Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 34 (1930-1931)

Heft: 22

Artikel: Lache und sei glücklich!

Autor: Rossem, E.B. / Angst, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-672791

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: 18.10.2025

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

umgebenden Felswände; diese hinwiederum stürzen außerordentlich steil gegen den Spiegel des Gewässers ab. An den Wänden dieses veristablen Kraterkessels hinabklettern, bedeutete demnach ein lebensgefährliches Wagestück.

Von den überraschenden Natureindrücken, die das Befahren des Sees gewährt, seien fol= gende erwähnt: An dem einen Ende des Ge= wässers befindet sich eine waldbewachsene kegel= förmige Insel, deren "Kern" ein kleiner, 45 Meter tiefer Krater bildet. Der Krater hat senk= rechte Wände und gleicht geradezu einem riesi= gen breiten Schornstein. Das tief dunkelblaue Wasser des Sees ist derart durchsichtig, daß man Form und Farbe von untergetauchten Gegen= ständen noch bei 30 Meter Tiefe unterscheiden kann. Der See hat weder einen Abfluß, noch unterirdische Quellen; die im Frühjahr von den umliegenden Höhen herabkommenden Schmelz= wasser scheinen den Wasserspiegel stets auf der gleichen Höhe zu erhalten. Die nähere Unter= suchung des Gewässers ergab das Vorhanden= sein von zahlreichen Fischen, Krebsen und an= deren Wasserbewohnern, darunter solchen, deren Art sich nirgendwo sonst mehr in den Bereinig= ten Staaten vorfindet. Die Botaniker der Ex= pedition konnten sich an der reichvariierten Flora der Ufergelände des Sees erfreuen, und allgemeines Staunen erregte der umgebende Bergwald, der ungeachtet der bedeutenden Höhe über dem Meere Prachteremplare von hundert= jährigen Koniferen aufwies. Die Untersuchung der Wassertemperatur ergab eine beachtenswerte Tatsache. An der Oberfläche des Sees betrug die Temperatur beispielsweise 16 Grad, in 170 Meter Tiefe 4 Grad, bei 500 Meter Lot jedoch auffallenderweise 8 Grad. Bis zu 600 Meter Lot (der größten beobachteten Tiefe) stieg dann die Temperatur noch um einige Centigrad. Diese merkwürdige Zunahme der Wassertempe= ratur nach der Tiefe zu läßt nach Ansicht der Portländer Geologen die Vermutung zu, daß die unterirdischen vulkanischen Kräfte, denen das schöne "Auge des Schweigens" seine Ent= stehung verdankt, noch immer bei der Arbeit D.= 3. sind.

Lache und sei glücklich!

Von C. P. Roffem. Aus dem Hollandischen übersett von A. Angst.

"Keep smiling!" — lächle! — Grübeln, grü= beln, sich hintersinnen, ist die Krebskrankheit des modernen Lebens. "Keep smiling" aber ruft der innern Aufgewecktheit, ist das Gegen= gift für allgemeine Gedrücktheit, für die Neurasthenie unserer Zeit. Amerika gibt uns das Borbild mit seinem "Keep - smiling - Bund". Warum sollen wir hierin den Vereinigten Staa= ten nicht folgen?! — Eine kleine Wegleitung bloß für die Gedankeneinstellung zum Leben, ein kostenloses Rezept —, wem leuchtete das nicht ein? — Greif' den Tag, aber greif' ihn auf die rechte Art, pack' ihn gut an! — Am frühen Morgen schon beginnen die schwarzen Gedanken aufzusteigen. Würden wir die Bürde dieser düstern Ideen, die täglich unsere Morgen= atmosphäre zu ersticken droht, in ihrem ganzen Umfang erkennen, so stünden wir verzweifelt da, vor der uns quälenden, zu Boden drücken= den Macht. Kaum beginnt das Bewußtsein aus dem Schlaf zu erwachen, so erwachen auch schon die persönlichen, eingreifenden Sorgen. Sie gehören neben einer gewissen Lauheit und Träumerei zu der Tretmühle des Tages und bilden so häufig die Grundlage für die täg= lichen Stimmungen.

Die Umstände an und für sich sind unantast= bar. Aber ist es denn nötig, sie stets in den dunkelsten Farben vor sich zu sehen, ihnen einen so großen Wert an dem alles beherrschenden Elend zuzuschreiben?! — Hier tritt der "keepsmiling-Mann" auf den Plan; er bringt das siegende innere Lächeln auf, das wahre Wunder vermag. Die Art und Weise, wie du auf= stehst und dich kleidest, ist schon ausschlag= gebend für den vor dir liegenden Tag. Wenn diese erste Einstellung zum Leben sehlerhaft ist, so wird auch der ganze übrige Tag so sein. Ist aber die erste Einstellung mutig, fraftvoll, ge= fund, so werden die Verumständungen vor der Kraft der Lebenssonne verbleichen. Das ist keine bloße Theorie, nein — die Praxis hat Hunderttausende die Wahrheit dieses Weges er= kennen laffen. Nichts ift relativer als der Be= griff von Lebenselend, nichts jedoch positiver als die Wiffenschaft, daß der Gedanke allein Realität ist und daß wir das werden, was wir denken.

Nimm zwei Menschen, die vom selben Schicksal betroffen werden, zum Beispiel von der Not des heutigen wirtschaftlichen Lebens. Der erste vergräbt sich in die Idee, daß alles schwarz, trost- und hoffnungslos aussieht. Er weiß keinen Ausweg, von Tag zu Tag wird der Druck größer, die Last schwerer. Nicht allein läuft er Gefahr, auf diese Weise chronischer Neurasthenie zu verfallen, nein — einem unwiderruflichen Gesetz zufolge beeinflußt der Gedankenkomplex seinen ganzen Körper, macht ihn schwächlich und zuletzt ganz krank. Was gewinnt er damit? Nichts, rein nichts, im Gegenteil, er verliert hundert Prozente.

Das zweite Opfer aber betritt einen ganz an= deren Weg: Beim ersten niederdrückenden Ge= danken rüttelt er sich auf, hebt kühn und trotig den Kopf, füllt sein Herz mit Vertrauen und Hoffnung auf die Zukunft und ruft so dem in= nern, erlösenden Lachen. Und nun geschieht das Merkwürdige: Dieser zweite Mensch wird fraft seiner Gedanken über die Beschwerden und Mühseligkeiten hinausgehoben und zieht den glücklichen Treffer für sich! — Es mag unglaub= lich klingen, daß wir rein nur durch richtige Gedankeneinstellung gute Refultate erzielen, auch hierin weist uns die Prazis den Weg. Tausende von Menschen unserer Zeit bezeugen, daß das volle Vertrauen auf etwas, das kom= men muß, das stete Sinzielen auf einen fräftig konzentrierten Wunsch uns die geträumte, er= sehnte Verwirklichung in die Hände spielt. Ich persönlich gehöre ebenfalls zu diesen Opti= misten. Es ist, als ob wir uns mit einer spe= ziellen, rosiggefärbten Atmosphäre umgeben könnten, die das Glück anzieht, wie der Magnet das Eisen. Aber wir müssen unbedingtes Ver= trauen haben und glauben, daß wir für das Glück geboren sind; keine einzige Widerwärtig= keit darf uns in Zweifel stürzen. Wir greifen gleichsam das Glück, bevor es da ist, lassen es blühen und wachsen Tag um Tag und siehe da!

— nach einer geraumen Zeit heimsen wir die Ernte ein, ohne besonderes Erstaunen, aus der Gewißheit heraus, daß das Schickal uns solches schuldete und noch viel Gutes für uns in Berreitschaft hält.

Lies die Biographien großer Männer, immer wirst du in ihrem Leben dies System beobackten können. Das Ziel steht in scharfen Umrissen vor ihren Augen, sie lassen nicht ab davon, eine sixe Idee beherrscht ihre Sinne, und weil sie nicht zweiseln, tritt endlich Verwirklichung des heiß Erstrebten ein. Wahre Wunder geschehen auf diesem Gebiet — ich persönlich kann aus Ersahrung reden —, Wunder, die uns in ihren Offenbarungen oft unglaublich erscheinen. Sie kommen wie von ungefähr und scheinen in den geregelten Gang unseres Lebens nicht zu passen. Sie geschehen, weil wir das volle, undesschränkte Vertrauen haben, daß wir besondere Glücksfinder sind.

Der eingefleischte Optimist ist das Gegenteil vom grübelnden Pessimisten. Setzen wir den Fall: es kommt eine unangenehme Nachricht. Der Pessimist bohrt sich förmlich in ungesunde Ideen ein und macht sich, oft auf Wochen hins aus, krank. Der fröhliche Optimist aber stemmt sich mit aller Kraft gegen die aufsteigenden Depressionen, schüttelt sie ab und reißt sich nach oben; er sieht plötslich einen Ausweg, ein offenes Tor vor sich. Er ruft dem Lächeln, dem erslösenden, rettenden Lächeln und findet das innere Gleichgewicht, die Harmonie wieder — keep smiling!

"Keep smiling!" — Wo ist der Mann, der auch in unserm Land einen "keep smiling-Bund" gründet?! —

Bücherschau.

Abolf Bögtlin: Vittanova. Ein Roman aus der Stille. Berlag Huber & Co., Frauenfeld. Preis schön gebunden: Fr. 8.50.

E. E. Nach längerem Unterbruch veröffentlicht Ab. Bögtlin einen großen Roman. Es ist ein außge-reistes Werk geworden und darf uns um so mehr interessieren, da die Ereignisse in den Bündner Bergen sich abspielen. Vittanova ist eine Krankenschwe-

ster, die ihren Beruf mit innerer Anteilnahme ausübt. Das Leben, die äußern und innern Schicksale der Kranken aus ihrer Umgebung, das Kurtreiben in Arosa, Menschen vielerei Kichtung und Herkunft, das alles ist zu einem bunten Bilde gestaltet, dem wir mit großem Juteresse folgen. Mögen recht viele Leser nach diesem Buche greisen! Es ist bekömmliche Schweizerkost.

Redaktion: Dr. Ern st Eschmann, Zürich 7, Kütistr. 44. (Beiträge nur an diese Abresse!) Unverlangt eingesandten Beisträgen muß das Kückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Infertionspreise für schweiz. Anzeigen: ½ Seite Fr. 180.—, ½ Seite Fr. 90.—, ¼ Seite Fr. 45.—, ½ Seite Fr. 22.50, ½ Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: ½ Seite Fr. 200.—, ½ Seite Fr. 100.—, ¼ Seite Fr. 50.—, ½ Seite Fr. 25.—, ½ Seite Fr. 25.—, ½ Seite Fr. 25.—, ½