

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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 6

Artikel: Das Mutterherz als Freudenspender

Autor: S.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968502>

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: 17.02.2026

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

dauernden Bemühen, dem Gerüttel und Geschüttel unseres Körpers durch Gegenbewegungen entgegenzuwirken. Da ist es kein Wunder, dass von dieser fortgesetzten Arbeit die Muskeln bald ermüden. — Die gleiche Fahrt aber kann zu einer Erholung im besten Sinne werden, wenn man sich beim ersten Anrücken der Maschine vom Kopf bis zu den Füßen entspannt, nachdem die zu diesem Zweck bequemste Lage oder Stellung gefunden ist. Man lässt sich nur ruhig schütteln und schaukeln, man leistet nicht den geringsten Widerstand. Bald wird sich ein wohliges Gefühl des Getragenseins, ein schwebendes Gelöstwerden spürbar machen, das der wohltuenden Wirkung einer Vibrationsmassage nahe kommt.

Es wäre im Interesse einer gesunden Erziehung unserer Kinder erwünscht, wenn Eltern und Lehrer auch ihnen schon frühzeitig die Vorteile einer recht häufigen Körperentspannung klar machten. Besonders für die Kinder unserer Großstädte wäre es empfehlenswert. Unsere Jugend wird aller Voraussicht nach später gute Nerven und unschädliche Mittel zu ihrer Erfrischung noch nötiger brauchen als wir heute, und dementsprechend wird das Gut einer ruhevollen Konstitution noch höher im Preise stehen und noch erwünschter sein, als es heute schon ist.

DAS MUTTERHERZ ALS FREUDENSPENDER.

«Hurra, Hurra, die Ferien sind da!» — Jubelnd stürmte er aus der Schule, der kleine Peter. Er sprang in vollem Eifer, dass sein Schulsack nur so klapperte. Am Ende der Strasse warteten ihm seine beiden Schwesterchen, und nun ging's zu dritt mit hellen Freudenjauchzern dem lieben Heim entgegen. «Juhu, nun gehen wir mit der Mutter in die Berge!» Weg flogen die drei Schulsäcke von den Rücken und freudig wurde die Mutter begrüßt. «Nun geht's los, gelt Mutter! Fein! Eiiii!» Lächelnd hielt die Mutter dem Jauchzen stand und spannte die jugendfrischen Kräfte sogleich vor den grossen, mit Koffern gepackten Handwagen. «Also los denn, wenn ihr so stürmisch seid, fort zur Bahn!» — Jedes spannte die Kräfte voll an, denn die Mutter sollte nicht nachhelfen müssen, das war ihre, der Kinder Ehre! Hinter dem grossen Portal des nachbarlichen Gutes schauten sehnsüchtig vier Knabenaugen aus bleichen Gesichtern dem fröhlichen Zuge nach. Ein tiefer Atemzug rang sich aus des Ältern Brust: «Wenn wir mitgehen könnten? Wollen wir fragen?» Erstaunt schaute der Jüngere auf: «Wir müssen ja mit Vater ans Meer, und du weisst ja, wir dürfen doch nicht mit andern Kindern, es wird nichts nützen!» und verstohlen fiel eine Träne zur Erde. «Hm — ich frag

Wo wir uns der Sonne freuen,
Sind wir jeder Sorge los! (Goethe.)

doch», meinte der andere, «ich weiss schon wie!» Noch erstaunter als zuvor schaute der Kleine in das vergnügte Gesicht seines Bruders. «Gut, dass die Unsern drinnen so beschäftigt sind und uns nicht suchen. Sieh', da kommen die Kinder schon wieder!» «Hü, hü!» rief Peter und die beiden Schwestern zogen mit innigstem Vergnügen, während die Mutter hinten nachhalf. «Halt» und das Gefährt hielt gerade vor dem Portal, denn Peter wollte nun mit erhöhter Freude im Galopp ins väterliche Heim fahren. Da hielt sie eine schüchterne Stimme auf: «Dürfen wir auch mit?» verwundert drehte sich der Zug um und erstaunt schauten Mutter und Kinder die beiden reichen Bettler am Portale an. Die Mutter hatte sogleich die Lage begriffen. Sie ahnte, was in den sehn-süchtigen Kinderherzen vor sich gehen musste, wenn sie ihr fröhliches Kinderschärchen betrachtete. Immer hatte sie der Anblick dieser reichen Nachbarskinder doppelt angespornt, frohe Sonne über ihrem Hause scheinen zu lassen. Sie könnte es nicht wagen, jetzt mit den Kindern in die Berge zu gehen, wenn sie nicht wüsste, mit wie kleinem Aufwand der Frohsinn geschaffen war. Ihr Mutterherz empfand ein inniges Mitleid, denn sie wusste, was die beiden Knaben litten, um zu solcher Bitte greifen zu können. Sie wusste auch, dass den kranken Jungen ein ungetrübter Aufenthalt in frischer Höhenluft besser bekommen würde, als alle Vorteile eines Strandlebens. «Ich will versuchen, ob sich's machen lässt», sagte sie freundlich lächelnd und verschwand mit ihrem Kinderkleeblatt.

Und sage und schreibe, es liess sich wirklich machen. Alle Schranken und Vorurteile, alle Hindernisse und Bedenken überwand das frohe Mutterherz, und der Koffer der beiden Knaben fuhr mit dem Notwendigsten hinauf ins einsame Bergdorf, anstatt mit viel Aufwand ans Meergestade.

Eine frohe Fahrt war's, hinauf in die Berge, und die beiden bleichen, schüchternen Knaben staunten nur immer, dass man sie nicht scholt, wenn sie sich freier benahmen als sonst. Aber erst als sie das Berghüttchen erblickten, in dem sie nun einige Wochen hausen durften, da überkam sie ein wunderbares, nie gekanntes Wonnegefühl. Sonne schien über dem Dache Tag für Tag, Sonne brannte auf den Felsen, Sonne tanzte zwischen den Ästen der Tannen und sie traf Sonne an in den frohen Herzen, die die Freiheit der Bergwelt in vollen Zügen genossen. Kein Übermut war zu Gast, aber heller, lichter Frohsinn, denn die Mutter brach alle unnützen Schranken, um dadurch dem Aufbau freien Lauf lassen zu können. Die Arbeit ging spielend von statten, denn sie hatte freiwillige Hilfe und ihr aller Leben war ja so einfach und gesund, da brauchte es keinen langen Frohndienst. Im Gegenteil, die Arbeit war Vergnügen, denn wo hätten sie im Tiefland Heidel-

Freude ernährt und ist der beste Gesunderhalter, während steter Ärger zerrüttet und selbst die beste Ernährung vergiften kann.

beeren finden können? Wie rasch füllten sich ihre Körbchen, denn der Wald war kühl und einsam und die Sonnenstrahlen, die zwischen den Stämmen auf und nieder huschten, zeigten ihnen, wie flink und behend und doch so ungestört ruhig das Leben im Bergwald verlief.

Die Kinder sollten in vollen Zügen erleben, was die Mutter schon lange wusste:

«Gesang und Frohsinn in traurem Verein,
Erhalten dem Leben den Jugendschein!» —

Singend wanderten sie zusammen oder sie ruhten am kühlen Waldbach, und ihre Spiele waren voll frischen Lebens.

Wohl eilten die Tage dahin und die Abreise stand wieder vor der Türe, niemandem aber bangte vor der Heimfahrt, denn die Herzen waren gefüllt mit sprudelnder Lebenskraft und die Glieder reckten und dehnten sich in voller Gesundheit. Die Augen leuchteten voll innigem Dank und die Wangen erglänzten in gebräuntem Rot. Sie wollten arbeiten unten im Tal und vieles leisten! — das war ihr fester Entschluss, die Mutter hatte sie nicht dazu aufgefordert. Sie brauchte überhaupt wenig zu sagen. Sie konnte so vieles lächelnd und spielend erreichen, weil sie wusste, dass Sonnenschein und Freude die Herzkammerchen weit zu öffnen vermögen, während Zwang die Türe verriegelt. Dass aber die beiden Nachbarbuben so frisch und gesund die Heimfahrt vornehmen könnten, das hatten weder die Mutter, noch die Kinder selbst sich zu träumen gewagt. —

Von nun an standen keine bleichen, zagen Kindergesichter mehr am Portal des Nachbargutes, nun tollten sie mit den drei Freunden in Mutters kleinem Garten, halfen Urkraut jäten und Beeren pflanzen, halfen neue Wege bauen und Blumen begiessen, und im Winter wagten sie sogar im Hause ihre Kräfte voll zu entfalten, keine Arbeit war ihnen zu schwer kein Spiel zu gewagt, sie übten sich in freudiger Wette. Die Mutter freute sich im Stillen über den Erfolg, denn sie wusste, dass es leichter ist, die Armut als den Reichtum Freude erleben zu lassen und zum Frohsinn des Lebens zu gewinnen; denn die Armut dürstet nach Freude, der Reichtum aber ist übersättigt damit. —

Du hast ein Vorrecht, Mutterherz,
Du kannst viel Leiden binden,
Kannst tilgen manchen Kinderschmerz
Und helfen überwinden.
Des Tages Last
Wird bald zur Rast,
Wenn du erkennst den Segen
Auf deinen Mutterwegen.

Wer trotz grösster Vielseitigkeit unzufrieden ist, der kehrt mit Erfolg zur grössten Einfachheit zurück, um von seinem Übel zu gesunden.

Bring' Freud' und Sonne,
 So schaffst du Wonne.
 Die Amsel singet Lieder
 Ein jedes Frühjahr wieder,
 So sei's in deinem Herzen Brauch,
 Ein jeder Tag ein Dankeshauch
 Und jeder Tag ein Sonnenstrahl,
 So bleibt dein Leben jung zumal! —

S. V.



DUMMER STREIT BRINGT GRAM UND LEID.

Fünf Küchlein auf die Reise geh'n,
 Weil doch das Wetter ist gar so schön,
 Doch kommen sie bald in grössten Schweiss,
 Denn ach, die Sonne, sie brennet so heiss!
 Sie steuern hin auf den Wasserturm,
 «Doch halt, da liegt auf dem Wege ein Wurm!»
 Vergessen der Durst, vergessen die Pein,
 Ein jedes möcht' haben den Wurm nur allein!
 Sie streiten sich hin, sie streiten sich her,
 Die Federn, sie stäuben von ungefähr. —
 Indessen aber schleicht leise und sacht
 Das Würmlein davon und hat gelacht!
 «O, Hühnerchen seht, wie dumm doch auch,
 Das Streiten, ein ganz verfehelter Brauch!»
 «Ja sicher, wir gingen drum auf den Leim,
 Wir Hühner!» und traurig schlichen sie heim! —

