

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 1 (1929-1930)

**Heft:** 4

**Artikel:** "Nur eine Frau!" : Von der Frauen Kraft und Stärke

**Autor:** Vogel, S.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968547>

### **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:** 08.02.2026

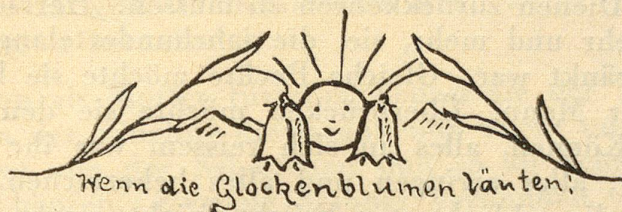
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Wer Sonnen- und Luftbäder machen will, vergesse auch nicht, immer ein gutes Hautfunktionsöl zu verwenden, denn das Einölen ist bei unserer sowieso meistens sehr mangelhaften Hauttätigkeit von grosser Wichtigkeit. Schon die alten Griechen, die zur Zeit ihrer Blüte die Lichtwirkung auf ihren Körper erkannten, pflegten sich stets mit dem kalt gepressten Saft der Olive, vermengt mit wohlschmeckenden Blütenölen, zu salben.

Wer seine Gesundheit lieb hat und seinen Körper stark und leistungsfähig haben möchte, der vergesse diesen Sommer nicht, all die vielen tausend feinen Apparate seines Körpers mit Sonnenenergie zu laden und sich bei jeder Gelegenheit im Lichte des allem Lebendigen kraftspendenden Lebensbornes zu baden!

A. V.



Wenn die Glockenblumen läuten,  
Klingt es durch das Wiesland wohl,  
«Vergiss den Schmerz,  
O Menschenherz,  
Steig' unverzaget höhenwärts!»

Es fliehet nicht der Feinde Schar,  
Wenn du sie fürchtest, nein, fürwahr,  
Drum musst du mutig vorwärts geh'n,  
Erreichend froh der Berge Höh'n!

S. V.



### «NUR EINE FRAU!»

#### VON DER FRAUEN KRAFT UND STÄRKE.

«Lasst das, ihr seid nur Frauen!» Wie oft müssen wir das arme Wörtlein «nur» hören und erleben, wenn unsere Kraft nicht ausreicht im Heben körperlicher Lasten. Wie weit segensvoller könnte oft eine Frau ihr Wirkungsfeld gestalten, wenn sie unabhängig wäre von der Notwendigkeit männlicher Hilfeleistung! Und doch, ist nicht wiederum in jedem Naturgesetz ein Segen zu finden? Entspringt es nicht göttlicher Einsicht und Weisheit? Es mag sein, dass gerade der Mangel an Körperkraft geistige Kräfte frei werden lässt, die das wehe Wörtlein «nur» aufzuheben vermögen; geistige Kräfte, die die Frau nicht nur als schutzbedürft-



tiges Wesen an der Seite des Mannes stehen lassen, sondern die sie in die Lage versetzen, ihm als wackre Gehilfin in reichem Vollwerte dienen zu können.

«Wer unter euch der Grösste sein will, der sei euer aller Diener!» Diese tiefe Wahrheit, sie nützt besonders auch der Frau im Erreichen ihrer wahren Bestimmung. Es ist tatsächlich nicht gering zu schätzen «nur» eine Frau sein zu dürfen, wenn man bedenkt, wie viele Vorrechte ihr in reichem Dienen Befriedigung und sinnvolles Ausfüllen der Lebenszeit zu verschaffen vermögen.

«Was, — dienen?» — Empört wendet sich wohl manches Frauen- und Mädchenherz gegen dieses böse Unding von Wort «Dienen!» Welch entsetzlich altmodischer Moder umgibt den Gedanken, zum Dienen zurückkehren zu müssen! Herrschen möchte sie immer mehr und mehr, sie, die jahrhundertlang geknechtet und eingeschränkt war. Gleiche Rechte möchte sie besitzen, die Frau, wie der Mann. Überbrücken möchte sie den Mangel an männlichem Können, alles an sich reissen, was ihr früher verschlossen war, alles erringen und alles beherrschen.

«Es sind die schlechtesten Früchte nicht, woran die Wespen nagen!» Gewiss ist es besser, aus träger Ruhe und blindem Gehorsam hinauszustreben, als an eitle, sinnlose Äusserlichkeiten Kraft und Freude zu vergeben, um nutzlos zu verflachen. Leider ist dies nur zu oft das selbsterkorene Los der Frauen. Diese allerdings ist *nur* eine Frau in dem geringschätzenden Sinne des Wortes «nur», und zwar eine Frau, die meistens das Dasein andrer verdunkelt. Doch von diesen Frauen möchte hier nicht die Rede sein, noch von jenen, die dem Extrem der Stunde folgend, sich zu vermännlichen streben, sondern von jenen Frauen, die tatsächlich im Erreichen wahrer Weiblichkeit zu ruhig starkem Wirken gelangen. Mag es auch gar nicht neuzeitlich klingen, wenn das Lied von der Glocke jene tüchtige Hausfrau lobt, die in häuslichem Kreise zum Wohle der Ihren schaltet und waltet, so dass Frohsinn, Ordnung und emsiger Fleiss um sie herrscht, so möchte es eben den kommenden Tagen doch wieder zu gutem Nutzen werden, wenn der leichte Geist des Genusses im Herzen der Frau dienendem Ernste Platz einräumen würde. Die Frau erreichte dadurch, was sie wünscht, Herrin zu sein. Hat nicht Goethe schon diese Weisheit kund getan, als er ihr mit folgenden Worten zum Ausdruck verhalf:

«Dienen lerne bei Zeiten das Weib nach ihrer Bestimmung; denn durch dienen allein gelangt sie endlich zum Herrschen, zu der verdienten Gewalt, die doch ihr im Hause gehöret. Dienet die Schwester dem Bruder doch früh, sie dienet den Eltern, und ihr Leben ist immer ein ewiges Gehen und Kommen, oder ein Heben und Tragen, Bereiten und Schaffen für andre. Wohl ihr, wenn sie daran sich



gewöhnt, dass kein Weg ihr zu sauer wird, und die Stunden der Nacht ihr sind wie die Stunden des Tages, dass ihr niemals die Arbeit zu klein und die Nadel zu fein dünkt, dass sie sich ganz vergisst und leben mag nur in andern!»

Das ist's, was heute so viele scheuen, dieses schöne, segensvolle Dienen, das die Kraft der Frau hebt und sie wertvoll gestaltet! Das ist's, was das Leben ihres Gatten und ihrer Kinder sonnig werden lässt, das ist's, was ihr hilft, die grössten Schwierigkeiten mit eigenartig zähem Willen zu überbrücken, ja, das ist die Kraft, die das Mädchen zur Frau in wahren Vollwerte heranwachsen lässt, und was es gelernt hat in jungen Tagen, das wird ihm dienen zu grösster Kraftentfaltung, wenn die wichtigsten Pflichten an es herantreten:

«Denn als Mutter fürwahr, bedarf sie der Tugenden alle, wenn der Säugling die Krankende weckt und Nahrung begehret von der Schwachen und so zu Schmerzen Sorgen sich häufen. Zwanzig Männer verbunden, ertrügen nicht diese Beschwerden und sie sollen es nicht, doch sollen sie dankbar es einsehn!»

Wie, zwanzig Männer verbunden, vermöchten nicht, was eine Frau unter dem Drucke von Schmerzen zu leisten vermag! Ist es nicht wirklich ein grosses Vorrecht, solch geistige Kraft der Selbstbeherrschung, der Selbstverleugnung besitzen zu dürfen?

Ja, es ist tatsächlich kein Leichtes, nach Schmerz und Wehen der Geburt vor eine erneute, ungeübte Pflicht gestellt zu werden, die für den Anfang neuen Schmerzen ruft! Wie angenehm wäre es, auszuruhen von der grossen Anstrengung, die dahinten liegt und sich lediglich zu sonnen an dem lieben Geschenk eines neuen Erdenbürgerleins! Die hungrige Lebensbejahung aber, die grosse Abhängigkeit ihres Kindchens, lassen die Mutter das Angenehme vergessen, lassen sie sich aufraffen zur Sammlung aller, ihr zu Gebote stehenden Kräfte, und der Segen bleibt ihr dabei nicht aus, denn doppelte Beglückung, doppelte Reinigung bringt ihr die Zeit des Stillens! Körperlich erstarkt sie nach Überwinden der ersten Schwierigkeiten rasch zu kräftiger Gesundheit heran und geistig erwächst ihr neue Kraft und innigste Freude in stets erneutem Geben. «Geben ist seliger, denn nehmen!» Und dieses Geben eben erfüllt das Dasein der Frau mit kraftvollem Opfersinn, der sie über den Druck des Alltags erhebt und sie zur Beherrscherin von Schwierigkeiten und Schmerzen heranwachsen lässt.

Wer allerdings dem kraftlosen, engherzigen Geiste des Selbsterhaltungstriebes der heutigen Zeit Folge leistet und die wichtigste der Mutterpflichten am Neugeborenen nicht ausübt, der wird dieses Segens auch nicht teilhaftig werden können. Leider kommt es nur zu oft vor, dass die Mutterliebe vor dem Überwinden von



Schmerzen und Schwierigkeiten zurückschreckt und sich rasch als unfähig erklärt, stillen zu können, während doch ein zäher Wille eine vermeintliche Unmöglichkeit aufzuheben vermag. Ich kenne Fälle, wo die Hebamme schon am ersten Tage prophezeite, es gäbe nichts mit dem Stillen, und wo es die verantwortungsbewusste Mutterliebe doch zu einer fünfmonatlichen Stillzeit gebracht hat. Ich kenne auch Fälle, wo das Urteil des Arztes wiederum die Mutter von ihrer Pflicht hätte entheben können, wenn sie nicht in gewissenhafter Treue an deren Ausübung festgehalten hätte. Willenskraft und Ausdauer Vermögen der Frau stehen tatsächlich nur vor wirklichen Unmöglichkeiten stille.

Es ist in der Tat wunderbar, wenn kraftvoller Frohsinn tröstet und Wunden heilt, wiewohl das tröstende Herz vielleicht des Trostes selbst bedürfte. Wie erfreuend ist es ferner, wenn eine liebende Hand mit unermüdlichem Ordnungssinn aus Wirrwarr und Trübnis wieder lichte Klarheit schafft! Und wie erquickend segensvoll wirkt es, wenn sonnige Mütterlichkeit zu freudigem Wirken anspornt, so dass der Geist der Verneinung und mit ihm jeglicher Arbeitsunwille verfliegt! Wie schwer ist es, wenn Krankheit herrscht und kein opferfreudiges Frauenherz die Pflege und Wache hält. Wie wohl aber ist es dem Kranken, wenn er sich unter mütterlicher Sorgfalt geborgen weiss!

Es gibt wohl wenig Lagen, in denen die Willenskraft der Frau nicht segensvoll zum Guten wirken könnte. Wer wollte also unter solch freudiger Aussicht noch darunter leiden «nur» eine Frau zu sein!

Wie willst du dich beklagen,  
Ein Frauenherz zu sein,  
So weisst du nichts von Tragen  
Und stillem Glücklichein,

Weisst nichts von jenen Freuden,  
Zu sein ein Sonnenschein,  
Wenn Kummer auch und Leiden  
Bedrückt die Lieben dein. —

Sieh', wenn die Wolken türmen,  
Sich um den stillen Herd,  
Wie schön ist's zu beschirmen  
Den edlen Frieden wert!

Huscht wohl nicht jeden Morgen  
Ein trauter Sonnenstrahl  
Verbannend alle Sorgen  
Durchs Herze dir zumal?

Lacht nicht des Himmels Bläue  
Dir sonnig ins Gemüt,  
Dass froh in inn'ger Treue,  
Voll Dank es dich durchzieht?

Gib, gib den Menschenherzen  
Von diesen Gütern all,  
So linderst du viel Schmerzen,  
Es zieht ein Widerhall

Von deiner stillen Stärke  
Ins kranke Dasein froh,  
Es überwind' dein Werke  
Voll Kraft viel Kummer so.

Voll innigem Vertrauen  
Brichst du die Wolkenwand  
Und lässt die Augen schauen  
In sonn'ges Friedensland.

Drum freue dich der Segen  
Ein Frauenherz zu sein,  
Er leucht auf deinen Wegen  
Als trauter Friedensschein!

*Frau S. Vogel.*