Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 21 (1917-1918)
Heft: 1

Artikel: Etwas über die Folgen der Furcht
Autor: Peltzer, Olga
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-661372

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

Ins Bruderherz eine Bresche zu wühlen,
Und wie die Quellen hinüberspülen
Und mit den seinen sich schwesterlich mischen,
Fühlt er ein seltsam Jüngen und Frischen —
Endlich lacht er: „Nun sei aber still."
Die Schwester neckisch: „Ja, wenn ich will."

Noch immer rieselt's in spärlichen Tropfen,
Er muß mit Küssen das Brünnlein verstopfen.
Versiegt? Nur noch wie Sonnenhauch:
„Und Bruder — ein Schätzchen hab ich dann auch."
Der Bruder streichelt ihr krauses Haar.
Wie das ein liebes Schwesterchen war.

Der Vater indessen sucht gelassen
Des Sohnes stolzblühendes Bild zu fassen.
Kaum, daß einmal eine Frage fällt,
Er kennt seinen Sohn und er kennt die Welt.
Er gräbt nicht nach den Seelenbächen,
Die müssen von selber den Weg sich brechen.

Doch der untrügliche Augenstern
Der Mutter frohleuchtet vom Winkel fern
Hinüber in's liebe Bubengesicht,
Klar brennt noch immer ihr junges Licht,
Ihr Schein sucht in den heimlichsten Falten —
Wie kann man so wehen Schmerz verhalten?

Ihre feine Seele ertastet Wunden
Und streichelt Narben, die sie gefunden —
Und dort die leis verdunkelten Gründe?
Wuchert dort nicht eine kleine Sünde?
Die schmale Furche hier rissen die Sorgen,
Der Mutter bleibt ja nichts verborgen.
Mit zärtlichen Blicken umfängt sie ihr Kind,
Und warme Liebe flutet lind.
Da öffnet der Sohn weitauf die Pforte —
Die beiden verstehen sich ohne Worte.

Heinrich Fischer, Zurzach.

Etwas über die Folgen der Furcht.

Vor einiger Zeit ereignete sich in unmittelbarer Nähe meines Aufenthaltsortes ein furchtbares Unglück. An einem strahlenden Sonntag wurde ein Eisenbahnzug von einer Lawine überschüttet. Leute, die am Morgen

frisch und froh ihren Ausflug angetreten, kamen nie wieder heim; ein paar Minuten vor ihrem Endziel überraschte sie der weiße Tod. — Wir waren alle tief erschüttert!

Was mich aber am meisten gepackt und bis in mein Innerstes durchwühlt hat, ist der Umstand, daß einige von ihnen wahrscheinlich noch heute am Leben wären, wenn sie nicht in ihrer Angst völlig den Kopf verloren hätten. Trotz der Warnung eines besonnenen Mitreisenden, der auch wirklich mit dem Leben davonkam, sprangen sie zum Wagen hinaus. Sprangen geradewegs in die herabrutschende Lawine hinein, in deren Schneemassen sie natürlich versanken und die sie — nach ein paar Augenblicken furchtbarer Spannung — begruben. — So starben auch hier wieder Menschen nicht durch das Unglück an sich, sondern infolge der Panik — weil sie unter dem Einfluß des Schreckens ihre Kaltblütigkeit verloren hatten.

Kurz vorher hatte ich gelesen, daß während der Revolution in Petersburg Personen an den Folgen der Angst erkrankt und gestorben seien, und erhielt bald darauf die Nachricht, daß ein Verwandter von mir sich aus Furcht erschossen habe.

Das alles ist nur ein erneuter Beweis für eine oft gemachte Beobachtung: daß wir Menschen, vielmehr als wir denken, von Angst, Furcht und Sorge geknechtet sind und unter ihnen leiden. Nicht umsonst warnt die Bibel so oft: „Fürchtet euch nicht!" Und wenn wir mit offenen Augen und Ohren durch's Leben gehen, gibt dieses uns dieselbe Lehre. Paß nur ein wenig auf: wieviel Torheiten, Dummheiten, Lieblosigkeiten begehen wir aus Angst! Wie oft fälscht sie unser Wesen, treibt uns zur Unwahrheit, zu unfreundlichen Worten und schlechten Handlungen! Hast du noch nie aus Furcht vor dem, was die Leute sagen, etwas unterlassen, was du eigentlich hättest tun sollen? — Blicke in deine Verwandtschaft und Freundschaft — gibt es nicht auch da Familien, die geradezu vergiftet sind von ewiger Sorge und Furcht, in denen man deshalb nie so recht von Herzen froh wird? Und all das Hetzen und Jagen unserer Zeit! — entspringt es nicht in der Hauptsache dem ängstlichen Gedanken, man würde nicht fertig, man käme zu spät, der Konkurrent würde einen überflügeln?

Was in der Kindererziehung gesündigt wird, indem man versucht, die Kinder durch Drohungen und Schrecken zum Gehorsam zu bringen, das läßt sich gar nicht beschreiben. Wieviele Erwachsene werden nie ihres Lebens froh, sind immer ängstlich, unsicher, verschüchtert, können keinen Entschluß fassen, nicht schnell und energisch handeln, weil sie in der Jugend unterdrückt worden sind. Man hat ihnen die freie, fröhliche Entwicklung gehemmt, indem man ihnen Mut und Selbstvertrauen genommen und statt dessen Furcht eingeflößt hat. Solche Menschen sind eigentlich Lebenskrüppel, sie kommen aus Sorge und Angst gar nicht mehr heraus, quälen sich selbst und ihre Umgebung und sind auch in ihrer Arbeit fahrig, unsicher und ohne Initiative.

Ich bin sicher, ein gut Teil Krankheiten, vor allem nervöser Natur, stammen aus der Furcht. Wir wissen ja alle, wie unangenehm sie auf unsern Herzschlag und unsere Blutzirkulation wirkt, wie man errötet oder erblaßt, wie einem der Schweiß ausbricht, man oft geradezu wie gelähmt ist, keinen Gedanken fassen und kein Glied bewegen kann. Und es ist ohne weiteres einleuchtend, daß Leute, die viel in ängstlicher Spannung leben, dies in ihrem körperlichen und gemütlichen Befinden spüren. Da helfen keine Arz-

neien und keine Kuren! Kaum ist man wieder in der gewohnten Arbeit und Umgebung, geht das alte Elend wieder los. Da hilft nur eines, sich innerlich so stellen, ich möchte sagen: sich innerlich so trainieren und abhärten, daß nicht jedes kleine Mißgeschick, jede Unliebsamkeit uns aufregt und „in Harnisch bringt".

Das Leben bereitet uns nun mal Überraschungen, Schwierigkeiten, Nöte; es geschehen Unglücksfälle, es kommen unvorhergesehene Ereignisse. Mit Furcht und Sorge werden wir dieselben nie aus der Welt schaffen, bessern oder überwinden. Im Gegenteil; wir machen dadurch die Situation immer noch schwerer und verwirrter, als sie schon an sich ist. Unsere erste Sorge sollte sein, möglichst klaren Kopf zu behalten, damit der äußere Wirrwarr, die äußere Not oder Katastrophe nicht zu einer inneren werde, sondern uns innerlich gewappnet finde, ihr mit sicherer Überlegenheit zu begegnen und sie klein zu kriegen. Dazu sollten wir auch unsere Kinder durch Wort, Beispiel und Gewöhnung erziehen. Jeder Tag bietet uns reichlich Gelegenheit dazu. Benutze jede kleine oder größere Widerwärtigkeit, die dich sonst in Aufregung, Ärger oder Sorge brachte, um dich zu üben, in ruhiger Gelassenheit, deine geistigen Fähigkeiten ins Feld zu führen, um die Not möglichst vollkommen zu überwinden. Ich kann dir aus Erfahrung sagen: das macht ordentlich Freude! Und wenn wir treu sind, bekommen wir sehr bald eine gewisse Übung darin; stehen dem Leben und den Menschen mit einer Sicherheit gegenüber, die wir früher nicht kannten. Und wer sich so im Alltag geübt hat, immer Herr der Situation zu bleiben, dem wird es einfach zur Gewohnheit, sich nicht aufregen und ängstigen, sich nicht „ins Bockshorn jagen" zu lassen. Ich möchte sagen, sein Gehirn, sein Wille reagiert ganz unbewußt in der richtigen Weise. Er regt sich nicht auf, sondern bleibt klar, kühl und nüchtern. — Es ist einleuchtend, daß solch ein Mensch dann auch bei plötzlichen Unglücksfällen, in schweren Notzeiten seine Kaltblütigkeit nicht verliert, sondern sich viel besser aus der Sache ziehen kann, als der andere, der bei jedem kleinen Zwischenfall verwirrt und verstört ist. Deshalb sollen wir die Widerwärtigkeiten des alltäglichen Lebens als Kraftproben betrachten; wir wollen nicht klagen, jammern und uns fürchten, sondern wir wollen vertrauen und uns in Selbstbeherrschung, Überlegung, Kaltblütigkeit und klarer, heiterer Ruhe üben.

Olga Peltzer.

Redaktion: Dr. Ad. Vögtlin, in Zürich 7, Asylstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)
Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.
Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schipfe 33, Zürich 1.

Insertionspreise
für schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 72.—, 1/2 S. Fr. 36.—, 1/3 S. Fr. 24.—, 1/4 S. Fr. 18.—, 1/8 S. Fr. 9.—, 1/16 S. Fr. 4.50.
für Anzeigen ausländ. Ursprungs: 1/1 Seite Fr. 90.—, 1/2 S. Fr. 45.—, 1/3 S. Fr. 30.—, 1/4 S. Fr. 22.50, 1/8 S. Fr. 11.25, 1/16 S. Fr. 5.65.

Alleinige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen, Berlin, Breslau, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, Mannheim, München, Nürnberg, Prag, Straßburg i. E., Stuttgart, Wien.