

VI. Weiblicher Beruf zur Körperpflege.

Nicht von jenen frommen Schwestern will ich hier sprechen, welche in den, im Sinne christlicher Mildthätigkeit errichteten Anstalten ihren Lebensberuf schön erfüllen durch völlige Hingabe an die Pflege und Besorgung solcher Kranken, an welche kein persönliches Interesse, sondern nur die Liebe zu Gott und Menschen sie bindet, und welche in ihrem Berufe weder die größten Entfagungen noch die niedersten Dienstleistungen scheuen, sondern durch Selbstbeschränkung in einen engeren Kreis der Interessen hinein, nur um so inniger mit ihrem Gott sich geeint fühlen. Wer wollte diese Mädchen nicht schätzen und hochachten, wenn anders er auch nur einen leisen Begriff von dem hat, was ihr Beruf voraussetzt und mit sich bringt! Aber bei der hohen Schätzung, welche von jedem Menschenfreunde ihnen und ihrem Berufe gebührt, lassen wir uns dennoch nie verleiten, nicht dasselbe volle Maß der Anerkennung dem, seinem nächsten Berufe folgenden, dem, in der Familie als Pflegerin der Seele und des Leibes diesen Beruf erfüllenden Weibe zu zollen. Laßt uns wieder eintreten in das Haus, um aufs Neue zu erfahren, wie weit Gott das Heil und Unheil seiner Bewohner vom Weibe

abhängig machen wollte. Während das nächstfolgende Capitel, über Erziehung, das geistige Gedeihen der jüngeren Familienglieder behandelt, wollen wir hier die Vorbedingung alles geistigen Wohles der Familien, das dem Weibe vorzugsweise anvertraute körperliche Wohl der Hausgenossen in's Auge fassen.

Von einer verständigen Pflege der Hausfrau, von ihrer richtigen Einsicht und einer dieser entsprechenden Behandlung alles körperlichen Unwohlseins hängt für das ganze Haus nicht blos ein großer Theil des äußern Wohlbefindens, sondern auch die vertrauende Befriedigtheit, das Sicherheitsbewußtsein ab, mit welchem die Glieder des Hauses sich in ihm geborgen fühlen. Es ist unglaublich, welch' ein Uebergewicht practische Thätigkeit, wenn sie sich in liebevoller Sorgfalt für die Umgebung bewährt, den Frauen sichert, wie ihre verständige Anschauung, ihr hülfreiches, selbstvergeßendes Handeln selbst in die Begriffe, in das Leben der Umgebung übergeht, zum Frommen der Alten und Schwachen wie der unbehilflichen Kindheit, zur Bewahrung vor Unvorsichtigkeiten wie vor Weichlichkeit, zur Bildung künftiger richtiger Ansichten bei der Jugend des Hauses.

Ganz besonders ist die weibliche Natur zur Pflege von Kranken ausgestattet. Jean Paul sagt, daß, wo die Frau liebt, sie sich bis zur Selbstaufgabe in ihren Gegenstand hineinlebt, und gewiß findet grade das bei der weiblichen Krankenpflege statt.

Nicht allein die Pflege der Mutter für ihr krankes Kind soll man dabei im Auge haben, wo schon die Gegenwart der Mutter das Kind zu beruhigen pflegt, weil es alle sein Bedürfen in ihr vorempfunden, sein Leid von ihr mitgeföhlt weiß; auch die Pflege der Erwachsenen setzt, wenn sie die rechte

sein soll, jene Hingabe voraus. VERAUBT in seinen Kräften und in seiner Selbstherrschaft liegt ja der Kranke da; nur theilnehmende Rücksicht und liebevoll-verständige Hülfe können das beängstigende Gefühl, sich selbst entrissen und in Abhängigkeit von Anderen hineingezwängt, wohl gar ihnen eine Last zu sein, umwandeln in eine wohlthätige Empfindung des sich Geborgen- und Getragen-Fühlens, ja in Genuß und Freude an dem, was Liebe an uns thut.

Derselbe Sinn, der leiblich den Kranken zu pflegen weiß, hat ihm auch innere Sicherung dafür zu gewähren, daß geistig für ihn eingestanden wird, so weit Krankheit ihn beirren könnte, hat in den meisten Fällen ihn frei zu machen von so manchen Sorgen über herandrängende Lebensforderungen, über veräümlten Beruf.

Weibliches Wirken und Walten reicht bei der verständigen Frau oft weit über das sonst gewohnte Leisten hinaus im Erfinden von Hülfswegen, im Einfluß auf Anderer Gesinnungen und Thun.

Dadurch eben wird es auch möglich, daß über der scheinbar völligen Hingabe an das Eine, dennoch Anderes im weiblichen Pflichtenkreis nicht mehr, als erlaubt ist, leide. Die richtig gebildete Frau vermag ihren ganzen Naturreichtum nach einer Richtung hin zu entfalten, ohne dennoch mit ihrem Denken dieser ganz zu verfallen. Alle Seiten ihres Lebensberufes bleiben ihr gegenwärtig. Und, wo die rechte Frau im Hause lebt, da weiß sich für alle Ausnahmefälle und besondere Forderungen, die ganze Familie in gegenseitiger Hülfe, im einmüthigen Wollen in einander gestützt.

Daß Schwache und Leidende oft, wie auf eine Vorsehung, vertrauend und dankend auf ihre Pflegerinnen blicken, daß

Hochschätzung für das ganze Leben sich aus der Erinnerung an eine einzelne Krankenpflege herschrieb, das erfahren wir wohl Alle schon. Immer, wenn man die Pflege eines Mannes rühmen will, wird der Ausdruck gebraucht: Er versteht zu pflegen wie eine Frau.

Nicht selten hört man auch den Ausspruch: Gute Pflege sei der beste Arzt. Da man dasselbe von einer guten Natur zu sagen pflegt, so möchte, wo beide zusammen vorhanden sind, der wirkliche Arzt sich häufig überflüssig gemacht sehen. Da aber der beste Arzt immer der ist, welcher es am besten versteht, sich selbst überflüssig zu machen, wird er gewiß die Frau des Hauses um so höher achten, je mehr sie ihm in diesem Amte hilft. Dagegen wird aber auch die verständige Frau den Arzt ehren und in allen den Fällen zu Rathe ziehen, wo die Natur des Kranken und die Pflege des Hauses zur Hülfe nicht ausreichen. Sie soll es eben zu unterscheiden wissen, wo sie ihrem praktischen Sinn und Urtheil, ihren Hausmitteln sich vertrauen darf, oder wo sie den Rath des Arztes einholen, ihm dienen muß; denn entbehren können wir Alle nicht für jeden Fall des Arztes, und es gehen viele von schweren Krankheiten Genesene gesund in der Welt umher. Wer will die Frage entscheiden, wie vielen Dank sie dem Arzte, der eigenen Natur, oder der guten Pflege schulden?

Mehr aber noch als die Helferin während der Krankheit, eine Bewahrerin vor derselben soll die Frau sein. Die Er-
schaffung und Erhaltung einer guten Natur liegt ja in der häuslichen Pflege, durch Reinlichkeit, Zweckmäßigkeit der Einrichtungen, Sorgfalt für die Nahrungsmittel, sowohl in Bezug auf die Kinder als auf die Erwachsenen und die Alten und Schwachen im Hause, fast ganz in der Hand des Weibes. Wollte doch jede Frau es verstehen, daß die Gesundheit der

ganzen Familie ihr vertraut ist, und wollte sie die Verantwortung übernehmen! Wollte sie bei keiner ihrer häuslichen Einrichtungen und Bestimmungen vergessen, daß für jedes Mitglied des Hauses das rechte Obdach erst durch den Sinn der Hausfrau sich errichtet, daß die häusliche Pflege aller Alten und Schwachen, aller kranken Hausgenossen eine Gottesforderung, also ihre Erfüllung ein Gottesdienst ist, und daß für alle Jungen und Kräftigen das „Gesund und frisch sein mehr werth ist, denn viel Gold, und ein gesunder Leib besser, denn groß Gut; daß kein Reichthum zu vergleichen ist einem gefunden Leibe und keine Freude des Herzens Freude gleicht!“ Wohl dem Hause, dessen Hausfrau auch darin ihren Beruf erfüllt, Zufriedenheit und Herzensfreude, Erquickung und Trost allen Hausgenossen durch die gehörige leibliche Pflege zu bereiten!

1. Die Pflege und Erhaltung des Körpers.

a) Es kommt viel darauf an, welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bei der Entstehung zu Theil wurde; in diesem Sinne von guter Geburt zu sein, ist etwas, was man jedem Menschen wünschen sollte. Hufel and. *)

b) Nicht allein in der Zahl der Tage, sondern in dem richtigen Gebrauch und Genuß derselben findet der Aufgeklärte Lebenslänge.

c) Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er, je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer. — Dies ist eins der allgemeinsten Gesetze.

d) In einer gewissen Mittelmäßigkeit des Standes, des Klimas, der Gesundheit, des Temperamentes, der Leibesconstitution, der

*) Alle folgenden nicht bezeichneten Sätze sind von Hufel and.

Geschäfte, der Geisteskraft, der Diät u. s. w. liegt das größte Geheimniß, um alt zu werden. Alle Extreme, sowohl das zu viel als das zu wenig, sowohl das zu hoch als das zu tief, hindern die Verlängerung des Lebens. — Schon Horaz besang den Mittelton in allen Ständen, von dem auch Hume sagt, daß er das beste auf dieser Erde sei.

e) Die menschliche Maschine ist aus so zarten und feinen Organen zusammengesetzt, daß sie äußerst leicht durch Unthätigkeit und Stillstand unbrauchbar werden können. Nur Uebung und Thätigkeit ist's, was sie brauchbar und dauerhaft erhält. Ruhe und Nichtgebrauch ist ihr tödtlichstes Gift.

f) Auf bequemen Müßiggang so gut wie auf überangestrengte Arbeit, auf Willkür und Ueberfluß wie auf Noth und Mangel sieht die Natur mit traurigen Augen nieder. Zur Mäßigkeit ruft sie.

Goethe.

g) In der ersten Hälfte des Lebens ist thätiges, selbst strapazantes Leben, in der letzten Hälfte aber eine ruhigere und gleichförmige Lebensart zum Alter zuträglich. Kein einziges Beispiel findet sich, daß ein Müßiggänger ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht hätte.

h) Es ist die erste und unwandelbarste Bestimmung des Menschen, im Schweiße seines Angesichts sein Brod zu essen. — Wer ist, ohne zu arbeiten, dem bekommt es nicht.

i) Ein gewisser Grad von Cultur ist dem Menschen auch physisch nöthig und befördert die Länge des Lebens. Der rohe Wilde lebt nicht so lange.

k) Auch die höheren, dem Menschen ausschließlich eigenen Freuden gehören zu der Rubrik der Lebensverlängerungsmittel: Angenehme Seelenstimmung, frohe und mäßige Affecten, neue, unterhaltende, große Ideen, ihre Schöpfung, Darstellung und ihr Umtausch.

Beglickende Affecten als: Hoffnung, Liebe, Freude, bilden, indem sie Heiterkeit und Frohsinn des Gemüthes erzeugen, gewisse und allgemeine Erhaltungsmittel des Lebens.

Diese Seelenstimmung erhält die Lebenskraft in gehriger, gleichförmiger Regbarkeit, befördert in der Verdauung, der Circulation, der Hautausbülung die Mittel der Körpergesundheit. Glückliche sind daher auch physisch die Menschen, welchen die Natur heitere Zufriedenheit gab oder welchen Bildung dieselbe erwarb. Sie haben den reinsten Lebensbalsam in sich selbst.

l) Alle Kunst beruht auf dem Gefühle harmonischer Verhältnisse. Halb an die Seele, halb aber auch an den Leib spricht die Musik, die bildende und redende Kunst. Sie werden zum Palladium der Gesundheit und des frohen Zustandes werden, wenn sie von dem Geiste beherrscht und geleitet, zum Frieden und zur Versöhnung hinwirken. Feuchtersleben.

m) Die Langeweile — obgleich sie die Zeit uns so grausam lang macht, ist ein Lebensverkürzungsmittel. Alle Functionen werden dadurch geschwächt und in Unordnung gebracht; sowohl in physischer als moralischer Hinsicht ist sie ein gefährlicher Zustand.

n) Aber, was in aller Welt ist das Mittel gegen die Langeweile, höre ich Manchen fragen; sie begleitet uns auf den Ball, in's Schauspielhaus, an den Theetisch, auf die Promenade, genug, nirgends kann man sich mehr vor ihr retten? Es gibt für den, der sie empfindet, ein einziges, freilich ein nicht beliebtes, sicheres Mittel dagegen, und das ist: Bestimmte Berufsarbeit.

o) Nichts vermag so sehr die Blüthe des Lebens zu verwelfen, als die böse Gewohnheit der übeln Laune.

p) Die Phantasie ward uns zur Würze des Lebens gegeben, aber so wenig die physische Würze tägliche Nahrung werden darf, eben so wenig darf das geistige Gefühl diese Seelenwürze missbrauchen. Zwei krankhafte Richtungen der Phantasie scheinen mir besonders gefährlich: Empfindelei und Krankheitseinkbildung. Ob man traurige Begebenheiten wirklich erlebt oder sie durch Romane und Empfindelei sich so lebhaft vorführt, daß ein gleich niedergeschlagenes Gefühl hervorgebracht wird, das ist in seiner schädlichen

Wirkung auf den Körper ganz einerlei. — Trübsinn zerstört die Lebenskraft und Bewegung.

q) Es gibt Menschen, welche die Kunst meisterhaft verstehen, wenn ihnen das Schicksal keinen Kummer macht, sich selbst welchen zu machen, alles in einem dunkeln Lichte zu sehen, jedem Menschen etwas Uebles zuzutrauen und in jeder unbedeutenden Begebenheit reichen Stoff zu Sorgen und Mangellichkeit zu finden.

r) Ich habe eine Dame gesehen, die man nur mit einiger Aufmerksamkeit nach einem örtlichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch sogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfschmerz und es entstand; nach Krämpfen in dem Arm, nach Schluchzen, und die Krämpfe und das Schluchzen waren auf der Stelle da. Es ist nicht gut, wenn Laien zu viele medicinische Schriften lesen, da sie dieselben, nicht wie der Arzt auf die Kunst, sondern auf ihre eigene Person anzuwenden pflegen. Fulpius erzählt das Beispiel eines Menschen, der durch das Lesen vieler medicinischer und chirurgischer Bücher wahnsinnig wurde.

s) Wenn es unzählige Beispiele giebt, daß Jemand erkrankte, weil er sich einbildete, krank zu sein, sollten wir uns nicht gesund erhalten können, dadurch, daß wir uns fest einbilden, es zu sein? — Eine fortrückende Zeit wird unsre Enkel belehren, daß noch gar manche Heilmethode in das Gebiet der Phantasie gehöre, deren Grund wir heute noch ganz wo anders suchen.

Feuchtersleben.

t) Es ist erbärmlich, jene kleinen Geister zu beobachten, wie sie mit der unaufhörlichen Sorge für ihr unschätzbbares materielles Dasein dieses selbst leise zu untergraben jämmerlich bekliffen sind! Der Arzt selbst, den sie ewig consultiren, muß sie verachten. Sie sterben an der Sehnsucht nach dem Leben. Und warum? weil ihnen die Cultur des Geistes gebricht, welche allein fähig ist, den Menschen aus dieser Misere herauszureißen, indem sie seinen besseren Theil entseffelt und ihm Gewalt über den irdischen ertheilt.

Feuchtersleben.

u) Auch die Furcht gehört unter die bösen Gewohnheiten der Seele, welche man sich an- und abgewöhnen kann. Sie ist eine der

allerunanständigsten Leidenschaften, die den Menschen eben so sehr erniedrigt und degradirt, als ihn das Entgegengesetzte, der Muth, exaltiren und über die menschliche Natur erheben kann. Furcht raubt Kraft, Ueberlegung, Verstand, Entschlossenheit, genug alle Vorzüge des menschlichen Geistes, und es sollte einer der ersten Grundsätze der Erziehung sein, dem Menschen die Furcht abzugewöhnen. Und leider thut man gewöhnlich grade das Gegentheil. — Furcht ist ein beständiger Krampf, welcher lähmend und zerrüttend auf den Körper wirkt.

- v) Ahnung eines Uebels quält oft mehr
Als Ueberzeugung; denn gewisses Unglück
Ist ohne Rettung, oder, früh erkannt,
Dadurch geheilt. Shakespeare.

w) Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht vor dem Tode. — Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das ist das Gesetz und die Propheten, die einzige wahre Seelenstimmung, um glücklich und alt zu werden. Ich kann nur den für glücklich erklären, der es dahin gebracht hat, mitten im Freudengenuss sich den Tod zu denken, ohne dadurch gestört zu werden. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein ist frei. Seine Seele füllt sich mit hohem unerschütterlichem Muth, der selbst die Lebenskraft stärkt und dadurch ein positives Mittel, den Tod zu entfernen, wird. — Der Gedanke an den Tod ist ein vortreffliches Hausmittel für unser Seelenwohl. — Jede Handlung, jeder Genuß, bei dem man ruhig an den Tod denken kann, ist würdig; — denn neben dem Todesgedanken schwinden die Täuschungen, die kleinen selbstsüchtigen Rücksichten, welche uns den wahren Gesichtspunkt der Dinge so häufig verkennen lassen, das wirklichste Sachverhältniß wirft unsere befohlenen Neigungen und Leidenschaften zu Boden und macht der Wahrheit Platz.

x) Fürchtet euch nicht vor dem Sterben. Sterben heißt nichts anderes als die Lebenskraft verlieren, durch welche eben die Seele ihren Körper empfand; in demselben Verhältniß als sich die Lebenskraft verliert, verliert sich auch die Empfindungskraft und das Be-

wußtsein; ehe wir das Leben verlieren, haben wir schon das Gefühl des Lebens verloren. — Alle die, welche den ersten Grad des Todes erlitten und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, versichern einstimmig, daß sie nichts vom Sterben gefühlt haben, sondern in Bewußtlosigkeit versunken waren. — Man lasse sich nicht durch Zukunftsängste, Nöthen, durch die scheinbare Todesangst irre machen, welche man bei manchen Sterbenden sieht. Diese Zufälle sind nur ängstlich für die Zuschauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Und wer in dem Schoße seines Vaters einschläft, dem braucht auch vor dem Erwachen nicht bange zu sein.

y) Gewiß, es schlummern ungeahnte Kräfte im wunderbaren Organismus des Menschen; eiserner und beharrlicher Wille kann sie erwecken und herrlich offenbaren, dem einfach großen Ausspruch der Stoiker gemäß: „Der Geist will, der Körper muß.“ Aber was soll man wollen? Verloren in Träume irrt die Phantasie, in ein wildes Nichts stürzt sich der Wille, — ertheilt ihnen nicht der Geist die Weihe. Es ist das höchste Thema der Seelenbiätetik; die Gewalt der Bildung über die dunkeln Kräfte der sinnlichen Natur zu erörtern; auszusprechen, was geistige Cultur zur Begründung der Gesundheit Einzelner, wie ganzer Gesammtheiten, ja der Menschheit im Großen vermag.

Feuchtersleben.

z) Eine Hauptursache der Hypochondrie, Gicht, Katarthen und mancher Uebel, welche bei uns eingerissen sind, liegt darin, daß wir unsre Haut nicht mehr durch Bäder und andre Mittel reinigen und stärken. Unreinlichkeit deteriorirt den Menschen physisch und moralisch.

aa) Eine Stunde täglicher Bewegung im Freien ist unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben. — Am nützlichsten ist die Bewegung, wenn nicht blos der Leib, sondern auch die Seele mit aufgeweckt wird; daher sollte ein Spaziergang nicht allein und wo möglich in einer unterhaltenden Gegend nach einem gewissen Ziel gemacht werden.

bb) Man glaube auch nicht, daß, je mehr man die Organe abhärte, desto länger müßten sie der Zerstörung widerstehen. Nur ein

gewisser Grad der Festigkeit ist denselben zuträglich, ein zu großer im Gegentheil ist sehr nachtheilig. Uebertriebene Abhärtung durch beständiges kaltes Baden, durch einen fast unbedeckten Körper auch in der strengsten Luft, durch die strapazantesten Bewegungen, welche fest und unverwundlich machen soll, bewirkt nichts weiter, als daß unsere Organe rigider, zäher und trockner, und also früher unbrauchbar werden, und daß wir folglich, anstatt unser Leben zu verlängern, ein früheres Alter und eine frühere Destruction dadurch herbeirufen.

cc) Je zusammengesetzter eine Speise ist, desto schwerer ist sie zu verdauen und was noch schlimmer ist, desto schlechter werden die Säfte, die daraus bereitet werden.

dd) Es ist ein sehr gewöhnlicher Fehler, daß man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterscheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenzügel ist, und eben diese Verwechslung wird durch nichts mehr begünstigt, als durch die raffinierte Kochkunst.

ee) Alle Verehrer von Reizmitteln täuschen sich. Das durch sie hervorgebrachte vermehrte Lebensgefühl ist keine vermehrte Lebenskraft, im Gegentheil der sicherste Weg, den Menschen schneller aufzureiben.

ff) Man esse Abends wenig und nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor dem Schlafen. Ein Hauptmittel, um ruhig zu schlafen und froh zu erwachen.

gg) Es sollte Niemand unter sechs und Niemand über acht Stunden schlafen.

hh) Der Ort des Schlafens muß still und dunkel sein. Je weniger äußere sinnliche Reize auf uns wirken, desto vollkommener kann die Seele ruhen.

ii) Außerst wichtig ist es, eine reine, gesunde Luft im Schlafzimmer beständig zu erhalten.

kk) Es ist sehr schädlich, halb sitzend im Bette zu liegen.

ll) Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit den Kleibern abgelegt werden. Man kann hierin durch Gewohnheit erstaunlich viel über sich erhalten. Es ist nicht genug, physisch zu schlafen, auch der geistige Mensch muß schlafen.

mm) Es ist zuverlässig nicht einerlei, sieben Stunden am Tage oder sieben Stunden des Nachts zu schlafen und zwei Stunden Abends vor Mitternacht durchschlafen sind für den Körper mehr werth, als vier Stunden am Tage.

nn) Oft schon hörte ich gegen den Rath des frühlen Zubettegehens den Einwurf machen, man könne nicht einschlafen; da sei es doch besser außer Bette bleiben, als mit Verdruß und Langerweile darin zu wachen. Diesen Personen gebe ich die Versicherung, daß dies bloße Vernöthigung ist und empfehle folgendes gewisse Mittel dagegen: Man lasse sich alle Morgen zu einer bestimmten Stunde und zwar früh wecken. Man braucht dann nur pünktlich sechs bis acht Tage aufzustehen und man wird zuverlässig des Abends bald und sanft einschlafen. Nicht im frühlen Niederlegen sondern im Früh-aufstehen liegt das wahre Mittel gegen das zu lange Wachbleiben. — Aber von dieser bestimmten Stunde des Aufstehens sollte man keinen Tag abgehen, auch wenn man noch so spät zu Bette gegangen ist.

oo) Strenge nicht in der Verdauungszeit den Kopf an; fülle nicht die Zeit des Schlafes mit Geistesarbeit aus. — Hüte dich bei deinem Arbeiten vor dem vielen gekrümmten Sitzen und der eingeschlossenen Stubenluft.

pp) Es scheint mir sehr sonderbar, daß man bei Hebung einer körperlichen Last immer erst seine Kräfte untersucht, ob sie nicht für dieselbe zu schwer ist, und hingegen bei geistigen Lasten nicht auch die Geisteskräfte zu Rathe zieht, ob sie ihnen gewachsen sind. — Wie Manchen habe ich dadurch unglücklich und kränklich werden sehen, daß er die Tiefen der Philosophie ergründen zu müssen glaubte, ohne einen philosophischen Kopf zu haben.

qq) Je mehr Lust bei der Geistesarbeit ist, desto weniger schadet die Anstrengung. Daher ist bei der Wahl des Studiums soviel Vorsicht nöthig, ob es auch recht und passend ist, und wehe dem, wo dies nicht der Fall ist.

rr) Auch die Vielgeschäftigkeit, welche sich jetzt eines großen Theils des menschlichen Geschlechtes bemächtigt hat, zehrt Leben, indem sie die Empfänglichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerstört und den Menschen nie zu dem Grade von Nachlaß und Abspannung kommen läßt, welcher zu seiner Erholung unumgänglich nothwendig ist.

ss)

Freude, Mäßigkeit und Ruh

Schlenkt dem Arzt die Thüre zu.

Logau.

tt) Einige haben die Verlängerung ihres Lebens auf dem Wege gesucht, daß sie alle Krankheitsursachen zu fliehen oder gleich zu heben suchten: also Erkältung, Erhitzung, Speisen, Getränke u. s. w. Aber diese Methode hat das Uebele, daß wir doch nicht im Stande sind, alle abzuhalten, und daß wir dann desto empfindlicher gegen die werden, die uns treffen.

uu) In Krankheiten gewinnt man dadurch sehr, wenn man sie nicht wie ein Leiden ansieht, dem man sich hingeben, sondern wie eine Arbeit, die man durchmachen muß. Es ist gewiß, daß der Kranke viel zu Aufrechthaltung seiner Kräfte und zu seiner Heilung beitragen kann.

Es ist das edle Vorrecht des Menschen, daß er dem Unglück und dem Tode sagen kann: Ich will dich erdulden, und dadurch Leiden die eigentliche Gewalt über sich nimmt.

W. v. Humboldt.

vv)

Wir sind nicht wir,

Wenn die Natur im Druck die Seele zwingt,

Zu leiden mit dem Körper.

Shakespeare. B. I.

ww) In den Krankheiten steckt etwas, was den männlichen Stolz umwirft, was den Sinn sanft macht und uns in die Gefühle der

Kindheit zurückführt. Wem von uns, der, selbst im vorgerückten Alter, darniederlag in Krankheit, wem, der je verlassen und einsam gesiecht hat im fremden Land, wäre nicht da das Bild seiner Mutter vor die Seele getreten, wie sie seine Kindheit bewahrte, sein Lager ihm weich bettete, seiner Hilflosigkeit steten Beistand bot?

Washington Irving. Sketch Book.

xx) Es ist besser, die Natur allein wirken zu lassen, als etwas Unrichtiges oder Unzeitiges zu thun.

yy) Der Mensch kann, unter fast allen Himmelsstrichen, in der heißen und kalten Zone ein hohes Alter erreichen. In den kälteren wird er jedoch im Ganzen älter, wenn auch die kältesten wieder das Leben verkürzen.

zz) Die außerordentliche Lebensdauer, welche den vor der Sintfluth lebenden Menschen zugeschrieben wird, findet ihre Erklärung in den kürzeren Jahren, welche die Morgenländer annahmen. Noch jetzt existiren im Orient Völker, welche das Jahr zu 3 Monaten rechnen.

aaa) Daß die Patriarchen, bei ihrem freien, luftgewohnten, naturgemäßen Leben über 100 Jahre alt wurden, darf uns nicht befremden.

bbb) Das Alter der Welt hat bisher noch keinen merklchen Einfluß auf das Alter der Menschen gehabt. Man kann noch immer eben so alt werden, als zu Abrahams Zeiten.

Huse land.

2. Die Pflege der Kinder insbesondere.

a) Die Gesundheit vor allen Dingen, keine Verzärtelung, kein Mangel an Sorgfalt und Vernunft, keine Unvorsichtigkeit, aber auch kein Mangel an Gebrauch, an Uebung, an Gewöhnung, an Abhärtung. Leckereien und Arzneien möglichst fern, Vernunft möglichst nahe. — Vernünftige Behandlung sei dein erster Hausarzt.

Salzmann.

b) Hufelands guten Rath an Mütter könnte wohl jede junge Mutter auswendig lernen *). — Der Himmel bewahre aber alle vor jener bangen Uebersorge, welche der Natur mißtrauet. Wagt man nichts an Kindern, so wagt man sie selber, den Leib wahrscheinlich, den Geist gewiß. Jean Paul.

c) Der Schlaf in den ersten sechs Monaten des Lebens ist ein heiliger Schlaf. — Er ist die Werkstätte der immerfort schaffenden und bildenden Natur. Hufeland.

d) Kein gewisseres Mittel gibts, den Lebensfaden eines Geschöpfes gleich von Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den ersten Lebensjahren eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung gibt, d. h. es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigstens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaschen begräbt und dann in den Kinderjahren durch Kaffee, Chocolate, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift sind, seine ganze Lebensthätigkeit zu stark reizt. Schnelle Reifung zieht immer auch schnelle Destruktion nach sich. Durch eine zweijährige Behandlung jener Art kann eine angeborne Lebensfähigkeit von 60 Jahren recht gut auf die Hälfte, ja wie die Erfahrung leider zur Genüge zeigt, auf noch viel weniger heruntergebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch außerdem dadurch hervorgebracht werden.

Hufeland.

e) Die Kleidung sei weit, nirgends drückend, von keinem zu warmen, die Auskünstung zurückhaltenden Stoffe, sondern von solchem, den man oft erneuern oder waschen kann. — Reinlichkeit des Zimmers, der Kleidung, des Körpers ist das halbe Leben für Kinder; je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gedeihen und blühen sie. Durch bloße Reinlichkeit bei sehr mäßiger Nahrung können sie stark, frisch und munter gemacht werden, während sie ohne Reinlichkeit bei der reichlichsten Nahrung elend und schwächlich werden.

Hufeland.

*) Als ein im hohen Grade nütliches Buch rühmen junge Mütter noch: „Die ersten Mutterpflichten und die erste Kindespflege von F. A. von Ammon.“

f) Hüte dich, die plumpe Taille anzutasten! Wenn das Kind klagt über enges Zeug und die verständige Mutter sich nicht nach dem Eigensinn eines Kindes richten will und das Kind geduldig macht, den Körper erzieht, bis Mangel an freiem Athemholen und Appetitlosigkeit sie benachrichtigen von dem Erfolg ihrer Sorgfalt, — welch' eine Schuld gegen ihr Kind nahm diese Mutter auf sich!

Salzmann.

g) Man lasse das Kind den größten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnastischen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freier Luft, wo sie am nützlichsten sind. Dies stärkt unglaublich, gibt dem Körper eigene Thätigkeit, gleichförmige Vertheilung der Kräfte und Säfte und verhütet am sichersten die Fehler des Wuchses und der Ausbildung.

Hufeland.

h) Nicht bloß Befreiung von thierischer Leibeslast, Erstickung des Fleisches, sondern, daß der Leib nicht mehr Last, sondern Freund des Geistes, daß er durch und durch geistig belebt und verklärt werde, das ist höchstes Ziel des Turnens.

K. v. Raumer.

i) Gönn' dem Knaben zu spielen, in wilder Begierde zu toben,
Nur die gesättigte Kraft kehret zur Anmuth zurück*).

Schiller.

k) Rousseau wünscht für die Mädchen die Gärten der alten Klöster zurück, „wo die Kostgängerinnen sich mit Laufen und Spielen in freier Luft belustigen konnten;“ er beklagt es, daß ein Mädchen im elterlichen Hause immer entweder geliebkost oder geschmückt wird, immer vor den Augen ihrer Mutter dastehend im wohlverschlossenen Zimmer, nicht wagt aufzustehen, zu gehen, oder sich sonst zu rühren, und daß es keinen freien Augenblick hat, um zu spielen, zu springen, zu laufen, zu schreien, und sich allem natürlichen Muthwillen seines Alters zu überlassen.

Necker-Saussure.

l) Man hat die fröhlichen Spielstunden zu sehr beschränkt, wo der Geist sich abspannt und erholt, und das Gleichgewicht der Seele

*) Siehe VII. A. 22. nnn. III. mmm. e. ttt.

sich herstellt. Die Ueberhäufung mit Lehrstunden nimmt den Kindern die Munterkeit, den Aufschwung der Phantasie, alle freie Bewegung der Willenskraft, und die Möglichkeit selbstständig nachzudenken selbst über das, was in den Lehrstunden vorgetragen worden ist. Bald bildet man auf diese Weise passive, schlaffe Wesen, die selbst in der Gesellschaft nicht wieder zu geistiger Lebendigkeit erwachen, und bald wird dadurch das Bedürfniß nach freier Bewegung bei der Jugend so gesteigert, daß auf den Zwang der Erziehung eine übermäßige Lebhaftigkeit und ein Mißbrauch der Freiheit folgt. Der angenehme Zustand geistigen ruhigen Lebens kann nicht aufkommen, es bleibt den liebenswertheften Gefühlen versagt, sich auf eine entsprechende, natürliche und ungezwungene Weise zu äußern*).

Recher = Sautjere.

m) Unschuldtige, sinnreiche Scherze und Spiele gehören mit zu der Erziehung; sie sind eine geistige Gymnastik, die eben so wohlthätig wirkt auf die Geisteskräfte, als die körperliche Gymnastik auf die Körperkraft. — Besonders bildend sind sie für den kindlichen Geist, wenn gebildete Menschen daran Theil nehmen.

Rosette Niederer.

n) Auf die Beschaffenheit des Körpers, wie Natur, wie Gewöhnung sie hervorgebracht, sollst du Rücksicht nehmen bei der körperlichen Behandlung deiner Kinder. Abhärtung des Körpers darf auch nicht dein alleiniges Ziel werden; wenn das Verhältniß derselben zur geistigen Beschäftigung und sittlichen Gewöhnung unrichtig angenommen ist, wirst du immer eine gewisse Nothheit erzeugen.

Salzmann.

o) Man strengte die Seelenkräfte nicht zu frühzeitig zum Lernen an. Es ist ein großes Vorurtheil, daß man damit nicht bald genug anfangen könne. Nöthigt man vor dem 7. Jahre schon Kinder zum Stubensitzen und Lernen, so entzieht man ihrem Körper den edelsten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgefühl consumirt wird, und es entsteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommene

*) Siehe VII. A. 21. ii. xx.. ddd.

Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskularthteile, schlechte Verdauung, schlechte Säfte, Skrofeln, ein Uebergewicht des Nervensystems in der ganzen Maschine, welches Zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. lästig wird. Doch kommt hierbei auch viel auf die Verschiedenheit des Subjekts und seine größere oder geringere Geisteslebhafteigkeit an. Aber ich bitte sehr, grade das Gegentheil von dem zu thun, was man gewöhnlich thut: Ist das Kind sehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, so sollte man, anstatt ein solches, wie gewöhnlich, desto mehr anzustrengen, es vielleicht später zum Lernen anhalten, denn jene frühzeitige Reife ist mehrentheils schon Krankheit, wenigstens ein unnatürlicher Zustand, der mehr gehindert als befördert werden muß. Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geist ist, und wo letzterer zu langsam sich zu entwickeln scheint, kann schon etwas eher und stärker zum Denken aufgemunter und darin geübt werden.

H u f e l a n d.

p) Auf Kosten der Gesundheit und der körperlichen Entwicklung hat man Zeit zu gewinnen versucht. Das ist ein schreiender Mißbrauch, gegen den die Aerzte, die Väter, ja die Schriftsteller auftreten sollten. Wenn man die Gesundheit und die Kräfte der künftigen Mütter schon in der Jugend bricht, so heißt das doch, die Entartung des ganzen menschlichen Geschlechtes im Keime vorbereiten.

N e c k e r - S a u s s u r e.

q) Wir können die Eltern nicht dringend genug auffordern, wenigstens ein und eine halbe Stunde täglich für die Entwicklung der Körperkräfte ihrer Töchter festzusetzen. Die Hälfte dieser Zeit kann auf die regelmäßigen Uebungen, wie Turnen und Tanzen verwendet werden, durch welche man mannigfaltigere und anmuthigere Bewegungen ausführen lernt, als die sind, die man unwillkürlich macht; die andere Hälfte wird wo möglich in freier Luft zugebracht, und zu verschiedenen Spielen angewendet, wie durch das geschwungene Seil zu springen, Ball zu werfen, leichte Lasten frei auf dem Kopfe zu tragen oder spazieren zu gehen. Eine solche Lebensordnung würde dem jungen Mädchen bald eine Federkraft, eine Raschheit und Freiheit der Bewegung geben, die sich auf ihre Studien, auf ihre Stimmung, auf ihr ganzes geistiges Leben miterstrecken würde;

und ihr physisches Leben würde dadurch nicht allein eine festere Gesundheit gewinnen, sondern auch jene Schönheit der Formen, der Verhältnisse, der Farbe, welche unsere unglückseligen Verfeinerungskünste der Jugend rauben, der Natur zum Trost, die besser als wir für die Schönheit zu sorgen versteht. *Necker-Sausage.*

r) In einer Zeitung zu New-York macht ein Arzt bekannt, daß er unter 100 Mädchen keine 10 kenne, die vollkommen gesund wären. Er schreibt das Uebel besonders drei Ursachen zu: erstens dem starken Genuß warmer Getränke, namentlich des Thees; zweitens dem Druck auf den Magen und auf die Seiten durch gewöhnlich zu enge Schnürleiber; endlich drittens und vorzüglich dem Mangel an gehöriger Leibesübung. Zu diesen Ursachen gesellen sich noch moralische, das ewige Hofmeistern, und die daraus entstehende Verstimmung des Gemüthes, kurz, Alles, was die freie Bewegung des Geistes und die natürliche Fröhlichkeit hemmt.

Necker-Sausage.

s) Wir wollen keine Amazonen, sondern weibliche Frauen; aber das Geschlecht ist jetzt körperlich ungeeignet in Schwäche. Ueberall, in England, in der Schweiz, selbst in Amerika, erhebt sich die Klage darüber. Die Folgen im weiblichen Lebenslauf sind die traurigsten.

Necker-Sausage.

t) Und den Frauen wird man doch entweder eine gesunde, rührige, kräftige Generation zu verdanken haben, oder eine weiche, schwächliche, kraftlose.

Necker-Sausage.

u) Das Ideal des weiblichen Aeußern ist in vielen Köpfen ein unnatürliches geworden. Statt der Lebhaftigkeit der Jugend, blendender Frische und anmuthiger Natürlichkeit werden uns im Leben und in den Büchern schlanke, ätherische Sylphidengestalten mit interessanter Blässe, dann und wann gehoben durch einen Anflug von Röthe, vorgeführt. Ausdrucksvolle Blicke mit dem Charakter sanfter Schwermuth vollenden das Gemälde. — Die meisten dieser Eigenschaften sind aber Zeichen einer schwachen Gesundheit. Die zu schlanke Taille, das Wechseln der Farbe, die Mattigkeit des Blickes

verkünden nichts Gutes für die künftige Mutter, für die thätige Hausfrau, für die Gattin, die des Mannes Hälfte, seine treue Gefährtin vielleicht durch manchen schweren Tag sein soll.

Neder=Sauffure.

v) Eine Zunahme an Kräften, frische Federkraft müssen immerfort sichtbar sein; das für die Kindheit geltende Gesetz verlangt, daß die körperliche Entwicklung immer neben aller übrigen hergehe, sonst entsteht eine allgemeine Abnahme an Leib und Seele.

Neder=Sauffure.

w) Die Natur übt ein heimliches Gericht, leise und langmüthig, aber unentrinnbar; sie kennt auch jene Fehltritte, welche das Auge der Menschen fliehen und ihrem Gesetze nicht erreichbar sind; ihre Wirkungen, ewig, wie Alles, was als Strom dem Quell' der Urkraft entsießt, verbreiten sich über Generationen, und der Enkel, der verzweifelt über das Geheimniß seiner Leiden brüht, kann die Lösung in den Sünden der Väter finden. Es ist noch nicht genug anerkannt, daß der schwächliche Zustand, ja die Krankheiten selbst unserer Mitgeborenen mehr im Sittlichen als Leiblichen ihre Wurzel haben, und weder durch das kalte Waschen, noch die entblößten Hälse, noch sonstige Rousseau=Salzmannsche Abhärtungsexperimente an Kindern, sondern durch eine höhere Cultur ganz anderer Art, deren Anfang in uns selbst gemacht werden muß, verhütet, und, so Gott will, vertilgt werden können*). Der Arzt hat seinerseits das Heil von eben dorthier zu verkünden, wohin der Moralist und der Priester deuten: Denket nicht, so reden wir aus innigster Ueberzeugung, den Menschen sowohl zu verschönern als gesund zu erhalten, ohne ihn zu verbessern. Feuchter leben. Diätetik der Seele.

*) Siehe IV. B. 1 c. 21.