dabei. Es ist ja nicht nur „albernes Getue", wenn ein Mann ritterlich ist.

Deshalb wollen wir, wenn wir Söhne haben, ihnen Ritterlichkeit anerziehen, soweit es auch bei sprödestem Material möglich ist.

Unser Junge darf nicht nach der Schule in die Wohnung stürzen und gleich mit seinen Erlebnissen uns überfallen oder brummig tun und nur so etwas wie „Guten Tag" murmeln.

Er soll ruhig: „Guten Tag, liebe Mutter" sagen, uns auch einen Kuß geben. Dieses: Liebe Mutter oder auch nur: Mutter nach dem Gruß ist wichtig; weil es eine Unhöflichkeit bedeutet, fremde Menschen später dauernd ohne Namensnennung anzusprechen. Wenn dann so ein Jüngling zu einem jungen Mädchen immer: „Guten Tag, Fräulein. — Wissen Sie, Fräulein . . ., sagt, dann wird das Mädchen sich wohl zurückziehen, wenn es den Wert einer guten Kinderstube schätzt.

Unser Junge darf auch nicht, geht er mit seiner Mutter aus, die Türe für sich aufreißen, hindurchstürmen und sie vor Mutters Nase zuknallen lassen. Aus solchen Jungens werden die Männerhelden, die in U-Bahnen und Geschäften und überall draußen so herzerfrischend ungehobelt wirken. Mit wuchtigem Schritt treten sie durch die Tür, langen energisch nach hinten und reißen die Tür zu. Diese Rücksichtslosigkeit wird der Mann in all seinem Tun und Lassen haben. Er fühlt sich als „starker Mann" und ist in Wirklichkeit ein Schwächling, dem jede Selbstzucht fehlt.

So darf unser Kind nicht werden. Weil wir uns selber nicht aufgeben dürfen und weil wir unsere Schwestern achten müssen.

Glücklich die Frau, die einen Mann hat, der seine Achtung vor seiner Frau auch zeigt. Kinder beobachten scharf. Was soll so ein Kind denken, wenn der Vater seine Frau ein bißchen anbrummt, kommt er vom Dienst; daß das: Guten Tag heißen soll, läßt sich nur erraten. Draußen bei einer fremden Frau ist dieser Vater aber vielleicht sehr höflich. Er sagt: Gnädige Frau und verbeugt sich tief. Das Beispiel erzieht unsere Söhne immer am nachhaltigsten. Darum sollten die Väter sorgen, daß ihre Enkel in ein schönes Familienleben hineingeboren werden.

Der Vater soll auch darauf achten, daß Weihnachten und Geburtstag für die Mutter helle Tage sind. Er soll ihr eine Freude machen, und seine Söhne soll er dazu erziehen. Die meisten Jungen haben ein paar Groschen Taschengeld. Nicht alles braucht für Zündplättchen und Taschenlampenbatterien, für Soldaten und heimliches Naschwerk ausgegeben werden. Mutter ist glücklich über zwei Rosen, über eine Flasche Uralt-Lavendel . . . Und der Sohn übt sich.

Nirgends ist der Ton wechselseitig bedingter als im Eheleben. Die Frau kann viel erreichen und viel verderben im ersten Jahr. Eine Frau darf sich niemals zu sehr im Hausgewand zeigen, auch seelisch nicht. Die Ritterlichkeit des Mannes wird da am tiefsten sein, wo seine Frau es versteht, sich immer in gewisser Würde zu zeigen: in Wort und Kleid und Geste. Die stärkste Gefahr des Ehelebens ist das Verflachen, das Sichgewöhnen an das Sichgehenlassen.

In solcher Ehe werden Frauen schneller alt.

Aus solcher Ehe kommen keine Kinder, die Ritterlichkeit kennen; ob ein Kind da ist, ob mehrere da sind. Ist hier dem Sohn nicht natürliches Ritterlichkeitsempfinden angeboren, das sich selber einen guten Weg sucht, dann wird aus solchem Haus kein angenehmer Hausgenosse in die Welt geschickt. Und nur ihm wird seine Barschheit schaden zuerst. Dann zermürbt vielleicht die Frau daran.

F. B.

Ueberwindung des Ekels

Man unterscheidet den geistigen und den physischen Ekel. Während der erstere sich gegen unsaubere, widerliche oder lächerliche Worte und Gebärden richtet, wird der andere nur durch äußere Dinge hervorgerufen. Mit dem letzteren, dem physischen Ekel, haben wir es hier zu tun, und ich möchte alle die, denen es obliegt zu erziehen, und zu belehren, auf eine Unterlassungssünde aufmerksam machen, die so vielfach im Leben begangen wird und die viel Schaden verursacht. Man begegnet häufig Personen, besonders weiblichen Geschlechts, die bei dem Anblick von Wunden, Geschwüren, den verschiedenen Ausscheidungen des menschlichen Körpers, von einem heftigen Ekel ergriffen werden. Dieser Ekel kann eine solche Herrschaft erlangen, daß er die damit Behafteten nicht nur unfähig macht, einem Kranken die geringste Hilfeleistung zu gewähren, sondern sie selbst können dadurch in einen leidenden Zustand versetzt werden. Tadelt man nun einen derartigen Mangel an Selbstbeherrschung und Selbstzucht, so erhält man in den meisten Fällen die Antwort: „Das liegt in meinen Nerven, ich kann so etwas nicht sehen, nicht ertragen, es erregt Uebelkeit und Unwohlsein bei mir, und ich bin gezwungen, solchen Dingen fernzubleiben, soll ich nicht selbst Schaden an meiner Gesundheit leiden."

Für den augenblicklichen Zustand mag diese Antwort wohl eine Berechtigung haben, aber doch darf man es nicht als Entschuldigung für das Benehmen und Empfinden des Betreffenden gelten lassen. Der Fehler liegt in der Vergangenheit. Mangelhafte Erziehung, falsche Gewöhnung tragen hier die Schuld. Eltern und Erzieher haben die Verpflichtung, die Kinder von klein an daran zu gewöhnen, mit Ernst und Verständigkeit, natürlich und unbefangen die verschiedenen Vorkommnisse des täglichen Lebens zu betrachten. Man muß die Kinder gewöhnen, nicht zurückzuschrecken vor Krankheitserscheinungen, Wunden und dergleichen, ohne das Gefühl abzustumpfen gegen das Leid ihrer Mitmenschen. Gerade aus Liebe und Rücksicht müssen sie lernen, ihr Entsetzen, ihren Ekel zu überwinden, zu verbergen, und soweit es in ihrer kindlichen Macht steht, helfend beizustehen. Es läßt sich gar nicht absehen, wieviel ein Mensch dem anderen in hilfsbereiter Liebe sein kann und wie oft sich die Gelegenheit bietet, eine solche Liebe zu betätigen. Schrecklich, wenn dann ein unüberwindlicher Ekel ein solches Samariterwerk verhindert. Wie oft ist man bei plötzlich eintretendem Unwohlsein auf die Hilfe des Nächsten angewiesen. Alles Gute will geübt sein; auch die Liebe, die allumfassende, selbstlose freudige Nächstenliebe. Sie kommt nicht über Nacht ins Herz, man muß sie hüten und pflegen im Herzen, von zarter Kindheit an. Dann wird sie mit uns erstarken und uns bei allen Zufällen des Lebens die Kraft verleihen, die Gefühle des Widerwillens auch bei ekelerregenden Krankheiten zu überwinden.

Nun gibt es aber einen physischen Ekel, den zu überwinden oft eine Unmöglichkeit ist, und der mit dem Gebot der Liebe nichts zu tun hat. Es ist der Ekel vor bestimmten Tieren. Hier hat auch die sorgsamste Erziehung keinen Einfluß; wir stehen vor einer Macht, die in vielen Fällen nicht besiegt werden kann. Aus der Geschichte lernen wir, daß berühmte Männer, mit klarem Verstand, festem Willen und tapferem Mut vor einer Spinne, einem kleinen Wurm gezittert haben. So notwendig es ist, ein Kind zur Ueberwindung des Ekels zu erziehen, weil es die Läuterung des Charakters, das Gesetz der Liebe verlangen, so verwerflich und im höchsten Grade [illegible] ist es, den zwingenden, oftmals angeborenen Abscheu vor gewissen Tieren mit Gewalt vertreiben zu wollen. [illegible] sind Kinder sowohl als Erwachsene von Krämpfen, von unheilbaren Nervenstörungen ergriffen worden, weil man sie zur Berührung mit Raupen, Spinnen, Kröten usw. gezwungen hat. Weder der festeste Wille, noch Vernunft und Liebe könnte, wie die Erfahrung lehrt, einen solchen eingewurzelten Widerwillen überwinden. Hier haben wir mit den Unvollkommenheiten der menschlichen Natur, mit den geheimen Vorgängen der menschlichen Seele zu rechnen, die bis jetzt noch mit einem Schleier verhüllt sind, mögen auch die verschiedensten Vermutungen bereits dem Ursprung nachgegangen sein.

Rose Stolle-Unterweger.

Ehestandshilfe bei Hausangestellten. Alle Hausfrauen die Hausangestellte beschäftigen, müssen darauf achten, ob ihre Hausgehilfen verpflichtet sind, Ehestandshilfe abzuführen. Obwohl für die Hausangestellten sonst kein Steuerabzug vom Arbeitslohn vorzunehmen ist, wird doch eine Ehestandshilfe erhoben, wenn der Arbeitslohn monatlich 75 Mark beträgt. Die Verpflegung wird bei der Berechnung des Lohnes für weibliche Hausangestellte mit monatlich 25 Mark, für männliche mit monatlich 40 Mark angesetzt. Es genügt ein Barlohn von 50 Mark bei Frauen, 35 Mark bei Männern, um die Hausangestellten zur Abführung der Ehestandshilfe zu verpflichten. Die Abgaben betragen bei einem Arbeitslohn von 75 bis 100 M. im Monat zwei Prozent.

Zuweilen

Zuweilen fallen dunkle Menschenschmerzen
wie eine schwere Last in mich hinein.
Ich schweige vor der Qual aus so viel Herzen,
so wie auf lauten Gassen schweigt der Stein,
wenn tausend müde Füße drüber gehen.
Ich schweige, denn ich weiß kein köstlich Wort.
Ich kann nur voller Trauer wartend stehen:
Herrgott, nimm Du die Last der Leiden fort . . .
Denn dann erkenne ich die harten Wege,
die ich am hellen Tage nicht erkannt.
Dann bleibt mir eines nur, daß glaubend lege
die Erde ich in meines Gottes Hand.

M. A.

Vom Sinn der Strafe

Das in Aussicht genommene neue Strafgesetz der nationalen Regierung sieht als Hauptziel der Strafe beim erwachsenen, in den meisten Fällen nicht mehr besserungsfähigen Verbrecher die Abschreckung an. Auch in der Erziehung der Jugend begegnet man häufig der Auffassung, Strafe müsse abschrecken. Demgegenüber betont das neue Strafgesetz mit Recht: die Strafe beim jugendlichen Verbrecher soll eine Erziehungsform sein sie soll seine Gesinnung und seelische Haltung beeinflussen. Das muß auch Ziel jeder elterlichen Strafe sein: erziehen, emporbilden. Strafe soll das Schuldbewußtsein wecken oder verstärken und den Willen zur Sühne und Besserung aufrufen. Damit das Kind seine Schuld recht erkenne, muß es unter den Folgen seines Tuns leiden. Hat z. B. der Ungehorsam ihm einen Schaden gebracht, so bedauere es nicht, sondern zeige ihm in Ruhe, daß dies die Auswirkung seiner Schuld ist. Noch tiefer als solch „natürliche" Strafen wirken jene, die dem Kinde zeigen, wie es durch seine Schuld sein Verhältnis zur Gemeinschaft zerstört. Dazu genügt es jedoch nicht, daß der Fehlende etwa vom gemeinschaftlichen Tisch ausgeschlossen, ins andere Zimmer gesperrt werde oder die Mutter traurig ist und nicht mit ihm spricht. Es muß auch empfinden, daß sein Verhalten diese Ausschaltung verschuldet hat. Nur dann wirkt sie Reue, im andern Falle erzeugt sie Trotz.

Aber Reue ist, wie Goethe sagt, ein unnütz Ding, wenn ihr nicht die kraftvolle Tat folgt. Darum muß die Strafe auch Sühne und Wiedergutmachung sein, etwa indem die zänkische Schwester dem Bruder etwas Liebes tut. Der Junge, welcher der Mutter schnippisch begegnete, leistet ihr als Sühne einen besonderen Hilfsdienst.

Strafe als Erziehungsform muß im letzten Grunde hinarbeiten auf Bekämpfung der fehlerhaften Anlage. Darum wird z. B. der Zornige sich in einer Geduld und Ruhe heischenden Arbeit üben. Wer nicht aufs Wort gehorchen kann, ist etwa eine Zeitlang Türhüter und muß flink jedem Klingelzeichen folgen.

Bedingung jeder erziehlichen Strafe ist, daß sie das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kindern nicht störe. Ja, die rechte Art zu strafen, wird — so widerspruchsvoll das klingt — dies Vertrauensverhältnis noch festigen. Denn jede im rechten Sinn erteilte Strafe ist im tiefsten ein Beweis elterlichen Vertrauens in den kindlichen Willen zum Guten. Natürlich gehört dazu, daß jede unbeherrschte Erregung auf seiten der Eltern unterdrückt werde, daß Liebe und Güte auch in der härtesten Strafe durchscheine.

Dann wird dem Kinde Strafe sein wie eine Arznei, die zwar bitter ist aber Heilung bringen will. Es sagt, wenn auch unter Tränen, ja dazu. Und das ist der Weg, auf dem die Strafe zum „Moment sittlichen Fortschritts" wird.

Klara Wirtz.

Kleinigkeiten helfen!

Notstandsgebiet ist überall im deutschen Land zu finden. Die klingenden Täler im Erzgebirge sandten ihre Kinder zur Werbung für die notleidenden Instrumentenmacher auf eine Musikreise durch Deutschland, die Uhrenindustrie im Schwarzwald — wir denken an Schramberg und an Schwenningen am Neckar — läßt einen deutschen Gongschlag an das Ohr und an das mitfühlende Herz der Volksgenossen klingen, und jetzt ertönt der Ruf: „Alle kleinen Mädchen zwischen 3 und 14 Jahren sollen der Bandindustrie helfen!" Die braunen und blonden Zöpfe werden nicht immer mit einer hübschen Bandschleife gehalten, weil Mutter glaubt, daß sie im Alltag zu kostbar sei und verloren würde, wenn der Wildfang draußen spielt. Oft werden die Zöpfe mit Spangen, sogar mit Lederriemen gehalten, was wirklich nicht gut aussieht. — Aber nicht nur der Schönheitsgedanke soll jetzt den Ausschlag geben — die Zopfschleife soll Arbeit schaffen! Wenn diese Bänder ausschließlich in Deutschland hergestellt werden, kann Zehntausenden von Handwebern und den in verwandten Betrieben Arbeitenden Lohn und Brot gegeben werden.

Allein tausend Spinnmädchen, einige hundert Färber, etwa tausend Seidenwinder, Kettenscherer, Bandwirker, Spuler und Spulerinnen, Kartonnagearbeiter (denn für die Bänder werden Rollen und Schachteln gebraucht!), Haspeler, Arbeiter in den Bandstuhlfabriken, in den Fabriken für Windmaschinen und Spulmaschinen, ja weiter noch, Arbeiter im Metallgewerbe, Eisengießer für Gewichte und anderes, Eisendreher, Schlosser, Drechsler für kleine Spulen und Kettenrollen und außerdem mehrere hundert Kontorangestellte und Arbeiter für Wiegekammer und Lager — lauter gelernte Fachkräfte — finden Arbeit.

Denn täglich kommen, wenn alle kleinen und großen Mädchen den Zopf mit deutschen Bändern schmücken, mindestens eine bis zwei Millionen Meter Band „ins Rollen", und die gleiche Menge Papier ist nötig, weil Band auf Papier gerollt ist. — Aber nicht nur diese Spezialarbeiter würden wieder Beschäftigung finden: Elektromonteure und andere Kräfte werden eingestellt, Elektromotore, dazu Strom, dazu Kohle, werden gebraucht, und immer weitere Kreise zieht die eine kleine Haarschleife zur Arbeit heran. — Die Zentrale für die Bandindustrie ist Wuppertal mit Ronsdorf, Langenberg, Lüttringhausen und Wermelskirchen. Auch auf Krefeld erstreckt sich dieser Gewerbezweig, aber doch nur zu einem geringen Anteil. Wuppertal ist das Zentrum. — Und wenn man nun die geringen Kosten von etwa 30 bis 40 Pfennig für eine Haarschleife dem gegenüberstellt, daß einige Zehntausend notleidende Volksgenossen wieder von dem lastenden Druck der Arbeitslosigkeit befreit werden können, dann fällt es der sorgenden Mutter sicher nicht mehr schwer, die Zöpfe ihres deutschen Mädels ausschließlich mit einer deutschen Haarschleife zu schmücken.

Annie Juliane Richert.

DER ARZT SPRICHT

Selbstmassage

Wenn die Elastizität und Beweglichkeit des Menschen in den reiferen Jahren nachlassen, dann ist es an der Zeit, sich mit den zu Gebote stehenden Mitteln gegen die einsetzende Steifheit der Glieder zu wehren. Ein vorzügliches Mittel, das der gesunde Mensch ohne Kosten jederzeit und ohne fremde Hilfe anwenden kann, ist zweifellos die neuzeitliche Uebung der Selbstmassage. Es ist wohl der Mühe wert, jeden Morgen und Abend zehn Minuten Zeit für seine Gesundheit zu opfern, um Selbstmassage zu treiben; der drohenden Aderverkalkung wird dadurch bestimmt Einhalt geboten. Das Kneten, Streichen und Klopfen der Glieder und die damit einhergehenden gymnastischen Bewegungen fördern den Kreislauf des Blutes ungemein. Es ist allerdings Bedingung, diese Uebungen täglich mit grundsätzlicher Treue gegen sich selbst auszuführen und durchzuhalten.

Bei der Selbstmassage muß der ganze Körper vom Scheitel bis zur Sohle zu seinem Rechte kommen. Man beginnt mit den Fingerspitzen beider Hände durch Reiben und Kraueln den Kopf an der Stelle des Haarwuchses — oder wo dieser nicht mehr vorhanden, der Glatze — kräftig zu bearbeiten. Es folgt das Ausstreichen der Stirn, der Schläfe und des Gesichts; dann streicht man — immer mit beiden Händen — vom Kinn angefangen den Hals bis zur Brust, den Hinterkopf vom Wirbel bis zum Nacken. Jeder Arm wird von der Schulter bis zum Handgelenk mehrmals schnell und kräftig gerieben, mit der Hand umfaßt, gedrückt und geknetet; die Muskeln sind dabei besonders zu bearbeiten. Mit dem Handrücken werden die oberen, mit der Innenhand die unteren Rückenstreichungen ausgeführt. Die Oberschenkel und Beinmuskeln, die Kniegelenke, die Waden, der Spann und die Fußgelenke werden mit beiden Händen kräftig geknetet und ausgestrichen. Die Zehen sind einzeln auszuziehen und die Fußsohlen zu reiben. Ein letztes schnelles Recken und Strecken des ganzen Körpers, Rollen der Hände und Füße in den Gelenken, Schleudern der Arme und Beine bilden den Abschluß der Prozedur.

Zu empfehlen ist die Verwendung eines Hautöls bei der Massage, womit ein doppelter Zweck erreicht wird: erstens geht das Massieren selbst leichter und glatter vonstatten, und zum andern wird der Haut damit neue Nahrung zugeführt, deren sie zur Erlangung einer Widerstandsfähigkeit bedarf.

Wer sich des wertvollen neuzeitlichen Hilfsmittels der Selbstmassage fortgesetzt bedient, der wird nach einiger Zeit ein körperliches Wohlbefinden feststellen und zur Erhaltung seiner Gesundheit wesentlich beitragen.

Adolf Bartels.

SLUB
Wir führen Wissen.