

Halten Sie schon einmal



Eine Anregung zur Lebenskontrolle und Lebensgestaltung  
Von prakt. Psychologen, Dozent Dr. R. W. SCHULTE,  
Leiter des Psychologischen Instituts der Preussischen Hochschule für Leibesübungen und  
der Abteilung für Psychotechnik, Sport und Lebenskultur der Humboldt-Hochschule Berlin

**D**er Sommer ist zu Ende, die Urlaubstage sind vorüber, — Leib und Seele haben neue Kräfte in sich aufgenommen, um in dem nun wieder stärker einsetzenden Berufskampf nicht zu versagen. Diejenigen, die ihre Erholungszeit sinn- und planvoll ausgefüllt und erlebt haben, dürfen von sich sagen, daß sie ihren Organismus „überholt“ haben, so daß er wieder frischer und leistungsfähiger geworden ist.

Aber wir wissen nur zu genau, daß diese gewissermaßen technische Überholung der organischen Kräfte allein nicht genügt, sondern daß auch, wie in einem großen wirtschaftlichen Betriebsunternehmen, die Wirtschaftlichkeit, die Zweckmäßigkeit und die Zielrichtung des Betriebes überwacht und tunlichst laufend verbessert werden soll. Stillstand ist auch auf dem Gebiete der mensch-

lichen Lebensführung Rückgang — Stillstand natürlich in dem Sinne eines bloßen gedankenlosen Ablaufes der Tätigkeiten verstanden. Erholungszeiten, Sammlung, die schöpferische Pause, der besinnliche Weg in die Stille: Alles dies ist in keiner Weise zu vergleichen mit dem philisterhaften Sich-gehen-Lassen und Sich-keine-Gedanken-Machen. Aus Einkehr, Ruhe und Einsamkeit erwachsen produktive Kräfte, die in Kampfzeiten, im Ringen um das persönliche Schicksal machtvoll eingesetzt werden können. Oberflächliche Flucht jedoch vor dem eigenen Selbst, vor der Verantwortung gegen sich und andere, Hineinleben in den Tag, Seufzen unter dem Joch der Arbeit und der Not, oder nur genußfrohes Erbeuten schnell vorübergehender Erlebnisse — das alles ist dem Menschen und seiner Seele nichts nütze, und wenn er gleich die ganze Welt dabei gewönne.

1067