Blätter für den Familientisch

Gratisbeilage zum Düsseldorfer Tageblatt.

Nr. 38. Düsseldorf, den 23. September. 1906.

Inhalt: Evangelium zum sechzehnten Sonntag nach Pfingsten. — Die Wundertaten Jesu. II. — Papst Pius X. und das Bibelstudium. — Ethik und Christentum. — Pünktlichkeit. — Herbst-Anfang. — Gesundheitspflege.

(Unberechtigter Nachdruck der einzelnen Artikel verboten.)

Evangelium zum sechzehnten Sonntag nach Pfingsten.

Evangelium nach dem heiligen Lukas XIV, 1—11.

„In jener Zeit, als Jesus in das Haus eines Obersten von den Pharisäern am Sabbathe ging, um da zu speisen, beobachteten auch sie ihn genau. Und siehe, ein wassersüchtiger Mensch war vor ihm. Und Jesus nahm das Wort, und sprach zu den Gesetzgelehrten und Pharisäern: Ist es erlaubt, am Sabbathe zu heilen? Sie aber schwiegen. Da faßte er ihn an, heilte ihn und ließ ihn gehen. Und er redete sie an und sprach zu ihnen: Wer von euch, dessen Esel oder Ochs in eine Grube gefallen, würde ihn nicht sogleich herausziehen am Tage des Sabbathes? Und sie konnten ihm darauf nicht antworten. Er sagte aber auch zu den Geladenen ein Gleichnis, als er bemerkte, wie sie sich die ersten Plätze auswählten und sprach zu ihnen: Wenn du zu einem Gastmahle geladen wirst, so setze dich nicht auf den ersten Platz, damit, wenn etwa ein Vornehmerer als du, von ihm geladen wäre, derjenige, welcher dich und ihn geladen hat, nicht komme und zu dir sage: Mache diesen Platz! und du alsdann mit Schande untenan sitzen müssest; sondern wenn du geladen bist, so gehe hin und setze dich auf den letzten Platz damit, wenn der, welcher dich geladen hat, kommt, er zu dir spreche: Freund, rücke weiter hinauf! Dann wirst du Ehre haben vor denen, die mit dir zu Tische sitzen. Denn ein Jeder, der sich selbst erhöhet, wird erniedriget; und wer sich selbst erniedriget, wird erhöhet werden."

Die Wundertaten Jesu.

II.

Von den drei Totenerweckungen, über die uns von den Evangelisten berichtet wird, haben wir noch, lieber Leser, in Kürze die letzte zu betrachten. Wir folgen wieder den Ausführungen des großen hl. Kirchenlehrers Augustinus, einem zuverlässigen Gewährsmanne.

3. Wenn die Sünder (sagt er) in Wahrheit unglückliche Menschen sind, so sind die, welche schon an das Böse gewöhnt sind, also die Gewohnheitssünder, zweifellos die unglücklichsten Sünder: sie sind in dem verstorbenen und schon begrabenen Lazarus getreu abgebildet. Vom Leichnam des Lazarus heißt es bekanntlich im Evangelium, daß er schon vier Tage im Grabe lag, daß er deshalb bereits in Verwesung überzugehen anfing und einen unerträglichen Geruch von sich gab. Gerade so — sagt der hl. Kirchenlehrer — verhält es sich mit den Sündern, die schon längere Zeit im Abgrund ihrer Laster begraben und durch ihren schlimmen Ruf als zügellose und verderbte Menschen den häßlichen Geruch des Teufels von sich geben, wie andererseits die guten Christen, nach einem Ausspruche des hl. Apostels Paulus, den angenehmen und köstlichen Geruch Jesu Christi verbreiten. Und wenn von dem Leichnam des Lazarus weiter gesagt wird, daß er in einer Höhle begraben lag, worüber ein großer Stein sich befand, — so liegt auch der Sünder, dem das Böse zur Gewohnheit geworden ist, in der düsteren „Höhle" seiner Verstocktheit, in die nur schwer ein Strahl des göttlichen Gnadenlichtes dringt, begraben: unter dem schweren „Steine" der bösen Gewohnheit, wovon die Seele fast erdrückt wird, so daß sie weder mehr zu atmen noch sich zu erholen vermag.

Wehe daher, — sagt der hl. Kirchenlehrer Bernhard — wehe dem, der sich mit der schweren Sünde vertraut macht! Was ihm anfangs noch einen gewissen Abscheu einflößte, wird ihm mit der Zeit eine gleichgültige Gewohnheit; es wird ihm zur zweiten Natur: eine verderbliche Natur, welche die Sünde zur Notwendigkeit macht, so daß — wie die tugendhaften Seelen nicht leben können, ohne Gutes zu tun — die Gewohnheitssünder nicht leben können, ohne zu sündigen. Aus dieser furchtbaren Notwendigkeit zu sündigen entwickelt sich aber leicht die Verzweiflung an einer Besserung des Lebens und damit die Verzweiflung an der einstigen Seligkeit.

Das sind fürwahr ernste Worte, lieber Leser! Wie verhängnisvoll ist darum aber die Selbsttäuschung jener Christen, die sich selbst einreden: „Es ist einerlei, ob man hundert schwere Sünden zu beichten hat, oder eine einzige, — ob man sich nach zehn Jahren oder nach einem Jahre von einem schlechten Leben bekehrt!" Nein, das ist absolut nicht der Fall! Denn es ist durchaus nicht so leicht, von einer seit vielen Jahren anhaltenden Krankheit, wie von einer, wenn auch schmerzhaften, Unpäßlichkeit wieder zu genesen. Je länger der Mensch in der Sünde verharrt, desto schwächer wird der Wille, desto mehr gewinnen die Leidenschaften an Kraft; desto mehr entfernt sich Gott, wird das Herz verhärtet, — wird unempfindlich gegen die drohende Verwerfung und geht ihr schließlich kalt entgegen, wie ein überführter Verbrecher dem irdischen Gerichte, dem zu entrinnen nicht in seiner Macht steht.

Der Sohn Gottes leitete einst das Wunder der Auferweckung des Lazarus mit den Worten ein: „Ich bin die Auferstehung und das Leben; wer an Mich glaubt, der wird leben, wenn er auch gestorben ist" (Joh. 11.). Und dann wandte Er Sich zu Martha und fügte hinzu: „Glaubst du diese Wahrheit, o Martha?" — Was anders wollte der Herr uns damit zu erkennen geben, als die erste Bedingung: daß der in seine Lastern versunkene Sünder sich wieder zur Gnade erheben kann, — nämlich, daß er seinen matten und fast erloschenen Glauben wieder belebe und fest glaube, Jesus Christus könne und wolle dieses Wunder tun.

Glaube also, o Sünder, — sagt wieder der hl. Augustin — an die Wahrheit des Wortes Jesu, an die Macht Seiner Gnade, an die Größe Seiner Liebe! Denn wie der verstorbene Lazarus vom Ihm geliebt ward, so seid auch ihr, verhärtete Sünder, noch immer der Gegenstand der erbarmungsvollen Liebe des erlösenden Gottes. Ach, liebte Er die Sünder nicht, so wäre dieser gütige Gott ja nicht vom Himmel auf die Erde herabgekommen, um sie zu erlösen!

Jesus (fährt er dann fort) hatte dieses Wunder der Gnade auch schon in der Familie des Lazarus gewirkt: eine Seele, die schon viele Jahre von der Last sündhafter Gewohnheiten erdrückt war, hatte Er zu einem heiligen und vollkommenen Leben wieder erweckt, — ein noch viel größeres Wunder hatte Er damit an Magdalena gewirkt, als an ihrem Bruder Lazarus, den Er zum leiblichen Leben wieder auferweckt. Dasselbe tut nun die göttliche Barmherzigkeit noch immer, wenn auch nicht an allen, so doch an vielen Sündern, damit einerseits Niemand übermütig werde, anderseits aber auch Niemand verzweifle. Ja, wir sehen, wie manche im Lasterleben schon verhärtete Sünder ihre alte sündhafte Gewohnheit ablegen und sich nicht bloß bekehren, sondern, wie Magdalena und der Zöllner im Evangelium, ein besseres und heiligeres Leben begonnen, als ihre Tadler, die Pharisäer, die mit ihrer Scheintugend prunkten.

Lazarus wird aber erst auferweckt vom Herrn, nachdem auf Seinen Befehl der schwere Stein von dem Grabe entfernt worden ist. So ist (sagt der hl. Kirchenlehrer) auch vor der geistigen Auferstehung vor allem der „Stein" der nächsten Gelegenheit hinwegzuräumen. „Hebe den Stein weg!" — so sagt also auch zu dem Sünder der göttliche Erlöser: Mache dich von diesem Freunde los, brich mit jener Person, meide jenes Haus, entferne diese Bücher, — nimm, mit einem Worte, entschlossenen Mutes alle „Steine" hinweg, die für dich ein Aergernis und Anstoß sind, an denen deine Vorsätze, deine Tugend und vielleicht auch dein Glaube schon so oft Schiffbruch gelitten haben!

Nun zum Schlusse noch ein Wort über die Wundertaten Jesu, überhaupt lieber Leser! Es ist wiederum vom hl. Augustin: Man darf sich (sagt er) nicht damit begnügen, die Wunder Jesu bloß anzustaunen, sondern man muß sie auch befragen, was sie uns lehren; denn sie sind — recht betrachtet — ebenso viele Lehren, die mit einer ihnen ganz eigenen Sprache zu uns reden zu unserer Belehrung und Erbauung. S.

Papst Pius X. und das Bibelstudium

behandelt die neue Schrift von Professor Dr. Peters (Paderborn) im Verlag Schöningh-Paderborn. Die Schrift übersetzt und erläutert in Fußnoten die verschiedenen von Pius X. und unter seiner Regierung bisher erlassenen Aktenstücke über das Studium der heiligen Schrift.

Es sind besprochen: Das Apostolische Schreiben Quoniam in re biblica vom 27. März 1906 über die Ordnung der Studien der hl. Schrift in den Seminarien, das Apostolische Schreiben Scripturae Sanctae über die Verleihung der akademischen Grade in der hl. Schrift durch die Bibelkommission, der Brief des Papstes an Bischof Le Camus von La Rochelle vom 11. Januar 1906, die Entscheidung über die stillschweigenden Zitierungen (in der Bibel) vom 13. Februar 1905, die Entscheidung über die nur scheinbar historischen Erzählungen vom 23. Juni 1905 und noch die allerjüngsten Entscheidungen über die Behandlung der Pentateuch- (5 Bücher Mosis) Frage.

Da die Bibel heute im Brennpunkt einer Legion von Angriffen steht, die aus den Heerlagern der Orientforschung, der Archäologie, der Geschichte, der Naturwissenschaft ihre Vorstöße unternehmen, ist es die dringlichste Aufgabe der katholischen Bibelwissenschaft, nicht minder aber auch des katechetischen Volksunterrichts, sich mit dem Geist des gesunden Fortschritts, der die genannten Entscheidungen des Papstes durchweht, zu erfüllen und zu durchdringen. Es täuscht sich sehr leider nicht bloß zu seinem, sondern auch der Kirche Nachteil, wer glaubt, die kritische Erregung gegen die Bibel, welche die Neuzeit durchzittert, ignorieren zu dürfen, als eine Velleität einiger Gelehrten oder als eine Studierstuben-Bewegung.

Diese kritische Erregung gegen die Bibel hat längst — die Rührigkeit des Unglaubens mit seiner Agitation hat dafür gesorgt! — die weitesten Volkskreise ergriffen. Also es ist keine Zeit mehr zu verlieren! Jetzt, nachdem für eine gedeihliche Entwickelung der Bibelforschung, des biblischen Studiums und des biblischen Unterrichts durch den Papst die Richtlinien festgelegt sind:

„Jetzt ist es die Aufgabe jedes katholischen Mannes, auf seinem Posten, sei er hoch oder niedrig, nach Kräften mitzuwirken, daß die erhabenen Absichten und weit ausschauenden Pläne dessen, der das Steuerruder des Schiffleins Jesu Christi mit starker Hand lenkt, recht bald in ihrem ganzen Umfange erreicht werden. . . . . Von der hl. Theresia stammt bekanntlich das Wort: „Alles Unglück in der Kirche kommt daher, daß die heilige Schrift nicht genug studiert wird. Diese blutende Wunde an Christi mystischem Leib wird sich immer mehr schließen, wenn das Studium der Bibel von unserem ganzen Klerus in Zukunft so gepflegt wird, wie Pius X. es will" (Peters a. a. O. 82—83).

---

* Ethik und Christentum.

Prof. Dr. Förster (Zürich), der Verfasser der bekannten Jugendlehre, wurde schon wiederholt von freidenkerischer Seite angegriffen, weil er, trotzdem er in seinem System das Natürliche in den Vordergrund stellt — was bei der Tendenz seines Buches leicht zu verstehen ist —, dennoch den Mut fand, auch den Einfluß der Religion für die Erziehung des Menschen anzuerkennen. In Nr. 21 des „Eidgenosse" äußert sich der Züricher Pädagoge unter obiger Ueberschrift in beachtenswerter Weise gegen Dr. Unold über dasselbe Thema. Wir lesen da:

„Ohne unbescheiden zu sein, darf ich wohl sagen, daß meine Wirksamkeit seit zehn Jahren darauf gerichtet ist und dazu geholfen hat, die Anfänge selbständiger sittlicher Erziehung, welche Schweizer Eltern und Lehrer ins Werk zu setzen begannen, zu ermutigen und fortzubilden. . . . Und nun bin ich mit einemmal der Unterdrücker und Zerstörer. Und weshalb? Weil die eigenste Konsequenz meiner moralpädagogischen Methodik und jahrelanges konzentriertes Studium gerade auf diesem Gebiete der Psychologie mich dazu zwingt, die Religion als eine unersetzliche Ergänzung und Erfüllung aller rein ethischen Anregung zu erklären! Muß denn die Begeisterung des Lehrers für die ethische Einwirkung auf seine Zöglinge durchaus verschwinden, wenn man darüber ins klare kommt, daß mit der bloßen Ethik zwar viele hochwichtige und fruchtbare Anregungen und Aufklärungen gegeben werden können, daß es aber für die letzte Befestigung und Verinnerlichung des Charakters doch noch der Mitwirkung religiöser Ideale und Gewißheiten bedarf? Aus meiner Erfahrung mit jungen Pädagogen kann ich bezeugen, daß ich bei vielen beobachtet habe, wie für sie der energische Hinweis auf die moralpädagogische Unersetzlichkeit und Unvergleichlichkeit des Christentums eine wahre Ermutigung und eine neue Inspiration geworden ist, nachdem sie jahrelang durch die dürre Oede der sogenannten aufgeklärten Literatur gegangen und sich selber nicht zu gestehen wagten, daß sie nur Steine statt Brot gefunden. Und wenn in pädagogischen Kreisen gerade meine Methoden der ethischen Anregung so viel Zustimmung erregt und so viel neuen Eifer auf diesem Gebiete geweckt, so verdanke ich das nicht mir, sondern eben gerade der pädagogischen Aufklärung, die mir durch die christliche Religion geworden ist: Das Christentum ist auch das größte Ereignis in der Pädagogik, indem es die „Keuschheit" des Gesetzes gebrochen und den Menschen wahrhaft von innen gefaßt und uns gelehrt hat, wie man eine äußere Forderung mit dem innersten Kern der Persönlichkeit verschmelzen kann. Die moderne Moralpädagogik französischer Herkunft und mit ihr Herr Dr. Unold steckt aber noch ganz in der „Knechtschaft des Gesetzes"; sie kommandieren: „lebe für andere, lebe fürs Ganze", sie verstehen aber nicht das menschliche Herz, wie es das Christentum versteht — das menschliche Herz, das nach Leben dürstet und das Gebot des Opfers nicht wahrhaft in sein Innerstes aufzunehmen vermag, wenn dieses Opfer nicht in die Sprache jenes Verlangens nach persönlichem Leben übersetzt wird? . . . Herr Dr. Unold fragt mich, ob ich nicht wüßte, daß bei den meisten Naturvölkern die bloße Sitte ohne religiöse Begründung das Handeln bestimmt. Er könnte mich ebensogut fragen, ob ich nicht wüßte, daß die Ameisen und Bienen ohne Religion sozial handeln und sich ohne Versenkung in die Persönlichkeit Christi für die Gesamtheit aufopfern und ihre Pflicht erfüllen. Es ist doch kein Zufall und liegt im Wesen menschlicher Kulturentwickelung begründet, daß die religiöse Begründung gerade auf höherer Kulturstufe mit immer größerer Intensität einsetzt, eben weil allmählich die bloßen Herdeninstinkte in ihrer Wirksamkeit nachlassen, je mehr das Individuum sich geistig entwickelt und von der dumpfen Gebundenheit befreit . . . .

Daß in der gegenwärtigen Epoche viele Menschen ohne Religion unantastbar leben, das beruht nur auf der Nachwirkung ihrer religiösen Erziehung. Was

zweitausend Jahre mit flammenden Heiligungen in die Gewissen gebrannt wurde und unsere ganze Literatur durchglüht hat, das verliert nicht im Laufe eines Menschenalters seine suggestive Gewalt über die Seelen. Es geht ganz allmählich. In der ersten Generation fällt das religiöse Dogma, das moralische aber bleibt unbezweifelt stehen. In der zweiten wird das moralische Dogma kritisiert und gleichgültiger betrachtet, in der dritten Generation kommt das offene Hohngelächter und die Auslebetheorie auf die Tagesordnung. Und dann zeigt sich, wie gänzlich unzureichend die bloß natürlichen Anlagen des Menschen zum Guten sind, wenn sie nicht durch übermenschliche Ideale befruchtet, gereinigt, gestärkt und geheilig' werden. „Gott ist tot!" so hat einmal Nietz'sche ausgerufen aber ihr Menschen wißt noch gar nicht, was alles damit fällt, wie innig der Glaube an das Recht des Geistigen in dieser Welt verbunden war mit dem Glauben an die übersinnliche Welt, ihr wißt nicht, welche Festung für den Charakter die Idee Gottes war! Es sollte doch zu denken geben, daß es seit Beginn der Weltgeschichte noch keine einzigen großen Pädagogen und Seelenkenner gegeben hat, der daran geglaubt hätte, ohne Religion Charaktere bilden zu können. In Bezug auf die Unentbehrlichkeit und Unersetzlichkeit des Evangeliums für die Charakterbildung könnte ich Herrn Dr. Unold mit recht fatalen Bekenntnissen von Göthe und Schiller dienen. Besonders Göthe wußte, was Ehrfurcht für die Charakterbildung bedeutet, und daß diese Ehrfurcht durch nichts wahrhaft begründet werden kann, als durch das, was „über uns" ist. Und was die „winselnde Demut" des Christentums betrifft, so antwortet Göthe darauf: „Es ist unwidersprechlich, daß keine Lehre uns von Vorurteilen reinigt, als die, welche unsern Stolz zu erniedrigen weiß, und welche Lehre ist's, die auf Demut baut, als die aus der Höhe? . . .

Zum Schluß noch ein Wort über Dr. Unolds Beurteilung der Kirche und der „Priester" . . . . Wer kann denn bestreiten, daß die Kirche in Wahrheit die Mutter unserer ganzen Kultur ist? Und wenn Dr. Unold die Renaissance und das Wiedererwachen der Antike preist, so frage ich: War es nicht die Kirche, welche die ungeheueren Massen der gänzlich unzivilisierten Barbarenvölker in wenig mehr als tausend Jahren so weit gebracht hat, daß eine reiche künstlerische, wissenschaftliche und wirtschaftliche Kultur in ihnen erblühte? War es nicht gerade die christliche Bildung, welche die Menschen wieder dazu erzog, den Feingehalt der Antike zu verstehen, nachdem in den Stürmen der Völkerwanderung die alte Kultur versunken war? Und ist die Renaissanc mit ihren herrlichen Seelenblüten nicht gerade im Mittelpunkt der kirchlichen Kultur erwachsen, als letztes Ergebnis jahrhundertelanger Verinnerlichung des Menschen?

Es ist wahrlich eine billige Argumentation, wenn man einfach all die Roheit, über welche die Kirche doch nicht mit einem Schlage Herr werden konnte, nur den „Priestern" zur Last legt statt eben der Sprödigkeit des Menschenmaterials! Ich möchte wohl wissen, ob die Herren Freidenker mit der natürlichen Ethik und dem Monismus jene ungezähmten Stämme jenseits der Alpen, in Spanien und in Britannien so schnell zivilisiert und humanisiert hätten. Was da die Mönche in Urwäldern und Einöden hervorgebracht haben, das ist geradezu übermenschlich! Aber kritisieren ist immer leichter als besser machen, besonders wenn man sich die Kirche immer als eine Institution vorstellt, die in der Luft schwebt und die nicht, trotz all ihrer höheren Kräfte, stets angewiesen ist auf das Menschenmaterial der gleichen Rassen und Kulturstufen, die sie in die Höhe bringen soll. Sind diese degeneriert oder schwach oder doch barbarisch oder durch übermächtige wirtschaftliche Entwicklung korrumpiert, so werden sie ihre Mängel auch in die betreffenden Institutionen hineintragen, deren Kräfte lähmen und zu Mißbräuchen verführen, ohne daß man dies auf das Konto der Kirche als solcher setzen darf. Es kommt im Leben nicht bloß auf den Sauerteig, sondern auch auf das Mehl an.

Wir werden uns in diesen Punkten zweifellos nicht verständigen; es kam mir nur darauf an, noch einmal recht deutlich hervorzuheben, daß mein Eintreten für die christliche Religion nicht aus einer bloßen Liebhaberei oder Schwärmerei, sondern aus dem Kern meiner moralpädagogischen Theorie und Praxis erwachsen ist und darum wohl auch verdient, daß man nicht so einfach darüber zur Tagesordnung übergeht. Und noch eins: Wissenschaftliche Ethik statt christlicher Religion — das heißt doch: Stubengelehrte statt Jesus Christus, abstrakte Theorie statt jenes lebendigen Lebens, das durch Hohn und Spott, durch Kreuz und Wunden hindurchging, und tiefste Menschenkenntnis mit höchstem Erbarmen verband und darum auch immer die höchste Führung und Inspiration bleiben wird für den, der in den Fragen des Menschenlebens den wahren Weg wissen will, für seine eigene Erziehung oder die der anderen. Darum soll auch für den ethischen Lehrer die Persönlichkeit Christi stets das grundlegende „Seminar" sein, in welchem er die eigentliche Bildung und die festen Ziele für seine ganze Tätigkeit gewinnt. Aliud fundamentum non est, nisi quod est positum, quod est Jesus Christus".

Pünktlichkeit.

Von Hermine Fischer.

Kein besserer Lehrmeister als die Pünktlichkeit! Je mehr man über diese Worte nachdenkt, desto mehr muß man ihre Richtigkeit anerkennen. Wie viele unnötige Worte, viel Aerger erspart sich der Mensch, der dafür sorgt, daß seine Befehle pünktlich ausgeführt werden! Und wie unangenehm wirkt solche Pünktlichkeit auf unsere Umgebung! Da, wo alles mit der Regelmäßigkeit eines Uhrwerks verrichtet wird, fügt sich das eine Glied am leichtesten in die anderen. Der Erzieher, der es sich zur Hauptregel gemacht hat, die Kinder an Pünktlichkeit zu gewöhnen, wird bald erfahren, wie viel er dabei gewonnen hat. Schon das kleine Kind, das bei der Nahrungsaufnahme Pünktlichkeit lernen muß, gedeiht körperlich und geistig besser. Viele Untugenden und schlechte Gewohnheiten, die nur altem Schlendrian ihren Ursprung verdanken, werden sich bei ihm gar nicht zeigen; es entwickelt sich normaler, ruhiger und selbständiger. Selbst für das lebhafteste Temperament zeigt sich Pünktlichkeit als der beste Lehrmeister. Je früher das Kind gewöhnt wird, auf Befehle acht zu geben, je bestimmter man die Erfüllung seiner Pflichten verlangt, um so mehr erleichtert man es ihm, sich den allgemeinen Vorschriften unterzuordnen, was leider Vielen so schwer wird.

Wie in einem wohlgeordneten Staat alles nach gewissen feststehenden Gesetzen und Regeln geschieht, so sollte es auch zu Hause sein. Welch guten Eindruck macht es nicht, wenn man sieht, daß in einer Familie alles wie nach der Schnur geht! der Geist der Ordnung und des Friedens, der über dem ganzen Hause ruht, macht einen sicheren angenehmen Eindruck. Man verspürt den Einfluß dieses Geistes sowohl bei den Kindern, als bei Dienstboten. Keines steht dem andern im Weg, alles geschieht zur bestimmten Zeit, jedes Ding hat seinen bestimmten Platz. Die Kinder früh an diese Disziplin gewöhnt ordnen sich wie selbst diesem Geist unter und machen eine Schule durch die Bedeutung für das ganze Leben hat. Sie treten gewöhnlich mit weit mehr Sicherheit und Festigkeit auf als Kinder, die nicht an Pünktlichkeit und Ordnung gewöhnt sind. Was sie von sich selbst fordern, verlangen sie auch von andern. Tatkraft und sicheres Auftreten sind Eigenschaften, die nur in der Pünktlichkeit wurzeln. Pünktlichkeit im Handeln, beansprucht auch solche im Denken, dadurch aber wird eine scharfe Auffassung der Begriffe gefördert und zugleich Festigkeit und Klarheit in der Entscheidung. Man lernt sich klar werden über das, was man zu tun hat. Und wie die Gedanken sich klären und läutern, so auch der Wille und Charakter. Wäre es möglich zaudernd oder unwahr zu sein, wenn die Pünktlichkeit es ist, welche die Tätigkeit leitet? Ebenso unwahrscheinlich ist es, daß ein an strenge Pünktlichkeit gewohnter Mensch sollte ein Verschwender sein können. Wer mit dem ihm anvertrauten Gut gewissenhaft umgehen gelernt hat, der wird auch ein genauer Rechnungsführer sein. Pünktlichkeit im Bezahlen ist eine goldene Lebensregel. Und wie viel Zeit, Mühe und Aerger wird dadurch nicht erspart. Zeit ist noch mehr als Geld. „Zeit gewonnen, alles gewonnen", sagt ein altes Sprichwort. Mit gleichem Rechte könnte man sagen: „Zeit verloren, alles verloren", ein „zu spät", und es wäre auch nur eine einzige Sekunde, kann das höchste Glück zerstören und das Unglück viel herbeiführen. Eine verlorene Minute bringt keine Ewigkeit zurück. Wie viele zaudernde wankelmütige Menschen gibt es nicht, die den rechten Augenblick versäumen, bloß deshalb, weil sie in ihrer Jugend den rechten Zuchtmeister, „die Pünktlichkeit" entbehren mußten. Sie haben den besten Willen und doch verspäten sie sich überall und ernten nur Undank und Tadel. So wie ihnen die Festigkeit fehlt, den mancherlei Versuchungen zu widerstehen, wie sie zaudernd hin- und herschwanken und dabei Zeit verlieren, so geht es ihnen auch in ihrem Verhältnis zu Untergebenen und ihren Kindern. Unendlich viel Zeit wird mit Schelten und Ermahnen verloren. Was sie einmal befohlen haben, wiederru-

fen sie im nächsten Augenblick wieder; Versprechen und Halten sind für sie zwei verschiedene Dinge, weil Pünktlichkeit in Worten ihnen nicht umstößliches Gebot ist. Wo aber das Zutrauen einmal ins Schwanken geraten ist, da wird es schwer, die Macht und die Liebe zu bewahren!

Gewissenhaftigkeit und Pünktlichkeit gehen Hand in Hand mit einander; ja, die eine ist undenkbar ohne die andere. Sie sind die Grundpfeiler der menschlichen Gesellschaft; wo sie wanken, da fällt alles aus Rand und Band.

= Herbst-Anfang.

Von Dr. Peter Goll.

Die schöne Zeit des Sommers ist nun endgültig vorüber. Kürzer werden die Tage, grauer blickt der Himmel, welk und gelb werden Halm und Blatt. Das große Sterben in der Natur beginnt. Und fast glauben wir zu sehen, wie die Sonne von Tag zu Tag blasser vom Himmel leuchtet, wie eine stille Wehmut sich über allem Sein ausbreitet. Der Herbst beginnt. . . .

Und werden wir es uns bewußt, wie rasch doch die Zeit läuft! Wie lange ist es her, daß den Frühling der erste Lerchenjubel begrüßte? Und nun sind alle die frohen Sänger nach dem Süden gezogen und haben uns verlassen, weil Rauheit und Ungastlichkeit sich heimisch und breit in unseren Gegenden zu machen beginnen.

Warum sind aber auch unsere jubelnden Lippen so still geworden? Warum schleichen sich verstohlene Seufzer in unsere Brust? Warum glänzen unsere Augen nicht mehr so freundlich wie ehedem? Ist es nicht auch uns, als ob wir etwas Liebes zu Grabe tragen müßten, als ob wir Abschied nehmen müßten auf Nimmerwiedersehen von etwas, dem wir unser ganzes Herz geschenkt. Und doch gab uns der entschwundene Sommer alles, was er uns geben konnte. Er schenkte uns Sonne und Wärme, Licht und Glanz, Blüten und Blumen und die schwellende Köstlichkeit reifender Früchte. Und nicht jählings brach er seine Sonnigkeit ab. Langsam und allmählich leitete er uns an Freundeshand hinüber zum Herbst, in den wir nunmehr eingetreten sind. Und reich an Schönheit und Farben und Freude ist auch diese Jahreszeit, die schon so manches Dichterherz begeistert hat.

„Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fließen."

So singt der schwäbische Dichter Mörike. Anders der Melancholiker Lenau:

Trübe Wolken, Herbstluft,
Einsam wandl' ich meine Straßen.
Welkes Laub, kein Vogel ruft —
Ach stille! Wie verlassen!

Todeskühl der Winter naht,
Wo sind, Wälder, eure Wonnen?
Fluren, eurer vollen Saat
Gold'ne Wellen sind verronnen.

Es ist worden kühl und spät,
Nebel auf der Wiese weidet,
Durch die öden Haine weht
Heimweh; — alles flieht und scheidet!

So klingt der Herbst verschieden in den Seelen verschieden gearteter Menschen wieder. Jedem aber bringt er eine reiche Fülle eigenartiger Poesie und hoher Schönheit.

Unsere altdeutschen Vorfahren nannten den Herbst herpist, und bezeichneten damit wohl nur die eigentliche Erntezeit. Wir verstehen heute unter dem Herbst jene Uebergangszeit zwischen Sommer und Winter, die — astronomisch betrachtet — anfängt, wenn die Sonne bei ihrem Absteigen von Norden nach Süden in den Aequator tritt und endigt, wenn die Sonne ihre größte, südliche Deklination erreicht hat. Der erstere Termin findet für uns, auf der nördlichen Halbkugel, am 22./23. September, der letztere am 21./22. Dezember statt; den ersteren Termin bezeichnen wir auch als Herbstbeginn oder herbstliche Tag- und Nacht-Gleiche, den letzteren als Winteranfang oder Sommer wende: Demnach sind die Monate September, Oktober, November die eigentlichen Herbstmonate. Sie zeichnen sich im Anfang durch eine beständige und klare, gegen Ende aber auch durch eine veränderliche, rauhe und feuchte Witterung aus.

Soviel vom Meteorologischen. Uns ist der Herbst an dieser Stelle mehr Naturerscheinung. Er ist uns die Jahreszeit, die uns die letzten Zeichen der Vegetation bringt. Doch dominiert die grüne Farbe im Kleide der Natur — die Farbe des Lebens. Des Herbstes Hauch aber ist kalt. Er wird das Grün verwandeln in schwefliges Gelb, in ein brennendes Rot oder in ein stumpfes, sattes Braun. Und kein Leben wird mehr in diesen Farben sein. Welk und krank werden diese Blätter an ihren Zweigen hängen, bis sie ein Windstoß mit kecken Fingern greifen und auf den feuchten Erdboden streuen wird. In klagenden Raschellauten werden sie dann ihr letztes Leben verröcheln, werden den Boden bedecken gleich einem weichen Teppich und niemand mehr wird daran denken, daß auch sie einst frühlingsjung und lichtgrün dem Lenz entgegenzitterten. Und niemand mehr wird sich dessen erinnern, daß Blüte und Frucht zwischen ihnen funkelte und daß sich jubelnde Vöglein sicher fühlten im Schutze ihres grünen Daches . . . Und das alte Wort vom „Werden und Vergehen" wird sich von neuem erfüllen, — denn der Sommer ist tot und der Herbst beginnt!

Wir aber schreiten ungebeugt der rauhen Jahreszeit entgegen, denn wir wissen, daß nach jedem Herbst und Winter wieder Frühling und Sommer kommen!

Gesundheitspflege.

✱ Zucker und Salz als Förderer der Arbeitskraft.

Von Dr. Paul Winter.

Der Zucker ist ein Nahrungsmittel, welches geeignet ist, die durch Ermüdung erschöpfte Muskelenergie wieder zu heben, die Arbeitsleistung des Menschen zu vermehren. Der französische Forscher Ch. Féré hat nun aber durch zahlreiche Versuche festgestellt, daß der Zucker ebenso wie andere Reizmittel (Alkohol, Cola), nach der Steigerung der Arbeitskraft eine um so schneller eintretende Ermüdung bewirkt. Schon beim Genuß von 30 Gramm (ungefähr 6—7 Stück Würfelzucker) war dieser Erfolg deutlich nachweisbar. Je größer die genossene Zuckermenge war, um so mehr erhöhte sich zwar die Leistungsfähigkeit, um so rascher jedoch trat auch eine Abnahme derselben, eine Erschlaffung der Kräfte ein. Daher ist die Anwendung des Zuckers nur bei kurz dauernder Arbeit oder Muskelanstrengung zu empfehlen, bei längerer aber beschleunigt er die Ermüdung. Günstig wirkt der nervenanregende Einfluß des Zuckers beim üblichen Genuß von süßen Speisen am Schlusse der Mahlzeiten, wodurch die Verdauungsnerven angeregt, die Verdauung begünstigt und das mit derselben verbundene Ermüdungsgefühl verschleiert wird. Auch regt der Zucker direkt die Absonderung des Magensaftes an und unterstützt dadurch, daß er sich teilweise im Verdauungsapparate in Milch- und Buttersäuere verwandelt, die Verdauung der eiweißartigen, der eisen- und kalkhaltigen Nahrungsmittel. Aber zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit, z. B. auf Märschen und beim Bergsteigen, möge man ihn nur dann anwenden, wenn man die schwindenden Kräfte noch einmal zu einer kurzen Mehrarbeit anspornen will.

Merkwürdigerweise übt das Salz einen ähnlichen Einfluß aus, was ebenfalls Dr. Féré durch zahlreiche Versuche bewiesen hat. Das Kochsalz ist ein für den Lebensprozeß unentbehrliches Element und findet sich in allen Geweben unseres Körpers in einer Gesamtmenge von etwa ein halb Pfund vor. Da unsere Nahrungsmittel schon Salz enthalten, muß man mit dem weiteren Hinzufügen vorsichtig sein; viel Salz ist ganz entschieden schädlich. Wohl übt es anregenden Einfluß auf die Arbeitsleistung aus, bewirkt aber dann eine schnellere vorzeitige Ermüdung. Also Zucker und Salz vermögen ebenso wenig wie Alkohol und alle anderen Reizmittel die nach Arbeit sich einstellende Ermüdung zu beseitigen. Arbeit ohne Ermüdung ist ein noch ungelöstes Rätsel. Sie treiben die ermattenden Kräfte zwar zu einer letzten kurzen Mehrleistung an, wie die Peitsche das Zugtier, dann aber muß Ruhe und Erholung folgen. Die Natur läßt sich durch kein Mittel meistern.

•

☐ **Vorbeugung gegen Frostbeulen.** Prof. C. Binz sagt in einer wissenschaftlichen Abhandlung über Frostentzündungen, daß sich diese leicht verhüten lassen, wenn die zu Erfrierungen neigenden Personen in der warmen Jahreszeit täglich kalte Fußbäder nehmen, und sie in der kalten Jahreszeit fortsetzen. Diese ausgezeichnete vorbeugende Maßregel muß aber mit strengster Regelmäßigkeit durchgeführt werden. Vermehren kann man die günstige Wirkung noch durch häufiges Besonnen der Füße; man hält die blossen Füße in die durch geöffnete Fenster scheinenden Sonnenstrahlen und kann dabei ganz gemütlich lesen. Das wirkt Wunder bei allen Fußleiden.

Druck und Verlag: Düsseldorfer Tageblatt, Buchdruckerei und Verlagsanstalt, G. m. b. H., vorm. Düsseldorfer Volksblatt.
Verantwortlicher Redakteur: Herm. Orth, Düsseldorf.