

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 49 (1945-1946)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** [Impressum]

#### **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>**

sel der Arbeit, insbesondere der der Witterung, der Grad der Ermüdung, Hunger, Durst, Kälte, Hitze sind von ausschlaggebender Bedeutung für die Stimmung einzelner wie ganzer Gruppen von Menschen. Alle Stimmungen sind ansteckend, die guten und die schlechten, die wehmütigen wie die freundlichen Stimmungen haben ihren Höhepunkt in gutem und schlechtem Sinn. Zorn und Schmerz, Leid, Trauer, Fröhlichkeit usw. sind, inneren Gesetzmäßigkeiten folgend, schon beim Beginn zu einem baldigen Abklingen verurteilt. Kein Schmerz hält in voller Wucht stärker als drei Tage, und die Dauer einer starken Freude ist oft noch kürzer. Oft genug erleben wir Einbrüche in unser Stimmungsleben von außen kommend, die uns, zu unserer Schande sei es gesagt, oft genug zu unserem Nachteil gefangen halten.

Die schönste Stimmungsgrundlage gelingt auf dem Boden des Vertrauens, der Achtung, einer mehr oder weniger warmgetönten Liebe. Unsere Stimmung wird u. a. beeinflusst von der Form oder Farbe eines Gegenstandes, deren Gewicht, Geruch, der Glätte oder Rauheit einer Oberfläche. Der erste Eindruck ist oft entscheidend. Die Art des Grußes, die Form des Abschiedes, das gesprochene oder gelesene Urteil oder die Meinung anderer trüben unser wahres Urteil stimmungsgemäß. Das Gefühl des Alleinseins oder der Mittellosigkeit, insbesondere der Zweifel und jede Form der Aussichtslosigkeit sind Stimmungsverderber ersten Ranges.

Die Stimmungspflege vernachlässigen zahllose Menschen, weil sie meist nicht klar wissen, wie ihre Stimmung zustande kam, ja, weil sie unter einer Stimmung leiden, ohne sich Rechenschaft davon geben zu können, daher röhren sehr viele unglückliche Stunden. Wir müssen um unsere Stimmungen wie um jene anderer wissen. Wir müssen Stimmungen niederzukämpfen verstehen, indes wir andere, bessere, gewollte Stimmungen herbeiführen, nicht aber, indem wir negativ einer

ungewollten Stimmung befehlen wollen, abzutreten.

Es klingt vermeissen, aber es muß gesagt werden: Die meisten Stimmungen lassen sich schalten und lenken, vervielfachen und beseitigen, fast wie man elektrische Lampen schaltet.

Ein einzelner, geschickter, wissender Mensch ist imstande, die Allgemeinstimmung spontan zu steigern oder zu zerstören. Mancher bringt eine Freudigkeit oder einen Schwung des Schaffens in eine Gesellschaft, für die ihm jeder lange dankbar ist. Umgekehrt wirkt das Kommen und Gebaren eines anderen in einer zuvor fröhlichen Gesellschaft bisweilen, als hätte man einen Eiskloß dastehen. Wer kennt nicht die Vorfreude auf ein schönes Fest, auf eine Reise, eine Wanderung, auf ein Geschenk? Das sind bewußt geschaltete Stimmungen, in denen ein noch so grob angelegter Ärger keinerlei Aussicht hat, von unserer Seele Besitz zu ergreifen. Der einzelne Erfolg wie der Erfolg des ganzen Lebens sind aufs innigste mit unserem Stimmungsleben verkettet. Der Misserfolg ist ein anerkannter Stimmungszerstörer, aber nur für den Schwachen. Ganze Schlachten wurden schon gewonnen oder verloren nicht durch die Zahl der Geschüze, durch die Ausbildung, die Frische oder Verpflegung der Truppen, sondern ganz allein aus dem Stimmungsfaktor heraus. Ein frohes Wort, die Erinnerung an ein gemeinsames Ideal, das Auftauchen einer schönen Hoffnung reißen den einzelnen Menschen ebenso hoch, wie es der Mensch in der Hand hat, durch Vorleben seiner Stimmung die Stimmung seiner Nebenmenschen oft durch Monate und Jahre hindurch zu heben.

Stimmungspflege ist Selbstbeherrschung, klares, freudiges Bewußtsein, Überwinden launischer Einfälle, ist ein Wissen um seine Pflicht gegen sich und die andern.

W. Müller

Willst du dir dein Leben verbittern, so erbittere dich nur leicht über alles,

was nicht geht, wie du gern hättest