

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 34 (1930-1931)  
**Heft:** 22

**Artikel:** Lache und sei glücklich!  
**Autor:** Rossem, E.B. / Angst, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-672791>

### **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:** 18.03.2025

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

umgebenden Felswände; diese hinwiederum stürzen außerordentlich steil gegen den Spiegel des Gewässers ab. An den Wänden dieses veritablen Kraterkessels hinabklettern, bedeutete demnach ein lebensgefährliches Wagestück.

Von den überraschenden Natureindrücken, die das Befahren des Sees gewährt, seien folgende erwähnt: An dem einen Ende des Gewässers befindet sich eine waldbewachsene kegelförmige Insel, deren „Kern“ ein kleiner, 45 Meter tiefer Krater bildet. Der Krater hat senkrechte Wände und gleicht geradezu einem riesigen breiten Schornstein. Das tief dunkelblaue Wasser des Sees ist derart durchsichtig, daß man Form und Farbe von untergetauchten Gegenständen noch bei 30 Meter Tiefe unterscheiden kann. Der See hat weder einen Abfluß noch unterirdische Quellen; die im Frühjahr von den umliegenden Höhen herabkommenden Schmelzwasser scheinen den Wasserpiegel stets auf der gleichen Höhe zu erhalten. Die nähere Untersuchung des Gewässers ergab das Vorhandensein von zahlreichen Fischen, Krebsen und an-

deren Wasserbewohnern, darunter solchen, deren Art sich nirgendwo sonst mehr in den Vereinigten Staaten vorfindet. Die Botaniker der Expedition konnten sich an der reichvariirten Flora der Ufergelände des Sees erfreuen, und allgemeines Staunen erregte der umgebende Bergwald, der ungeachtet der bedeutenden Höhe über dem Meere Prachteremplare von hundertjährigen Koniferen aufwies. Die Untersuchung der Wassertemperatur ergab eine beachtenswerte Tatsache. An der Oberfläche des Sees betrug die Temperatur beispielsweise 16 Grad, in 170 Meter Tiefe 4 Grad, bei 500 Meter Lot jedoch auffallenderweise 8 Grad. Bis zu 600 Meter Lot (der größten beobachteten Tiefe) stieg dann die Temperatur noch um einige Centigrad. Diese merkwürdige Zunahme der Wassertemperatur nach der Tiefe zu läßt nach Ansicht der Portlander Geologen die Vermutung zu, daß die unterirdischen vulkanischen Kräfte, denen das schöne „Auge des Schweigens“ seine Entstehung verdankt, noch immer bei der Arbeit sind.

S.-G.

## Lache und sei glücklich!

Von C. P. Hoffem. Aus dem Holländischen übersetzt von A. Angst.

„Keep smiling!“ — lächle! — Grübeln, grübeln, sich hinterzinnen, ist die Krebskrankheit des modernen Lebens. „Keep smiling“ aber ruft der innern Aufgewecktheit, ist das Gegengift für allgemeine Gedrücktheit, für die Nervenasthenie unserer Zeit. Amerika gibt uns das Vorbild mit seinem „Keep-smiling-Bund“. Warum sollen wir hierin den Vereinigten Staaten nicht folgen?! — Eine kleine Begleitung bloß für die Gedankeneinstellung zum Leben, ein kostenloses Rezept —, wem leuchtete das nicht ein? — Greif' den Tag, aber greif' ihn auf die rechte Art, pack' ihn gut an! — Am frühen Morgen schon beginnen die schwarzen Gedanken aufzusteigen. Würden wir die Bürde dieser düstern Ideen, die täglich unsere Morgenatmosphäre zu ersticken droht, in ihrem ganzen Umfang erkennen, so stünden wir verzweifelt da, vor der uns quälenden, zu Boden drückenden Macht. Kaum beginnt das Bewußtsein aus dem Schlaf zu erwachen, so erwachen auch schon die persönlichen, eingreifenden Sorgen. Sie gehören neben einer gewissen Lauheit und Träumerei zu der Treitmühle des Tages und bilden so häufig die Grundlage für die täglichen Stimmungen.

Die Umstände an und für sich sind unantastbar. Aber ist es denn nötig, sie stets in den dunkelsten Farben vor sich zu sehen, ihnen einen so großen Wert an dem alles beherrschenden Glend zuzuschreiben?! — Hier tritt der „keep-smiling-Mann“ auf den Plan; er bringt das siegende innere Lächeln auf, das wahre Wunder vermag. Die Art und Weise, wie du aufstehst und dich kleidest, ist schon ausschlaggebend für den vor dir liegenden Tag. Wenn diese erste Einstellung zum Leben fehlerhaft ist, so wird auch der ganze übrige Tag so sein. Ist aber die erste Einstellung mutig, kraftvoll, gesund, so werden die Verumständungen vor der Kraft der Lebenssonne verblichen. Das ist keine bloße Theorie, nein — die Praxis hat Hunderttausende die Wahrheit dieses Weges erkennen lassen. Nichts ist relativer als der Begriff von Lebenselend, nichts jedoch positiver als die Wissenschaft, daß der Gedanke allein Realität ist und daß wir das werden, was wir denken.

Nimm zwei Menschen, die vom selben Schicksal betroffen werden, zum Beispiel von der Not des heutigen wirtschaftlichen Lebens. Der erste vergräbt sich in die Idee, daß alles schwarz, trost- und hoffnungslos aussieht. Er weiß kei-



nen Ausweg, von Tag zu Tag wird der Druck größer, die Last schwerer. Nicht allein läuft er Gefahr, auf diese Weise chronischer Neurasthenie zu verfallen, nein — einem unwiderstehlichen Gesetz zufolge beeinflusst der Gedankenkomplex seinen ganzen Körper, macht ihn schwächlich und zuletzt ganz krank. Was gewinnt er damit? Nichts, rein nichts, im Gegenteil, er verliert hundert Prozente.

Das zweite Opfer aber betritt einen ganz anderen Weg: Beim ersten niederdrückenden Gedanken rüttelt er sich auf, hebt kühn und trotzig den Kopf, füllt sein Herz mit Vertrauen und Hoffnung auf die Zukunft und ruft so dem innern, erlösenden Lachen. Und nun geschieht das Merkwürdige: Dieser zweite Mensch wird kraft seiner Gedanken über die Beschwerden und Mühseligkeiten hinausgehoben und zieht den glücklichen Treffer für sich! — Es mag unglaublich klingen, daß wir rein nur durch richtige Gedankeneinstellung gute Resultate erzielen, auch hierin weist uns die Praxis den Weg. Tausende von Menschen unserer Zeit bezeugen, daß das volle Vertrauen auf etwas, das kommen muß, das stete Hinzielen auf einen kräftig konzentrierten Wunsch uns die geträumte, ersehnte Verwirklichung in die Hände spielt. Ich persönlich gehöre ebenfalls zu diesen Optimisten. Es ist, als ob wir uns mit einer speziellen, rosiggefärbten Atmosphäre umgeben könnten, die das Glück anzieht, wie der Magnet das Eisen. Aber wir müssen unbedingtes Vertrauen haben und glauben, daß wir für das Glück geboren sind; keine einzige Widerwärtigkeit darf uns in Zweifel stürzen. Wir greifen gleichsam das Glück, bevor es da ist, lassen es blühen und wachsen Tag um Tag und siehe da!

— nach einer geraumen Zeit heimsen wir die Ernte ein, ohne besonderes Erstaunen, aus der Gewißheit heraus, daß das Schicksal uns solches schuldet und noch viel Gutes für uns in Bereitschaft hält.

Lies die Biographien großer Männer, immer wirst du in ihrem Leben dies System beobachten können. Das Ziel steht in scharfen Umrissen vor ihren Augen, sie lassen nicht ab davon, eine fixe Idee beherrscht ihre Sinne, und weil sie nicht zweifeln, tritt endlich Verwirklichung des heiß Erstrebten ein. Wahre Wunder geschehen auf diesem Gebiet — ich persönlich kann aus Erfahrung reden —, Wunder, die uns in ihren Offenbarungen oft unglaublich erscheinen. Sie kommen wie von ungefähr und scheinen in den geregelten Gang unseres Lebens nicht zu passen. Sie geschehen, weil wir das volle, unbeschränkte Vertrauen haben, daß wir besondere Glückskinder sind.

Der eingefleischte Optimist ist das Gegenteil vom grübelnden Pessimisten. Sehen wir den Fall: es kommt eine unangenehme Nachricht. Der Pessimist bohrt sich förmlich in ungesunde Ideen ein und macht sich, oft auf Wochen hinaus, krank. Der fröhliche Optimist aber stemmt sich mit aller Kraft gegen die aufsteigenden Depressionen, schüttelt sie ab und reißt sich nach oben; er sieht plötzlich einen Ausweg, ein offenes Tor vor sich. Er ruft dem Lächeln, dem erlösenden, rettenden Lächeln und findet das innere Gleichgewicht, die Harmonie wieder — keep smiling! —

„Keep smiling!“ — Wo ist der Mann, der auch in unserm Land einen „keep smiling-Bund“ gründet?! —


## Bücherschau.

**Adolf Böglin: Vittanova.** Ein Roman aus der Stille. Verlag Huber & Co., Frauenfeld. Preis schön gebunden: Fr. 8.50.

E. C. Nach längerem Unterbruch veröffentlicht Ad. Böglin einen großen Roman. Es ist ein ausge- reiftes Werk geworden und darf uns um so mehr interessieren, da die Ereignisse in den Bündner Bergen sich abspielen. Vittanova ist eine Krankenschwe-

ster, die ihren Beruf mit innerer Anteilnahme aus- übt. Das Leben, die äußern und innern Schicksale der Kranken aus ihrer Umgebung, das Kurtreiben in Arosa, Menschen vielerlei Richtung und Herkunft, das alles ist zu einem bunten Bilde gestaltet, dem wir mit großem Interesse folgen. Mögen recht viele Leser nach diesem Buche greifen! Es ist beförmliche Schweizerkost.

---

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Müllstr. 44. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unterlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

---

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/4 Seite Fr. 180.—, 1/2 Seite Fr. 90.—, 1/4 Seite Fr. 45.—, 1/8 Seite Fr. 22.50, 1/16 Seite Fr. 11.25 für ausländ. Ursprungs: 1/4 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50

---

Wenige Anzeigenannahme: Aktiengesellschaft der Unternehmungen Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern und Agenturen.