

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 12 (1908-1909)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Lebensmut  
**Autor:** Dubois, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-663222>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.04.2025

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

das Herz schlug ihm in mächtigen Stößen. „Ach was, ich pfeif' auf die Ehrlichkeit! Ist ein zerbrechliches Ding!“

Heinrich war der Sohn sehr ehrbarer Leute und war von einer rechtschaffenen und stolzen Mutter erzogen worden; er selber hatte bis zu diesem Tage in Geldangelegenheiten peinliche Gewissenhaftigkeit beobachtet.

Aber was! Nun sollte er verzichten auf die Freuden der Jugend? Sollte er der Freundschaft nicht auch einmal ein kleines Opfer bringen dürfen! . . . In wenigen Tagen würde er das entwendete Geld, besser gesagt, das bei dem reichen Kauz geliehene Geld wieder an Ort und Stelle legen! Der Graf würde überhaupt von der Sache nichts merken! . . .

Er entnahm der Schublade drei Goldstücke und brachte sie seinem Freunde.

(Fortsetzung folgt.)

---



## Lebensmut.

---

Es wird erzählt, Alphonse Daudet habe einem seiner Söhne einen Ring gegeben, in welchen folgende Worte eingraviert waren: „Memento vivere.“ (Erinnere dich, daß du leben sollst.) Das ist das Motto eines tapferen Optimismus.

Die Pessimisten werden der Ansicht sein, daß es nicht nötig sei, uns daran zu erinnern, daß wir leben sollen; die Last des Daseins scheint ihnen nur zu gegenwärtig und schwer.

Das Leben seufzend ertragen, heißt nicht leben. Es soll tätig und fröhlich sein. Es ist so kurz, daß es schade ist, nur ein paar Augenblicke davon in Traurigkeit, die peinlich für uns und unangenehm für die andern ist, zu verbringen. Indem wir uns traurigen Gefühlen hingeben, verschleudern wir das kleine Glückskapital, dessen wir uns in dieser Welt erfreuen könnten. Das Beste wäre, mit Montaigne von der Traurigkeit sagen zu können: „Ich gehöre zu denen, welche von dieser Leidenschaft, die ich weder liebe noch achte, kaum geplagt werden.“

Er sagt auch, er habe nie Sorgen gehabt, die er mit einer Viertelstunde guter Lektüre nicht hätte zerstreuen können!

Es ist allerdings wahr, daß nicht jedermann diese geistige Gesundheit besitzt, und die, welche im Leben hart durchmüssen, werden in dieser Aufforderung, das Leben von der heiteren Seite zu nehmen, eine grausame Ironie herauslesen. Es ist in der That unmöglich, diese Lebensfreude zu finden, wenn wir sie in den Erlebnissen suchen. Sogar die Begünstigtesten werden in ihrer Existenz nur einige kurze Perioden lichten, von der Mitwirkung der Umstände herbeigeführten Glückes finden; dieses Glück ist nur den Jungen er-

reichbar, in dem Alter, wo sich Kraft, Gesundheit, jugendliche Unbekümmertheit, vom Erfolg in dem gewählten Beruf unterstützt, vereinen. Wie viele Unglückliche haben von Anfang an auf alle diese Genugtuungen verzichten müssen!

Durch den Einfluß der Erblichkeit, oft durch die Unfähigkeit der Eltern im Bestehen ungünstiger gesundheitlicher Bedingungen, fennen viele Kinder die Krankheit schon von der Wiege an und erfreuen sich nie körperlicher Gesundheit, dieses so wertvollen Gutes. Noch stiefmütterlicher behandelt sind die von der Natur mit einem grämlichen Gemüt Bedachten, jene „kummervollen Seelen“, wie sie W. James nennt, welche nur verkehrt reagieren können, deren geistige Saiten sich abspannen im Gefühl ihrer Traurigkeit und unter dem Druck der Brutalitäten des Daseins.

Bei einem Besuch im Kinderspital breitet sich vor unsern Augen dieses ganze körperliche Elend aus, welches umso empörender ist, als die Leidenden unschuldig sind und man die ganze Rauheit ihres spätern Lebens voraussieht, obgleich sie selber nicht daran zu denken scheinen. Aber schon dort, sogar an diesem Leidensort, fühlen wir die Gegenwart des Engels des Mutes und der fröhlichen Entfagung, hervorgerufen durch die Nächstenliebe derer, welche die Wunden verbinden und die franken Herzen erwärmen. Es liegt etwas Erquicklicheres in dieser Atmosphäre, als im Anblick der lärmenden Fröhlichkeit einer Bande glücklicher Schuljungen. Es gibt läuterndes Leiden unter all' diesem Elend; auch lebt die Hoffnung auf dessen Abnahme durch die öffentlichen und privaten Gesundheitseinrichtungen; durch alle jene Werke der gegenseitigen menschlichen Verantwortung, welche einen immer größern Platz in unsern Gedanken und Beschäftigungen einnehmen sollten.

Die Krankheit der Seele läßt sich seltener beobachten in diesem Alter natürlicher Fröhlichkeit, wo noch keine Verantwortlichkeit schwer aufliegt. Aber schon bei der Jugend zeigt sich psychisches (seelisches) Leiden, jene innerlichen Zustände, die man heutzutage als Nervenschwäche bezeichnet und in welchen Unentschlossenheit, Bedenklichkeit, Mangel an Selbstvertrauen und die Angst vor dem Leben vorherrscht, welche eine klägliche Unfähigkeit, ein wenig Glück zu genießen, herbeiführt und Selbstmordsgedanken hervorruft, sogar bei Kindern. Man trifft kleine Mädchen, welche schon von der Furcht der Krankheit und Tod verfolgt sind, und sich keinen Augenblick der naiven (natürlichen) Freude eines Kindes hingeben können.

Diese Märtyrer der Vererbung und verkehrten Erziehung sind unzählig. Aber die Menschen verstehen sie nicht, sondern fahren sie hart an. Es existiert kein Krankenhaus mit reinen weißen Betten, kein sanftes Schwesternangeficht, kein gütiger, wenn auch mürrischer Arzt für diese Unglücklichen, die an der Seele franken und es nötig hätten, zugleich bemitleidet und aufgerüttelt zu werden. Man weiß nicht, wohin mit ihnen: Das Irrenhaus, welches vielleicht zunächst ganz passend scheint, wäre ein Gefängnis für sie;





„Tck will Jug vertellen“. (Ich will Euch 'was erzählen.) Nach dem Gemälde von J. Bahr.

die Familie, die die Zufluchtsstätte sein sollte, ist der Ort, von dem das Übel ausgeht, nicht nur durch den unvermeidlichen (?) Gang der geistigen Vererbungen, sondern auch durch die Erziehung, die geistige Ansteckung. Gewöhnlich erkennen die Eltern diese Geistesähnlichkeit nicht einmal und obwohl sie ebenso krank am Geiste sind, als ihr Sprößling, werfen sie diesem sein Elend noch vor.

Ja, man entdeckt erstaunliche Widersprüche bei den Menschen, diesem „merkwürdig eiteln, wechselnden, schwankenden Wesen.“ Einem, der in seinen Studien intelligent ist, fehlt z. B. gänzlich jene moralische, das Betragen bestimmende Weitsichtigkeit und er verschleudert sein Dasein in Schlawheit; ein junges Mädchen, welches im Geiste einer aufrichtigen Religion nur Werken der Nächstenliebe lebt, kämpft vielleicht vergebens mit angeborenem Egoismus, der so in Widerspruch steht mit ihrer Aufopferung, daß man sich gezwungen glaubte, das Wort „Egoismus“ zu erfinden und von „egocentrischen“ Anlagen zu sprechen, um ja die Empfindlichkeit der Kranken nicht zu verletzen.

Diese Fälle sind noch nicht unheilbar. Man muß nur das Aufleuchten ängstlicher Gesichter, unter der Behandlung einer geduldigen, nachsichtigen, ermunternden Orthopädie, gesehen haben, um die Schönheit einer „geistigen Arznei“ des direkten Ausflusses einer vernunftgemäßen Ethik zu verstehen.

Das Kabinett des Arztes muß zum Laboratorium der Seelenheilkunde werden, wo man nicht Verordnungen für die Apotheke verschreibt, sondern in verschwenderischer Weise dem Verständnis des Kranken gemäß die Reime stoischer Tapferkeit in ihn hineinlegt, die Beweggründe der frohen, nicht der kalten Vernunft, welche allein es vermögen, die Fehler unserer angeborenen und erworbenen Verstandestätigkeit zu verbessern.

Was soll man sagen zu den in noch größerer Zahl vorhandenen Unglücklichen, welche körperliche Gesundheit und Intelligenz besitzen, in besonders glücklichen Verhältnissen leben und nur verirren, weil sie nicht dazu erzogen worden sind, ihr moralisches Leben zu entwickeln? Es ist an ihnen einzusehen, daß sie nicht eben so viel Recht haben sich zu beklagen, als die Enterbten; an ihnen, selber die Kraft zu finden zum Kampf gegen ihre schlechten Neigungen, und zwar nicht in einem eingebildeten Willen, sondern in der Schärfe des moralischen Sehens, die durch Nachdenken hervorgerufen wird. Ich werfe ihnen ihr ethisches Ungenügen in keiner Weise vor; man hat es nicht verstanden, ihnen diese Gedankenkräfte einzuimpfen; sie haben bis jetzt den großen Reiz der Selbsterziehung nicht empfunden; sie haben nicht eingesehen, „wozu das nützt“; man muß es sie lehren.

Wenn sie anfangen zu leiden und zu bemerken, daß sie den falschen Weg eingeschlagen haben, ist der Moment gekommen, ihnen die absolute Notwendigkeit der Tapferkeit zu zeigen und Mut zu machen durch den Hinweis



auf die köstliche Frucht, die sie dann pflücken werden, mit andern Worten: das Glück.

Mutlosigkeit ist vom Übel; sie erschwert alle Lebenslagen; man kann sie entschuldigen, aber nicht billigen. Es genügt auch nicht, diese logische Wahrheit anzuerkennen; man muß sie in seinen Kopf hineinhämmern, sodaß sie zur Empfindung wird, und ihr dann lebhaften Ausdruck geben. Ich pflege meinen Kranken zu sagen: „Niedergeschlagenheit ist zugleich eine vergiftende und eine bittere Arznei; zwei gebieterische Gründe also, um nicht daran zu rühren“.

Soll das heißen, daß wir immer Erfolg haben würden, wenn wir uns auf diese Angaben stützten? — Oh, nein; es gibt keinen Tag, wo wir nicht Entmutigungen erleiden; wo unser moralischer Barometer nicht sinkt; aber wir dürfen diese Momente nicht andauern lassen. Sobald wir uns gehen lassen, kommt die Bitterkeit; dann sollen wir sofort an das vergiftende Mittel denken.

Der Gedanke, daß Mutlosigkeit ein Gift ist, soll die Rolle des leitenden Bandes im Spiele unseres Einverständnisses übernehmen. Wie die auf die Oberfläche geworfene Kugel dahinschwebt, bevor sie das elastische Band berührt, so dringt die Mutlosigkeit in unsere Seele und verfolgt ihren Lauf, bis sie an das von unserer moralischen Vorstellung gebildete Hindernis stößt; dort wird sie abgelenkt und unser geistiger Zustand wird in Ordnung gebracht.

Immer und immer wieder müssen wir den Glauben an die Tapferkeit in unserer Seele wecken und die Fackel, die uns voranleuchtet, erneuern. Diese Gedankenkraft (oder Gedankenkonzentration) muß sich im Grunde unserer Seele aufhäufen, immer bereit, im nötigen Moment sich mit aller Energie zu entfalten. Das haben die Philosophen des Altertums so gut verstanden. Sie sahen im Verstand, in einer sich gegenüberstellend gedrängten Logik (Dialektik) das Heilmittel für moralische Ohnmacht.

Je nach der Disposition braucht es längere oder kürzere Zeit zu dieser Anhäufung von ethischen Grundsätzen. Den überlieferten Ideen geht es, wie einer auf eine Wasserfläche geworfenen Handvoll Sand; er schwimmt eine Weile und sinkt dann je nach der Dichte des Wassers, langsamer oder schneller auf den Grund, wo er sich dicht ansetzt. Genau so ist es mit den Ideen. Wie einfach sie auch seien — und kann man sich etwas Klareres, Einfacheres denken, als die Mutlosigkeit und Schädlichkeit des Mutlosseins? — Sie bleiben doch lange an der Oberfläche unseres Verstandes. Nur mit der Zeit dringen sie durch, um den festen Grund zu legen, der unser Gewissen und unsere moralische Persönlichkeit ausmacht. Dann erst wirkt die zum Gefühl gewordene Idee auf uns und verleiht uns Kräfte, die wir nicht zu besitzen glaubten. Das Gleiche gilt für den Zwang der religiösen Ideen: Viele, die sie angenommen haben, verteidigen sie nun mit einer wenig christlichen Härte; sie

sind eben nicht genug gelebt und durchdacht worden, um den guten Anfang zum guten Ende zu führen.

Es genügt nicht, die Mutlosigkeit zu bekämpfen; wir müssen es zu jenem von Schwierigkeiten hervorgerufenen Mut bringen; wir müssen wie das Rennpferd, mehr Eifer daran setzen, das Hindernis zu überwinden, je höher es ist.

Ein junger nervenschwacher Bauer erzählte mir eines Tages von seinen Schwierigkeiten, und wie neuer Verdruß im Anzuge wäre, der wirklich das Maß der Unannehmlichkeiten zum Überlaufen fülle. Um seinen Gedanken eine andere nützlichere Richtung zu geben, machte ich einen Vergleich, indem ich sagte: „Stellen Sie sich vor, Sie seien in einer Turnstunde; der Lehrer läßt Euch ein 60 Zentimeter über den Boden gespanntes Seil überspringen. Ihr hattet schon einige Mühe, so hoch zu springen; er hebt es 5 Zentimeter höher; was soll man da tun?“ —

„Einen größern Anlauf nehmen“, antwortete er ohne zu zögern.

Das ist es ja eben; im gleichen Verhältnis, wie die Schwierigkeiten steigen, muß man einen größern Anlauf nehmen, denn es ist klar, daß da, wo die Barriere sich hebt und der Mut sinkt, das Resultat ein Mißerfolg sein muß.

O, es ist nicht leicht, diese unerschütterliche Tapferkeit immer zu bewahren. Mit tiefem Mitleid müssen wir die Stunden moralischen Mattseins entschuldigen bei den Unglücklichen, welchen die Gesundheit und ein gewisses Wohlbehagen fehlt, welche auf ihrem Weg keine ermutigende Sympathie, keine ausdauernde Hilfe gefunden haben und welche mit einer für die Starken unerreichbar scheinenden Standhaftigkeit gegen ihr Schicksal kämpfen. Man darf sie nicht schulmeisterlich barsch aufrütteln; das wäre Grausamkeit. Nur volle Sympathie aus dem Gefühl heraus, daß wir an ihrer Stelle vielleicht nicht besser wären, ist imstande, ihnen ein wenig von jenem heißen Blut einzulösen, das zum Anlauf spornt.

Betrachtungen dieser Art geben immer einigen Mut und wirken schließlich auch auf diese kranken Seelen ein. Monate habe ich vorbeigehen sehen, ohne daß diese Philosophie den Geisteszustand geändert hätte, und doch kam der Tag, wo die langsam gespannte Schwungkraft genügende Stärke gewann.

Tapferkeit entsteht oft durch ein Übermaß von Entmutigung, durch den beständig wachsenden Schmerz, den solche bereitet.

Wie das instinktiv ängstliche, in die Enge getriebene Tier, so kehren auch wir uns um und sehen einer Schwierigkeit oder einer Gefahr ins Gesicht. Dem drängenden Charakter der Notwendigkeit ist auch zum großen Teil die Tatsache zuzuschreiben, daß wir großen Ereignissen des Lebens gegenüber den Mut nicht verlieren, während wir ihn in den hundertfältigen Widerwärtigkeiten des Alltagslebens, zerbröckeln lassen.

„Ich anerkenne die vollkommene Richtigkeit dieser Ansichten“, sagte



mir eine geschiedte Frau; „ich sehe die Nothwendigkeit ein, meine Aufregung und Furcht zu unterdrücken; aber wenn mich etwas aufregt, so kommt der Vernunftbeschuß, der mich hätte retten sollen, immer 5 Minuten nachher, wenn es zu spät ist.“

Das passiert uns allen. Es ist das gleiche mit dieser gefühlten Dialektik, wie mit dem Fechten; lange Zeit parieren wir immer erst nach dem Stoß des Gegners. Durch die Übung wird der Verteidigungshieb nach und nach flinker und eines Tages gelingt es uns, die Waffe abzuwenden, bevor sie uns berührt.

Üben wir uns in der moralischen Verteidigung und wir werden Niedergelagen vermeiden.

An einer großen Anzahl Menschen macht sich ein anderer Widerspruch bemerkbar: sie verstehen es sehr gut, andern Ratschläge zu erteilen, ihnen Mut zu machen; aber sie sind nicht imstande, ihre eigene Schwachheit zu überwinden. Gibt es nicht im Kampf für unseren eigenen moralischen Nutzen ein sehr empfindsames Element, welches unser Urtheil stört und uns unentschlossen macht? Jemand, der seinem Nachbarn einen klugen Rat für dessen Geldanlage gibt, wird nicht immer das gleiche prompte und sichere Urtheil finden, wenn es sich um seine eigene Sache handelt.

Wieder andere, im Lichte des vorliegenden Falles größere Altruisten, fürchten im Gegentheil mehr, ihren Mitmenschen zu raten, als für sich selber zu handeln; solche sind fast ohne Anstrengung mutig, wagen es aber nicht, diese Tugend bei andern anzuspornen.

Welch ein unberechenbares Wesen ist doch der Mensch mit den fortwährenden Änderungen in seinem Geisteszustand, welche ebenso sehr von physischen Gründen, von einer Lockerung der inneren Stränge, als von moralischen Ursachen, von entmutigenden Gedankenassociationen herrühren!

Wer sich kennt und sich ohne hypochondrische Unruhe beobachtet, entdeckt in seinem inneren Wesen fortwährenden Windumschlag, unregelmäßige Launen, welche andauern, wenn man sie auch vor den Augen anderer verstecken kann und ihnen nicht erlaubt, sich auf Handlungen überzutragen. Wolken verdunkeln unsern moralischen Horizont, ohne daß wir die Ursache des Wetterumschlages erkennen können. Es gibt massenhaft Leute, deren Seele, besonders wenn sie müde sind, auf- und niederschwanzt, wie ein Barometer in den veränderlichen Jahreszeiten. Das geringste ärgerliche Ereignis, ein kleiner Mißerfolg in den unrichtigsten Dingen, überzieht sie sogleich mit einem Schleier von Traurigkeit und in dieser Stimmung sagen sie dann um einer Lappalie willen, es sei nicht der Mühe wert zu leben. Glücklicherweise sind diese allen Eindrücken so zugänglichen Naturen oft ebenso leicht wieder aufgerichtet, wie niedergeschmettert; es genügt ein Sonnenstrahl, ein gutes Wort, ein Witz, manchmal eine Tasse Kaffee, oder eine Zigarre, aus deren Rauch



unser Geist das Bild jener ungenierten Geschmeidigkeit herborzaubert, welche uns über die Schwierigkeiten des Lebens hinweghilft.

Erhalten wir uns immer diese lächelnde Tapferkeit; sie soll nicht ein fanatischer, bitterer Stoizismus sein, sondern heiteres Selbentum, wie das der Edelleute, aus der alten Zeit, die das leichte Schwert geschickt handhabten. Schon vom Morgen an müssen wir uns in diese kriegerische Stimmung versehen, unsere moralische Toilette machen und das Panzerhemd überwerfen. Dann kann man sich sagen: „Was auch immer der Tag uns bringen mag: Körperliche Müdigkeit, geistige Arbeit, oder moralische Aufregung — ich bin vorbereitet; meine Mittel erlauben es mir und es ist Spielraum für sie vorhanden.

An ein anderes Bild denke ich oft, wenn eine Schwäche vor der zu erfüllenden Aufgabe aufkommen will:

Vorwärts! Lassen wir die Regimentsmusik spielen, damit der Schritt munter wird.

Nach Dr. Paul Dubois.

---

## De sokratische Method'.

(Zum Bild auf Seite 48/49.)

De Schaulrath Zy ut Zrenstein,  
De süll de Schaulen mal nahseihn  
Un kamm denn of nah Dhserin  
Tau den Schaulmeister Rosengrün.  
Na, nu ward grot Examen sin.  
De oll Schaulmeister hett in Röthen  
Un sihr in Angst un Bangen seten!  
Doch helpt't em nich, hei möt heran  
Un wisen, wat hei lihren kann.  
Dat deiht hei nu, un kolle Sweit<sup>1)</sup>  
Deiht em von dat Gesicht 'raf lecken.  
Denn wat hei sünst so prächtig weit,  
Dat is hüt Allens in de Hecken,  
Un de verdammten Jungs, de weiten nig,  
Un unse gaud Herr Schaulrath Zy,  
De sitt so vornehm un so still  
In sinen Lehnstaul achteräwer leggt,  
As wenn hei All'ns sik marken will,  
Wat hir vör dummes Lüg ward seggt.  
Doch gung dat beter, as hei dacht,  
Denn de Herr Schaulrath hadd vergangen Nacht  
Ganz prächtig rauht,  
Of gaud verdaut,

<sup>1)</sup> kolle Sweit = kalter Schweiß.