“ „Die täglichen Sorgen und Mühen,“ sagt Longfellow, „welche der Mensch Plackereien nennt, sind nichts als die Gewichte an der Uhr der Zeit, die dem Pendel den richtigen Ausschlag und dem Zeiger eine genaue Bewegung verleihen. Wenn sie aufhören, die Räder in Bewegung zu setzen, dann schwingt der Pendel nicht mehr, die Zeiger bewegen sich nicht mehr: die Uhr steht still.“

Die Beschäftigung eines Menschen trägt mehr zu seiner gesamten Bildung bei als irgend etwas anderes. Sie stählt seine Muskeln, stärkt seinen Körper, belebt sein Blut, schärft seinen Geist, läutert sein Urteil, weckt seine erfinderischen Anlagen, spornt ihn an, den Wettkampf des Lebens aufzunehmen,

belebt seinen Ehrgeiz, gibt ihm das Bewußtsein, daß er ein Mann ist und alles zu erfüllen hat, was man von einem Mann erwarten kann.

Die Arbeit ist das vornehmste Geburtsrecht, das dem Menschen nicht geraubt werden kann. Sie ist die stärkendste aller sittlichen Kräfte, die wirksamste aller geistigen Arzneien. Die Natur selbst bietet Gleichnisse genug hierfür. Stehendes Wasser fault; der fließende Strom ist klar und rein. Die Erde, die unser Fuß tritt und die Luft, die wir atmen, würden Krankheiten ausbrüten, wenn nicht der Kreislauf des Windes und Wassers ihnen Bewegung gäbe. In den gesegneten, aber auch verweichlichenden Zonen, wo die Natur in überreicher Üppigkeit die Bedürfnisse liefert, sinkt der Mensch in verächtliche Trägkeit; am kräftigsten und edelsten gedeiht er in Gegenden, wo er mit den Mächten der Natur um sein tägliche Brot ringen muß.

„Danke Gott jeden Morgen, wenn du aufstehst," sagt Charles Kingsley, „daß du heute etwas tun mußt, das zu geschehen hat, ob du es gerne tust oder nicht. Der Zwang, etwas zu leisten, wird in dir Mäßigung, Selbstbeherrschung, Fleiß, Willenskraft, Zufriedenheit und hundert andere Tugenden erzeugen, die dem Trägen ewig fremd bleiben."

„Wie oft war ich einem Zustand der Mutlosigkeit und einem Gefühl des Gedrücktseins ausgeliefert," sagt Professor Virchow: „Was mich immer gerettet hat, war die Liebe zur Arbeit, die mich selbst in den Tagen des äußeren Mißgeschicks nicht verlassen hat — die Liebe zur wissenschaftlichen Arbeit, die mir immer als eine Erholung erschienen ist, selbst nach mühsamen und fruchtlosen Anstrengungen auf dem Gebiet der Politik, des gesellschaftlichen oder religiösen Lebens." „Die Arbeit ist der Arzt der Natur," sagt Galen, der berühmte griechische Arzt. Eine der größten Segnungen harter Arbeit besteht darin, daß in ihr eine heilende Kraft liegt, die ein unfehlbar wirkendes Mittel bietet gegen leibliche und geistige Leiden. Wie oft wird großen Versuchungen ihr Stachel genommen durch das Interesse und die Anregung, die eine bedeutende Beschäftigung bietet. Gegen eingebildete Leiden, als da sind Hypochondrie, gedrücktes Wesen und Empfindlichkeit, vor allem aber auch gegen Gedankenkrankheit, ist Arbeit ein wahrer Stahlpanzer. Wer hat je einen Menschen gesehen, der sich unglücklich fühlte, so lange ihm die Entfaltung seiner Tatkraft vergönnt war? Ein Soldat wird sich im Schwunge seines Mutes und in der Hitze des Kampfes einer erhaltenen Wunde nicht bewußt. Im vollen Erguß seiner Begeisterung vergißt ein Redner gänzlich alle Schmerzen, die ihm sonst der Rheumatimus oder die Gicht bereiten. Trägheit aber ist Leerheit und wo diese herrscht, da stehen die Tore der Seele weit offen, so daß die bösen Geister der Unzufriedenheit, des Verdrusses und des Trübsinnes einziehen können, nicht als einzelne Spione, sondern in ganzen Rotten; sind sie aber einmal da, so wird man sie nicht leicht wieder los."

„Mein größtes Glück habe ich in der Arbeit gefunden," sagte Gladstone, als er schon nahe an neunzig Jahre alt war. „Ich gewöhnte mich frühe an emsige Tätigkeit, sie trug ihre Belohnung in sich selbst. Junge Leute meinen gern, Ruhe bedeute ein Aufhören jeglicher Arbeit; mir aber erschien ein Wechsel in der Beschäftigung als die vollkommenste Erholung. Wenn du über Büchern und Studien einen dumpfen Kopf bekommen hast, so gehe hinaus in die frische Luft und ins Sonnenlicht und gib deinem Körper muntere Bewegung. Bald wird dann auch dein Kopf sich erholt und beruhigt haben. Die

Natur selbst steht ja niemals still. Selbst im Schlafe arbeitet das Herz weiter. Würden diese Kräfte nur einen Augenblick innehalten, so würde dies den Tod bedeuten. Ich bestrebe mich, genau nach der Natur zu leben, auch in meiner Arbeit habe ich sie vor Augen. Dafür erfreue ich mich eines gesunden Schlafes, einer guten Verdauung und stets frischer Kräfte, hierin liegt nach meiner Meinung der schönste Lohn für den Fleiß."

Bismarck empfahl die Arbeit als die einzige Bürgschaft für ein gut benutztes Leben. Als man ihm einige Jahre vor seinem Tode nach einer Lebensregel fragte, die einfach auszusprechen und leicht anzuwenden wäre, sagte er: „Ein einziges Wort enthält diese Regel, dieses Evangelium — Arbeit; ohne Arbeit ist das Leben leer, nutzlos und unglücklich. Niemand kann glücklich sein, wenn er nicht arbeitet. Der Jugend, die ins Leben tritt, habe ich nicht ein sondern drei Worte entgegenzuhalten: arbeitet, arbeitet, arbeitet!"

„Die Arbeit ist stets edel und heilig," sagt der englische Philosoph Carlyle; „sie ist die Quelle aller Vollkommenheit; niemand kann etwas leisten oder werden, wenn er nicht arbeitet; sie ist das reinigende Feuer, das die vergiftenden und verderblichen Einflüsse verzehrt, die sonst die Mannheit der Seele entkräften würden. Die Arbeit ist die große Arznei für viele Krankheiten und Übel, die den Menschen befallen. Ein unvergänglicher Adel, ja selbst eine Weihe liegt in der Arbeit. Solange ein Mensch noch der Arbeit ergeben ist, darf man Hoffnungen auf ihn setzen, wäre er auch sonst noch so betört und uneingedenk seiner hohen Bestimmung: in der Trägheit allein liegt unabwendbare Verzweifelung. In jeder richtigen Arbeit, wäre es auch nur Handarbeit, liegt etwas Göttliches. Die Arbeit ist weltumspannend und hat ihren Gipfel im Himmel. Arbeit ist Gottesdienst. Wer dies recht versteht, der hat das ganze Geheimnis des Menschen.

Auch in der Arbeit gilt das Maßhalten. Zu viel Arbeit schadet. Andererseits erquickt Ruhe nicht eher, als man ihrer bedarf. Wer nicht arbeitet, dem wird die Erholung schließlich zur Arbeit. Ruhe und Arbeit sind keine Gegensätze, sie bedingen sich. Ruhe ist nicht in gänzlicher Untätigkeit zu suchen und zu finden, sondern oft noch besser im Wechsel der Arbeit.

Wenn dem immer regen Triebe nach Tätigkeit Gegenstände fehlen, an welchen er sich in seiner ganzen Kraft äußern kann, so entsteht das unerträgliche Gefühl der langen Weile. Auf der anderen Seite werden jene Organe des Körpers, die durch die geistige Arbeit vornehmlich angestrengt sind, erschöpft, wodurch das selbst oft schmerzhafte Gefühl der Ermüdung hervorgebracht wird. Um nun den Qualen der langen Weile zu entgehen und doch den ermüdeten Organen Erholung zu verschaffen, bleibt dem Menschen kein anderes Mittel, als die Tätigkeit überhaupt zu vermindern und sie auf andere, bisher untätige Organe, aber immer in einem geringeren Grade zu übertragen, damit die ermüdeten Zeit gewinnen, ihren Verlust zu ersetzen und neue Kräfte zu sammeln. Man wählt hierzu leichtere angenehme Unternehmungen, die, ohne die Aufmerksamkeit des Geistes anzustrengen, sie dennoch beschäftigen und nennt sie Zerstreuungen. Bei jeder Anstrengung muß also derjenige, welcher seinem natürlichen Bedürfnis Genüge leisten will, zwei Absichten zu erreichen suchen: Ruhe der ermüdeten Organe und eine Beschäftigung, welche den Körper mehr erquickt als anstrengt. Menschen also, die

mit ganz verschiedenen Organen arbeiten, bedürfen auch ganz verschiedener Zerstreuungen, diese müssen bei einem mit dem Kopfe Arbeitenden ganz ander beschaffen sein als bei dem vorzüglich mit den Muskeln Tätigen.

Gottfried Keller-Anekdoten.

Die Tücke des Objekts.

Mein letzter Wohnungswechsel, erzählte Keller einmal, verlief unter allerlei Widerwärtigkeiten. Das seit Jahrzehnten aufgestapelte Gerümpel, meist ererbte Nichtswürdigkeiten, war wie verhext und benahm sich, als wäre es von Bosheit gegen seine Besitzer eigentlich besessen. So fand ich beim Öffnen einer ausgedienten Schachtel unter andern Säuglings- und Täuflingsüberbleibseln eine dicke seidene Fellmütze in Form einer Kaiserkrone, von der ich wußte, daß ich sie selbst getragen hatte. Beim Herausnehmen entglitt sie meinen Händen und rollte mir über das Bein hinunter in die Stube hinaus. Als sie sich ausgetobt hatte, hob ich sie auf und legte sie in eine neue Schachtel. Diese sollte nun auf einem Schranke untergebracht werden, dessen Krönung ich nur mit Hilfe einer Leiter erreichen konnte. Das tückische Objekt mußte mit seiner neuen Plazierung unzufrieden und rachsüchtig geworden sein. Denn als ich die Leiter hinunterstieg, purzelte ich von der zweitletzten Sprosse herunter und stieß mir den Schädel blutig. Die Schramme mußte zugenäht werden. Das Objekt aber war wohlgeborgen.

Eine verhängnisvolle Charakterschwäche.

Ende September 1882 hatte Keller seinen letzten Umzug. Samstag, den 30., war er in den Laden eines Schusters gegangen, um ein Paar warme Pantoffeln für den Winter zu kaufen; da der Schuster keine passenden von der verlangten Art hatte, ließ sich Keller mit offenen Augen ein Paar aufschwatzen, das für seinen Fuß 1½ Zoll zu lang war, weil er nie den Mut hatte, aus einem Laden wegzugehen, ohne zu kaufen. In diesen Pantoffeln blieb, wenn er darinstand, vorn vor den Zehen ein leerer Raum, und auf diesen trat er, als er am Sonntag darauf, von der Bücherleiter heruntersteigend und mit dem einen Fuß die unterste Stufe suchend, stürzte, wobei er sich eine schwere Verletzung am Schädel holte. Die Schuld am Sturze schrieb Keller der oben erwähnten Charakterschwäche zu.

Der Schalk.

Kanzlist Schmid reichte Keller ein Urlaubsgesuch ein und begründete es damit, daß er die Schüler von Zollikon bei ihrem Ausflug auf den Pilatus begleiten möchte.

„Haben Sie denn eigene Kinder?“ fragte Keller den Gesuchsteller.

„Das nicht, Herr Staatsschreiber,“ antwortete Schmid kleinlaut; ihm schwante, daß seine Bitte ihm abgeschlagen würde; „aber ich bin Gemeindeschreiber!“

„Gibt es denn auf einem Schulausflug Arbeit für einen Gemeindeschreiber?“ drückte Keller nach.

„Das nicht, Herr Staatsschreiber; aber ich bin zugleich Schulpfleger.“

Da meinte Keller mit schalkhaft geheucheltem Unwillen: „So laufen die Herren Kanzlisten einem halt immer aus dem Amt. Der Eine ist Ge-