Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 54 (1950-1951)
Heft: 19

Artikel: Rezepte für ein sorgenfreies Leben
Autor: F.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-669165

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: 15.12.2025

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

Rezepte für ein sorgenfreies Leben

Der heute fünfzigjährige amerikanische Schriftsteller Dale Carnegie machte sein Vermögen vor zehn Jahren mit seinem Buch «Wie man Freunde gewinnt». Dieses Buch, das bei Rascher deutsch erschienen ist, erreichte eine Auflage von 1 250 000 Stück. Soeben hat Carnegie nach fünf Jahren intensiven Studiums in seinem «Laboratorium zur Bekämpfung von Qual und Unsicherheit» ein neues Buch herausgegeben, in dem er seine Erfahrungen aus Rundfragen und Wettbewerben von 170 amerikanischen Städten zusammenfasst.

Dieser Mann, der aussieht wie Präsident Truman, nur ohne dessen Stirnrunzeln und Sorgenfalten, scheint den Schlüssel zu einem sorgenfreien Leben gefunden zu haben. Um allfälligen Protesten zuvorzukommen, schreibt er gleich am Anfang: «Ich weiss, dass viele meiner Leser sagen werden: «Ich möchte nur, dass dieser Carnegie sich mit meinen Rechnungen herumschlagen, dass er mit meinem Lohn meinen Verpflichtungen nachkommen müsste! ...» Doch Carnegie trägt seinen Kopf nicht in den Wolken. Er kann den Kritischsten entgegnen: «Ich weiss, was es heisst, während zwanzig Jahren ohne Bad und fliessendes Wasser zu leben ... meilenweit zu gehen, um ein Trambillett zu sparen ... Löcher in den Schuhsohlen zu fühlen ...»

Die Frage des Geldverdienens nimmt in seinem Buch einen besonders grossen Platz ein, denn «70 Prozent all unserer Sorgen hängen mit dem Geldverdienen zusammen», sagte Carnegie. Eine seiner wichtigsten Regeln illustriert er folgendermassen: «John D. Rockefeller führte zeit seines Lebens ein Ausgabenbuch. Er wusste jeden Abend, bevor er sein Nachtgebet sprach, auf den Rappen genau, wie er stand. Alle Budget-Experten empfehlen dringend eine genaue Abrechnung über jeden ausgegebenen Rappen, auf alle Fälle während des ersten Monats eines neuen Unternehmens oder einer neuen Anstellung.» Weiter sagt Carnegie: «Sorgen Sie sich nicht zu sehr darum, unbedingt ein höheres Einkommen zu haben. 5000 Dollar im Jahr scheint für die meisten Familien das Ziel zu sein. Wenn ihr Einkommen diese Höhe erklommen hat, haben sie das Gefühl, es erreicht zu haben. Sie beginnen, sich dies und das zu leisten ... ein Auto, neue Möbel, neue Kleider, und das erste, was man dann von ihnen hört, ist, dass sie sich zu viel zugemutet haben. Und sicher sind sie nicht glücklicher als vorher. Wenn es einfach nicht möglich ist, dass Sie Ihr Einkommen vergrössern, so versuchen Sie, sich damit abzufinden. Denn im Grunde genommen machen Sie sich nur Sorgen, weil Sie sich nicht mit der Familie Jones messen können; aber die Familie Jones ist ebenfalls unzufrieden, weil sie sich nicht mit der Familie Ritz, und die Familie Ritz, weil sie sich nicht mit den Vanderbilts messen kann. Denken Sie immer an das eine», sagte Carnegie: «Auch wenn Ihnen das ganze Land gehörte, so könnten Sie doch nicht mehr als drei Mahlzeiten im Tag essen und nicht in mehr als einem Bett auf einmal schlafen.»

Dieser ehemalige Bauernjunge, der den Weg zeigte, wie man Freunde gewinnen kann, und damit einen Haufen Geld verdiente, hat mehr Gespräche über das Thema «Wie bekämpfe ich meine Sorgen» geführt als irgend ein anderer Mensch auf Erden. Der singende Cowboy Gene Autry sagte ihm: «Ich bekomme jetzt ein Salär von 100 000 Dollar im Jahr und die Hälfte des Gewinns, und ich sorge mich keinen Moment, denn wenn ich auch den hintersten Dollar verlöre, so bliebe mir immer noch die Möglichkeit, wieder bei der Bahn zu arbeiten.» Der Schwergewichtler Jack Dempsey sagte: «Der Kampf gegen die menschliche Furcht war beinahe noch härter als gegen die stärksten Boxer, doch, indem ich mir immer und immer wieder sagte: ‚Das Leben ist kurz, du musst es geniessen', vermochte ich die meisten Sorgen wie Wasser wegzuspülen.» Dorothy Dix, eine bekannte Journalistin, sagte: «Ich habe gelernt, jeden Tag zu leben, wie es kommt, und mich nicht um das Morgen zu grämen, denn das ist es, was uns feige macht.»

Carnegie glaubt, für jede Art von Uebel eine helfende Formel gefunden zu haben. Sie können nicht schlafen? Er gibt folgendes Rezept: «1. Legen Sie ein Kissen unter die Knie und zwei kleine unter die Arme. 2. Sprechen Sie zu Ihrem Körper, heissen sie den Kiefer, die Augen, die Arme, die Beine sich entspannen, und Sie werden augenblicklich einschlafen.» Sie fühlen sich müde? Diese Formel wird Ihnen helfen: «1. Entspannen Sie sich völlig. Ihr Körper soll schlaff sein wie ein Sack. 2. Kontrollieren Sie vier oder fünfmal am Tag, ob

Sie sich die Arbeit nicht schwerer machen, als sie wirklich ist. Sitzen Sie bequem? Runzeln Sie beim Lesen das Gesicht? Machen Sie einen krummen Rücken?»

Carnegie betont auch, wieviel die Kraft des Gebetes im Kampf gegen Unsicherheit und Sorge vermag. Er nennt den Viscount Montgomery einen der Grossen der Welt, die jeden Tag im Gebet Kraft schöpfen. Er spricht auch zu den Burschen und Mädchen unter 18 Jahren und sagt ihnen, dass die beiden wichtigsten Entscheidungen in ihrem Leben sein werden: 1. Wie will ich mein Leben verdienen? und 2. Wen will ich zum Vater oder zur Mutter meiner Kinder erwählen? Er gibt zu, dass bei beiden Entscheidungen sehr oft der Zufall eine Rolle spielt, versucht aber doch, einige Regeln zu geben, die Irrtümer vermeiden lassen. Für die Berufswahl gibt er folgende Ratschläge: «Erkundige dich zuerst so genau als möglich über den Beruf, den du zu wählen im Sinne hast. Rede mit Leuten, die diesen Beruf schon seit Jahren ausüben, frage sie, ob sie ihn ein zweites Mal wieder wählen würden.» Carnegies Ratschläge für die richtige Wahl des Ehepartners sind weit weniger bestimmt. Wie man ein Mädchen dazu bringt, «ja» zu sagen, scheint eines der Probleme zu sein, die Carnegie lieber nicht berührt. Obschon er der Frage der Heirat ausweicht, betrachtet er doch ein Heim und eine Hausfrau als etwas Selbstverständliches und ist auch mit einigen Ratschlägen für die geplagte Mutter zur Hand: «Auch die Hausfrau muss sich entspannen. Sie hat einen grossen Vorteil: Sie kann sich ein wenig hinlegen, wenn immer sie Lust dazu hat.»

F. S.

Der „Fischer-Hannes“

Es war Abend. Kleine Wolkenfetzen hingen hier und dort überm See, weit hinten, dort wo die Sonne eben niederging. Ein Hauch ihrer Helle lag noch über dem tiefblauen Wasser. Dann, allmählich wich auch er dem Dunkelschatten der Uferbäume. Die Nacht breitete still und erlösend ihre Arme über das kleine Fischerdorf.

Müde schleppte sich der «Fischer-Hannes» (so nannte man ihn allgemein), den steinigen Weg herauf dem Dorfe zu. Hin und wieder hielt er inne, verschnaufte und schob die Baskenmütze zurecht, die lose in seinen ergrauten Haaren klebte. Faltig lagen die etwas zu langen Beinkleider auf den ausgetretenen Holzschuhen auf. Einen Rock trug er nicht, obwohl es schon recht kühl geworden war. Und — wenn Gestalt und Kleidung auch einen ärmlichen Eindruck machten, so verriet doch seine stolze, braungebrannte und vom Alter zerfurchte Stirn, dass er zeitlebens um den kargen Verdienst eines kleinen Fischers hart gearbeitet hatte. Und er tat auch heute noch, mit seinen bald achtzig Jahren, sein Möglichstes. Er war der erste am frühen Morgen bei den Fischerbooten, half da und dort, verschenkte gute Worte und blieb auch bei trüben Wetteraussichten froher Laune. Abends, wenn die Fischer reich beladen in den kleinen Bootshafen einfuhren, stand er da und freute sich am grossen Segen mit. Oder aber, wenn der Sturm die See aufgepeischt und die Mannen um ihr Leben kämpfend das Ufer zu erreichen suchten, war er der erfahrene Führer jeder Rettungsaktion. So hatte manche Mutter das Leben ihres Sohnes und manche junge Frau das ihres Mannes dem alten «Fischer-Hannes» zu verdanken.

Eben war er bei seiner Behausung angekommen. Er bewohnte eine halbzerfallene Hütte hinter der Kapelle nahe beim Friedhof. «Ihr braucht meine alten Knochen dann nicht weit zu tragen, wenn ‚Er' mich einmal holen sollte», hatte er dem Dorfpfarrer erklärt, als ihn dieser dazu bewegen wollte, über den nahen Winter in ein Zimmer bei Bekanten umzuziehen. Nein, er wollte hier, in seinem Geburtshaus, auch seine alten Tage verleben. Es war seine Hütte, seine Heimat und er selbst war die Seele dieses Ganzen.

«Ja — Herein!» Jemand hatte an die Tür geklopft. Dann war es eine Weile still. Der Alte zögerte erst, schritt dann schliesslich über den knarrenden Bretterboden auf die Türe zu und öffnete. Draussen stand niemand, dagegen verhallten im Dunkel der Nacht eilige Schritte. Wer mochte es nur gewesen sein? fragte sich Hannes. Es war ja sonst nichts Aussergewöhnliches, wenn hin und wieder ein Heimatloser bei ihm Obdach suchte.

Der See war im auflebenden Föhn etwas unruhig