**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich
**Band:** 40 (1936-1937)
**Heft:** 18

**Artikel:** Betrachtungen über den Ärger
**Autor:** Hayek, Max
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-670808

**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:** 08.08.2025

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

felde", die sich nützlich vertoben sollen. Es ist eine ernste Angelegenheit der Selbsterziehung. Deshalb kommt es meines Erachtens weniger auf das System an, als auf die Gesinnung der Ausübenden, Turner sowohl, als Turnlehrer. Es hängt viel von der Lehrpersönlichkeit ab. Vermag sie es, mehr zu vermitteln als mechanischen Bewegungsablauf, trägt sie Begeisterung hinein in die Turnstunden, zeigt sie die Anwendungsmöglichkeiten im täglichen Leben, macht sie aufmerksam auf die Schönheit kraftvoller, beherrschter Bewegung, freut sie sich der eintretenden Erfolge; geht mit im Ringen um Lockerung der Gelenke, um das Zustandebringen der Leistung durch richtige Ausnützung der Schwungkraft, bringt sie vor allem einen frohen Glauben an die Schüler mit in die Stunde, dann kann das Turnen eine Kraftquelle werden zur Überwindung so mancher Lebenshemmungen.

Wenn ich behaupte, daß das System dabei keine ausschlaggebende Rolle spielt, so deshalb, weil ich weiß, daß heute der Körperertüchtigung verständnisvolle Aufmerksamkeit und Pflege geschenkt wird. Es besteht überall Gelegenheit, guten Turnunterricht zu nehmen, denn undenkbar ist es heute, daß noch starres „Stellungnehmen" verlangt wird, bei dem wie einst die in Dehnung verharrenden Muskelpartien zu zitternden Krampfbündeln werden! Üben wir doch überall jenes kräftige Spiel der Muskeln, bei welchem diese in fortwährendem Wechsel von Anspannen und Nachgeben entwickelt werden. Dazu kommen die herrlichen Lockerungsübungen, die unsere verknöcherten Gelenke geschmeidig machen, die Schwünge und Sprünge, welche eine lustvolle Gegenwirkung zur erdschweren Gebundenheit bedeuten und zugleich starke Inanspruchnahme von Herz und Lunge bewirken, was zu deren Kräftigung beiträgt. Immer wieder werden dann ruhige Atemübungen eingeschaltet.

Wenn in einer guten Turnstunde der Körper allseitig durchgearbeitet wird, ergibt sich erstens eine physische Wirkung, die sich innerlich im ungestörten Ablauf der Körperfunktionen zeigt und äußerlich Gang und Haltung beeinflußt. Bewußte Körperschulung zeigt sich schon bald in federndem Gehen, einer ungezwungen aufrechten Haltung und jener Harmonie der Bewegungen, die wir als Anmut bezeichnen.

Neben der physischen Wirkung aber ist von geradezu segensvollem Werte die psychische. Dies haben all diejenigen erfahren, die vom Leben beschwert, von irgend einer momentanen Härte bedrückt, in die Tücken und Widerwärtigkeiten des täglichen Kampfes verstrickt sind und trotzdem in richtiger Erkenntnis der gesunden Wirkung aus innerer Selbstdisziplin den Weg zur Turnstunde gefunden haben.

Man kann nicht turnen und geistesabwesend sein. Turnen beansprucht den ganzen Menschen, erfordert Hingabe, Einsetzen aller Fähigkeiten, Beherrschung und löst dann unmerklich die innere Gebundenheit und Qual. Kommt dann noch Musik hinzu, oder auch nur die rhythmischen Schläge des Gongs, erwacht Begeisterung und Freude, dann kann man, für eine kurze Zeit wenigstens, eintauchen in einen herrlich gelösten Zustand, in eine Art Ferien vom Ich.

Eine unbestrittene Tatsache ist es, daß man aus dem Turnen wohl körperlich etwas reduziert, aber geistig frisch und vor allem mit einem wundersam „entstaubten" Gemüt heimkehrt. Plötzlich erscheint weniger schwer, was zuvor erdrücken wollte. Freude ist wieder da und Lebenslust und es kann sein, daß man plötzlich merkt: es ist ein Wanderlied, was ich da vor mich hinsumme.

Und verwunderlich wäre es gar nicht, wenn's darin hieße:

„Wir sind jung — ei das ist schön!"

## Betrachtungen über den Ärger.

Von Max Hayek.

Er ist der stete Begleiter unseres Lebens, von der Wiege bis zur Bahre, der treueste Feind, den wir haben, der schädliche Kobold, der im Hintergrunde unserer Seele lauert, jeden Augenblick bereit, hervorzubrechen und unsere Harmonie zu stören. Wir wissen, daß er nichtig ist, töricht, daß er in Wahrheit keine Gewalt haben darf über uns, daß er, das keifende Hündlein, an die Kette gehört, ehe er, losgefahren zum Höllenhund des Zornes oder zur Bestie des Hasses wird, wir wissen, daß er uns unschön macht, den Teint verdirbt, den Prozeß des Alterns beschleunigt und Runzeln schafft, wir wissen, daß er uns beim Nebenmenschen herabsetzt, daß er unsere Nerven mißbraucht, Ermüdung und Verdrossenheit erzeugt, wir kennen ihn als ebenso nutzloses wie

entwürdigendes Phänomen an uns: und vermögen dennoch nicht, ihn zu beherrschen, zu bannen und zu bändigen.

Der Ärger ist ein Gift. Nicht so tödlich, wie seine mächtigen Milchbrüder, der Zorn und der Haß, die einen Menschen sofort oder auch langsam, als schleichende Gifte, hinstrecken können, aber er ist doch ein höchst gefährliches Reizgift, stark genug, um uns den Morgen und damit den Tag zu verderben oder uns den Schlaf der Nacht zu nehmen. Es ist erwiesen, daß Ärger Verdauungsbeschwerden verursacht, das heißt, Vergiftungserscheinungen. Er kann überdies Appetitlosigkeit, Arbeitsunlust und Hypochondrie hervorrufen. Geist ist irgendwie Stoff, ich meine, wirkliches Element. Wir können Gifte auch in uns hereindenken, das heißt giftigen Geiststoff oder geistigen Giftstoff durch das Gehirn in unsere Organisation tragen und uns solcherart reell vergiften.

Der Amerikaner Mulford war der erste, der uns auf die Wirklichkeit und auf die furchtbare Wirksamkeit geistiger Ströme aufmerksam machte. Er war es auch, der unsere Krankheit und sogar unseren Tod auf unser Unvermögen, schädigende Geistesströme uns fernzuhalten, zurückgeführt hat. Ja, er glaubte, daß die Ursache des Verfalls unserer physischen Organisation lediglich in der Einwirkung tödlicher spiritualer Kräfte, die wir durch unser Denken heranriefen, gelegen sei.

Alle Religionen lehren die Gelassenheit, die identisch ist mit der Ergebung in den Willen Gottes oder mit der Ergebung in die unvermeidlichen und unabänderlichen Tatsachen der Welt. Die großen Weisen des Ostens sehen wir meist im Lächeln der Überwinder dargestellt, ruhvoll und selig, sieghaft und unverletzlich. Sie haben die Stufen der Entwicklung, auf denen Ärger über Menschen, Dinge oder Begebnisse noch möglich ist, längst hinter sich gebracht — und nun ist in ihnen die Meeresstille geworden, die kein Sturm mehr zu bewegen vermag. Sie demonstrieren so eine mögliche Höhe des Menschen, die wir, gehetzte Europäer der lärmenden Städte, kaum zu denken imstande sind.

Ärger entsteht aus dem Widerspruch oder der Widertat anderer Menschen gegen unseren Spruch und unsere Tat. Er entsteht aus der uns so erscheinenden Inferiorität der anderen gegen unser vermeintliches Besserwissen und Besserkönnen. Er entsteht aus Selbstsucht und Wahnbefangenheit. Wir wollen, daß die Menschen so seien, wie wir wollen, daß sie sein sollen. Wir wollen, daß die Begebnisse so verlaufen, wie wir wollen, daß sie verlaufen sollen. Jeder Mensch lebt mehr oder weniger im Nebel der Aura, die seine Eigenschaften, Gewohnheiten, Triebe, Neigungen und Abneigungen, Anschauungen und festgefahrenen Urteile um ihn spinnen — und je dichter dieser Nebel ihn umspinnt, je tiefer er in dieser Aura steht, umso reizbarer wird er sein, um so leichter wird er sich ärgern. Denn das Außen ist dann anders als sein Innen. Er lebt in stetem Widerspruch und muß sich aufreiben. Denn das Außen ist mächtiger.

Ist der Ärger überwindlich? Vielleicht. Durch eine vollständige Änderung des Systems unseres Lebens. Bernard Shaw soll unsere Erde den Stern genannt haben, der unter den anderen Sternen das Irrenhaus sei. Wer ins Leben blickt und sieht, wie es darin zugeht, wird nicht zweifeln können, daß der geistreiche Irländer mit diesem Wort einen entsetzlich ernsten Witz gemacht hat. Denn wir leben wie die Irren. Wir toben gegen uns, wir morden uns selbst durch dümmste Vergeudung, wir reißen uns selbst sozusagen in Stücke und tun fast immer das Gegenteil dessen, was wir als vernunftbegabte Menschen tun sollten, und sind dabei um so lächerlicher, als wir sogar wissen, was das Rechte wäre und wie wir handeln müßten, um uns und anderen Freude zu machen. Wir sind heillose Narren. Kein Zweifel.

Der Amerikaner Mulford, um ihn nochmals zu nennen, empfiehlt gegen alle Übel das Gebet. Das Gebet an den unendlichen Geist des Guten, dessen Teil wir sind und als dessen Teil auch wir unendlich gut werden können. Wir können in jener „Kirche des schweigenden Verlangens" beten, die überall ist, wir können lautlos, wortlos, in aufschwebenden Gedanken Ruhe und Weisheit begehren aus der Ruhe und Weisheit, die sich uns immer neigen, wenn wir nach ihnen verlangen. Wir müssen diese Ruhe und Weisheit in uns aufnehmen und in uns wachsen lassen. Diese Eigenschaften müssen unser Wesen immer mehr und mehr durchdringen und endlich Natur unserer Natur werden. Dann werden wir den Ärger überwinden. Den nichtigen Ärger, der uns zum Untermenschen macht. Dann wird das keifende Hündlein verstummen. Dann wird eine große, überlegene Geduld in uns sein, wo früher Unruhe und Unwille uns verwirrten.