

Seelische Entspannung

Der Betriebsleiter, ja, bereits jeder selbstständig arbeitende Berufstätige, pflegt die Einnahmen und Ausgaben seines Betriebes zu überwachen und in gewissen Zeitabständen eine Betriebsbilanz zu ziehen. Dieser Ausdruck ist zunächst also wirtschaftlich gemeint. Aber man kann ihn auch in körperlicher Hinsicht anwenden. Es empfiehlt sich, von Zeit zu Zeit die körperliche Leistungsfähigkeit und leibliche Gesundheit ins Auge zu fassen. Verantwortlich und vorsichtig denkende Naturen warten nicht erst, bis ernste Symptome den bereits fortgeschrittenen Krankheitszustand ankündigen, sondern suchen beizeiten den ärztlichen Berater auf.

Und wie steht's nun in seelischer Hinsicht? Planvoll hat hier eigentlich nur die Kirche gearbeitet, indem sie die regelmäßige Ohrenbeichte einführte oder einen bestimmten Tag im Jahr, den Bußtag, zu dem Zweck einsetzte, das eigene Leben zu durchforschen, allerdings vorwiegend nach der moralischen Seite hin. Wer diese kirchlichen Einrichtungen nicht benutzt, aber innerlich das Bedürfnis hat, sich über sein Leben auszusprechen, geht zu Familienangehörigen, Freunden, Bekannten oder einem Menschen seines Vertrauens und schüttet sein Herz aus. Wir wissen, daß die menschliche Seele, sowohl in Stunden des Glückes wie in solchen des Leides, das Bedürfnis hat, die innerlich frohen oder schmerzlichen Spannungen auszugleichen. Andere, mehr in sich gekehrte Naturen führen gern ein Tagebuch, dem sie all ihre Geheimnisse und Erlebnisse anvertrauen. Andere wiederum spüren, wie im stillen Wald, auf einsamem Berggipfel, fern den Tälern der Menschen oder am rauschenden Meeresstrand alle Bekümmernisse wie von einer leisen Hand weggenommen werden.

In sich verschlossene Höhenmenschen wählen diesen Weg besonders gern: Wir denken an Goethe, der hoch über den Wäldern in einer besinnlichen Stunde die unvergänglichen Verse von Stille und Todesahnung schrieb. Oder wir sehen vor unserem Auge Beethoven, den rastlosen Wanderer, mit zerfurchter Stirn den letzten Fragen seines Lebens und des Lebens nachgrübeln. Wir wissen von Ibsen, daß für ihn „Dichten“ bedeutet: Zwiesprache halten und Gerichtstag über das eigene Ich! In tiefster moralisch-

philosophischer Innerlichkeit hat an der vorletzten Jahrhundertwende Schleiermacher in seinen „Monologen“ die wahre Bedeutung der inneren Einkehr und Umschau behandelt, einer Schrift, die noch heute jedem verantwortungsbewußten und zugleich freien und schöpferisch denkenden Menschen in einer ruhigen Stunde seines Lebens als starke Sicherheit empfohlen werden kann.

Praktische Lebensführung

In der Philosophie ist das Problem der inneren Nachdenklichkeit gegenüber den Fragen des Daseins natürlich das ganz Grundlegende, und von jeher hat die Menschheit im Ringen um die Erkenntnis sich bemüht. Neben der allgemeinen Weltweisheit kann man nicht unzweckmäßig eine Lebensweisheit unterscheiden, die weniger durch philosophisches Grübeln als durch erlebte Erfahrung sich aufbaut. Vielleicht geht überhaupt der Weg der philosophischen Betrachtung immer mehr nach der Richtung einer Beeinflussung unseres menschlichen Lebens, und es findet auf der anderen Seite eine Annäherung der Wissenschaft und der Bildung an die Probleme der Lebensführung statt. So werden Philosophie, Wissenschaft, Bildung und Volks-erziehung zu wahrhaft helfenden Mächten im Beruf und im Leben, und erst so werden sie ihrer hohen Mission gerecht, nicht lebensferne und lebensfremde Spekulation zu treiben, sondern wahrhaft zu dienen und zu helfen!

Im praktischen Leben gewinnen diese Fragen größere Bedeutung: Die wirtschaftliche Rationalisierung der Berufsarbeit ist längst zu einem der wichtigsten Probleme des öffentlichen Lebens geworden. Auf dem Gebiete der Medizin und der öffentlichen Hygiene spricht man heute zunehmend von einer „Gesundheitsführung“ und auf psychischem und kulturellem Gebiete von einer Lebensführung und Lebenskultur. So bemüht sich auch die von der Berliner Humboldt-Hochschule unter meiner Leitung eingerichtete besondere Abteilung für Psychotechnik, Sport und Lebenskultur allen denen zu helfen, die an diesen Fragen Interesse haben.

Der im Daseinskampf stehende Mensch braucht von Zeit zu Zeit Ruhepunkte in seiner Entwicklung, Selbstver-