

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 28 (1924-1925)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Wie man sich seine eigene Bürde erleichtern kann  
**Autor:** Marden, S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661964>

#### **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>**

mäßigsten: sie sind gut abwaschbar, leicht streichbar, und zeigen die Unwesenheit von Schmutz sicher an. Für Kleinkinder sind kleine Tische und Stühle aus Stroh oft recht zweckmäßig. Der Spielschrank gehört ins Kinderzimmer. Für die Wände sind glatte, helle Tapeten geeignet oder ein fester, freundlicher Anstrich. Hübsche, der Phantasie des Kindes angepaßte Bilder an den Wänden werden dem Kind viel Anregung bringen. Das Kinderbett soll glatt sein, aus Holz oder Metall, ohne viel Stoffbespannung. Die — herabklappbaren — Bettwände müssen so hoch sein, daß das Kind, solange es noch unverständig ist, nicht herausfallen kann. Die Matratzen und das Kopfkissen sind am besten mit Rosshaar gefüllt. Wenn das Bett in der Nähe des Fensters steht, soll das Kind jedenfalls so liegen, daß es nicht unmittelbar ins Licht schaut.

Die Temperatur des Kinderzimmers wird immer etwas höher sein müssen als die im Zimmer von Erwachsenen. Das Kinderzimmer muß deshalb auch früher geheizt werden als die sonstige Wohnung. 19—20° Celsius, das entspricht 15—16° Raumur, dürfte die richtige Zimmerwärme darstellen. Die Lüftung des Zimmers kann zweckmäßig durch Lüftungsseinrichtungen am oberen Teil des Fensters vorgenommen werden. Aber die Lüftung mit den unteren Fensterflügeln erfüllt ihren Zweck vollkommen. Dabei ist zu beachten, daß im Winter kurze, aber ausgiebige Lüftung die gegebenen Notwendigkeiten viel besser erfüllt als langes Offenlassen eines kleinen Spaltes. Wenn das Fenster längere Zeit, wenn auch nur wenig geöff-

net wird, fühlt das Zimmer in großen Teilen ab, ohne daß eine vollständige Lüfterneuerung stattfindet. Wird das Fenster dagegen weit geöffnet, so kommt es zu vollständigem Luftwechsel, ohne daß in der kurzen Zeit der Öffnung die Zimmerwände abkühlen können. So wird Wärme gespart, aber doch die Luft wirksam erneuert.

Die Gelegenheit, mit ansteckenden Keimen erfüllt zu werden, muß von dem Kinderzimmer nach Möglichkeit sorgfältig abgehalten werden. Besuche, die man überhaupt nur für einen Augenblick ins Kinderzimmer führen wird, weil sie in der Regel für die seelische Entwicklung des Kindes nur Nachteiliges mit sich bringen, wird man jedenfalls unbedingt von diesem Zimmer fernhalten, wenn sie mit Katarrhen oder Schnupfen behaftet sind. Wenn fremde Besucher schon so rücksichtslos und hemmungslos sind, in ein Kinderzimmer zu treten, obwohl sie im nächsten Augenblick durch einen Hustenstoß Läusende von Krankheitskeimen in die Luft wirbeln, ja die Kinder — apage Satan! — sogar zu küssen, so dürfen jedenfalls die Eltern nicht so leichtsinnig sein, einen solchen Besucher seine Gedankenlosigkeit ausführen zu lassen! Viele Ansteckungsmöglichkeiten lassen sich nicht vermeiden, aber eine derart offensichtliche wird man doch nicht durchgehen lassen. Solchen verschuppten Besuchern bleibe das Kinderzimmer verschlossen, selbst auf die Gefahr hin, daß sie dadurch vielleicht auch seelisch etwas „verschupft“ werden. Aber Kinder sind nicht zum Zeigen und Anschauen für Leute da, die auf die primitivsten Grundsätze der Krankheitsbewährung keine Rücksicht nehmen.

## Wie man sich seine eigene Bürde erleichtern kann. \*)

„Einer trage des andern Last.“

die eigene Last, als wenn du deinem Nächsten hilfst, die seinige zu tragen.

Es war die Liebe, diese göttliche Lastträgerin, die eine arme Obsthändlerin in einer der größten

„Hilf deinem Kameraden!“ Diese Inschrift prangt über dem Tor einer großen Fabrik in einem der Weststaaten der Union. Sie wäre eine Lösung für alle Welt. Nichts erleichtert dir mehr

Aus O. S. Marden: Der Weg der Liebe oder Wert und Wesen des praktischen Christentums. Geheftet Gr. 3.75. Verlag von Julius Hoffmann in Stuttgart. — In einer Zeit, wo Wut und Nachtier wilde Orgien feiern, wo der Traum der menschlichen Bruderschaft zum widerlichsten Bosseispiel verzerrt wird, wo der Pessimismus immer weiter um sich greift und „die böse Tat fortzeugend Böses zu gebären“ droht, da tut es doppelt und dreifach not, sich die apostolische Mahnung: „Liebet euch untereinander!“ zu Herzen nehmen und durch einen hoffnungsfreudigen Optimisten daran erinnert zu werden, was für ein Paradies die Liebe und Versöhnlichkeit aus derselben

Erde machen könnten, die durch Haß und Krieg zu einem unerträglichen Jammertal geworden ist. So stellt sich Mardens „Weg der Liebe“ seinen übrigen Werken, die uns neue Lebens- und Schaffenskraft einhauchen, würdig zur Seite und bedeutet in der vorliegenden, von Rektor Dr. Ph. Weller besorgten Bearbeitung, welche sprachlich durch eine glänzende Uebertragung und inhaltlich durch eine Reihe unserer Kultur und Dichtung entnommenen Beispiele und Zitate dem Geschmack und den Bedürfnissen des deutschen Lesers Rechnung getragen hat, eine wertvolle Bereicherung unseres Büchermärkts. Wir geben hiermit einen Abschnitt aus diesem Buche wieder.

Städte Europas befähigte, andern Dienste zu erweisen, die so manchem, der immer über des Tages Last und Arbeit murrt und dabei nur an sich denkt, die Schamröte ins Gesicht treiben müßten. Was diese schlichte arme Frau getan hat, stellt die Geschichte von Königinnen in den Schatten.

Von Kindesbeinen an waren Hunger, Kälte und Entbehrung ihre täglichen Gäste. Sie bewohnte zwei Dachkammern einer großen Mietskaserne. Daselbst fand sie eines Tages drei Waisenknaben, die in einem Aschenbehälter schliefen. Deren Los war noch schwerer als das ihrige. Da beschloß sie, ihr Herz und ihr Leben den verlassenen kleinen Landstreichern zu weihen. Zweihundvierzig Jahre lang vertrat sie Mutterstelle bei Kindern, die keine Heimat und keine Eltern mehr hatten; Dutzenden von Waisen und Verwahrlosten war sie eine fürsorgliche Mutter, gab ihnen ihr Heim, ihr Bett, ihr tägliches Brot; lehrte sie alles, was sie selbst wußte, verhalf einigen von ihnen zu dürftiger Geschäftskenntnis und sorgte andern für ein Unterkommen in der Fremde. Ihre Gestalt war häßlich, aber ein sanftes Lächeln verschönerte das wilde Gesicht. Das muß so gewesen sein. Denn sie hatte eine schöne Seele. Ihr Leben ward verzeichnet in der Geschichte ihrer Vaterstadt, denn auf ihren stillen Einfluß gingen weitreichende soziale Neuerungen zurück, und noch in Jahrhunderten wird man dankbar ihres Vorbildes gedenken.

O wunderbare Kraft der Liebe, die du die schwersten Lasten erleichterst und die rauhen Pfade ebnest. Was wäre die Menschheit ohne dich, die du den sauren Schweiß trocknest und den herbsten Schmerz in Freude verwandelst? Ohne deine Zauberkraft wären wir alle noch wilde Barbaren.

Die Liebe ist auch das Mittel, das die Spannkraft der Muskeln erhöht und alle geistigen Fähigkeiten weckt. Der Besitzer einer großen Gartenkultur in Kalifornien, eine Berühmtheit auf dem Gebiet der Gartenbaukunst, sagte mir einst, er stelle nie einen Gehilfen ein, der die Blumen nicht liebe; denn diese spüren seinen Widerwillen und gedeihen nicht unter seiner Pflege. Unsere Liebe zur Arbeit bedeutet für sie dasselbe was der Sonnenschein für die Blüten und Früchte; wir leisten mehr und wir leisten Besseres, wenn das Herz bei der Arbeit ist.

Was manche Mutter jahrelang für ihre Kinder auf sich zu nehmen vermag, das würde sie, ohne das Heil- und Schutzmittel der Liebe, vor der Zeit aufreißen oder ins Irrenhaus bringen.

Einzig und allein der Liebe verdankt sie die Kraft, auch in den schwersten Kämpfen mit der Armut und Krankheit auszuhalten und ihre erzieherischen Pflichten zu erfüllen. Die Liebe nimmt der Not, der Enttäuschung, dem Opfer ihren Stachel. Einer Mutter ist nichts zu schwer, nichts zu abstoßend, nichts zu demütigend, wenn sie es für das Wohl ihres Kindes tut. Vom frühen Morgen bis zum späten Abend findest du sie ununterbrochen bei der Arbeit, und dann opfert sie Schlaf und Ruhe, um den Fußboden zu scheuern, Kleider zu flicken und ihr frisches Kind zu pflegen. So arbeitet sie Wochen und Monate hintereinander unermüdlich, bis Schwäche und Krankheit ihr Halt gebieten. Es gibt in der Tat keinen Dienst, soweit ihn ein Mensch dem andern leisten kann, den eine liebende Mutter nicht für ihr Kind willig auf sich nähme.

Das gilt auch von dem liebenden Vater, wenn schon, wie es in der Natur der Dinge begründet ist, seine Last weniger schwer wiegt als die der Mutter. Aber läßt er nicht oft sich einen großen Teil seines Lebens für seine Lieben in ein Sklavenjoch spannen? Und doch vernimmst du kaum eine Klage von ihm. Die Liebe zu den Seinen macht ihm „sein Toch sanft und seine Last leicht“.

Der Gehorsam gegen die göttliche Weisung: „Einer trage des andern Last!“ ist der sicherste Weg, sein Leben schön und reich zu gestalten. Das machte einst A. Lincoln zum bestgeliebten Mann in ganz Amerika. Seine Leutseligkeit, seine nie versagende Hilfsbereitschaft gewannen ihm die Herzen von alt und jung, vornehm und gering, so daß es vielleicht vor und nach ihm niemanden in der Union gegeben hat, der so viel Liebe ernten durfte wie er. Seine Bereitwilligkeit, den Lastträgern auf der Straße zu helfen, wurde bei ihm fast zur Leidenschaft. Er ging in die Kaufläden und kaufte Holz, Wolle, Brot und Fleisch für die armen Witwen in seiner Nachbarschaft, er half ihnen bei ihren häuslichen Verrichtungen, übernahm Gänge, unterstützte unfreiwillige Arbeitslose, nahm sich der Waisen und Krüppel an — kurz, er war der sprichwörtliche „Helfer in allen Nöten“.

Einer seiner Freunde erzählt, Lincoln habe oft aus dem Gasthaus, in dem er sein Abendbrot verzehrte, oder von der Straße weg Fremde, die keine Unterkunft fanden, mit sich nach Haus genommen, ihnen sein Bett abgetreten und selbst mit einem Lager auf dem Fußboden oder in sei-

inem Arbeitszimmer vorlieb genommen, wobei ihm seine Bücher oder ein Bassett Tisch als Kopfpolster dienten.

Als er eines Tages in Springfield einen Angeklagten zu verteidigen hatte und an einem Nachbarhause vorüberging, sah er ein junges Mädchen, das — den Hut auf dem Kopf, die Handschuhe an den Händen — an der Türe stand und heftig schluchzte. „Es war das erstmal, daß ich Herrn Lincoln sah,“ sagte sie später, nachdem der Rechtsanwalt von Springfield Präsident der Vereinigten Staaten geworden war, zu einem Freunde, dem sie die Geschichte erzählte. „Ich war im Begriff, in Begleitung einer Freundin meine erste Reise auf der Eisenbahn anzutreten. Es war ein epochenmachendes Ereignis in meinem jungen Leben. Wochenlang hatte ich Pläne geschmiedet und mir alle Einzelheiten so schön ausgedacht. Der Tag kam, aber als die Stunde der Abreise herannahnte, blieb der Gepäckträger, der meinen Reisekoffer zur Bahn schaffen sollte, aus. Die Minuten zerrannen, und immer größer wurde die schmerzliche Gewißheit, daß ich den Zug verfehlen müßte. Ich stand an der Türe, tränennass, als Herr Lincoln des Weges kam. „Nun, was fehlt Ihnen?“ fragte er. „Der Dienstmann ist nicht gekommen, mein Gepäck abzuholen.“ — „Wie schwer ist der Koffer? Es ist noch Zeit genug, wenn er nicht zu groß ist.“ Er eilte durch die Türe und die Treppe hinauf in unsere Wohnung, wo meine Mutter mit dem altmodischen Reisekorb auf den Träger wartete. „Oh,“ rief er, „trocknen Sie Ihre Tränen und kommen Sie, aber schnell.“ Ehe ich wußte, was er im Sinn habe, hatte er schon das Gepäck auf den Schultern. Im Sturmschritt ging's die Treppe hinunter, durch den Hof und die Straße entlang, so schnell als seine langen Beine ihn tragen konnten. Ich feuend hinterher, mir die Tränen während des Gehens aus den Augen wischend. Rechtzeitig erreichten wir den Bahnhof. Herr Lincoln setzte mich in den Zug, sagte mir Lebewohl und wünschte mir Glück auf die Reise.“

Ob ein kleines Kind in Angst und Nöten oder ob es eine Mutter war, die für das Leben ihres ungeratenen Sohnes zitterte, immer war diese große liebende Seele bereit, andern ihre Last zu erleichtern oder abzunehmen.

Eine brennende Kerze verliert nichts von ihrer Leuchtkraft, wenn man eine andere, erloschene Kerze an ihr anzündet. So verlieren auch wir nichts durch einen Freundschaftsdienst

oder wenn wir unserem Bruder auf dem gemeinsamen Lebensweg hilfreiche Hand bieten. Im Gegenteil, du wirst, welches auch dein Amt und Beruf sei, finden, wenn du durchs Leben gehst als ein Helfer, der andere emporhebt und ihnen Mut zuspricht, wenn du von Tag zu Tag den Lastträgern an die Hand gehst und denen, die weniger als du selbst mit Glücksgütern bedacht sind, mit Rat und Tat zur Seite stehst, so wirst du dadurch nicht ärmer, sondern um vieles reicher. Die Gewohnheit, andern zu helfen und sie durch ein freundliches Wort zu erfreuen, wird dir nicht bloß unbegrenzte innere Befriedigung gewähren, sondern buchstäblich deine Leistungsfähigkeit steigern, da sie dich glücklicher macht, und was dich wirklich glücklich macht, erhöht deine Arbeitskraft und Arbeitslust. So oft wir uns eine Gelegenheit, hilfreich zu sein, entgegen lassen, berauben wir uns des Segens und der Freude, welche der Lohn der dienenden Nächstenliebe sind.

„Die Liebe gilt ohne Ansehen der Person, ohne Berechnung, ohne Aufschub,“ sagt Drummond. „Verschwende sie an die Armen — das ist nicht allzu schwer; mehr noch an die Reichen, die ihrer oft am dringendsten bedürfen, am meisten an deinesgleichen — das ist vielleicht am schwersten, und doch tut jeder von uns für sie am wenigsten.“

Der Sieger an der Katzbach und bei Waterloo wurde von seinen Soldaten, die den leutseligen Marschall „Vorwärts“ abgöttisch verehrten, „Vater Blücher“ genannt. Nach Treitschke hatte er „das Vertrauen der Nation und die Liebe des Heeres für sich und durfte von der Mannschaft das Unmögliche verlangen, wenn sein ‘Vorwärts’ ihm aus den Augen blitze.“ Warum hingen seine Untergebenen mit solcher Liebe an ihm, warum gingen sie für ihn begeistert durchs Feuer? Weil er ihre Anstrengungen, Entbehrungen und Gefahren teilte, weil er nichts von der herzlosen Roheit, die andern Heerführern seiner Zeit eignete, an sich hatte, weil er die Sorge für die Kranken und Verwundeten als eine „heilige Christenpflicht“ betrachtete. Nicht seine Siege waren es — wenigstens nicht in erster Linie — die dem alten Blücher diese große Beliebtheit und Volkstümlichkeit verschafften, sondern sein weites, warmes Herz, das seinen Soldaten in herzlichem Wohlwollen entgegen schlug. Die Vorzüge des Herzens werden schließlich doch am höchsten eingeschätzt.

Es gibt etwas, was ungleich begehrenswerter

ist als Wohlhabenheit, Ruhm und andere irdische Güter; das ist die gute Meinung deiner Mitmenschen. Der Ruf der Güte und der Dienstbereitschaft ist mehr wert als der größte Besitz, denn er bedeutet ein Leben der dienenden Nächstenliebe, und die Befriedigung, die aus dieser Quelle stammt, ist nachhaltiger als diejenige, die Geld und Geldeswert verschaffen kann.

Ein armer Landgeistlicher stand in diesem Ruf. Als sein Söhnchen eines Tags gefragt wurde, was sein Vater tue, gab es zur Antwort: „Ich weiß nicht, was er gerade tut; aber ich weiß, daß er irgend jemand irgendwo hilft.“ Unter meinen Freunden sind auch Leute vom Schlag dieses Dorfpfarrers, arm an weltlichem Gut, aber immer Helfer und Berater der andern, immer bereit, den Nachbarn beizustehen und die Unglüdlichen zu retten.

Niemand ist so arm, daß er kein Almosen übrig hat, und es ist eine seelenverderbende Härte und Herzlosigkeit, durchs Leben zu gehen und dabei nur an sich selbst herauszuschlagen und das große Los zu gewinnen. Das tötet die besten Triebe des Menschenherzens, erstickt die edleren Regungen und läßt alle diejenigen Gefühle erkalten, welche die Liebe und Freundschaft der andern erringen.

Wenn ich die Wahl hätte zwischen dem Leben eines Kreuzes, der ein unfruchtbare, liebeleres und verächtliches Dasein führt, und dem eines armen Tagelöhners, der seine Kraft in den Dienst der helfenden, aufrichtenden, rettenden Liebe stellt — ich würde ohne Bedenken die Armut im Dienst der Lieblosigkeit, verbunden mit dem Besitz der größten Schätze der Welt, vorziehen.

### Im Nebel.

Wo ist der Seele Ebenbild,  
Das sich gesellt zu ihr?  
Wie Wanderer durch herbstliches Gefild  
Im Nebel schreiten wir.

Was klagst du dies, du müder Geist,  
Zu eigner Pein?  
Wer stumm und trübe selber sich verwaist,  
Wohl bleibt allein.

Sprich an den Schatten, der vorüber will,  
Mit menschlich warmem Ton!  
Gewiß, es steht einer lauschend still  
Und wartet schon.

Und glänzet nah dein freundlich Angesicht  
Mit echter Kunst,  
So strahlt das allerhellste Sonnenlicht  
Durch Nebeldunst.

J. Rickenmann.

### Carl Spitteler. (1845—1924.)

Von Dr. Walter Muschg.

Schon lange bevor Carl Spitteler starb (29. Dezember 1924), bemächtigten sich seiner hohen Gestalt die Literaturprofessoren, und sie nannten ihn in einem Atem mit den größten schweizerischen Namen: Keller, Meier, Gotthelf. Man hat ihn als das letzte ebenbürtige Glied dieser Reihe gepriesen, der die schweizerische Dichtung ihren Ruhm verdaul, und gleichzeitig als einen der wenigen noch lebenden Vertreter jener hohen Kunstauffassung, die ihre Reiche schwindelhoch über dem flachen Alltag aufbaut und durch ihr bloßes Vorhandensein die Ürmlichkeit aller auf Erden verharrenden Zeitgenossen därtut. Fast jeder, der den Namen des Dichters ausspricht, denkt dabei an den „Olympischen Frühling“, das von buntglänzenden Gestalten und Taten wimmelnde, ja bei der ersten Leftüre beinahe niederschmetternd reiche Hauptwerk aus dem Lebenssommer Spittelers. Der Eindruck, den diese Dichtung in Nichtvorbereiteten wachruft, ist tat-

sächlich so schwer zu beschreiben wie etwa die Wirkung Richard Wagners auf gewisse junge Menschen, die sich von großen Erlebnissen und irgend einer unerhörten Fülle überwältigen lassen möchten: auch im „Olympischen Frühling“ hat ein einzelner Mensch eine ganze Welt von Schönheit und Schicksal aus sich herausgeboren, und er macht aus seiner Verachtung aller derer, die dazu nicht imstande sind, kein Hehl.

Gleichwohl hat Spitteler zeit seines Lebens, ja selbst im hohen Alter, als er mit offiziellem Ruhm überhäuft war, verhältnismäßig selten rückhaltlose Begeisterung und geschlossene Nachfolge gefunden. Wo und wer sein Publikum sei, vermochte eigentlich niemand zu sagen. Die Generation der heute Dreißigjährigen hat er kaum ergriffen, und gleichzeitig mit dem Abbrechen des Ruhmes wurden vereinzelt schwere Zweifel an dem tieferen Wert seiner Dichtung laut. Er selbst hat sich von ihnen nicht mehr betrüben las-