Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 45 (1941-1942)
Heft: 22

Artikel: Das Rätsel der guten Laune
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-673148

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: 13.12.2025

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

Ich schaue ihnen nach, wie sie so bescheiden und sicher ihren Weg gehen. — Ich liebe sie, meine Dorfgenossen, und wandere dennoch wie ein Fremdling unter ihnen. — Im Weiterwandern, da frag ich mich, ob wohl auch sie das Fernweh kennen, das immer wieder meine Seele gefangen hält? Ob auch sie, meine Brüder und Schwestern der Heimat, so viel Hunger nach Schönheit, nach Fernem, Unerreichbarem in sich tragen? Ob auch hinter ihnen sich schon die schwere Türe zugeschlagen und sie ganz allein gelassen im tiefen Dunkel des Leides, der Einsamkeit, der bitteren Enttäuschungen. Alle, wir müssen ja auch diese bitteren Stunden des Leides durchkosten, daß sie uns läutern und daß wir unsern Weg, unser Ziel nicht verlieren. Ob sie wohl auch das Glück kennen, das tiefe Glück, das alle Saiten der Lebensharfe berührt und ein Lied jubelnder Freude, seligen Glückes das Herz erfüllt, daß es erschauert, als hätte es ein Hauch aus Ewigkeitshöhen berührt, daß es in tiefster Dankbarkeit erzittert? Mit solchen Fragen beschäftigt, steh ich auf einmal auf der Anhöhe, wo ich mich müde aufs Bänklein niedersetze. — Da horch — leise und deutlich klingt ein Lied über die blühenden Wiesen zu mir herüber. Es ist ein einfaches Volkslied, begleitet von den Klängen einer Laute. Ich sitze regungslos da und lausche voller Andacht den Tönen entgegen, die immer näher zu mir kommen und aus denen so tiefes Heimweh und leiser Schmerz mir entgegenzittern — um dann leise wieder in der Ferne zu verklingen ... Ob der einsame Wanderer, der vielleicht zu den Heimatlosen gehört, wohl ahnt, was sein Lied mir geworden ist? — Sein Lied hat mein Herz wieder aus den starren Fesseln des Ichs und der Kälte befreit, daß es wieder warm und freudig der Zukunft entgegenschlägt. Sein Lied hat mich wieder wachgerüttelt aus dumpfem Schlafe und aus dem Dunkel der Einsamkeit empor zu den lichten Höhen der Freude geführt. Längst ist das Lied verklungen, und der Sänger ist vielleicht wieder ferne, weit fort von hier, sein Lied aber klingt in meinem Herzen weiter, und wenn ich wieder traurig werden will, dann ist's, als ob über die blühenden Wiesen die Klänge seiner Laute, begleitet von der warmen, vollen Stimme mir wie Silberglöcklein Läuten entgegenklingen würden.

Das Rätsel der guten Laune

Ein ungewöhnlich hohes Lob, das man einer Frau spendet, ist: „Sie ist niemals launisch."

In Wirklichkeit heißt das: sie ist immer gut gelaunt. Mit Personen zu tun zu haben, die stets oder meist in guter, gleichmäßiger Stimmung sich befinden, ist eine große Wohltat, und sie wird von allen, die davon betroffen werden, dankbar empfunden.

Dabei ist es oft wirklich nicht einfach, die gute Laune zu behalten. Männer werden durch Berufssorgen oft so sehr aus ihrer guten Laune gebracht, daß die ganze Familie darunter leidet; es ist häufig nur eine Frage der Selbsterziehung, das zu bessern, also eine Willensfrage. Wenn aber eine Frau und Mutter stets guter Laune ist, obwohl sie alle Hände voll Arbeit hat und dabei ständig von ihren Kindern gestört und gefragt wird, am Telephon Bescheid zu geben hat, mit Lieferanten verhandeln muß, von Verkäufern an die Tür gesprengt wird, den heimkehrenden Mann beruhigen muß — so ist das in der Tat als eine Art Wunder zu betrachten.

Alle diese Umstände sind aber Einzelheiten, die klar übersehbar und daher relativ leicht vom Willen beeinflußbar sind. Die gute Laune hängt aber auch von Dingen ab, die nicht so gut erkennbar sind, und das macht das ganze Problem der guten Laune so rätselhaft. Eine Frau freut sich zum Beispiel eine Woche lang auf eine Abendgesellschaft, wo sie Freunde trifft und einige unbeschwerte Stunden zu verbringen hofft — aber vom Beginn des Abends an ist nicht die rechte Laune da, ohne daß das Geringste vorgefallen wäre, und sie fühlt sich müde und abgespannt, als sie nach Hause kehrt.

Oder es steht der Besuch eines Konzertes bevor, dem man in freudiger Erwartung entgegensieht. Aber im Konzertsaal ist die freudige Erwartung auf einmal ausgelöscht. Das Licht ist zu hell, die Bläser sind zu laut, die Zusammensetzung

des Programms ist langweilig, das Benehmen der Nachbarn ist störend — auf einmal ist die gute Laune verflogen, man ist verstimmt.

Woher kommt diese Verstimmung? Es ist unerklärlich. Wir könnten es verstehen, wenn eine körperliche Störung vorhanden wäre, ein Schmerz oder ein Druck irgendwo im Körper, aber so sehr wir in uns hineinlauschen, um ausfindig zu machen, was los ist, wir finden keine körperliche Ursache. So suchen wir nach Dingen, die uns den Wechsel unserer Stimmung erklären könnten.

Dabei kommen wir der Wahrheit nur zum Teil nahe. Wenn wir sagen: wir haben unsere gute Laune verloren, weil jene Dame am Telephon uns so kurz und unfreundlich behandelte, so ist damit nichts erklärt. Denn wir wissen sehr wohl, daß wir solche Telephongespräche sehr oft zu führen haben, und daß sie uns meistens gar nichts ausmachen. Warum gerade heute?

Da kann es viele Umstände geben, die unser Gemüts- und Nervensystem beeinflussen, von außerhalb und innerhalb des Körpers, ohne daß wir uns dessen bewußt sind. Es mag ein Witterungwechsel im Anzug sein, und der fallende Luftdruck beeinflußt die Nerven. Bei nervenempfindlichen Menschen sind ja die Einflüsse der Witterung ganz außerordentlich stark. Oder irgendwelche Drüsen im Körper arbeiten gerade nicht in der richtigen Form. Vielleicht ist die Blutverteilung im Gehirn eine andere, weniger günstig für freudige Empfindungen. Es wirken vielleicht Gefühle nach, die im Traum und Schlaf erregt wurden und unbewußt nicht abgeklungen sind.

Umgekehrt wird die gute Laune durch nichts so sehr hervorgerufen als durch eine echte stille Freude — weit mehr als durch laute Heiterkeit. Sie macht einem das „Herz leicht", bewirkt also, daß wir nichts Störendes im Blutkreislauf empfinden. Man merkt nichts vom Herzen, und dieses Nichtfühlen eines Organs ist immer das Schönste und Befreiendste für einen Menschen. Der Einfluß der leisen, innerlichen Freude ist allerdings nicht in direkter Wirkung zu erfassen und drum noch ziemlich unerforscht. Solche andauernde innere Heiterkeit wirkt auf den ganzen Körper und die ganze Seelenlage zweifellos günstiger als kurzdauernde, explosive Freudenausbrüche. Wer es versteht, sich mit kleinen Alltagsdingen innerlich zu freuen, der besitzt eine glückliche Eigenschaft, die hilfreich für ihn selbst ist und seine Umgebung.

Je bewußter man sich über den unbemerkten Einfluß kleiner innerer und äußerer Störungen wird, um so eher wird man in der Lage sein, sie durch den Willen zu beeinflussen und dadurch eine Verstimmung in gute Laune zurückzuverwandeln. Der Ausdruck „Verstimmung" sagt ja bereits, daß nur eine kleine Änderung im Nerven-Betrieb vorhanden ist. Keine Saite ist zerrissen oder verbogen, nur der Ton ist ein wenig zu tief oder zu hoch, und es bedarf nur einer winzigen Drehung an der Schraube eines Instruments, um diesen verstimmten Ton wieder in die richtige Tonlage zu bringen. Auch seelische und Gemüts-Verstimmungen sind durch eine leise Drehung der Willens-Schraube sehr häufig sofort wieder in die richtige Bahn zu bringen.

Ein seltsamer Besucher

Ein wunderherrlicher Sommertag geht mählich zur Rüste. Unaufschiebbare Pflicht fesselt mich ans Arbeitszimmer. Und ich ginge doch so viel lieber hinaus in die lockende Natur! Eifrig bin ich in meine Arbeit vertieft, als mich ein Geräusch im Rücken unvermittelt stört. Einen Augenblick halte ich mit Schreiben inne, fahre damit indessen wieder fort, als ich weiter nichts höre. Nun wiederholt sich das Geräusch. Kein Zweifel mehr, es ist jemand da! Nach kurzem Herumsuchen bleibt mein Auge verwundert an einem Vogel oben auf dem Bücherschrank haften. Nanu, wer ist denn das? Dem ganzen Aussehen nach ein landläufig so geheißener „Jägg", also ein Eichelhäher! Was will der bloß hier? Zutraulichkeit ist sonst keineswegs eine Tugend der farbenschönen Vertreter dieser etwas anrüchigen Sippe. Mit verständlichem Staunen mustere ich den unerwarteten Gast, der meinen Blick, wie mich dünkt, ebenso erstaunt erwidert. Erst nach einer Weile rühre ich mich vom Platz und nähere mich dem Kasten, sicher darauf zäh-