

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 26 (1922-1923)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Mutlosigkeit eine Krankheit, und wie sie zu heilen ist  
**Autor:** Marden, Orison Swett  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667478>

#### **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:** 23.01.2026

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

so zugetan, daß sie in hellen Scharen herbeiströmten, wenn Ostara in ihrem weißen Gewande, über das ein zarter, grüner Schleier hing, durch die Felder schritt. Ließ sich die Göttin auf einer Rasenbank nieder, hüpfen die Hasen um sie herum und bezeugten ihre hohe Freude, daß sie bei Ostara weilen durften. Nicht selten geschah es, daß die Göttin ein besonders niedliches Tier auf den Arm nahm und mit ihm die Wohnungen der Menschen aufsuchte. Dann wußten die so Ausgezeichneten, daß ihren Feldern Segen beschieden war. Kein Wunder, daß man in den Wochen, die der Göttin geweiht waren, auf die Felder strömte, um den Lieblingstieren der Göttin allerhand Nahrung zu bringen. Niemand durfte um jene Zeit den Hasen ein Leid antun, denn sie waren heilig. Wer ein Hasenfell besaß, der stopfte es aus, schmückte es mit allerhand Auspuß und stellte es an weithin sichtbare Stelle. Glücklich war der, der über seinen Acker einen Hasen laufen sah; das bewies, daß der Acker vielfältige Frucht hervorbringen werde.

So kam allmählich der feste Glaube auf, daß der Hase fähig sei, auch dem ausgetrocknetsten Acker neue Keimkraft zu geben. Unfänglich glaubte man durch den Speichel seines Mauls, später aber tauchte die Behauptung auf, dem Hasen sei von der Göttin Ostara die wunderbare Gabe verliehen, in jedem Frühjahr Eier zu legen. Wenn nun solch ein Ei auf den von ihm erwählten Acker gelegt wurde, dann zerplatze das Ei in der nächsten Minute, sein Inhalt sei jedoch so wundertätig, daß im Umkreis ein neues Keimen, ein neues Gedeihen beginne.

Es dauerte nicht lange, so wurde allgemein angenommen, daß nicht allein das Ei des Hasen, sondern überhaupt alle Eier den Göttern

als Opfergabe besonders wohlgefällig seien. Man verehrte das Ei als Sinnbild der Schöpfung und Fruchtbarkeit, und die christliche Kirche nahm den Brauch des Eies, das man zur Frühlingszeit opferte, rasch zu sich hinüber. Das Ei wurde für die Kirche das Symbol des Erlösers. Die alte Sitte, Eier zu opfern, Eier zu schenken, zu einer Zeit, da die Naturkraft wieder erwachte, bekam daher neuen Halt und wurde auch von der Kirche auf das eifrigste unterstützt. Die Eier wurden in vielen Gegenen mit dem Bilde eines Engels, eines Lammes oder der Friedensfahne verziert. Man führte den Brauch ein, dem Pfarrherrn eine Anzahl von Eiern zu schenken, der die Eier zum Besten der Kirche weiter veräußerte. Allmählich begann man auch zu Ostern den Freunden und Verwandten Eier zu schenken; und aus diesen Anfängen heraus hat sich dann die über fast ganz Europa verbreitete Sitte des Ostereierschenkens ergeben.

Zimmerhin trennte sich Heiden- und Christenbrauch nicht völlig voneinander. Man wollte den Hasen, der zur Frühlingszeit so viel Verehrung von den Vorfahren erhalten hatte, nicht ganz ausschalten. Man erzählte den Kindern, daß die Eier, die um Ostern herum gegeben werden, ganz besondere Eier seien, die nicht von den Hühnern, sondern von den Hasen stammten.

Bis auf den heutigen Tag ist der Osterhase und ist das Osterei unser guter Freund geblieben und allem Anschein nach wird sich die Sitte auch noch weiter erhalten. Es gibt heute wohl kaum einen Haushalt, in dem während der Osterfeiertage nicht irgend etwas an Hasen oder Ei erinnert, obwohl die Beeten schwer und die Eier teuer sind.

## Mutlosigkeit eine Krankheit, und wie sie zu heilen ist.\*)

Von Orison Swett Marden.

Mutlosigkeit entflieht vor dem Gedanken an Gott, wenn wir uns unsrer Teilhaberschaft mit ihm bewußt werden.

Sechshundert Selbstmorde von Männern, Frauen und Kindern kommen im Jahre in Berlin vor, in Deutschland gegen zwöltausend. Schätzungsweise machen sich in der ganzen ge-

sitteten Welt im Jahr eine Million Menschen der Selbstvernichtung schuldig — beinahe dreitausend an jedem Tag.

Man denke nur die erschütternde Tatsache — fast zwei Selbstmorde in jeder Minute irgendwo auf der Erde!

Da das Leben dem natürlichen, gesunden Menschen so kostlich ist, daß selbst der niedrigste Verbrecher die Tage und Stunden vor

\*) Aus: Die Erfüllung aller Wünsche: Von D. S. Marden. Verlag von J. Engelhorn's Nachfolger, Stuttgart.

seiner Hinrichtung zählt und sich vor dem Abschneiden seines Lebensfadens sogar in der Gefängniszelle fürchtet, woher kommt es denn, daß sich so viele Menschen selbst das Leben nehmen? Weil sie den Mut verloren haben.

Die seelischen Gründe des Selbstmordes sind noch nie richtig erforscht worden, aber in neun Fällen unter zehn, wenn nicht in allen Fällen überhaupt, ist Mutlosigkeit der Grund der Selbstvernichtung.

Die Mutlosigkeit ist eines der schlimmsten Feinde des Menschengeeschlechtes. Sie ist ein entsetzlicher Fluch und hat mehr dazu beigetragen, das Streben des ganzen Menschengeeschlechtes zu hindern, einzelne Menschen in ihrer Laufbahn zu hemmen, Leben zu knicken und schaffende Kräfte zu vernichten, als irgend etwas andres. Mutlosigkeit ist eine Krankheit, von der wir in irgend einer Form alle betroffen sind. Federmann frankt mehr oder weniger an ihrem Gifte. Sie greift uns an von innen und von außen.

Menschen, die dich von außen angreifen, die Gründe wissen, warum dein Unternehmen notwendig misslingen müsse, die dir sagen, daß die Hindernisse in deinem Wege unüberwindbar seien, gibt es immer in großer Zahl, und wenn du nicht einen hohen Glauben an dich selbst und eine Entschlossenheit hast, die kein Zurückweichen kennt, dann stehst du in großer Gefahr, dich entmutigen und von deinem Pfade weglocken zu lassen.

Am häufigsten jedoch kommt die Entmutigung von innen, und sie hat mehr Armut und Verbrechen im Gefolge als irgend etwas andres. Die Mutlosigkeit bringt mittelbar Armut hervor, weil sie die Leistungsfähigkeit lähmt. Niemand kann etwas leisten, dessen Gemüt von Furcht und Zweifel erfüllt ist. Der Mut, der Führer der geistigen Fähigkeiten, ist gelähmt, und das Urteil ist nicht mehr gesund. Niemand ist im inneren Gleichgewicht, der mutlos und niedergeschlagen ist. Er ist nicht in der Lage, den Ausgang einer Sache zum voraus zu berechnen, denn seine Urteilsfähigkeit ist herabgesetzt und aller Schwung niedergehalten. Mit andern Worten, im Königreiche seines Geistes herrscht Umsturz, und ehe die Ordnung wieder hergestellt ist und der Mut die Führung übernommen hat, können seine Fähigkeiten nicht ihr Bestes leisten.

Täglich lesen wir in der Zeitung von jungen und alten Leuten, die das Vertrauen zum Leben verloren haben und Selbstmord begehen, wegen geschäftlichem Misserfolg oder Vermögensverlust, dem Tod lieber Angehöriger, häuslicher Sorgen, Liebeskummer — aus tausenderlei Gründen. Aber alle miteinander können unter den einen Übertitel „Mutlosigkeit“ eingereiht werden.

Und was ist denn dieser Moloch, dem so viele Opfer gebracht werden? Nichts andres denn ein frisches Gemüt. Mutlosigkeit ist eine geistige Krankheit. Sie ist ebenso gut eine Krankheit wie die Pocken, der Typhus und das Scharlachfieber, und sie ist eine viel schlimmere Krankheit als alle diese, weil sie so häufig den daran Erkrankten aus dem Gleichgewicht bringt und ihn zu Verbrechen, Trunksucht und dadurch zu Niederbruch und Elend führt. Der Brief eines jungen Mannes, der wegen Diebstahl im Gefängnis sitzt, zeigt, wie leicht manche Gemüter durch Mutlosigkeit vom rechten Pfade abgelenkt werden. „Wenn wir entgleisen, unsre schlimmen Entschlüsse fassen, unsre Verbrechen begehen, sind wir immer mehr oder weniger aus dem Gleichgewicht geraten und in einem Zustande der Entmutigung und Niedergeschlagenheit,“ schreibt er. „Wir sind dann fast zu jeder Tat bereit, nur um für den Augenblick unsre Angst und Furcht los zu werden. In solchen Zeiten geistiger Gedrücktheit sind wir immer Feiglinge.“

Dieser junge Mann sagt, durch den entsetzlichen Preis, den er für seine Entgleisung zu zahlen habe, sei er belehrt worden, wie viel leichter es sei, Recht zu tun als Unrecht, und er ist entschlossen, wenn er das Gefängnis verläßt, sein Bestes zu tun, um sein Unrecht wieder gut zu machen. Die Opfer der Mutlosigkeit machen sich durchaus nicht klar, welch entsetzlichen Schaden sie sich selbst zufügen, wenn sie diesen schlimmen Feind ihres Glückes, ihrer Leistungsfähigkeit, Wohnung in ihrem Herzen nehmen lassen. Wer mutlos ist, leistet niemals etwas Hervorragendes. Seiner Arbeit fehlt der Schwung, die Eigenart, die Erfindungsgabe, und ihm mangelt die Fähigkeit, sich in jeder Lage zu helfen zu wissen.

Sobald du der Entmutigung Raum gibst, sind alle deine Fähigkeiten herabgesetzt, sie ziehen nicht mehr gemeinsam an demselben Strang. Dein Unternehmungsgeist ist ge-

lähmt, deine Leistungsfähigkeit erstickt. Du bist gar nicht in der Verfassung, etwas mit Erfolg zu tun und zu wirken. Dein ganzer geistiger Zustand ist in den Nachteil versetzt, und ehe nicht dieser Feind ausgetrieben ist durch Behauptung seines Gegenteils und Versenkung darein — Mut, Frohsinn, Hoffnung und kühne Erwartung herrlicher künftiger Dinge — bist du nicht in der Verfassung, gute Arbeit zu leisten.

Jeder Hang zu Mutlosigkeit und Furcht vor Misserfolg ist eine zerstörende Kraft, und in dem Maße, wie wir uns davon beeinflussen lassen, werden wir herabgezogen und der Gang unsres Lebens, unsre Lebensarbeit aufgehalten. Unser Gemüt wird dadurch verdunkelt, wir fassen falsche Entschlüsse und tun Schritte, die das ganze Glück unsres Lebens zu vernichten imstande sind.

Viele Ehescheidungen haben ihren Grund schon in dem unglückseligen Entschluß zu heiraten, den junge Mädchen gefaßt haben, wenn sie meinten, keine andre Möglichkeit vor sich zu sehen, um aus einer Schwierigkeit herauszukommen. Viele Mädchen haben unter dem Druck irgend eines schweren Erlebnisses Männer geheiratet, die sie in glücklicheren Tagen niemals genommen hätten. Sie hatten den Vater oder die Mutter verloren, oder ihre Familie war von einem schweren Schicksalsschlag getroffen worden, und die Mädchen haben eingewilligt, Männer zu heiraten, die sie nicht liebten, um ihren Lieben Erleichterung ihres Loses zu verschaffen, oder weil sie kein anderes Mittel sahen, sich aus einer schwierigen Lage zu befreien. Sie waren zu allem bereit, um das was sie drückte und quälte, zu überwinden. Gleich dem Seefranken hatten sie das Gefühl, daß ihr Leiden kein Ende mehr nehmen könne.

Dieses Gefühl der Hoffnungslosigkeit ist sehr bezeichnend für die Seefrankheit, aber bis zu einem gewissen Grade geht es allen kranken Menschen ähnlich. Sie vermögen nicht mehr, sich selbst als kräftig und gesund zu denken. Wer irgend einen heftigen Schmerz zu ertragen hat, zum Beispiel starkes Zahnschmerz, vermag sich nicht vorzustellen, daß dieser Schmerz je wieder aufhören werde.

Noch schwieriger ist es, sich das Ende von seelischen Leiden vorzustellen. Wenn Prüfungen und Sorgen über uns kommen, wenn uns der Tod eines unsrer Lieben raubt, ist es schwer,

das Ende des Sturmes vorauszusehen und hinter den dunkeln Wolken die helle Sonne zu erblicken. Wenn uns der Kummer über solch einen schweren Verlust überwältigt, haben wir das Gefühl, als ob wir nie wieder in unserm Leben glücklich sein könnten. Wenn wir so leiden, dann wundern wir uns in einer Art von dumpfem Gross darüber, wie andere Menschen noch lachen und vergnügt sein, ins Theater und auf Bälle gehen und ihr Leben wie sonst genießen können. Das kommt uns von den andern beinahe grausam vor, wenn doch wir das Gefühl haben, als ob wir nie wieder auch nur lächeln könnten. Allein wir wissen, daß die Zeit auch den tiefsten Kummer heilt, daß körperliche und geistige Schmerzen vergehen, und daß das tapfere Herz sich sowohl den Stürmen wie dem Sonnenschein des Lebens anpaßt.

Die große Sache für uns ist es, niemals zu vergessen, daß ein Sturm, mag er auch noch so sehr toben und wüten, doch auch vorübergeht, und daß hinter den Wolken immer die Sonne scheint.

Wolken bedecken wohl, und vernichten doch niemals die Sonne. — *Labater.*

Die Neue Weisheit hilft uns, die Mutlosigkeit zu überwinden, indem sie den Nachdruck auf die richtigen Dinge legt, auf die Dinge, darauf zu verweilen es sich wirklich verlohnt. Daraum gehen die Anhänger dieser Neuen Gedanken nicht gleich zugrunde, wenn sie ihren Beruf verfehlt haben. Sie haben gelernt, daß die äußerlichen Dinge nicht die wichtigsten sind. Sie wissen, daß der Hauptnachdruck auf das Leben gelegt werden sollte, auf den wahren Menschen, der göttlichen Geschlechtes ist. Sie wissen, daß ein Mensch die höchste Höhe erreichen kann, auch wenn er keinen Pfennig besitzt, kein eigenes Heim hat und im Armenhause stirbt. Mit andern Worten, die Neue Weisheit lehrt, daß der wahre Erfolg des Lebens nicht in der Anhäufung äußerer Güter besteht.

Wahrer Lebenserfolg ist eine Sache der Persönlichkeit und des Charakters; Gelderwerb ist nur ein Nebenerfolg. Sich seinen Lebensunterhalt zu erwerben, geht bei der Tat, sich ein Leben zu zimmern, nur nebenher.

Es ist niemals Gottes Wille, daß seine Kinder körperlich und geistig zugrunde gehen, daß sie elend und unglücklich seien, daß sie Sorgen und Verdrüß haben sollen, wenn sie ehrlich gewesen sind und ihr Bestes getan haben,

nur weil ihre zufälligen Unternehmungen nicht  
geglückt sind. Wir sind dazu geschaffen, den  
Kopf hochzuhalten und der Welt fest und ohne  
mit der Wimper zu zucken ins Gesicht zu sehen,  
als die Söhne des Allerhöchsten. Einerlei, wie  
es mit unsfern irdischen Gütern steht, wenn wir  
gute Menschen sind, wenn es uns Ernst damit  
gewesen ist, der Welt die Botschaft zu übermit-  
teln, die zu verkündigen wir in die Welt ge-  
kommen sind, dann ist kein Grund vorhanden,  
warum wir uns wegen irgend etwas gedemü-  
tiert und entmutigt fühlen sollten.

Es gibt nur etwas, darum der Mensch den Kopf hängen lassen und sich gedemütigt fühlen sollte: nur ein Ding sollte ihn dazu bringen zurückzuzucken, wenn ihm die Welt ins Gesicht sieht, und das sind seine eigenen schlimmen Taten, ist seine eigene Sünde.

Eine riesige Menge von ungenügten Erfolgsmöglichkeiten steckt in den Unterlegenen und Niedergebrochenen, in den Menschen, die den inneren Halt verloren haben, weil sie sich haben entmutigen lassen. Manche unter ihnen haben sich in ihrer Mutlosigkeit, vielleicht weil sie keine Arbeit hatten, hinreichen lassen, etwas zu tun, das sie ihre Selbstachtung gefostet hat, und nun ist ihre Entmutigung zur Krankheit geworden. Sie ist bei ihnen ein Dauerzustand und in mutloser geistiger Verfassung ist kein Erfolg möglich.

Heiger Gedanken  
Bängliches Schwanken,  
Weibisches Zagen,  
Angstliches Klagen,  
Wendet fein Glend,  
Macht dich nicht frei.  
Allen Gewalten  
Zum Truß sich erhalten,  
Nimmer sich beugen,  
Kräftig sich zeigen,  
Rufet die Arme  
Der Götter herbei.

Mut ist der Führer im Reiche des Geistes, und wenn der niedergebrochen ist, dann sinken mit ihm alle andern geistigen Fähigkeiten. Ehe nicht der Mut den Befehl dazu gegeben hat, tut weder die Unternehmungslust, noch sonst irgend eine Fähigkeit auch nur einen Schritt. Bei mutlosem geistigem Zustand weigern sie sich zu arbeiten; aber sobald der Mut die Führung übernommen hat, heben alle andern die Köpfe und fangen an zu ziehen.

Darum, wessen die meisten Menschen in der großen Schar der Niedergebrochenen am meisten

bedürfen, das ist ein neuer Mut. Die Entmutigten stehen mit dem Rücken gegen das Licht, so daß alle schwarzen Schatten auf ihren Pfad fallen. Sie schreiten in der Finsternis ihres eigenen Schattens, statt in dem herrlichen Sonnenschein von Gottes Licht und Liebe. Sie sind in einen frankhaften Zustand geraten. Ihr Geist bedarf der Behandlung, einer Behandlung, die Licht in ihre Seelen einziehen läßt und ihnen zeigt, was sie immer noch tun können.

Emerson sagt: „Ich brauche jemand, der mich veranlaßt zu leisten, was ich leisten kann.“ Das ist es auch, was diese Entnützten brauchen, jemand, der sie anspornt, ihr Äußerstes zu leisten. Ihr Geist muß sozusagen veranlaßt werden, „kehrt“ zu machen. Man muß ihnen zeigen, daß sie kein Fehlschlag sind, nein, daß sie frank sind, daß sie an dauernder Mutlosigkeit leiden.

Und es gibt jemand, der diesen Entmutigten das besser sagen und zeigen kann, als irgend jemand anders: ihr eigenes höheres Selbst.

Einerlei, wie alt du bist oder wie gedrückt die Lage, darin du dich jetzt befindest, wenn du dein eigenes höheres Selbst zum Führer nimmst, dann kannst du wieder festen Fuß fassen. Wenn du einmal einen Schimmer von deinem eigenen wirklichen Selbst erfaßt hast, von dem, was in dir steckt, einen Schimmer deiner eigenen Göttlichkeit, und dir klar machst, daß du dazu bestimmt bist, ein großer Erfolg und nicht ein Fehlschlag zu sein, dann wirst du gewissermaßen einen Sprung machen ein Vierteljahrhundert zurück und dein Leben neu beginnen. Dein Mut wird aufflammen, und du wirst das Leben in neuem Lichte sehen. Dich selbst wirst du sehen, wie du dich nie zuvor gesehen hast, wirst dich selbst und deine Körper- und Geisteskräfte in deine Gewalt bekommen, wie nie zuvor, und du wirst mit Riesenschritten voranschreiten. Du wirst einen neuen Beweggrund haben, alles besser zu machen denn seither, wirst das Leben von einem neuen Gesichtspunkt aus betrachten, wirst neue Hoffnung schöpfen; mit andern Worten, du bist ein neuer Mensch geworden. Den alten Menschen wirst du ausziehen und von dir abtun und wirst dich nie mehr damit begnügen, am Boden zu frie-chen. Nur dein Höchstes und Bestes wird dich von nun an selbst befriedigen, und du wirst dich bestreben, deine höchsten Augenblicke dau-

ernd zu machen. Das Bewußtsein, so viele Jahre verloren zu haben, wird nur ein neuer Sporn für deine Anstrengungen sein.

Jetzt, heute, sofort kannst du beginnen, es besser zu machen! Erhebe dein Haupt und kehre dich dem Lichte zu! Laß das Klagen und Tammern über dein mangelndes Glück und sei die wohlabgewogene, gleichgestimmte Seele, das tapfere, erfolgreiche, glückliche Wesen, das zu sein der Schöpfer dich bestimmt hat. Heile dich selbst von deiner Krankheit, indem du deine geistigen Feinde bezwingst. Du kannst Furcht, Sorge, Kummer und alle Mutlosigkeit verjagen, wenn du dein Erbteil in Anspruch nimmst und dich deiner Kindshaft Gottes vergewisserst. Sage dir selbst:

„Das Wahre meiner selbst, das, was wirklich an mir ist, das ist Gott. Warum sollte ich mich dann von irgend etwas entmutigen lassen? Der Schöpfer wollte nicht, daß ich ein Schwarzsäher sei und Furcht, Entmutigung und Niedergeschlagenheit merken lasse, und ich will damit auch nichts mehr zu tun haben. Ich bin dazu geschaffen, Freude und Erfolg zu zeigen. Ich bin bestimmt zu siegen, das Ziel zu erreichen, nicht dazu, geschlagen zu werden. Ich bin zum Glück geboren, und nicht zum Unglück, zu Friede und Heiterkeit, nicht zu beständiger Furcht und Mutlosigkeit. Etwas ist in mir, das mir sagt, daß ich größer bin als die Umstände, daß nichts, wenn ich selbst nicht will, mich in Armut und Elend halten, kein Schicksal mich zu Boden drücken kann, denn ich bin mein eigenes Schicksal.“

„Ich bin ein Kind Gottes und nicht dazu geschaffen, geduckt zu schleichen, mutlos zu sein, mich vor irgend etwas zu fürchten. Ich bin eins mit dem Vater und Miterbe Christi. Mangel und Mißerfolg fürchte ich nicht, denn die Furcht ist keine Eigenschaft der Göttlichkeit und hat darum keinen Raum in meinem Leben. Ich bin mutig und tapfer, bin Herr der Umstände, nicht ihr Sklave. Ich bin frei und nicht gebunden. Ich will mir meine Leistungsfähigkeit nicht unterbinden, meine Zukunftshoffnungen nicht vernichten, mein Leben nicht zerstören lassen durch Furcht und Mutlosigkeit. Ich bin der Mut, die Kraft, das Vertrauen, mein eigener Herr und Meister! Die Mutlosigkeit hat keine Macht über mich, denn sie ist nichts Wirkliches. Sie ist nichts andres denn ein Geist der Einbildung. Dieser Einschlag von

Mutlosigkeit in meiner Natur ist eine Herausforderung meines Schöpfers und zeigt, daß ich kein Vertrauen zu ihm habe, seines Schutzes nicht gewiß bin. Er deutet an, daß ich glaube, es sei eine böse Macht vorhanden, größer und mächtiger denn er.“

„Einerlei, was mir auch an Sorgen und Schwierigkeiten drohen mag, meine Sache ist es, Vertrauen zu haben und nichts zu fürchten, und so will ich es auch von nun an halten. Mein Geist und mein Gemüt sollen heiter und im Gleichgewicht sein, und abends will ich mich niederlegen im sicheren Bewußtsein, daß mein Leben, meine Wohlfahrt und mein Geschick in der Hand dessen ruhen, der alle Dinge lenkt und alles wohl macht.“

Denke immer daran, daß du das, was du fürchtest, gerade durch deine Furcht an dich ziehst, denn das Gemüt steht immer in Beziehung zu dem, was die Gedanken beherrscht. Das, worin wir am meisten denken, wird uns auch am ehesten zuteil werden, und es ist eine sehr leichte Sache, jede Möglichkeit eines Erfolges zu vernichten und das, was wir fürchten, uns zu zuziehen, indem wir es immer im Herzen behalten und uns von Gedanken des Zweifels und der Furcht beherrschen und unsre Leistungsfähigkeit lähmen lassen.

Wenn du in Gefahr stehst, durch irgend etwas entmutigt zu werden, so wird es dir eine wunderbare Hilfe sein, wenn du alles aus dem Wege räumst, das zwischen dir und deinem Schöpfer steht, und dem Strom der göttlichen Kraft freien Zugang zu dir gewährst. Wer sich völlig von der göttlichen Kraft getragen fühlt und glaubt und vertraut, sie werde ihm in jeder Not und Sorge zu Hilfe kommen, der kann nicht mutlos oder von Furcht erfüllt sein.

Seele, ruh in jeder Macht  
Still in Gottes Schoß;  
Was dir soviel Mühe macht,  
Ist dein Denken bloß.  
Er sorgt ja noch,  
Weiß ja alles, was er tut;  
Scheint es bös, es ist dir gut.  
O trau ihm doch!

Schöner.

All unsre Mutlosigkeit und Angstlichkeit kommt aus dem Gefühl, daß wir von unserm Schöpfer getrennt seien, und aus dem daraus folgenden Bewußtsein der Schwäche, der Schutzlosigkeit, des Alleinstehens. Wer sich bewußt ist, eins zu sein mit seinem Schöpfer, erhebt sich über alle Anfechtungen und alle Mutlosigkeit und hegt Hoffnung und Lebensfreudigkeit in

seinem Herzen. Ein solcher Mensch sieht in allem, was ihm widerfährt, mag es auch noch so bedrückend sein, Wachstum und Erweiterung. Er sieht in der Überwindung der Schwierigkeiten des Lebens nur die Gelegenheit, ein immer vollkommenerer Mensch zu werden. Er erhebt sich über die Umstände, während alle, die feinen Ansporn in ihren Prüfungen und Enttäuschungen sehen können, einfach davon zerschmettert werden.

Welch ein herrlicher Anblick ist ein Mensch, der siegreich aus den Stürmen des Lebens hervorgegangen ist und sich eine schöne, heitere Lebensansicht erworben hat, der, statt unter Prüfung und Mühsal zu unterliegen, sich daraus einen Turm der Stärke und Hoffnung zu erbauen verstanden hat!

Vergleiche solch einen Menschen, der seine Bürde flaglos trägt, der über Schwierigkeiten lacht und seines Weges weitergeht, so gut er kann, und sucht, jeden Tag seines Lebens zu einem Tag des Sieges zu machen, indem er so gut, als es möglich ist, die höchste Menschenpflicht erfüllt, mit dem Menschen, der sein Schicksal verflucht, sein Unglück beweint und über die Last, die ihn zu Boden zieht, jammert und wehklagt!

Wenn dir nichts gelingen will, wenn du in Versuchung bist, dich entmutigen zu lassen, denke an diese beiden Bilder, kehre um und mache dein Recht auf dein Menschenamt geltend! Behaupte vor dir selbst deine Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden, worin sie auch bestehen mögen. Sage zu dir selbst:

„Jetzt ist die Zeit gekommen, wo ich mich zusammennehmen muß. Ich kann nicht den Mut sinken lassen und mich für besiegt erflären, ohne die Selbstachtung einzubüßen. Was jetzt vor mir steht, kann ich überwinden; es hat nicht die Macht, mich zu Boden zu drücken. Ob ich selbst einen Ausweg aus der Schwierigkeit sehe oder nicht, ich will mein Vertrauen auf Gott setzen und unentwegt vorangehen. Wie widrig auch die Winde wehen mögen, ich will mein Schiff dem Hafen zusteuern.“

„Von nun an will ich diese immerwährende Selbstherabsetzung unterlassen, denn sie ist ein Verbrechen gegen meinen Schöpfer und gegen mich selbst; und will glauben, daß das, was der Schöpfer gemacht und für gut erklärt hat, es auch wirklich ist. Ich will mich nicht selbst zur Handelsware machen und eine geringe Me-

nung von mir hegen. Diese Armutlosigkeit muß ein Ende nehmen. Meiner warten bessere Dinge. Ich bin ein Königsohn und habe ein königliches Erbe.“

„Ich weiß, daß ich jedesmal, wenn ich sage, ich kann dies oder das nicht tun, ich kann mir dies oder das nicht erlauben, meine Kraft selbst untergrabe. Von nun an will ich nur noch meine Kraft bejahen und behaupten und sagen: ich kann, und ich will! Mit Verneinungen, die nur herabziehen und zerstören, will ich nichts mehr zu tun haben.“

„Ich bin ein Teil des Alls; ich bin da seit Millionen von Jahren und werde noch unendliche Zeiträume hindurch fortfahren, da zu sein. Wenn mein Dasein von Ewigkeit zu Ewigkeit dauert, warum sollte ich denn ängstlich und besorgt sein? Warum sollte ich mich durch zeitliche Ereignisse verwirren lassen, durch die Zufälle des täglichen Lebens? Diese haben doch keine Macht über mich! Ich bin ein Teil des göttlichen Seins, und mein Dasein ist über jede Möglichkeit des zerstört- oder Veränderterwands erhaben. Etwas ist in mir, das durchaus unzerstörbar ist, und ich werde mich doch nicht in Unruhe versetzen und entmutigen lassen durch etwas, das meiner Macht untersteht! Darum werde ich mich durch nichts stören und ängstigen lassen. Diesen Entschluß will ich unverrückt festhalten.“

Viele Menschen finden große Hilfe und Trost darin, wenn sie sich Bibelstellen heraufen, wie: „Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der sagt zu dem Herrn: Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott auf den ich hoffe.“

„Er wird dich mit seinen Fittichen decken und deine Zuversicht wird sein unter seinen Flügeln, seine Wahrheit ist Schirm und Schild.“ „Es wird dich kein Unglück treffen und keine Plage wird zu deiner Hütte sich nähern,“ und ähnliche.

Welches Mittel gegen Entmutigung und Niedergeschlagenheit, welche Heilung für alle Wunden des Herzens liegt nicht in diesen wunderbaren Versprechungen!

Die Gewohnheit, jeden Gedanken an die Möglichkeit irgend eines Übels, des Misslingens, der Enttäuschung, der Entmutigung durch sein Gegenteil aus dem Bewußtsein zu vertreiben, ist von unschätzbarem Werte. Die

Fähigkeit, dies zu tun, Herz und Gemüt von allem, was ihm schaden könnte, freizuhalten, ist das große Geheimnis von allem Glück und jedem Erfolg.

Die wissenschaftliche Tatsache, daß das Gemüt nicht zu gleicher Zeit entgegengesetzte Gedanken und Gefühle hegen kann, macht uns zu den unbedingten Herren unsres Schicksals. Um Leben aufzusteigen oder herunterzukommen, Erfolg oder Misserfolg zu haben, ist einfach eine Sache der eigenen freien Wahl. Das hängt nur von den Gedanken ab, die wir in uns aufnehmen und Herr werden lassen.

Wir können uns von der Mutlosigkeit überwältigen lassen oder uns darüber erheben, ganz nach eigenem Entschluß. Uns allen ist es sehr natürlich, uns die wundervollen Dinge auszudenken, die wir tun würden, wenn wir nur das, was uns den Weg versperrt und unsern Erfolg hindert, los werden könnten. Wenn wir nur nicht mit Enttäuschungen und Herzweh, mit Prüfungen und Kümmernissen aller Art zu kämpfen hätten, wie herrlich wäre dann das

Leben! Aber der Prüfstein deiner Größe ist das, ob du das Ziel deines Strebens erreichst, ob du deinen Lebensplan großzügig durchführst oder nicht, trotz allem, was sich dir hindernd in den Weg stellt.

Nichts hilft besser, die Mutlosigkeit zu überwinden, als die Gedanken auf Mut und Erfolg zu richten. Die aufbauende Kraft bejahender Gedanken wird nicht nur die verneindenden Gedanken austreiben, sondern überhaupt alle Fähigkeiten steigern und kräftigen.

Jedermann kann seinen Mut vermehren und seine Kräfte vervielfachen, wenn er häufig zu sich selbst sagt: „Ich bin ein Kind des Königs aller Könige und habe nichts zu fürchten. Wenn ich unter allen Umständen mein Bestes tue, brauche ich um den Erfolg nicht bange zu sein und will es auch nicht. Ich bin der Mut, ich bin der Erfolg! Nichts kann mir schaden, denn ich bin eins mit dem Einen, mir kann nichts mangeln, es muß mir gelingen, denn ich stehe in Verbindung mit der ewigen Quelle alles Lebens.“

## Frühling.

Nun ist in allen Lüften  
Ein heller Klang erwacht,  
Nun weicht aus allen Schlüsten  
Die winterlange Nacht.

Nun trinkt das Herz an Sonne  
Sich einmal wieder saft  
Und atmet Frühlingswonne  
Mit Blume und mit Blatt.

Ich hab' die Nacht gelegen  
In einem schweren Traum  
Und konnte mich nicht regen,  
Wie ein gebannter Baum.

Das Leben aber brannte  
In allen Altern mein,  
Bis ich mich jäh ermannete  
Mit einem lauten Schrei'n.

War so dem Baum zu Mute  
In langer Winternacht,  
Indes in seinem Blute  
Schon gor die Frühlingspracht.

Wie muß er selig rauschen  
Nun in der schönen Zeit  
Und seine Grüße rauschen  
Und rauschen wälderweit.

War so dem Bach zu Mute  
Und war dem Fluß so bang,  
Als er gebändigt ruhte,  
Bis dann das Eis zersprang.

Muß das ein selig Schäumen,  
Muß das ein Brausen sein,  
Da nun aus Himmelräumen  
Die Sonne blickt darein.

Ich steh' auf hohen Hügeln  
Und schaue weit umher  
Und folge den Vogelflügeln  
Durchs blaue Altermeer.

Und bück' ich mich zu Füßen  
Umspielt von süßem Hauch,  
Da blüht und will mich grüßen  
Die erste Primel auch.

Gustav Falke.