

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 31 (1927-1928)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Die Kunst, zu leben  
**Autor:** Crane, Frank / Hayek, Max  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-669408>

#### 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:** 21.02.2026

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

einem Dolche, zu welchem Zwecke er unter dem Wams einen mit Blut gefüllten Darm oder Schlauch trug. Das Blut floß in den Schnee, und seine Braut stürzte sich jammernd und wehklagend auf den Sterbenden. Die Musik spielte einen Totenmarsch. Wurde er begnadigt, mußte er in den Bannwald bei Compatsh fliehen, den man ihm als Aufenthaltsort überließ.

So war das Spiel mancher Variationen fähig und ließ einen wirkungsvollen Eindruck zurück.

Am Ende wurde der Stamm, den die Gemeinde unentgeltlich abgab, von den Burschen versteigert. Mit dem Erlös wurde in erster Linie der Durst gelöscht.

\* \* \*

Der „letzte“ Wilde Mann lebt noch und erzählt, beinahe 80jährig, das Spiel mit jugendlicher Begeisterung. Er heißt Augustin Heiß, war viele Jahre Nachtwächter, und wohnt in Compatsh, wo er sein Schusterhandwerk heute noch ausübt.

\* \* \*

### Die Kunst, zu leben.

Von Frank Crane, New-York.

Was die Welt noch braucht, ist eine Art Schule oder Asyl, ein Institut oder brieflichen Unterricht, um die Menschen zu lehren, wie zu leben sei. Denn das zu wissen, ist ihnen am nötigsten. Aber unsere Staats- und Schulsysteme lehren alles andere, nur das nicht.

Einzel-Steuer ist großartig, die Frauenrechte sind notwendig, und Reformkleidung, vereinfachte Rechtschreibung, die Lehre vom sorgfältigen Kauen der Nahrung (Gletscherismus), Alkoholverbot und Gesetze gegen Verbrechen: das alles ist sehr schön und gut — aber, „das Eine, das not tut“, ist das Wissen um das Leben!

Ja, das ist es, was uns alle, die wir den falschen Weg gehen, anbetrifft.

Nur eine Methode der Erziehung ist von höchster Wichtigkeit für einen schlimmen Zungen: die Methode, die ihn zum Wissen erzieht, wie zu leben sei. Geographie und manuelle Tätigkeit werden ihn von seiner Bosheit nicht heilen, noch werden gemeine Brüche oder die Geschichte der Vereinigten Staaten ihm dazu verhelfen, sauber, tüchtig und gütig zu sein.

Hier sind die Lehrgegenstände, die dem Schüler einer öffentlichen Schule eingedrillt werden sollten:

Bis vor 10 Jahren waltete in Samnaun noch ein Nachtwächter seines Amtes. Um Mitternacht sang er vor den Häusergruppen der Dorfer Compatsh und Varet seinen Spruch:

„Hört, ihr Herr'n, und laßt euch sagen,  
Unsre Glock' hat zwölf Ihr g'schlagen,  
Gute Nacht!“

An Feiertagen sang er zu obigem Vers noch folgendes hinzu:

„Menschenwachen kann nichts nützen,  
Gott muß wachen, Gott muß schützen.  
Er, durch seine große Macht,  
Geb' uns eine gute Nacht;  
Gute Nacht!“

Gelegentlich nahm der Nachtwächter einen zweiten Sänger mit, und der Spruch wurde dann zweistimmig gesungen, was sehr stimmgünstig wirkte.

\* \* \*

Folgender Brauch besteht im Samnaunertal heute noch allgemein: Der Vater, der das Kind zur Taufe geleitet, trägt bei diesem Anlaß den Sonntagshut, wenn das Kind ein Knabe ist; ist es jedoch ein Mädchen, nur die Mütze.

(Schluß folgt.)

Übertragung von Max Hayek.

Wie ich mein Temperament beherrschen lerne.

Wie ich meine Einbildungskraft solcherart verwende, daß sie mich stärkt, anstatt mich zu schwächen.

Wie ich an einfachen Dingen Vergnügen finde.

Wie ich mich an der Natur erfreue.

Wie meine Selbstsucht gezügelt und mein Gefühl für den Nächsten entwickelt werden kann.

Wie ich ehrlich spiele.

Wie ich zu arbeiten habe, um die Arbeit zum Vergnügen zu machen.

Wie ich ein guter Kerl sein kann, ohne ein Narr zu sein.

Wie ich an einfacher Nahrung und Trinkwasser Reiz finden kann, ohne des Alkohols zu bedürfen.

Wie ich meine Triebe beherrsche, damit sie meinem dauernden Glück förderlich sind und nicht Krankheit und geistiges Elend hervorrufen und mich auf meiner Laufbahn scheitern lassen.

Wie ich Freunde gewinne und sie mir erhalte.

Wie ich mich gegen Feinde und gegen jene betrage, die mir Unrecht tun oder mich beleidigen.

Wie ich mich gegen Verwandte und all jene betrage, mit denen ich in Berührungen komme.

Wie ich die Achtung, die ich mir selber zolle, höher einschätze als das Lob der andern.

Wenn ein Mensch ein Verbrechen begeht, so begeht er es nur, weil er nicht zu leben versteht. Warum ihn also in ein Gefängnis sperren, wo er noch tiefer in die Hinabwürdigung gezwungen wird?

Warum nicht lieber eine Lebensschule errichten und ihn hinschicken? Und warum ihn nicht schon vorher in eine solche Schule schicken, damit er gar nicht zum Verbrecher wird?

Manch ein Selbstmörder beging nur Selbstmord, weil er die Kunst, zu leben, nicht verstand, weil ihm das Wissen um das Leben fehlte. Sonst hätte er das Leben nicht weggeworfen.

Denkt an all die rastlosen, geheizten, frankhaften, unglücklichen, klagenden und anklagenden Geschöpfe, denen nichts fehlt als ein paar Anfangsstunden in der Kunst, zu leben.

Sie denken, es sei das Geld, das ihnen fehlt,

die öffentliche Anerkennung oder das Reisen oder die Scheidung oder ein Wechsel der Verhältnisse; aber das sind nicht die Dinge, die ihnen fehlen. Es fehlt ihnen lediglich das Wissen, wie zu leben sei.

Und das sagt ihnen niemand. Die Schulen sagen es ihnen nicht, die Ärzte sagen es ihnen nicht, die Richter und Gefängniswärter sagen es ihnen nicht.

Und so laufen Millionen herum und verpuschen ihr Leben, weil sie alles studiert haben, was es unter der Sonne gibt — ausgenommen das Leben selber.

Ich bin Millionären begegnet, erfolgreichen Geschäftsleuten, begabten Künstlern und fähigen Predigern, die nicht die geringste Vorstellung davon hatten, wie man glücklich sein kann. Ich werde aber keine Schule dieser Art eröffnen, aus dem einfachen Grunde, weil die meisten derjenigen, die es am nötigsten hätten, eine Schule des Lebens zu besuchen, die ersten sind, die den Rat, den sie nötig haben, übelnehmen.

Demut ist die einzige Türe, durch welche Weisheit, Größe und Friede eintreten können.

## Neue Wege zur Erholung: Heilwirkende Ausstrahlungen der Mutter Erde?

Von Bernhard Neumann.

Dass der feste Erduntergrund maßgebend an der Klima- und Wetterbildung beteiligt ist, erscheint nach den neueren Anschauungen als feststehend. Ihnen zufolge ist es nicht allein eine den individuellen Bedürfnissen des Körpers entsprechende Ernährungsweise oder ein bestimmtes See-, Hochgebirgs- oder sonstiges Klima, das den für das Wohlbefinden des Menschen entscheidenden Einfluss ausübt, sondern eine ganz besondere, bisher wenig beachtete Heilwirkung wird der Art der Zusammensetzung des Bodens, auf dem der Mensch sich aufhält, zugeschrieben.

Diese Wirkung wird hervorgerufen durch gewisse Bodenausstrahlungen, die wiederum eine verschiedene Stärke und Wirkung haben, je nachdem, ob man es mit älterem oder jüngerem Gestein, mit einheitlich zusammenhängenden oder wechselseitigen Gesteinsarten zu tun hat.

Es gibt, besonders in den deutschen Mittelgebirgen, verschiedene Gebiete, die auf einem kleinen Raum eine große Mannigfaltigkeit an Gesteinsarten zeigen, deren Boden durch die

verschiedensten Ursachen stark durcheinander geworfen ist. Im Gegensatz zu den Gebieten einer gleichmäßigen Bodenbeschaffenheit gehen von ihnen messbare Ausstrahlungen aus, deren Stärke sich durch äußerst sinnreich konstruierte Apparate einer Göttinger Firma registrieren lässt.

Besonders das im nordwestlichen Teile des Thüringer Waldes gelegene Gebiet des Inselsberges — und hier besonders der Lauchagrund bei Tabarz — zeigt nach der geologischen Karte ein Trümmerfeld hochwertiger, stark kieselsäurehaltiger Gruftgesteine (das sind solche Massen, die aus dem Erdinnern hervorgedrungen sind).

Diese Strecke wurde in den letzten Jahren durch den mit der erforderlichen Apparatur ausgestatteten Dr. Schmid-Curtius systematisch unter die Lupe genommen und dabei wurden wissenschaftlich hochinteressante Resultate, die sich vielleicht auch wirtschaftlich auswerten lassen, gewonnen. Dies dürfte wohl auch für manche andere Gegend zutreffen, und es wäre eine