

Ueber die Erholung.

Nach der Bonnetschen Hypothese braucht die Seele bey ihren verschiedenen Wirkungen verschiedne, gerade für jede besondre Wirkung passende Fibern des Gehirns und der Nerven, daher es nicht sowohl die Seele selbst, als vielmehr der Körper ist, der durch anstrengende oder anhaltende Geistesarbeiten einer Art ermüdet wird. Eine merkwürdige Beobachtung, die wir an uns selbst zu machen Gelegenheit haben, scheint diese Hypothese sehr zu bestätigen. Wenn wir uns nämlich mit einerley Art der Geistesarbeiten bis zur Ermüdung beschäftigt

A

haben,

haben, und wir nehmen eine andre davon sehr verschiedne vor, so weicht die Ermüdung und wir fühlen unsre Kräfte neu belebt. Wäre vorher die Seele oder ihre Kräfte ermüdet worden, so würde sie die fortgesetzte Anstrengung durch veränderte Beschäftigung nicht ertragen, die Müdigkeit würde nicht weichen, der Wechsel der Beschäftigungen würde kein Mittel dagegen seyn. Nach unsrer Erfahrung ist er's doch aber wirklich, mithin muß die Seele eigentlich nicht ermüden. Ihr Organ, der Körper gewinnt an Kraft durch veränderte Beschäftigungen. Würden dabey aber die Kräfte angestrengt, die es vorher wurden, so wäre es unbegreiflich, wie einerley Kräfte durch fortwährende Anstrengung, wobey nur die Gegenstände verändert werden, sich ergänzen könnten. Daß Kräfte, welche eine Zeitlang geruhet haben und nun bey veränderten Beschäftigungen thätig werden, dem Körper ein neues Kraftgefühl geben, läßt sich eher begreifen. Die Bonnersche Hypothese hat demnach das Verdienst, die merkwürdige Erscheinung der neuen Belebung

bung des Ermüdeten durch Veränderung der Arbeiten und Beschäftigungen sehr gut zu erklären. Doch wie es sich auch immer mit den Ursachen dieser Erscheinung verhalten mag, so bleibt sie selbst ein sehr bedeutender und lehrreicher Wink für alle Freunde einer wahren Lebensphilosophie.

Wir nennen den Zustand, in welchen wir uns nach einer längern Anstrengung versetzen, wo wir die anstrengende Arbeit ruhen lassen, so wie die Zeit, in welcher wir unsre gewohnten Geschäfte bey Seit setzen, *Erholung*. Der Name ist von dem Stillstande gewisser körperlichen das Ein- und Ausathmen der Lungen erschwerenden Anstrengungen hergenommen, durch welchen Stillstand die, zum Leben und körperlichen Wohlbefinden unentbehrlichen, Verrichtungen der Lungen völlig wieder hergestellt werden. Die *Erholung* soll die ermüdeten Kräfte wieder stärken, sie nach der Abspannung wieder spannen. Sie hat diese wohlthätige Wirkung, wenn der Zwischenzustand und die Zwischenzeit zwischen beendigte

ter und neu beginnender Anstrengung der Arbeit, wirkliche Erholung ist.

Die wenigsten Menschen verstehen sich darauf, wie man sich eigentlich erholen muß. Sie setzen die Erholung entweder in eine gänzliche Ruhe, oder in sinnlichen Genuß, oder wenn sie sich ja in dieser Zwischenzeit beschäftigen, so steht ihre Beschäftigung in einem großen Mißverhältniß mit den gewohnten Arbeiten, wovon sie sich erholen wollen. Bey gänzlicher Unthätigkeit außer der Zeit des Schlags, plagt den Menschen die Langeweile, welche eben darum ein so unbehaglicher Zustand ist, weil er widernatürlich ist; denn es regen sich in dem Menschen immer Kräfte, die beschäftigt seyn wollen. Bloß sinnlicher Genuß giebt der Sinnlichkeit leicht das Uebergewicht und macht dem Menschen die Arbeit, welche der Sinnlichkeit überhaupt nicht gefällt, zuwider, daß er nachher um so weniger Kraft dazu fühlt, mithin, an Statt durch die Erholung neu gestärkt zu werden, nur noch mehr abgespannt wird. Was eine üble Wahl der Beschäftigungen in den Stunden
der

der Erholung, für nachtheilige Wirkungen haben kann, zeigen die Beyspiele derer, welche bey ihren Geistesbeschäftigungen den Körper ganz vernachlässigen, oder aus ihren Beschäftigungen in der Erholungszeit, ob sie gleich vorher den Körper stark angestrengt haben, eine neue große Strapaze desselben machen.

Wahre Erholung besteht im Wechsel der Beschäftigungen und im abwechselnden Gebrauch unsrer Kräfte, so wohl der geistigen, als körperlichen. Unsre mannigfaltigen Kräfte wollen alle angewandt seyn. Eine längere Ruhe des Körpers bey Geistesarbeiten nöthigt uns zuletzt, durch irgend eine körperliche Bewegung den Kräften und Gliedern des Körpers zu thun zu geben, worauf wir uns, nach einem großen Mißbehagen, wie neu geböhren fühlen. Haben wir uns lange mit Abstraktionen beschäftigt, so müssen wir endlich abbrechen und dem Herzen Unterhaltung geben, worauf wir uns bald in eine bessere Stimmung versetzt sehen. Abwechselnde Ruhe und Thätigkeit der mannigfaltigen Kräfte im
Men:

Menschen und nicht eine gänzliche Ruhe aller Kräfte, ist es eigentlich, was Geist und Körper stärken und uns in den behaglichen Zustand der Erholung versetzen kann. Es findet keine eigentliche Erholung Statt, wenn man zwar mit den Gegenständen seiner Thätigkeit wechselt, aber dieselben Kräfte fortwirken läßt. Man würde in gleicher Spannung erhalten werden, wenn man auf algebraische Berechnungen metaphysische Untersuchungen, oder auf historische Untersuchungen kritische Arbeiten wollte folgen lassen. Diejenigen Kräfte, welche eine Zeitlang angestrengt sind, müssen ruhen und die geruhet haben, zur Thätigkeit kommen. Darnach müssen wir unsre Unterhaltung und Beschäftigung in den Stunden der Erholung wählen, wobey wir nur auf unser Gefühl Acht haben dürfen, um wahrzunehmen, ob wir in unsre rechte Sphäre gekommen, ob wir mit unsrer Wahl glücklich gewesen sind oder nicht. Fühlt man sich gehoben, so hat man gut gewählt, dauert aber die Abspannung fort, so hat mans nicht getroffen. Es giebt Geschäfte, welche entweder über-

haupt

haupt oder uns insonderheit mehr oder weniger anstrengen; Geschäfte, wozu wir mehr durch äußre Nothwendigkeit, als durch unsre eigne Wahl bestimmt werden; Geschäfte, die durch öftere oder seltne Besetzung mehr oder weniger Reiz der Neugier haben; Geschäfte, die mehr oder weniger unmittelbaren Geistesgenuß gewähren und für Geist und Herz mehr oder weniger anziehend sind. Welche von diesen allen für die Stunden der Erholungen gehören, läßt sich im Allgemeinen leicht bestimmen. Danach muß man sich denn auch in seiner Wahl richten. Das Wort Zeitvertreib, welches eine Verlegenheit in Absicht der Ausfüllung der freyen Stunden des Lebens und eine Geschmacklosigkeit, der jede Unterhaltung willkommen ist, andeutet, sollte sich billig in dem Wörterbuche gebildeter Leute nicht finden.

Die Noth ist die Mutter der Erfindungen und die Sorge für Vergnügen macht sinnreich. Es müßte eine lehrreiche Schrift werden, in welcher die Unterhaltungen und Beschäftigungen in den Erholungsstunden
von

von allen bekannten Völkern nach einer gewissen Klassifikation und nach den verschiedenen Graden der Kultur zusammengestellt würden. Die verschiedenen Stufen der Bildung, der Nationalcharakter und die Moralität ganzer Völker würden in dieser Gallerie sehr hervorstechen.

Welch eine Menge und Mannigfaltigkeit angenehmer Unterhaltungen und Beschäftigungen in den Erholungstunden, die wir unter uns in den verschiedenen Klassen der Menschen finden? Noheit und Bildung, Sinnlichkeit und Geistigkeit, Geschmack und Geschmacklosigkeit, Sittlichkeit und Unsittlichkeit, Geselligkeit und Eingezogenheit, Gemeingeist und Selbstsucht zeigen sich dabey in ihren mannigfaltigen Abstufungen und Mischungen. Das Kind spielt, um zu spielen und seine Spiele werden nur durch die Sorgfalt des verständigen Erziehers instruktiv, oder Mittel zu höhern Zwecken. Je weiter man in seiner Bildung gekommen ist, desto mehr sorgt man bey Ausfüllung der Erholungstunden nicht nur für das unmittelbare Vergnügen, sondern auch für

für den Nutzen, desto mehr angenehme, gute und nützliche Zwecke weiß man dabey zu vereinigen, nach dem Horatizischen Dentspruch: *Omne tulit punctum, qui miscuit utile dulci.* Das Interesse wird um so größer und der Zweck um so glücklicher erreicht, vorausgesetzt, daß solche Beschäftigungen nicht zur Leidenschaft werden, denn sonst hören sie auf, uns Erholung zu verschaffen, sie werden eigentliche Arbeiten, die anstrengen und abspannen und die Amts- und Berufsgeschäfte zu einer widerlichen Sache und zur Plage machen. Man kann für Leibesbewegung und zugleich für Geistesunterhaltung sorgen, durch das freundschaftliche Gespräch mit seinem Begleiter auf einem Spaziergange, oder durch Beobachtung der Natur, durch Botanisiren u. s. w. Die Freunde der Jagd können außer der Stärkung und Abhärtung des Körpers nicht nur für ihre Küche sorgen, sondern auch ihre Aufmerksamkeit, ihre Scharfsichtigkeit und ihren Beobachtungsgeist üben. Das Billard verschafft außer der Bewegung Gewandheit des Körpers, übt im Kalkül des

Wahr:

Wahrscheinlichen, in leichter und bestimmter Anwendung der körperlichen Kraft. Die mechanischen Beschäftigungen mit Drechseln, Hobeln u. s. w. bringen manches nützliche Geräth zu Stande und beschäftigen als Künste zugleich den Verstand. Ist es auf Zerstreuung des Gemüths oder eine angenehme Unterhaltung desselben angesehen, so lassen sich da mit dem nächsten Zweck noch viele andre vereinigen. Wer wird nicht durch eine schöne Musik, besonders, wenn sie mit ihrer Schwester der Dichtkunst zugleich auf unser Herz wirkt, in eine angenehme Stimmung versetzt, wer fühlt da nicht seinen Geist gehoben, wem bringt sie nicht die nützlichsten und kräftigsten Gedanken ins Bewußtseyn? Die Beschäftigung mit Zeichnen und Malen belebt die Eindrücke und schönen Formen, die man von den Werken der Natur in der Seele hat, unterhält die Phantasie und beschäftigt zugleich in mehr als einer Absicht den Verstand. Das Schauspiel könnte viel nützliche Zwecke mit der angenehmen Unterhaltung vereinigen und für alle Klassen der Menschen eine Schule der

der Weisheit, Klugheit und Sittlichkeit werden, wenn die ersten Weisen die aufzuführenden Stücke machten und die besten Künstler und besten Menschen sie aufführten. Die eigentlich sogenannten gesellschaftlichen Spiele haben einen desto größern Werth, je mehr sie nicht nur durch ihre Zufälligkeiten die Erwartung, die freylich ein großes Interesse giebt, spannen, sondern auch dem Verstande eine mannigfaltige Gelegenheit zum Vorhersehen und Vorherdenken, zum Vermuthen und Berechnen wahrscheinlicher Fälle, zu Entwürfen auf mögliche und wirkliche Fälle geben. Die Lektüre, wenn gute und nützliche Schriften dazu gewählt werden, verschafft uns einen mannigfaltigen Geistesgenuß, übt unsere Seelenkräfte und bringt die in uns schlummernden und dunkeln Ideen zum deutlichen Bewußtseyn, bereichert unsre Kenntnisse, veredelt Herz und Charakter; läßt uns genießen und benutzen, was die Denker aller Zeiten, Vortrefliches und Schönes für Geist und Herz aus ihren Schätzen mitgetheilt haben; führt uns in die Vorwelt, befriedigt unsre rege Wiß-

be:

begierde und giebt uns Antwort auf unzäh-
 lige Fragen, die der forschende Verstand ein-
 mal über das andre thut; sie macht uns
 mit den Merkwürdigkeiten der Erde und ih-
 rer Bewohner in fernen Gegenden bekannt,
 wohin wir nicht kommen können und bietet
 uns reichen Stoff zum Philosophiren dar;
 sie verwandelt die Blicke, die unser Auge
 in einem kleinen Theil des Weltall thut, in
 große Aussichten, die uns in Verwunderung
 setzen und uns empfinden lassen, daß der
 Gedanke, der sich über die Erde erheben
 kann, von einer Kraft zeugt, die mehr als
 eine Welt umfassen kann; dabey zeigt sie
 uns eine Menge schöner Dent- und Rede-
 Formen, die uns mannigfaltige und uner-
 schöpliche Quellen des reinsten Vergnügens
 werden. Ist es daher zu verwundern, daß
 gebildete Leute so sehr von der Lectüre an-
 gezogen werden und darin die angenehmste
 Erholung finden. Der Umgang mit gebil-
 deten Menschen gewährt außer tausend an-
 dern Vortheilen auch diesen, daß wir uns
 dadurch nach der Anstrengung gestärkt und
 erquickt fühlen. Er belebt das Selbstge-
 fühl

fühlt und Selbstbewußtseyn wieder; bringt
 uns aus der Ideenwelt in die wirkliche Welt
 zurück; ist Prüfstein dessen, was wir ge-
 dacht haben; gewährt uns das Vergnügen
 der Mittheilung, welche unsern Gedanken
 in so vielen Fällen erst Werth, Ausbildung
 und Bestimmtheit giebt; bietet uns Gelegen-
 heit dar, nützliche Kenntnisse und angeneh-
 me Ideen einzutauschen, unsre Meinungen
 zu berichtigen und unsre Empfindungen zu
 veredeln; führt uns aus der einsamen Stille,
 wo wir uns selbst überlassen waren, in
 den Arm der Freundschaft und aus diesen
 neu belebt in die Einsamkeit zurück; läßt
 uns nach einiger Zeit der Abgeschiedenheit
 wieder ganz empfinden, in welche Kette wir
 als Glieder gehören; unterhält die Gefühle
 des Wohlwollens und der Freundschaft die
 das Herz so sehr beseeligen; beschäftigt
 die Erinnerung mit dem Angenehmsten,
 was das Gedächtniß aufgenommen hat;
 erneuert so manchen lieblichen Eindruck der
 Seele; macht und erhält uns thätig für
 das Wohl der Menschheit und läßt es uns
 nie vergessen, was wir den Menschen um
 uns

uns her zu verdanken haben; befestigt das Band, das uns mit Menschen vereinigt und macht es unserm Herzen zum Bedürfnis, ihrer Achtung und Liebe werth zu seyn und zu bleiben, welches ein so starker Bewegungsgrund wie zur Sittlichkeit überhaupt, so auch insonderheit zu allen geselligen Tugenden ist, deren wechselseitige Uebung und Freude über die Menschen verbreiten und eben dadurch der Seele Heiterkeit und dem Herzen Frohsinn geben kann.

Es kommt hierbey überhaupt, wie ich schon einige Mal angedeutet habe, viel auf die Wahl unsrer Unterhaltungen an, indessen richtet sich darin jeder billig nach seinen Umständen, seinen persönlichen Bedürfnis und Geschmack, der ihm dann auch zum Barometer seiner Kultur dienen kann. Wenn übrigens Erholung wirkliche Erholung bleiben soll, so muß sie mit unsern eigentlichen Arbeiten in einem richtigen Verhältnis stehen, nicht letzter sondern untergeordneter Zweck, Mittel zu einem höhern Zweck seyn. Man ist sicher verstimmt und leidenschaftlich für gewisse Arten der Erholung eingenommen, wenn
man

man nur in dieser oder jener angenehmen Unterhaltung eigentlichen Lebensgenuß zu finden glaubt. Je gesetzter unsre Denkungsart und je geordneter unsre Erfindungen und Gefühle sind, desto mehr werden wir diejenige Thätigkeit in Ehren halten, welche die eigentliche Bestimmung denkender und moralischer Wesen ist, und gern aus den Stunden der Erholung zu ihr als zu unserm eigentlichen Element zurückkehren.