

Abschied Ein Zeitbild von Rudolf Presber

Es sollte der Abschied für immer sein. Es war kein schöner Platz, um ihn zu feiern oder ihn zu betrauern, sondern der Wartesaal im Bahnhof Zoo.

Aber was sollten sie machen? Edwards Zug ging um zwei Uhr in der Nacht. Der verhasste Zug, der den Entlassenden zurück nach Halberstadt entführen sollte. In den langweiligen Bürodienst, in dem es keinen Aufstieg gab. In das freudlose Junggesellenstübchen, wo es immer nach dem Gemurmel der Frau Priemel roch, die sich vorzugsweise vegetarisch ernährte. Emmy aber hatte der Tante gesagt, sie sei von Schrötters eingeladen, mit in die „Revue“ zu gehen und nachher zu Abend zu essen. So ausweichend lebten Schrötters einmal im Vierteljahr, wenn ihnen ihr Untermeister Feiertagen für das Theater gab, wo er sich als Chorführer betätigte.

Edward und Emmy hatten geglaubt, sie könnten noch Hand in Hand durch den Tiergarten gehen. Bis die Abschiedsstunde schlug mit dem letzten Kuß und den letzten Bekennnissen und dem unsinnig winkenden Tüchlein. Aber nun ging draußen ein Unwetter nieder. So setzten sie sich in den Wartesaal, dicht aneinander geschmiegt, ein krampfhaftes Lächeln auf den bleichen Gesichtern, und sagten nichts.

Das Unwetter legte gar seltsame Wolken in diesen muffigen, spärlich erleuchteten Wartesaal, der nach schlechtem Tabak und gutem Käse, nach nassem Kleider und schwitzenden Menschen roch. Die Reiner schlichen unschlüssig zwischen den Tischen umher und betrachteten mit Trauer die Reisenden. Sie kannten die Burtschen mit den umgeschlagenen wollenen Halsstücken, die sich da, die Hände in den Hosentaschen, durchdrückten und unwirsch herein drängten. Sie kannten auch die Jünglinge von probiger Talmi-Gelung, die im Gedränge der Abschied an den Bürgen geschäftig hin- und herliefen, von niemandem Abschied nehmen und auch selber nicht abreisen. Und die Mädchen mit den hübn gebannten Büchlein und dem Purpurrot auf den wulstigen Lippen waren ihnen auch bekannt.

„Ob die alle nach Halberstadt fahren?“ fragte Emmy ängstlich. Es war nicht zu verkennen, daß sie besorgt war, die vielen Burtschen könnten das selbe Ziel haben wie ihr Edward. Auch befürchtete sie, daß einige der schauerlichen Damen, die so laut schwatzten und so stark nach billigen Wohlgerüchen dufteten, den Vereinigten umschmeicheln könnten.

„Ich glaube kaum“, sagte Edward, der in Halberstadt noch keine dieser wenig erfreulichen Erscheinungen erblickt hatte.

Dann schwiegen sie beide wieder und hielten sich fest bei der Hand.

Nach einer Weile flüsterte Edward, eine Träne bemerkend, die an Emmys Nase entlang lief: „Du weinst, Emmychen?“

„Nein“, schluchzte sie, „ich bin stark. Aber, daß es weiter nichts als das schmutzige Geld ist, das uns —“

„Ja“, nickte Edward düster, „wenn wir einen lumpigen Tausendmarktschein hätten — oder noch besser zwei, — dann könnten wir es wagen. Mein Gehalt reicht dann schon und —“

„Und ein bißchen könnten ich ja auch noch mit meinen Sandarbeiten verdienen — oder vielleicht wieder in ein Juwelieregeschäft als Verkäuferin gehen. Ich hab's doch gelernt. Die ewig kranke Tante nehmen wir dann zu uns.“

„Aber so — Gerade für die zwei Abschiedstage hat's noch gereicht. Und jetzt habe ich wieder auf meinem wackligen Büroschemel und schreibe hoffnungslos Zahlen. Für andere. Und du — Du sitzt bei der schrecklichen Tante —“

„Nicht schelten, Edward, — sie hat doch die Zuckerkrankheit.“

Emmy hätte vielleicht von der Tante noch mehr erwähnt, was zu ihren Gunsten sprach.

heinen zweiten Beruf, der dem eines Hausmädchens gleichkäme. Und sie sieht n.a.m. es ihnen schließlich nicht auch an, daß — es ihnen nicht schlecht geht? Sehen sie nicht fast durchweg gesund, frischer, froher aus, als — sie da, die von dem frühen Morgen bis zum Spätnachmittag nicht an die Luft kommen, die in gebückter Haltung an der Nähmaschine oder an der Schreibmaschine sitzen oder in dumpfer Warenhausluft den ganzen Tag über stehen müssen?

Nach ein letztes: Wie ist's, wenn sich mal ein Uebelbefinden zeigt? Das Hausmädchen kann es sich ruhig „leisten“ — wieder wird die

Aber da kam plötzlich Leben in den Wartesaal und seine zum größten Teil üble Gesellschaft. Ein junger Burtsche ohne Kragen und Vorderjacke hatte zischend und wispelnd erst einer Gruppe von strohblonden Damen, dann einigen Jünglingen eine überraschende Mitteilung gemacht. Ein paar der Männer eilten sofort nach den Fenstern. Aber als sie die aufstiegen, tauchten draußen seltsame Schatten auf. Tschakos! ... Mit einem einzigen Rachen traten die Burtschen zurück. Einer warf sein Schnapsglas gegen das Fensterkreuz, daß es zerschellte.

Rasch, geräuschlos, wie ein unhörbarer Strom, waren vom Fluß her viele Männer durch die weit geöffnete Saaltür hereingestürzt. Alle im graurünen Mantel, alle mit Tschakos auf dem Kopf, alle eine Pistole in der Hand. „Schupol Schupol“ ging das Geräusch durch die Saal, wie eine scheue Herde zusammenballende Versuchung. Grollend, höhnisch, wütend, ängstlich hysterisch — in allen Tonarten, deren menschliche Stimmen fähig sind: „Schupol Schupol“

Nur Edward und Emmy schauten mit großen aber furchtlosen Augen auf das höchst seltsame Begebnis.

„Was wollen alle die Leute?“ fragte Emmy leise, mehr neugierig als beängstigt.

Die Antwort kam nicht von Edward, sondern von einem Offizier. Der war vor der Mannschaften getreten und äußerte — durchaus nicht zu Emmy allein, sondern zu allen Anwesenden — mit herrlicher, harter Stimme: „Die Ausweise, bitte! Die Papiere!“ Und schon hatten einige der Ueberraschten mürrisch raunend, fuchtelnd, fletschend, fettigen unansehnlichen Briefstücken eingetragene Umschläge entnommen. Abgegriffene Papiere wurden sichtbar. Einige der Burtschen ließ man bald darauf durch die Kette der Beamten hinaus. Andere hielt man in einer Ecke zurück, ohne der groben Worte zu achten, die von den Rummeln oder auch von den dazugehörigen „Damen“ den Beamten gemeldet wurden.

„Die Ausweise, bitte! Die Papiere!“ Diesmal hatte es ein Schupo direkt zu Edward und Emmy gesagt. Diese lächelten ihn zuvorkommend an, während Edward in seine Brusttasche griff und sagte: „Hier,“ und Emmy ihr Taschentuch ergreifen wollte und äußerte: „Sofort.“

Aber beides erfüllte sich nicht. Weder das „Hier“ noch das „Sofort“. Edwards Brieftasche war weg und Emmys Taschentuch, das neben dem Semmelkorb gelegen hatte, ebenfalls. Sie sagten das, sehr bestürzt, dem unglaublich lächelnden Schupo.

„Das ist möglich“, sagte der und musterte die beiden nicht ohne Wohlwollen, denn er kannte diese Liebesleute und deren Zuflucht in den Wartesaal bei Nacht. „Aber — es ist auch nicht möglich.“

Nach diesem Befehl ersuchte ein Wink seines weißen Handschuhs die Bestürzten, ihm zu folgen.

Die andern, denen ebenfalls die Belege ihrer bürgerlichen Wohlstandsfähigkeit fehlten, wurden gerade hinausgeführt. Diesen schloß man sich an. Draußen wartete ein Lastauto. Breit, nach ungedeckt. Ueber eine kleine glitschige Leiter bestieg man das unschöne Fahrzeug. Die Zahl der zunächst festgenommenen betrug wohl zwanzig. Darunter die übelsten der strohblonden Damen, die einen höhnischen Gesang anzustimmen versuchten. Die meisten Männer schimpften in gemeinen Ausdrücken. Andere versuchten, sich zur Wehr zu setzen. Vergebens. Man überrollte sie rasch. Drei wurden gefesselt. Einer davon warf sich schließlich auf den Boden des Wagens. Man beachtete es nicht und fuhr ab.

„Mein Zug nach Halberstadt geht um zwei Uhr“, versuchte Edward sanft zu protestieren.

Aus der Kette der die Gesellschaft dicht umschließenden Beamten antwortete einer: „Der fährt das ganze Jahr.“

Die Fahrt zum Alexanderplatz war unerquicklich. Man stand so dicht gedrängt, daß es fast unanständig war. Der am Boden liegende Stroch trat nach den Stiefeln und Knöcheln der anderen. Die Dämonen benahmen sich unflätig. Zwei unrasierte Männer rissen unter dem Vorwand, sich festhalten zu müssen, an Edwards Kleidern herum.

Als sich Edward das verbat, bekam er einen Tritt gegen das Schienbein. Emmy weinte schluchzend. Ein Burtsche mit einer Schmalglocke kniff sie zutraulich in die Wange und fragte: „Du machst bei wem den ersten Kuß, Kleine, mal?“

Auf dem Alexanderplatz sahen in einer sehr ruhigen, nach Lysoform riechenden, großen Stube ein paar verschleierte Beamte vor vielen blauen Wappen. Der Reihe nach wurden die Verhafteten, denen man vorher die Taschen durchsucht hatte, vorgeführt und vernommen. Als Edward und Emmy dran kamen, ergab es sich, daß man bei einem der Burtschen bereits Edwards Ausweise, Straßenbahnkarte mit Bild und Mitgliedskarte des Gefangenenvereins, „Eintracht“ gefunden und daß eine der blonden Burtschen Emmy das Taschentuch abgenommen hatte, in dem sich ihr Feiertagsabonnament neben einigen lieben Briefen Edwards aus den letzten Wochen befand.

So wurden Edward und Emmy entlassen. Aber es war ihnen nicht wohl zu Mute. Schweigend gingen sie die nur wenig beleuchteten Straßen entlang. Plötzlich sagte Edward — es war schon im Angesicht des Denkmals des Alten Fritz — „Man soll's nicht glauben — und dabei fuhr er seine Hände den Kump und die Hüften entlang. „So ein Spitzbube, hat mir doch meinen Mantel bald in Fetzen gerissen. Die ganze Tasche —“ Er stockte: „Was hab' ich denn da eigentlich in der Tasche?“ Höchst erstaunt zog er etwas Längliches, Glattes aus dem perfekten Tuch. Schillernde kleine Kugeln zur Kette gereiht. Perlen.

„Aber das sind ja — echte Perlen!“ Emmy sah das sofort, als sie die Kette durch die Fingerringe gleiten ließ. Auch das Saphirschloß war echt.

... Zwei Stunden später auf dem Fundbüro sagte der Beamte: „Gestohlen natürlich. Nein, nein — nicht von Ihnen. Sie haben sie mir ja selber gebracht.“ Hallo, hier ist übrigens schon die Abholung!“ Er nahm unter einem Briefständer allerlei Papiere hervor und suchte. „Hier, sehen Sie, ganz genau das Stück. Fünfundsiebzig Perlen, wie Sie richtig geglättet haben. Das Schloß — ein Saphir. Fünftausend Mark Belohnung für den Wiederbringer.“

„Für den —? Erlauben Sie, — bin ich — sind wir — das?“

„Nun, wer denn sonst? Der Kerl, der das Schmuckstück gestohlen hat, wollte es wohl verkaufen. Als die Streife kam, konnte er es nicht schlucken. Versucht hat er es sicher. Und wegwerfen konnte er es auch nicht auf dem Wagen. So steckte er es Ihnen in die Tasche. Und Sie haben es abgeliefert. Also bekommen Sie und Ihre Braut die fünftausend Mark.“

„Braut“, hatte er gesagt. Der Herr Wachmeister hatte „Braut“ gesagt! Edward hatte sie noch nie so zu nennen gewagt. Braut!

Und gestern haben wir noch Abschied gefeiert, Herr Wachmeister!“ sagte er mit ersticken Stimm. „Aber jetzt — jetzt Herr Wachmeister — ich muß — ich muß Ihnen einen Kuß geben.“

„Mir nicht, Herr —! Aber dem leckeren Frauenzimmerchen da! Man los ... Herzlichen Glückwunsch!“

aus erfüllen, d. h. wenn sie mit Interesse, vielleicht mit Liebe ihre Stellung ausfüllen, dann — dürfte sich kaum in einem anderen Fach sonst dieses Mehr so bezahlt machen (bezahlt im bildlichen wie auch im wörtlichen Sinne), wie gerade hier!

Denn — seien wir ehrlich: Zits nicht so, daß wir beinahe lächerlich weitgehende Konzeptionen machen, wenn wir das seltene Glück haben, eine — „Perle“ zu besitzen?

Frauenschicksal im Frauenbuch

Von Dr. Hilde Wahn.

Wenn nach einem Goethe-Wort „das eigentliche Studium des Menschen der Mensch“, also er selbst in den anderen und die anderen in ihm, so wird sich die Frau im besonderen immer als Deuterin und Anwalt der Frau fühlen.

Auf eigenes früheres Erlebnis blickt die Märchenzählerin Lisa Lehner in ihrem bei Diederichs, Jena, erschienenen „Der Gang ins Leben“ zurück. (Vn. Am. 5.—) Es ist die Geschichte eines Kindes, das durch schwere Krankheit von der stets erlebten trohen Gemeinlichkeit der anderen häufig ausgeschlossen und sich selbst überlassen war. Bis dann das erste große Leid die Seemannsreise fest an der Hand nimmt, um sie in das weite Land des wachen Menschseins hinüberzuführen.

Gehr frisch und anschaulich weiß Lisa Lehner von ihrer Kinder- und Jugendzeit zu erzählen. (Im Spiegel des Alters, Greifhain & Co. Zürich und Leipzig, Vn. 7.—) Innere Werbenote wurden ihr nicht erpart; wenn sie trotz dem ihre Kindheit eine „goldene, wunderbare“ nennt, so ist das mit dem geistlichen Abstand allein nicht zu erklären. Vielmehr hat die Verfasserin außer der glücklichen Gabe, im rechten Augenblick frisch zuzupacken, erstaunlich viel wacklichen Humor. Und so ziehen denn am Leser eine Menge seltsam anortiger und lebensvoller Gestalten vorüber: der alte Bude, der immer wieder mahnt: „Behutsam, Kinder, behutsam“, die Gräfin, die eigentlich nur eine Grafenfreundin war, die Tante Emma, die auch nach der Eheführung dem ehemaligen Herrn Gemahl noch schöne Welten stiftet, und viele andere. Lisa Lehner behält nicht moralisierend an, sondern ist dankbar für die bunte Fülle — und wir sind mit ihr.

Nach diesen Büchern zusammenfassenden Rückblickens ursprünglich nicht zur Veröffentlichung bestimmte Tagebuchblätter: Elisabeth von Herkings „Tagebücher aus vier Weltteilen“ (1888—1904; herausgegeben von Grete Dittmann, Koehler & Amelang, Leipzig, Weinwand, Am. 12.50.) Wer die „Briefe, die ihn nicht erreichten“ kennt, dem wird die Art des hier niedergelegten Erlebens bald vertraut sein. Die schöne, begabte Diplomatenfrau gibt sich Rechenschaft über ihre Erlebnisse in Chile und Indien, Ägypten, China und Mexiko. Ein ungemein lehrreicher, aber kein frohes Buch. Denn bittere Erfahrungen haben die Verfasserin allzu lebensfähig, ja selbstqualifizierend gemacht. Unausgeglichen steht sie den unheimlichen Feinden stets an den unheimlichen Plätzen. Seltsame Laune des Schicksals: ihr Briefroman, den sie als Vollwerk gegen die eigene wachsende Schwermut geschrieben hatte, verfiel ihr selbst zu schnell dem Ruhm und lenkte den Blick des Reichshandlers erneut auf ihren Gatten.

Enthalten diese Tagebuchblätter die Zwiesprache einer selbst im lebhaftesten Treiben immer einsamen Frau mit sich selbst, so ist für die Amerikanerin Anne Bosworth Greene das Tagebuch während langer Wintermonate auf der abgelegenen Farm wirklich der einzige Gefährte außer den Tieren, die sie zu betören hat. („Der einsame Winter“, Uebersee Verlag, Leipzig, Vn. 5.—) Was diesen Winter mit seinen kleinen und großen Nöten — den freizeitungsgrigen Pönsen, der kaldbenden Ruhe, ungefügen Holzhausen und der auch für die tapfere Farmerinherz bisweilen fast untrüglichen Verlassenheit — eben doch erträglich ja oft festlich schön macht das ist Anne Bosworth Greenes tiefe Liebe zur Natur, zu ihren Tieren, deren Eigenart sie sehr erhellend zu schildern weiß. Ein tapferes, sympathisches Buch; hoffentlich belebt es manche Leser darüber, daß Wintermonate auch ohne Jagd und Kino Lebenswert sein können!

Auch Martha Ostenfos Roman „Erwachen im Dunkel“ (Uebersee Verlag, Leipzig, Vn. 5.—) speigelt nordamerikanisches Farmerleben; aber er ist so wenig Idyll wie ihr „Auf der Wildgänse“. Diesmal zeichnet die Verfasserin die erschütternde Gestalt einer Frau, der Farmerin Hattie Murker, die alle ihrem düsteren Machtwillen zu unterwerfen weiß. Der knabenhaft fröhliche Lucian Dorrit, den sie sich zum Manne und zum Vater ihrer Kinder erwählt hat, wird an ihrer Seite dumpf und müde. Schritt für Schritt läßt uns Martha Ostenfos begreifen, wie verzwiebelt die tyrannische Frau darum kämpft, die Liebe zu einem Manne in sich zu töten, der sie lachend von sich weist, weil es sich „nicht lohnt ein Weib zu bändigen.“ Alles, was dann noch ge-

schilbert wird: Hattie Murkers Versuch, ihrem unseligen Leben ein Ende zu machen, ihr Siechtum und die Rückkehr des Mannes, an dem sie zerbrochen ist, des jungen Lucians Rückkehr ins Leben, hätte, rein stofflich betrachtet, unendliche Möglichkeiten zum sentimentalischen, verständnisvollen „Ausgang“ geboten; aber davor bewachte die Verfasserin künstlerische Selbstzucht; erfreulicherweise fast ganz.

In merkwürdigem Gegensatz zu der brutal vermannlichten Frau des Westens steht die parte russische Frauenzeitschrift, deren Werden und Verlöschen Clara Hofer darstellt: die große Mathematikerin „Sonja Kowalewsky“. (J. G. Cotta Nachf., Stuttgart und Berlin, Weinwand Am. 6.50.) Dies in der schwerwichtigen russischen Ebene wurzelnde Frauenbesein, in dem sich geniale mathematische Begabung, hilfloses Sidergebenmollen und merkwürdige Festigkeit in der Gefahr, Anlehnungsbedürfnis und instinktive Abwehr jeder Fessel vermischt, lieh sich nicht beschreiben, es lieh sich nur „mit zögerndem Griffel“ laßend nachmalen. Nein, die Frauenrechtlerinnen konnten nicht zufrieden sein mit dieser seltsamen Sonja; denn was nützt die Professur in Stockholm, wenn ihr jede größere Menschenanerkennung im Salon oder im Hörsaal schmerzliche Beängstigung verursacht?

Zum Schluß noch ein schönes kleines Gedächtnisbuch, das Jolde Kurz ihrer Mutter schrieb. („Meine Mutter.“ Rainer Wunderlich, Tübingen, Halbleinwand, Am. 3.80.) Maria Kurz war nicht das, was man so gern und so bequem eine „ideale Mutter“ nennt, die unaufhörlich geben will, ohne zu fordern. Bei aller nimmigen Gabe an die Ihren mußte sie doch die Rechte ihres stürmischen Herzens ihren Kindern und vor allem der Tochter gegenüber allezeit geltend zu machen. Aber was sie nahm, gab sie taufendfältig zurück durch ihre bis ins hohe Alter hinein erstaunliche Lebensfähigkeit und durch ihr kindlich überfließendes Entzücken über alles Neue und Unverfälschte, was ihr in Menschen- oder in Tiergestalt begegnete.

Die Meierin

Von Magda Trott.

In den letzten Jahren sind von großen Gütern und milchwirtschaftlichen Betrieben immer wieder Meierinnen verlangt worden, die alle Obliegenheiten, die mit der Milchwirtschaft zusammenhängen, zu erfüllen haben. Es hat sich herausgestellt, daß die ausgebildete Meierin viel zweckmäßiger und sparsamer arbeitet als eine nicht gut durchgebildete Kraft. Es ist daher erklärlich, daß die Nachfrage nach sachmännischem Personal dauernd steigt. Die Ausbildung dauert 1½ bis 2½ Jahre. Während dieser Zeit eignen sich die Schülerinnen die Kenntnisse über Fütterung und Pflege des Viehs, über Behandlung und Verwertung der Milch an; sie werden unterrichtet in Stallhygiene, in Stallbuchführung. Eine höhere Ausbildung ist nicht erforderlich, ebenso ist in Bezug auf das Alter keinerlei Einschränkung vorhanden. Das Gehalt, das die ausgebildete Meierin bezieht, beträgt bei freier Station jährlich ungefähr 700—800 Mark. Man kann eine Ausbildung bei der Landwirtschaftskammer in Straßburg oder in Groß-Karlsburg bei Königsberg i. Pr. erhalten. Verschiedene andere Landwirtschaftskammern sind ebenfalls dabei, derartige Kurse einzurichten.

Wer schon genügend Vorkenntnisse hat, aber der Stellung einer Meierin nicht gewachsen ist, kann bei verschiedenen Landwirtschaftskammern einen kurzen Kursus belegen, der den Zweck hat, die ungenügend Vorbereiteten besser in den Melkreibetrieb einzuführen. Diese kurzen Lehrgänge dauern vierzehn Tage bis sechs Wochen, je nach den Vorkenntnissen der Teilnehmerin. Die Kurse kosten mindestens 10 Mark. Die Landwirtschaftskammer der Rheinprovinz in Kollen bei Cleve, nimmt derartige Schülerinnen auf, ebenso kann man sich beim Verein für wirtschaftliche Frauenchulen auf dem Lande in Geisloh bei Memmingen melden, ferner in Großhalehof bei Mesbach, außerdem in den staatlichen Melkreibereien in Weidenstephan bei Treising. Es gibt auch noch eine ganze Reihe von Melkreibereien, die Schülerinnen annehmen. In manchen erhält man die Ausbildung kostenfrei, andere geben neben freier Station ein bescheidenes Taschengeld, während die dritten wohl die freie Station bewilligen, aber ein Unterhaltsgeld beanspruchen. Trotzdem ist die Ausbildung der Meierin nicht kostspielig und mer Interesse an diesem Erwerbszweig hat, sollte sich darin recht gründlich ausbilden lassen, weil der Beruf eine sichere Existenz gewährleistet.

Junge Mütter sollten

Niemals: Ihre Kinder zu klowns erziehen, d. h. weder durch übertrieben originelle Kleidung, noch durch angelernte, späßige Antworten, die oft noch durch kleine Kunstproben illustriert werden und schließlich automatenhaft wirken, diese Kinder dazu benutzen, die Rücksicht der Großen nachzugeben, sondern stets bedenken, daß es doch kleine Menschen sind. Niemals: Kinder hinausjagen, wenn die Unterhaltung der anderen nicht für Kinder ohren geeignet ist, es läßt sich auch ein anderer Ausweg finden.

Niemals: Kinderfragen mit dem bequemen: „Das verstehst du doch nicht“ abtun.

Niemals: Pedantisch sein, wenn es sich darum handelt, „danke“ zu sagen; Kindern geht oft mit diesem Zwang ein stilles Freude über das Geschenk verloren, und Kinderaugen leuchten zu sehen, sollte genug des Dankes sein.

Niemals: Kinder auf der Straße hinterherziehen; junge Füße können mit älteren nicht Schritt halten, das wird aber meistens vergessen.

Niemals: Kinder strafen um eines offenbaren Verschens willen, auch wenn dieses noch so ärgerliche Folgen hätte; Kinder haben ein ausgeprochenes Gerechtigkeitsempfinden.

Stets: Ihre Kinder von Zeit zu Zeit fotografieren lassen, für spätere Jahre ist das manchmal von unübersehbarer Wert.

Stets: Ein Tagebuch führen vom ersten Lebensjahr an; auch dieses ist von bleibendem Wert.

Stets: Bereit sein zur Verzeihung, wenn Kinder Absitte tun.

Stets: Von Zeit zu Zeit auch die Augen und die Zähne untersuchen lassen, nicht nur den Ärzten rufen, wenn es sich um Krankheiten handelt.

Stets: Selbst ihre Kinder baden, ihnen die Möglichkeiten reichen, mit ihnen beten, wenn sie sonst auch alle anderen Pflichten schon dritten überlassen.

Häufige Ursachen schlechten Schlafes

Von Otto Prohmer.

Häufiger, als viele Menschen glauben wollen ist das Nachtlager selbst die Ursache schlechten Schlafes und beängstigender Träume. Wie viele schlaflose Stunden verschunden in schmalen Nächten schon allein die biden Federbetten, die den Körper nebenbei noch unnötig erhitzen, verweichten und durch mehr oder weniger starke Schweißabsonderungen erschöpfen. Dann ist aber auch die Lage des Schlafenden von großer Bedeutung für dessen Nachtruhe. Wer an Blutleere des Kopfes leidet, sollte auf keinen Fall zu hoch liegen, mer das gegen ein Blutandrang nach dem Kopfe laboriert (oder durch anhaltendes geistiges Arbeiten — Lesen, Schreiben, Grübeln — vor dem Schlafengehen sein Gehirn mit Blut überfüllt und die Nerven aufregt), sollte den Kopf höher betten, als es sonst gut wäre. Auch bei überfülltem Magen kann es nicht schaden wenn man sich etwas höher bettet, als sonst. Alle Ursachen einer hohen Kopflage beim Schlafen sind jedoch zu vermeiden. Vor allem sollten sich nervöse Frauen davor hüten, nach dem Zubettgehen noch eine zeitlang „simulieren“, zu grübeln. Wie gefährlich ist es für die Nachtruhe, über die nächtlichen Tagespflichten nachzudenken, wenn die heutigen Tagespflichten nun endlich glücklich abgetan und Körper wie Geist der Erholung bedürftig sind! Wie sollten wir uns um Kinder sorgen, über Verwandte und Bekannte ärgern, Zukunftspläne schmieden oder das Rechenexempel zu lösen versuchen, wie man Einnahmen mit Ausgaben oder Ausgaben mit Einnahmen des Haushaltungsbüchchens in Einklang bringt. Ja, schon in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen soll man sich in derartige Grübeleien nicht und nimmer einlassen, sondern vielmehr danach streben, die Kräfte des Körpers und Geistes, die der laute Tag so vielfältig in Anspruch nahm, zu sammeln, um den Zustand einer mühsamen, erquickenden Nachtruhe bereits vorzubereiten. Je gleichmütiger man sich zu Bett legt und je gelassener man alsdann die Wellen des Lebens über sich zusammenzuschlagen läßt, um so geborgener ist man — und um so schöner wird das Erwachen sein! Während der nächtlichen Ruhe ist ein „Sinnen und Trachten“ übrigens schon aus dem Grunde zu vermeiden, weil die Nacht das „Urteilen“ ebenso irritiert wie das nähe Eisen die Magnetnadel; dem geistigen Auge ist dann gewöhnlich eine schwarze „Welle“ aufgesetzt, die die kleinsten Schatten zu drohenden