

[Impressum]

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **21 (1917-1918)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

neien und keine Kuren! Raum ist man wieder in der gewohnten Arbeit und Umgebung, geht das alte Elend wieder los. Da hilft nur eines, sich innerlich so stellen, ich möchte sagen: sich innerlich so trainieren und abhärten, daß nicht jedes kleine Mißgeschick, jede Unliebsamkeit uns aufregt und „in Harnisch bringt“.

Das Leben bereitet uns nun mal Überraschungen, Schwierigkeiten, Nöte; es geschehen Unglücksfälle, es kommen unvorhergesehene Ereignisse. Mit Furcht und Sorge werden wir dieselben nie aus der Welt schaffen, besefern oder überwinden. Im Gegenteil; wir machen dadurch die Situation immer noch schwerer und verwirrter, als sie schon an sich ist. Unsere erste Sorge sollte sein, möglichst *klaren Kopf* zu behalten, damit der äußere Wirrwarr, die äußere Not oder Katastrophe nicht zu einer inneren werde, sondern uns innerlich gewappnet finde, ihr mit sicherer Überlegenheit zu begegnen und sie klein zu kriegen. Dazu sollten wir auch unsere Kinder durch Wort, Beispiel und Gewöhnung erziehen. Jeder Tag bietet uns reichlich Gelegenheit dazu. Benutze jede kleine oder größere Widerwärtigkeit, die dich sonst in Aufregung, Ärger oder Sorge brachte, um dich zu üben, in ruhiger Gelassenheit, deine geistigen Fähigkeiten ins Feld zu führen, um die Not möglichst vollkommen zu überwinden. Ich kann dir aus Erfahrung sagen: das macht ordentlich *Freude*! Und wenn wir treu sind, bekommen wir sehr bald eine gewisse Übung darin; stehen dem Leben und den Menschen mit einer Sicherheit gegenüber, die wir früher nicht kannten. Und wer sich so im Alltag geübt hat, immer Herr der Situation zu bleiben, dem wird es einfach zur Gewohnheit, sich nicht aufregen und ängstigen, sich nicht „ins Bockshorn jagen“ zu lassen. Ich möchte sagen, sein Gehirn, sein Wille reagiert ganz unbewußt in der richtigen Weise. Er regt sich nicht auf, sondern bleibt klar, kühl und nüchtern. — Es ist einleuchtend, daß solch ein Mensch dann auch bei plötzlichen Unglücksfällen, in schweren Notzeiten seine Kaltblütigkeit nicht verliert, sondern sich viel besser aus der Sache ziehen kann, als der andere, der bei jedem kleinen Zwischenfall verwirrt und verstimmt ist. Deshalb sollen wir die Widerwärtigkeiten des alltäglichen Lebens als Kraftproben betrachten; wir wollen nicht klagen, jammern und uns fürchten, sondern wir wollen vertrauen und uns in Selbstbeherrschung, Überlegung, Kaltblütigkeit und klarer, heiterer Ruhe üben.

O l g a B e l k e r.

Redaktion: Dr. Ad. Böglin, in Zürich 7, Mhlstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)

 Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.

Druck und Expedition von Müller, Werder & Co., Schipfe 33, Zürich 1.

I n s e r t i o n s p r e i s e

für Schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 72.—, $\frac{1}{2}$ S. Fr. 36.—, $\frac{1}{3}$ S. Fr. 24.—,
 $\frac{1}{4}$ S. Fr. 18.—, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 9.—, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 4.50.
 für Anzeigen ausl. Ursprungs: $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 90.—, $\frac{1}{2}$ S. Fr. 45.—, $\frac{1}{8}$ S.
 Fr. 30.—, $\frac{1}{4}$ S. Fr. 22.50, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 11.25, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 5.65.

A l l e i n i g e A n z e i g e n a n n a h m e: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse,
 Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn,
 St. Gallen, Berlin, Breslau, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Hamburg,
 Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, Mannheim, München, Nürnberg, Prag, Straß-
 burg i. G., Stuttgart, Wien.