

**Zeitschrift:** Der Sammler : eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten  
**Herausgeber:** Bernhard Otto  
**Band:** 5 (1783)  
**Heft:** 34

**Artikel:** Von der Lebensordnung : fortgesetzt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-544026>

### **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:** 14.02.2026

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

## Von der Lebensordnung, fortgesetzt.

### Allgemeine Mittel.

**U**ntersuche dich selbst: hänge der Vorstellung nicht nach: suche unangenehme Eindrücke durch andere und angenehmere zu schwächen. Ist man verstört oder aufgebracht, so gehe man auf die Seite. Man betrachte öfters den Lauf der Welt und die Menschen, wie sie sind. Gelegenheit, die die Leidenschaft aufweckt oder nährt, vermeidet. Sorgt nicht bloß für das Zeitliche und euren Körper, sondern auch für euren Geist und gebt ihm durch Lesen christlicher Sittenlehre und des Evangeliums Nahrung. Vor allem flieht die Gewohnheitsleidenschaft. Ohne Gewalt und Zwang kommt man aber nicht zur Bezwingung eingewurzelter Leidenschaften.

Verdruß verleitet zum Zorn; Furchtsamkeit zum Schrecken: Neid zur Eifersucht. So entsteht das Größere aus dem Kleinern. Wer Verdruß hat, esse wenig, und bloß leichte Speisen; gehe öfters spazieren, meide den Wein, und suche soviel möglich die Sache sich aus dem Sinne zu schlagen.

Erhitzungen schaden, verfolgender Zorn und Unwille noch mehr; Bernunft, wenn der Mensch will, kann vieles thun. Leichter, auffahrender Zorn ist meistens Unart, die gebessert werden muß. Die Art aber sie zu bessern, besteht in der Selbsterkenntniß, und ernstlichen Bestreben, sich zu überwinden. Nach und nach wird man sanfter.

Man wähle gute, vernünftige und tugendhafte Gesellschaft: diese ermuntert den Geist, und stärkt das Herz. Aber man muß auch Vorstellung und guten Rath annehmen wollen, und nicht dummstolz seyn. Wir haben alle Fehler: der größte ist, keinen haben wollen. Im heftigen Zorn bemühe man sich, nur nicht loszubrechen, da es sonst immer weiter geht, und zuletzt den Menschen in Thätlichkeiten und Verdruß verwickelt. Hier heist es wohl: Mensch bedenke die zukünftigen Dinge. So geschehen Mord und Todschläge, Schlagflüsse, Lähmungen. Ist es nicht besser, was verheissen und nachgeben, als sich oder andere umbringen?

In der Wuth des Zorns meide man kaltes Trinken, Wein, Nachdenken, hartes, unverdauliches, fettes Essen, und nehme niederschlagende Mittel. Wenn es immer wohl geht: wer stets viel von andern verlangt, und noch nichts



in der Welt erfahren hat, der wird sich leichter und öfterer erzürnen, grämen und traurig werden. Deswegen ist Armuth und Unglück oft die beste Tugendsschule. Empfindlichkeit, wodurch wir von allem Unangenehmen scharf angegriffen werden, ist eine der unglücklichsten Neigungen zu Leidenschaften. Man bestrebe sich also, sie zu schwächen. Das Beste ist, man erwarte nicht von den Menschen Gutes, traue nicht zuviel auf Worte, halte seinen Körper streng, ermüde sich durch Arbeit, vermeide was die Nerven anspannen und schwächen kann, verschaffe sich einen Freund, und Liebe. Einsamkeit, Sorgen, Verdruß, Furcht, Nachsinnen, Wollust, erhöhen die Empfindlichkeit ungemein. In dem ersten Anfall des Zorns widerspreche man dem Erzürrten nicht, sondern gebe ihm Recht, wenn er auch Unrecht hat; Widerspruch und auch vernünftige Vorstellung erbittert. Ist der Zorn erkaltet, dann stelle ihm sein Unrecht vor; dann wird es Eingang finden.

Willst du Ruhe haben, so mische dich nicht in anderer Leute Handel, weiche dem Zornigen aus; gib dem Stolzen und Groben nach, bleibe für dich, und mäßige dein Verlangen und Gelüste. Schrecken verlangt Ruhe, und gelinde Stärkung. Ein gut Gläschen Wein, warmer Thee, Kaffee, und das Bett, erleichtern ungemein. Die Furcht benimmt Unterricht, männlicher und gesetzter Umgang, Versuch sich zu überzeugen und zu überwinden. Gegen furchtsame Kinder sey man gelind und sanft, munter sie auf, führe sie unter Leute. Da Furcht die bevorstehende Gefahr, das Unglück und den Gegenstand immer größer macht, als er ist, so bemühe man sich die Gefahr klein, das Unglück unbeträchtlich, und das Leere der Vorstellung lächerlich zu zeigen. Vernünftige Spöterei ist hier wol angelegt. Zeit, Thränen und Sättigung vermindern die heftigste Traurigkeit. Man lasse sie also weinen, so viel sie wollen, und suche ihr Gemüth nach und nach von dem unangenehmen Gegenstande zu einem angenehmen abzuleiten. Vermeide alles Gespräch, alle Erinnerung, und brich sogleich ab, wenn der Traurige davon reden will. Tröstende Besuche sind unnütz, öft schädlich. Gegen den Neid ist jeder Rath überflüssig, weil er sich nicht bereden läßt. Ein vernünftiger, geliebter und vertrauter Freund endlich ist nicht nur das Glück des Lebens, sondern auch in den heftigsten Leidenschaften das beste Lindungsmittel. Er ist das für den Verstand und das Herz, was der Arzt für den Körper ist.

