Zunächst muß der Mensch einen kraftvollen Körper einsetzen, frei von Schmerzen, Krankheit und Müdigkeit. Die erste Pflicht des Lebens ist, lebendig zu bleiben — denn Tod ist der Bankrott aller irdischen Interessen. Gesundheit bedeutet einen stetigen Einstrom und Ausstrom von Energien — Krankheit bedeutet, daß das Gefäß nicht gefüllt erhalten wird. Essen Sie ordentlich, atmen Sie ordentlich, schlafen Sie ordentlich und treiben Sie Sport — auf diese Weise wird das Energiegefäß gefüllt erhalten. Essen Sie langsam, kauen Sie gut. Ruhen Sie nach einer schweren Mahlzeit eine halbe Stunde. Tun Sie das, können Sie essen, was Ihnen beliebt. Alkohol berühren Sie überhaupt nicht vor dem 40. — und erst ab 6 Uhr abends nach dem 70. Jahr!

Frische Luft atmen ist wichtiger als essen. Man kann 40 Tage leben, ohne zu essen, nicht 10 Minuten, ohne zu atmen. Luft ist Brennstoff. Sie verzehrt die Unreinheiten des Blutes in dem Ofen, den wir Lunge nennen. Aber Luft, bereits geatmet, ist ein schwacher Brennstoff: sie ist sozusagen halb Asche, halb Schlacke und verstopft den Ofen. In jedem Zimmer, jedem Büro und in jeder Werkstatt sollte die Luft dauernd frisch erhalten bleiben, und jede Stunde sollte jedermann mehrere tiefe Atemzüge tun.

Was den Schlaf betrifft: Die Hauptsache ist, Leib und Seele vor dem Zubettgehen entspannen zu lassen. Versuchen Sie es nicht, sich mit geballter Faust und mit besorgtem Gemüt schlafen zu legen! Lassen Sie sich gehen. Werfen Sie eine Stunde, bevor Sie sich entkleiden, den Tag hinter sich! Der beste Schläfer in der Welt ist der Betrunkene. Sein Leib und seine Seele sind vollkommen entspannt. Betrunkene, Kinder und Philosophen verstehen es, hundertprozentig zu schlafen, Geschäftsleute verstehen es nicht.

Wer ein tätiges Leben führt, seine Nahrung langsam einnimmt, nach den Mahlzeiten ruht, tief atmet, nach 6 Uhr ausspannt, 8 Stunden schläft und sich freut, daß er lebt, wird aller Voraussicht nach den gefährlichen Aufmerksamkeiten der Aerzte entgehen. Er wird sein Energiegefäß gefüllt erhalten.

Es ist wichtig, zu wissen, daß es Gefühle positiver und negativer Art gibt. Sie können aufbauend oder zerstörend wirken. Zum Erfolg wie zum Glück gehören fördernde Gefühle, an der Hand geführt von Willen und Verstand. Darum heißt es: unsere Gefühle regieren, nicht sie auslöschen! Sie sind, wie das Feuer, gute Diener, aber schlechte Herren. Ein Mensch ohne Gefühle klebt am Boden wie ein federloser Vogel: schwunglos, armselig und aussichtslos.

Praktisches Denken

Verstand und Gedächtnis werden oftmals verwechselt, als wäre eines so wichtig wie das andere. Das Gedächtnis aber steht so weit unter dem Verstand wie der Lagerhalter unter dem leitenden Direktor. Ein gutes Gedächtnis ist eine große Annehmlichkeit, für den Erfolg aber ist es keineswegs unentbehrlich. Ueberhaupt werden in einem gut organisierten Geschäft die Dinge nicht nach dem Gedächtnis getan: sie werden nach dem Verstand getan und dann in schriftlichen Festlegungen aufbewahrt. Je weniger man sich auf sein Gedächtnis verläßt, desto besser. Es ist nur das Lagerhaus des Gehirns, und für gewöhnlich ein sehr schlecht beleuchtetes Lagerhaus, in dem die meisten Dinge verlorengehen.

Die Hauptsache ist Denken. Die aktive Tätigkeit des Gehirns zu entwickeln, das ist das Geheimnis, dessen Lösung wir anstreben. Eigentlich ist das Problem, wie wir es anstellen sollen, mit dem Denken nicht aufzuhören, wenn wir erwachsen sind. Wir denken nämlich tatsächlich sehr viel, solange wir Kinder sind, aber wir gewöhnen es uns allmählich ab.

Echtes Denken ist ein aktiver, schöpferischer Vorgang, in drei Worten zu umschreiben: beobachten, vergleichen, erfinden. Wenn ein Mann reizvoll schreiben oder fließend sprechen kann, so folgt daraus noch lange nicht, daß er ein Denker ist. Sehr oft sind die Schriftsteller und großen Redner eines Volkes durchaus keine Denker — nur Wortkünstler, die sich ein bescheidenes Einkommen dadurch sichern, daß sie in gefälligen Worten die volkstümlichen Torheiten des Tages verteidigen. Sie haben nicht mehr schöpferische Kraft als ein Grammophon. Sie schreiben, was man ihnen vorsagt, und sie sagen, was man ihnen vorschreibt. Sie sind nur Federn und Zungen. Sie haben die Macht des Ausdruckes, aber nicht die Macht schöpferischen Denkens. Die meisten unserer sogenannten literarischen Persönlichkeiten sind nichts als Sachverständige in der Technik der Sprache. Als Denker sind sie von geringerer Bedeutung als die Werkleiter, Vormännner und Verkäufer ihres Volkes. Gerede, ob nun gesprochen oder geschrieben, ist an sich so geistfern und zwecklos wie Tanz und Musik. Es kann einer der populärste Schriftsteller oder Redner — und dabei in allen wirklich wichtigen Dingen der größte Narr sein. Tatsächlich trifft dies meistens zu.

Ein Denker ist ein Schöpfer. Er nimmt den Rohstoff des Sehens, Hörens, Fühlens, Schmeckens und Riechens und baut daraus neue geistige und materielle Organismen.

Denken ist Fabrizieren und ein normales Gehirn ist eine Werkstatt. Alles war im Anfang nur Gedanke. Was sind Maschinen anderes als Gedanken-Arme, was sind Eisenbahnen anderes als Gedanken-Beine? Was ist ein Telephon anderes als ein Gedanken-Ohr und ein Fernglas anderes als ein Gedanken-Auge?

Wann immer ich die Denkkraft eines jungen Mannes zu prüfen habe, stelle ich ihm die folgenden drei Aufgaben:

1. Er soll einen Nachmittag in den Straßen der Stadt zubringen und 50 Dinge aufzeichnen, die er nie zuvor gesehen hat. Das ist ein Prüfstein für seine Beobachtungsgabe. Kann er es nicht, ist er vollkommen hoffnungslos als praktischer Denker und vermag nur eine unbedeutende Stelle mit automatischer Arbeit zu bekleiden. Er wird niemals ein brauchbarer leitender Mann werden.

2. Er soll einen Nachmittag in Bond Street (der elegantesten Einkaufsstraße Londons) zubringen und dort das wirksamste Schaufenster herausfinden — eine Aufgabe, die vom Gehirn sowohl Beobachtung als Vergleich verlangt. Auch erfordert sie Kenntnis der Straße und der Kundschaft: das bestgeschmückte Schaufenter in Cheapside könnte das schlechteste in Bond Street sein.

3. Er soll einen Nachmittag bei Selfridge und einen anderen bei Whiteley (zwei großen Kaufhäusern) zubringen und hernach einen vergleichenden Bericht über die beiden Kaufhäuser abgeben. Diese Prüfung kann nur von einem lebhaft tätigen Gehirn bestanden werden. Sie verlangt den höchsten Grad beobachtender und vergleichender Tätigkeit. Wer diese Probe abgelegt hat, verdient das Diplom als praktischer Denker.

Ein überraschendes Ergebnis dieser Denkprüfungen ist, daß sie ein aufgeweckter Junge von 12 Jahren besser be-

Ob Taschenuhr .·. Ob Armbanduhr .·. Von Filius nur!