Durch Körperbildung zur Geisteskraft

von

Lockington-Küble S.J.



MAGAZYN
SWF UJ

V7:364912
xx0045586 11

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800066385

51659

Durch Körperbildung zur Geisteskraft

Durch Körperbildung zur Geisteskraft

Ein System der Körperertüchtigung zur Hebung und Stählung der geistigen Tatkraft

Von

William J. Lockington S. J.

Deutsche Ausgabe von Ph. Kübler S. J.

„Ein gesunder Körper ist besser als unermeßlicher Reichtum."
(Eccius, 30, 15.)

Mit Bildern

[1925]

Verlagsanstalt Tyrolia
Innsbruck · Wien · München



8183

IMPRIMI POTEST

Innsbruck, den 6. Juni 1924

F. Hatheyer S. J.
Praep. Prov. Austriae

159.9:796/799]:159.923:796.41

Inhalt

Seite

Eigenart und Aufbau des Systems 7

Erster Teil: Der seelische Schwung

1. Kapitel: Der Geist des hl. Ignatius 27
2. Kapitel: Der Geist der hl. Theresia 32
3. Kapitel: Der Geist der Kirche 37
4. Kapitel: Notwendigkeit der Körperbildung 45
5. Kapitel: Die großen Führer der Weltgeschichte . . 51
6. Kapitel: Die großen Führer der Heiligengeschichte . 58
7. Kapitel: Der Lehrer 74
8. Kapitel: Der Prediger 80
9. Kapitel: Unser Ziel 88
10. Kapitel: Wirkungen der Körperbildung 93
11. Kapitel: Körperbildung und Abtötung 100

Zweiter Teil: Das praktische System

1. Kapitel: Die Schwierigkeiten 107
2. Kapitel: Die Ernährungsweise 110
3. Kapitel: Winke zu den Übungen 124
4. Kapitel: Haltung, Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Medizinball 133
5. Kapitel: Übungen in stehender Haltung 143
6. Kapitel: Übungen am Stuhl 155
7. Kapitel: Übungen am Boden 161
8. Kapitel: Stimm- und Atemübungen 171
9. Kapitel: I. Druckübungen, II. Massieren 175
10. Kapitel: Schluß 179

Buch- und Kunstdruckerei Tyrolia, Wien, 7. Bezirk, Neubaugasse 12—14

Eigenart und Aufbau des Systems

„Mach dir dein System!"

Wir haben im Deutschen über Körperbildung Bücher genug, aber ich kenne keines, das so sicher und so folgerichtig auf der seelischen Grundlage aufbaut wie das von W. J. Lockington S. J. Ein solcher Aufbau scheint unbedingt notwendig. Mir jedenfalls hätte kein System ohne diesen psychologischen Aufbau helfen können. Der Mensch besteht aus Leib und Seele; man kann diese beiden nicht von einander trennen, sonst stirbt der Mensch.

Bevor ich mich zur Übersetzung und Veröffentlichung dieses Buches entschloß, habe ich zur Vorsicht die beiden berühmtesten neuen Systeme ausprobiert: „Mein System" von J. P. Müller, das in Europa die Vorherrschaft behauptet, und „The Daily Dozen" von Walter Camp, das in Amerika im Sturm das Feld erobert hat. Für dieses war ich eine Zeitlang sehr begeistert, und ich schwankte, ob es nicht wegen seiner unübertrefflichen Kürze und Einfachheit Lockington vorzuziehen sei. Nach zwei Monaten wurde es mir aber doch zu langweilig, jeden Tag das gleiche zu machen. Die besten Speisen verleiden einem, wenn sie jeden Tag auf den Tisch kommen, und ich kehrte wieder zu Lockington zurück, das heißt ich nehme den ganzen Geist und die Grundlinien des praktischen Systems von Lockington und schiebe nach Belieben die eine

oder andere Übung von Walter Camp oder J. P. Müller ein.

J. P. Müller hat den Vorteil, daß es durch das Morgenbad in die Tagesordnung eingebaut ist, die Übungen selbst sind ausgezeichnet, die Anordnung der Übungen wohl unübertrefflich, aber es hat den Nachteil, daß es jeden Tag das gleiche verlangt. Die Übungen vor dem Bad kann ich durch andere ersetzen und mir so mehr Abwechslung verschaffen, für das Bad selbst, das sich doch nicht jeder Sterbliche unter allen Umständen leisten kann, nehme ich eine gründliche Abwaschung, wozu ich nur einen Lappen oder im Notfall die Hände und ein bißchen Wasser brauche und ich bin im wesentlichen wieder bei Lockington. (Vgl. S. 177.) Nur die Frottierübungen nach dem Bad bleiben eine geniale Eigenheit des Müllerschen Systems.

Bei Lockington wird man sich an folgenden Sätzen stoßen: „Damit die Sache nicht langweilig wird, wähle man irgendwelche Übungen aus, leiste hier gründliche Arbeit und wechsle ab nach Belieben." (Seite 125.) Und wieder Seite 179: „Um den Geist leichter im Eifer zu erhalten, wähle jeden Tag irgendwelche Übungen aus, wie sie gerade im Augenblick passen; folge nie einer festgesetzten Ordnung. Es ist für den Erfolg wesentlich, daß dieses Gefühl entschiedenen, freudigen Eifers da ist." Man spürt sofort, hier weht eine andere Luft,

hier herrscht der Geist und nicht die Schablone.

Aber, „folge nie einer festgesetzten Ordnung", das heißt doch die Systemlosigkeit zum System machen. Und wir Deutsche wollen vor allem System in der Sache. — Gut, aber wenn das System zur Schablone wird, dann dank' ich schön. Von einem richtigen System der Körperbildung muß man verlangen, daß es sich von selbst den persönlichen, täglich wechselnden Bedürfnissen des einzelnen anpaßt, was nur der Fall sein kann, wenn es gut auf der körperlich-geistigen Eigenart des Menschen aufgebaut ist. Wer zwei Jahre nach Lockington vorangeht, kommt dahinter, daß in dieser Systemlosigkeit ein raffiniertes System steckt. Lockington betrachtet den Menschen nicht als totes Ding ohne Verstand, das nach einer ewig gleichen Schablone handelt, sondern als lebendiges Wesen von Geist, das die Fähigkeit hat, sich den ewig wechselnden Bedürfnissen anzupassen. „Wechsle ab nach Belieben, wähle jeden Tag irgendwelche Übungen aus, wie sie gerade im Augenblick passen", heißt bei ihm: **Mach dir jeden Tag nach deinem augenblicklichen Bedürfnis dein eigenes System,** das weniger das künstliche Erzeugnis einer langen, verstandesmäßigen Überlegung, als vielmehr der Natur abgelauscht sein soll. Bekanntlich ist die Natur auf ihrem Gebiet schlauer als der schlaueste Mensch. Ein besseres System für mich werde ich nirgends finden, als bei der Mutter Natur

mit ihrer wunderbaren Anpassungsfähigkeit, wie sie allem Leben eigen ist.

Das setzt allerdings voraus, daß man die Sprache der Natur versteht. Hier liegt die Schwierigkeit. Wenn man sie nicht versteht, muß man sie eben lernen; denn wir brauchen die genaue Kenntnis dieser Sprache für unsere eigene Lebensführung und die richtige Führung anderer unbedingt. Wir schenken dem Studium von Latein und Griechisch oder irgend einer fremden Sprache ganze Jahre. Da wird es wohl keine Zeitvergeudung sein, wenn wir zwei Jahre täglich eine halbe Stunde die Sprache unserer eigenen Natur praktisch studieren, zumal wir bei diesem Studium den seltenen Vorteil haben, daß es uns täglich gesünder und auf allen Gebieten leistungsfähiger macht.

Praktisch kann man dabei etwa so vorangehen: Man lese das ganze Buch aufmerksam durch und beginne mit den Übungen von Kapitel 5. An diesen arbeite man etwa einen Monat, indem man täglich ungefähr 6 Übungen macht und darauf achtet, wie die einzelnen Übungen wirken. Wo man eine besonders gute Wirkung verspürt, übe man länger und mit größerem Nachdruck. Wenn eine an sich gute Übung langweilig wird, ist das ein sicheres Zeichen, daß sie augenblicklich zwecklos ist, weil sie ihren Zweck erreicht hat. Man ersetze sie durch eine neue und komme später einmal auf sie zurück. Die schwereren Übungen überschlage man mit aller Gemütsruhe, nehme

die „Übungen am Boden" in Angriff, und arbeite hier in gleicher Weise langsam voran. Man lasse sich oder besser der Natur immer die nötige Zeit. Rom ist nicht an einem Tag gebaut worden, und man erreicht sicher gerade das Gegenteil von dem, was man will, wenn man in einem Jahr einen vernachlässigten, verkümmerten Körper aufbauen will. Die Übungen am Boden geben reichlich Stoff zum Üben — und zum Lachen — für zwei Monate. Man wird anfangs nach hinten und nach vorne, nach rechts und nach links kugeln, was ganz lustig ist. Da man schon auf dem Boden ist, kann man glücklicherweise nicht weit fallen. — Dann mache man sich langsam an die „Übungen am Stuhl", indem man immer vom alten das beibehält, an dem man besondere Freude hat und darauf achtet, wie die einzelnen Übungen wirken. So hat man für zwei weitere Monate Unterhaltung.

Später kann man so abwechseln, daß man bald diesen, bald jenen Teil des Körpers in Arbeit nimmt, ähnlich wie der Künstler seinem Marmorblock bald da, bald dort die gewünschte Form gibt. Diesem kommt es bei seinem toten Stoff freilich weniger auf die Gesundheit als die Schönheit an, aber beim lebendigen Körper gehen Gesundheit und Schönheit zusammen. Eine eingedrückte Brust ist weder gesund noch schön, ebensowenig ein gewisser Vorbau um die Mitte des Körpers, der dem Ganzen gar nicht recht eingegliedert erscheint. Die alten Griechen kamen nicht durch das Studium der Ästhetik, sondern durch die Pflege

einer allseitigen Körperbildung zu ihren formvollendeten Marmorstatuen. Der griechische Künstler nahm sich einen gesunden, wohl geübten Olympiasieger zum Vorbild, und er hatte ein Ideal menschlicher Schönheit vor Augen, wie es die Natur selbst schafft. Wenn wir nun den gleichen Weg rückwärts gehen, das heißt, wenn wir den lebendigen Körper nach einer griechischen Statue bilden, werden wir notwendig zur Gesundheit gelangen. Man kann also zwei Monate darauf verwenden, um den Brustkorb nach griechischem Muster zu wölben und zu weiten, zwei weitere, um sich in der Hüftengegend einen Eisenring aus stahlharten Muskelbändern anzulegen, oder, wenn die Haltung falsch ist, um dem Rückgrat die richtige Linienführung zu geben. Auf diese Weise wird man der Langweile entrinnen; da, wo man vorankommen *will*, wird man vorankommen und der übrige Körper bekommt dabei Übung genug, um ungefähr in dem Zustand zu bleiben, in dem er ist. Man kann nicht alles auf einmal machen. Die beiden wichtigsten Organe, Herz und Lunge, werden glücklicherweise durch jede Übung gekräftigt, wenn man richtig übt.

Schließlich kann man sich so Abwechslung verschaffen, daß man irgend eine schwere Übung, z. B. den Bärengang, aufs Korn nimmt und darum einige leichtere Übungen als Einleitung und Abschluß gruppiert. Von Zeit zu Zeit wird man auch selbst eine Übung erfinden, die einem besonders zusagt.

Man lasse also auch den Geist zu seinem Recht kommen und horche auf die Stimme der Natur, dann wird man bald keine Schwierigkeit mehr darin finden, sich von Fall zu Fall sein System zu machen und mit Freude durchzuführen.

Ein System, das jeden Tag die gleichen Übungen verlangt, scheint jedenfalls der seelischen Naturanlage des Menschen nicht zu entsprechen; denn um Tag für Tag das gleiche zu tun, braucht es entweder eine Maschine oder ein ganz seltenes Maß von Willenskraft. Um aber Tag für Tag das gleiche **mit Schwung und Freude** zu tun, dafür ist eine Maschine nicht zu gebrauchen, weil ihr der Geist fehlt, und ein Mensch nur, wenn er entweder eine fixe Idee hat, oder eine Willenskraft und eine Herrschaft über seine Stimmung, wie sie unter Tausend vielleicht ein einziger aufbringt. Damit fehlt aber schon die erste Voraussetzung für einen vollen Erfolg, weil gerade dieser geistige Schwung, dieses innere Feuer für die Körperbildung wesentlich ist.

Da die menschliche Natur eine Einheit bildet und zweckmäßig angelegt ist, wird ein System, das mit der seelischen Anlage des Menschen nicht im Einklang steht, mit seiner körperlichen Eigenart schwerlich ganz zusammenstimmen. Die Erfahrung bestätigt diese Vermutung. Wir arbeiten etwa einen Monat an einer schweren Übung, lassen sie eine Zeitlang liegen, kehren wieder zu ihr zurück, wecken durch einige Vorübungen die eingeschlafenen Muskeln wieder auf

und entdecken zu unserem Staunen, daß nach dieser Ruhepause die Übung besser geht als vorher. Also ist es gar nicht notwendig, daß jeder Muskel jeden Tag eine gewisse Höchstleistung vollbringe, die Muskeln brauchen auch ihre Ruhe. Oder ich arbeite sechs Tage und mache am siebten Sonntag, das heißt, ich mache meine Übungen mehr spielend und entdecke am Montag Morgen in aller Frühe mit Freude, daß dieser Sonntag dem ganzen Körper sehr wohlgetan hat. Wer daran denkt, daß der gleiche, unendlich weise Gott den Körper mit seinen Gesetzen und das Gesetz der Sonntagsruhe geschaffen hat, wird sich weniger darüber wundern. Ich sage das ausdrücklich, obgleich ich befürchten muß, daß jetzt der eine oder andere jeden Tag Sonntag macht, weil ja „die Muskeln auch ihre Ruhe brauchen". — Bitte schön, man kann bloß ruhen, wenn man gearbeitet hat.

Es erklärt sich also aus der Natur des Menschen, wenn solche Systeme allgemein mit der größten Begeisterung angefangen und fast ebenso allgemein nach einem Jahr oder früher wieder beiseite gelegt werden. Es geht eben beim Üben wie beim Essen. Eine Küche, die jeden Tag die gleichen Speisen liefert, wird ihre Kunden nicht lange halten. Manche Speisen können wir jeden Tag vertragen, aber nicht viele. Jeden Tag ein paar Schnitten gutes Schwarzbrot lassen wir uns gerne gefallen, im übrigen lieben wir die Abwechslung. Ich glaube, bei den Weltleuten ist es

auch so. Dem täglichen Brot entspricht beim gewöhnlichen Menschen etwa das Gehen. Bei den Sportsleuten verschiebt sich das Verhältnis ein wenig. Ihr tägliches Brot sind die Übungen, die sie täglich machen. Für den notwendigen Wechsel auf der Speisekarte wissen sie schon zu sorgen. Müllers „Mein System" ist ihnen mehr ihr ständiger Bäckerladen, bei dem sie gutes Brot beziehen, das Mittagessen besorgt ihnen Mutter Grün, und das Abendessen nehmen sie auf dem Sportplatz oder in der Turnhalle. Wer sich das leisten kann, gut. Aber nicht alle Menschen haben so viel Zeit.

Jedes System ist das Erzeugnis der Eigenart seines Verfassers. J. P. Müller ist ein berühmter Sportsmann, ebenso Walter Camp; W. J. Lokkington S. J. ist Ordensmann. Das ist ein kleiner Unterschied. Im Ziele sind sich alle drei einig, Weitung des Brustkorbes und Kräftigung der Rumpfmuskeln; den Weg zum Ziel wählt jeder so, wie es seiner Eigenart entspricht. Für J. P. Müller und Walter Camp mag es aus den angeführten Gründen nicht langweilig sein, jeden Tag die gleichen Übungen zu machen. Das System von Lockington trägt ignatianisches Gepräge. *Klarheit im Ziel, Freiheit in den Mitteln*, soweit es sich natürlich um erlaubte Mittel handelt, *Entschiedenheit und Ausdauer in der Anwendung der gewählten Mittel*, das war immer der Geist des Helden von Pampelona. Und das ist genau der Geist, der

w Krakowie

dieses System kennzeichnet. Das ist aber auch der Geist, der auf allen Gebieten zum Erfolg führt. Es ist nun klar, wenn wir nach diesen Grundsätzen täglich 15—20 Minuten an unserem Körper arbeiten, so müssen sie uns allmählich in Fleisch und Blut übergehen, sie müssen nicht bloß unsern Körper, sondern auch unsern Charakter umformen, und bald werden wir auch auf andern Gebieten fast unwillkürlich nach den gleichen Grundsätzen handeln, die uns hier zu einem offensichtlichen Erfolg geführt haben. Dieses System ist also in seinem innersten Wesen auf eine Hebung und Stählung der Geisteskraft angelegt. Der Zusammenhang ist nicht rein äußerlich, insofern als jede wirkliche Körperertüchtigung eine Ertüchtigung der Geisteskraft bedeutet, sondern diese Hinordnung auf die geistige Ertüchtigung des Menschen ist die Seele des Systems.

Der erste, mehr theoretische Teil des Buches ist weiter nichts als die Anwendung der ignatianischen Aszese auf den einen Fall, Behandlung des Körpers. Wir haben aber hier nicht reine Theorie, sondern die psychologische Grundlage für den praktischen Teil, und damit eine weitere Eigentümlichkeit dieses Systems, den psychologischen Aufbau.

Eine etwas einfältige, aber sehr praktische Frage: Was nützt das herrlichste System, wenn man das nicht tut, was es sagt? Wie soll man aber all diese Dinge Tag für Tag tun, wenn man

keine Beweggründe dafür hat? Wer den ersten Teil dieses Buches mit ein bißchen gesundem Menschenverstand liest, hat für sein Leben lang Beweggründe genug, um jeden Tag von neuem das träge, widerspenstige Fleisch dem Gesetze des Geistes zu unterwerfen, wenn anders er überhaupt ein höheres Streben in sich hat. Seinen Körper in Ordnung halten heißt das Fleisch dem Geiste unterwerfen, daran kommt kein System vorbei. Der normale Mensch ist aber nicht so eingerichtet, daß er für nichts oder für eine Kleinigkeit sich täglich abplagt und die verkehrten Triebe der niederen Natur überwindet. Er braucht hohe Ziele. Das wird von den meisten Systemen zu wenig berücksichtigt. Die Folge ist: man liest sie, meint, man hätte den Stein der Weisen gefunden, tut drei Monate mit Begeisterung, was sie sagen, und dann erlahmt der Wille. Die Seele ist das beherrschende Prinzip im Menschen, sie gibt dem Leib die Form. Darum muß zuerst die Seele die rechte Form haben, sie muß zuerst zu Stahl geschmiedet werden, bevor sie dem Leib Stahl und Eisen geben kann. Darum hat Lockington ganz recht, wenn er den ersten, längeren Teil auf die Seelenbildung und den zweiten, kürzeren auf die praktische Körperbildung verwendet. Daraus folgt auch, daß man den ersten Teil nicht bloß flüchtig überlesen, sondern sich ganz zu eigen machen und manche Teile immer wieder lesen muß, damit der Geist das Feuer bewahre, in dem der Körper zu Stahl geschmiedet werden

soll. Ohne dieses Feuer des Geistes werden wir keinen Erfolg haben, schon weil wir nicht länger als ein halbes Jahr durchhalten.

Bevor man mit dem Aufbau beginnt, muß man gewöhnlich zuerst Schutt wegräumen, in unserem Falle eine Menge Vorurteile, die bei Katholiken nicht selten gegen die Körperbildung bestehen. Mit diesen räumen die drei ersten Kapitel gründlich auf, und wir gewinnen die feste Überzeugung, eine vernünftige Körperbildung ist nicht gegen, sondern nach dem Geist der katholischen Kirche. Damit sind wir auf dem Felsengrund, den wir für einen sicheren Aufbau brauchen. Das 4. Kapitel zeigt allgemein die Notwendigkeit einer planmäßigen Körperbildung gerade in unserer Zeit; Kapitel 5 und 6 behandeln die Bedeutung der Körperbildung für die geistige Größe des Menschen; Kapitel 7 und 8 die Bedeutung der Körperbildung für die Berufsarbeit. Es sind zwei Berufe herausgegriffen, die für die körperliche und geistige Bildung unserer Jugend und unseres Volkes besonders wichtig sind, der Prediger und der Lehrer. Aber es wird dem Leser nicht schwer fallen, an der Hand dieser Beispiele die Anwendung auf seinen eigenen Beruf zu machen. Damit sollte nun der Entschluß fertig sein. Bevor wir zur Tat schreiten, müssen wir das Ziel klar ins Auge fassen, darum Kapitel 9, „Unser Ziel". Kapitel 10, „Wirkungen der Körperbildung", gibt uns in verdichteter Form Mundvorrat mit auf den Weg. „Körperbildung und Abtötung" bildet den Ab-

schluß des Ganzen. Solche, die nach der Vollkommenheit streben, finden hier einen letzten, starken Beweggrund, Hand ans Werk zu legen und nicht zu ruhen, bis es vollendet ist.

„Die folgenden Kapitel sind aus Vorlesungen für Mitglieder der Gesellschaft Jesu entstanden. Das Ziel der Vorlesungen war, auf die üblen Folgen aufmerksam zu machen, die sich aus einer Vernachlässigung des Körpers ergeben müssen; denn der Körper ist das Haus, in dem die Seele wohnen und wirken muß. Sie sollten die Verpflichtung zu einer vernünftigen Sorge für den Körper zeigen und zugleich ein praktisches Verfahren bieten, ihn gut in Ordnung zu erhalten. — Man gab zu verstehen, diese Vorlesungen könnten auch weiteren Kreisen dienen, den Lehrern und Predigern, die mit solchem Heldenmut im Weinberg des Herrn arbeiten und nur zu oft durch Krankheit in ihrer Wirksamkeit gehemmt sind. Aus diesem Grunde wurden sie veröffentlicht. Die Hauptgedanken, die sie ins Licht rücken, stützen sich auf die geistlichen Übungen des heiligen Ignatius und die dort enthaltenen Regeln. Da sie ursprünglich Vorträge für Jesuiten bildeten, wurden die Beispiele zur Veranschaulichung des Stoffes vielfach aus dem Leben großer Jesuiten genommen. Hierin brauchte nichts geändert werden." (Aus dem Vorwort des Verfassers.)

Das Buch ist also auf die besonderen Bedürfnisse der Geistlichen zugeschnitten. Gerade für uns Priester ist die psychologische und aszetische

Begründung besonders wichtig, weil uns der geistliche Beruf an sich mit aller Kraft nach einer andern Richtung zieht. Wir haben gelernt, diese natürlichen Güter wie Gesundheit und Schönheit des Körpers gründlich zu verachten, während die Welt sie vielfach überschätzt. In Wirklichkeit haben sie ja in sich keinen Wert, sondern sind nur Mittel zum Zweck. Die Weltleute machen gern das Mittel zum Zweck, die Geistlichen übersehen gern die Bedeutung dieser Mittel für ihren Beruf. Die Gnade baut auf der Natur auf. Wenn die Grundlage wackelt, stürzt das ganze Gebäude ein.

Ich habe den Leserkreis noch weiter gezogen, ohne daß es nötig war, am Text viel zu ändern. Es kann ja für jeden Katholiken und selbst für Nichtkatholiken nur von Vorteil sein, aus einer einwandfrei katholischen Quelle die katholische Auffassung von der Behandlung des Körpers kennenzulernen. Wer hier an unklaren, beziehungsweise grundfalschen Vorstellungen leidet, wird schon in den ersten drei Kapiteln Heilung finden. Das praktische System ist für die geistig Schaffenden im allgemeinen, für Leute, die in ihrem Beruf viel leisten wollen und für den Körper wenig Zeit haben. Solche gibt es gewiß auch unter Laien. Geräte sind nicht notwendig, aber Geist, das heißt Verstand und Willen. Für Schablonenmenschen, die nur etwas tun, wenn ihnen genau vorgeschrieben ist, was sie zu tun haben, ist es nicht.

Besonders dachte ich an unsere katholische Jugend. Täglich laufen gerade Jungens, die das Zeug zu prächtigen Soldaten Christi hätten, ins feindliche Lager über. Sie folgen nur einem gesunden Naturtrieb, wenn sie eine volle Entwicklung ihrer körperlichen Anlagen suchen. Geben wir ihnen, was sie mit Recht wünschen, und sie brauchen nicht zugrunde zu gehen. Man kann in der Erziehung Körperbildung und Seelenbildung nicht reinlich von einander scheiden. Wer den Leib der Jugend hat, hat nur zu leicht auch ihre Seele. Darum dürfen wir dieses Gebiet nicht einfach den Heiden überlassen. Geben wir der Jugend zugleich mit der Anleitung zur körperlichen Ertüchtigung eine vernünftige, durch und durch katholische Auffassung in diesen für sie brennenden Fragen, und wir werden uns über unsere Jugend nicht mehr zu beklagen haben. Wo der richtige Geist herrscht, kommt von selbst das richtige Maß. Die Jugend fehlt heute durch zu viel und durch zu wenig. Beides ist ein Schaden.

Es hat nicht viel Zweck, sich selbst zu täuschen. Wir haben auch nach diesem System einen beständigen, lebenslänglichen Kriegsdienst vor uns, wenn wir den Sieg erringen wollen, selbstverständlich. Aber immer besser, sich täglich mit frohem Mut diesem Kriegsdienst zu unterziehen — der Krieg hat ja auch seine Freuden — und zu wirken, als unter den Ketten einer selbstverschuldeten

Krankheit und Gebrechlichkeit zu jammern, sich mühsam und tatenlos durchs Leben zu schleppen und schließlich sich und seinem Orden, beziehungsweise seinen Angehörigen, nur durch eigene Schuld eine Last zu werden.

Gleich im ersten Kapitel bekommen wir den rechten Führer, einen hochgemuten Ritter, Ignatius von Loyola, die Verkörperung des Geistes, der hier zum Siege führt, ein kriegerischer, durch und durch männlicher, urvernünftiger, durch und durch übernatürlicher Geist.

Ph. Kühle S. J.

Erster Teil

Der seelische Schwung

„Der Mensch ist geschaffen, daß er Gott, unsern Herrn lobe, ihm Ehrfurcht erzeige und ihm diene, und dadurch seine Seele rette. Alles übrige auf der Welt ist des Menschen wegen geschaffen, und zwar, daß es ihm zur Erreichung seines Zieles, für das er geschaffen ist, dienlich sei. Daraus folgt, daß der Mensch, alles soweit gebrauchen soll, als für sein Ziel dienlich ist, und sich soweit von allem freimachen soll, als es ihn von seinem Ziel abhält."

(Fundament der Exerzitien des hl. Ignatius.)

1. Kapitel

Der Geist des hl. Ignatius

Der allmächtige Gott suchte einen Helden, der die Feinde seiner Kirche niederzwingen sollte. Eine gewaltige Aufgabe! Sie verlangte einen gewaltigen Mann. Er fand sich bei dem tapfersten Volke jener Zeit, im Land der Weltentdecker und Welteroberer, Spanien. Der Herr der Schöpfung streckte seine Hand aus und legte sie auf die Seele eines Kriegers, dessen Tapferkeit selbst unter einem Volk von tapfern Männern in hellem Glanz erstrahlte, den kühner Mut und unbeugsame Tatkraft zum Führer seiner Umwelt machte, eines Helden, der unter der formenden Hand des Schöpfers eine Großmacht werden sollte, eine Weltmacht zur Förderung des Guten und Vernichtung des Bösen — Ignatius von Loyola.

Der feurige junge Krieger folgte dem Ruf. Er zog den Harnisch aus, er sagte dem Rauch der Schlachtfelder Lebewohl und betrat den ungewohnten Pfad der Selbstverleugnung und Selbstdemütigung. Hindernisse, die unüberwindlich schienen, verlegten ihm den Weg. Er folgte ohne Zagen der winkenden Hand des Herrn. Schritt für Schritt drang er vor, bis er als Sieger auf dem Schlachtfeld stand, hinter sich ein Heer — ein Heer, das,

wie er, glühte vor Begeisterung für die Sache Christi. Er ist noch Krieger, entschlossen und furchtlos, aber ein Krieger, dessen ganze Welt um e i n e Gestalt sich dreht — Christus, ein Krieger, der nur e i n e n Gedanken kennt, die Sache seines geliebten Herrn zum Sieg zu führen.

Man liest das Leben des hl. Ignatius und staunt über die Fülle seiner Körperkräfte. Sie setzten eine entschlossene Seele instand, so viel zu wirken. Er begann mit einem prächtigen Körper, „vielleicht war nie ein Ritter so abgehärtet wie er", sagt ein Lebensbeschreiber von ihm; er endete als gebeugter Mann, ein Greis mit grauen Haaren, aber immer noch voll Kraft und Feuer.

Gott ließ ihn die dunklen Pfade der Krankheit und körperlichen Gebrechlichkeit wandeln, bevor er sein Ziel erreichen durfte. Die so gewonnene Erfahrung war ihm für die Leitung seiner Jünger von unschätzbarem Werte. Ihr Beruf war Kriegsdienst für die Seelen. Sie sollten in die Bresche springen, wo immer und wann immer Gefahr drohte. Sie sollten die Botschaft ihres Meisters in Gebiete tragen, die der Fuß des Weißen noch nie berührt hatte. Ihr Schlachtfeld war die Welt. Die tatsächliche Erfüllung solcher Aufgaben setzte die körperliche Leistungsfähigkeit jedes einzelnen voraus.

Daher mahnte Ignatius unermüdlich und sah darauf, daß seine Jünger nicht in ihrem glühenden Verlangen nach Seelenbildung und Seelenrettung den Leib vernachlässigten, das einzige

Werkzeug, das die Seele hat, ohne das sie wenigstens für den tätigen Dienst am Nächsten nutzlos ist. 1536 schreibt er: „Mit einem gesunden Körper können Sie wirklich viel tun. Aber mit einem kranken? Ein kräftiger Körper ist eine mächtige Hilfe zur Verrichtung großer Taten, guter wie böser; böser bei Menschen mit schlechtem Charakter, guter bei Menschen mit gutem Charakter, bei denen der ganze Wille auf Gott, unsern Herrn, gerichtet ist[1]."

15 Jahre später, 1551, antwortet er P. Fernandez, Rektor von Coimbra, auf die Frage, was für Leute er sich für den Orden wünsche: „Vor allem will ich Männer, die für Größeres geboren sind. Ihr Charakter muß von Natur aus tatkräftig und entschlossen und durch fortwährende Übung gefestigt sein; außerdem sollen sie eine gute äußere Erscheinung haben, was unser Institut und auch unsere Verpflichtung, mit andern zu verkehren, fordert[2].

Noch eindringlicher redet er an einer anderen Stelle. Er handelt von der Nächstenliebe und behauptet: „Eine Unze Heiligkeit mit einer außerordentlich guten Gesundheit leistet mehr für die Rettung der Seelen als eine außerordentliche Heiligkeit mit einer Unze Gesundheit[3]."

Bei der Erklärung der Geistlichen Übungen sagt er: „Gleichwie Gehen, Marschieren, Laufen körperliche Übungen sind, so nennt man geistliche

[1] Epist. Ign., p. 250.
[2] Epist. Ign., p. 423.
[3] Idem, p. 566.

Übungen jede Art, die Seele vorzubereiten und instand zu setzen, daß sie alle ungeordneten Neigungen von sich entferne." Er hält es also offenbar für selbstverständlich, daß man Körperübungen macht, um alles Krankhafte aus dem Körper zu entfernen. Er betrachtet das als eine Sache, die eben zum Leben des Menschen gehört, und baut auf dieser Grundlage den Beweis auf, daß die Seele nicht weniger Übungen machen müsse, wenn sie gesund und stark und leistungsfähig werden soll. Zur Zeit des hl. Ignatius übte man den Körper zur Genüge, die Seele nicht; heute sind vielfach gerade die guten Katholiken und namentlich Priester und Ordensleute so sehr darauf aus, die Seele zu üben, daß sie den Körper nicht mehr so üben, wie sie sollten. Die Folge ist, daß sie nicht „ihr Licht vor den Menschen leuchten lassen" können, wie die Hl. Schrift es will.

Selbst wo der hl. Ignatius von der Buße spricht, erhebt er warnend seine Stimme: „Die körperliche Kasteiung soll nicht ohne Maß und unbesonnen sein in Nachtwachen, Fasten und andern äußeren Bußwerken und Abtötungen, die gewöhnlich schaden und größeren Nutzen verhindern[4]." — „Alles, was irgendwie die Gesundheit und Körperkräfte schädigen kann, muß aufgegeben und sorgsam gemieden werden."

In den Bestimmungen für die Leitung der Gesellschaft finden wir in der Regel 49 des

[4] Reg. 48, Sum.

Rektors die Weisung: „Alle Scholastiker, soweit sie nicht nach dem Urteil des Rektors einer Ausnahme bedürfen, müssen vor dem Mittag- oder Abendessen eine Viertelstunde auf Körperübung verwenden." In der Regel 47 des Summariums betont er, einige Körperübung, für Körper und Geist in gleicher Weise von Nutzen, sei bei allen angebracht, auch bei solchen, die sich geistigen Beschäftigungen widmen müssen. Dieser Regel entsprechend, läßt eine spanische Provinz ihre Novizen täglich unter Leitung eines fachmännisch gebildeten Lehrers eine halbe Stunde üben, selbst an Sonn- und Festtagen. Dasselbe gilt für die Juniores, außer an Festtagen, an denen ein Spaziergang vorgeschrieben ist.

Dabei denkt freilich niemand irgendwie daran, den Körper mit der Seele, dem beherrschenden Prinzip, auf gleiche Stufe zu stellen. Die Seele muß immer zuerst kommen, der Körper ist nur das Werkzeug in der Hand des Künstlers, ganz untergeordnet, aber für das Wirken nach außen wesentlich. Von diesem Standpunkt aus betrachten wir ihn bei den folgenden Ausführungen.

Noch einmal — wir sprechen nur von der Vernachlässigung des Körpers. Manchem hat Gott eine schlechte Gesundheit als Gut, als Schlüssel zur Heiligkeit, gegeben. Solche Leute sind mit ihrem gebrochenen Körper Helden und beschämen oft die andern. Aber das sind besondere Freunde Gottes, die er auf eine eigene Art behandelt. Darum gilt für sie ein eigenes Gesetz.

2. Kapitel

Der Geist der hl. Theresia

Der hl. Ignatius sammelte ein aktives Regiment von tapferen Kriegern, um den Feinden Gottes im Feld und am Hof, in der Stadt und in der Einöde eine bewaffnete Macht entgegenzustellen. An seiner Seite kämpft ein anderer Sprosse Spaniens, eine Frau steht an der Spitze eines Heeres, ebenso furchtlos und mächtig; ihr Schlachtfeld erstreckt sich nicht über die engen Klostermauern, sie kennt nur eine Waffe, das Gebet — die beschauliche hl. Theresia. Sie sollte sich in ihren Gebeten zu mystischen Höhen emporschwingen, sie sollte eine zerfallene Ordenszucht wieder zur alten Strenge zurückführen, sie sollte das Bußleben der Urkirche wieder in Übung bringen und zahllose Seelen zur innigsten Vereinigung mit Gott erheben. Sie nahm sich aber immer vor Vernachlässigung des Körpers in acht und suchte auch ihre Schülerinnen vor diesem Fehler zu bewahren. Sie mahnte ständig, die Schwestern sollten bei ihrem Tugendeifer hier ihre Pflicht nicht versäumen.

Eine Unbeschuhte Clarissin sagt von ihr:

„Gepriesen sei Gott, der uns durch den Anblick einer Heiligen getröstet hat, die wir alle nachahmen können. Sie ißt wie wir, spricht und schläft wie

wir, und verkehrt mit uns ohne jene Zurückhaltung, die sonst manche zur Schau tragen, welche auf große Innerlichkeit Anspruch machen. Ihr Geist ist sicher der Geist des Herrn; denn sie ist einfach und ehrlich."

Diese Heilige, die berufen war, einen strengen Orden wieder auf seine ursprüngliche Höhe der Vollkommenheit zu bringen, und darum vieles abschaffte, ohne das ein Weltmensch sich das Leben gar nicht denken kann, bestand darauf, das Essen ihrer Schwestern müsse ordentlich zubereitet sein. Sie setzte sich mit ihnen zu Tisch, damit sie ihr Beispiel nachahmen und sich bei Kräften erhalten könnten. „Verwenden Sie auf ihre Gesundheit die größte Sorgfalt", schreibt sie an eine Schwester, „gönnen Sie sich alles, was Sie zur Erholung brauchen, ... lassen Sie die Bußübungen während dieser Zeit der Heimsuchung." — Bei den feurigen Seelen, die ihr folgten, mußte sie fortwährend gegen übertriebenen Eifer und Mangel an Klugheit kämpfen. Am 2. Januar 1577 schreibt sie: „Man kann im Verlangen, für Gott zu leiden, zu weit gehen, und merkt es nicht, bis der Schaden geschehen ist." Sie stellt die sehr beachtenswerte Frage: „Wenn die Gesundheit zugrunde gerichtet ist, wie soll dann die Regel noch beobachtet werden?"

Die gegenseitige Abhängigkeit von Seele und Leib, die wir so gerne als Entdeckung der Neuzeit für uns in Anspruch nehmen, war der hl. Theresia so gut bekannt wie dem hl. Ignatius. „Ich kann

in Wahrheit nicht ohne Trauer und Verwunderung sehen", schreibt sie, „und ohne mich bei unserem Herrn darüber zu beklagen, wie die arme Seele an den Krankheiten des Leibes teilnimmt und unter den Rückwirkungen seiner Schwächen leidet."

Ihre weisen Worte an gewisse Leute, die dazu neigten, in Sachen des Gebetes und der Buße ihre eigenen Wege zu gehen, verdienen heute mehr denn je Beachtung. „Vergeßt nie, daß die Abtötung nur dazu da ist, dem geistlichen Fortschritt zu dienen. Schlaft ordentlich, eßt ordentlich! Eine Ordensfamilie mit zufriedenen, gesunden Kindern, die tun, was man sie heißt, macht Gott unendlich mehr Freude, als eine Schar hysterischer junger Weiber, die sich für privilegiert halten. . . ."

Und mit dem ruhigen Humor, der ihr immer eigen war, erteilt sie in ähnlichem Sinn ihre Ratschläge, wenn Leute außerhalb ihres Ordens bei ihr Hilfe suchten. So schreibt sie an den Apostolischen Visitator, P. Gracian: „Ich denke oft daran, wie schlecht Sie gewöhnlich in der Karwoche aussehen. Um der Liebe Gottes willen, predigen Sie in dieser Fastenzeit nicht so ununterbrochen, und essen Sie nicht bloß diese armseligen Fischchen! Wenn Sie auch anfangs nichts merken, übermäßige Arbeit auf der einen Seite und schlechte Nahrung auf der anderen werden Ihnen ganz gewiß schaden und dann kommen die Versuchungen. . . ."

„O, mein Gott", ruft sie einmal aus, „ich

wünschte mir eine gute Gesundheit, damit ich dir besser dienen könnte."

An einer andern Stelle sagt sie ihren Kindern, daß Trockenheit beim Gebet und bei der Betrachtung sehr häufig von körperlicher Unpäßlichkeit komme, und zieht daraus den Schluß: „So achtet denn auf euren Leib, um der Liebe Gottes willen, da er gar vielfach der Seele dienen muß, und gönnt euch einige Erholungen, wie Unterhaltung, ins Freie gehen, je nachdem der Beichtvater es anordnet . . .; es wäre verkehrt, wollte eine schwache, kränkliche Person viele Fasten und harte Bußübungen auf sich nehmen." — Da verordnet die Heilige des 16. Jahrhunderts eine „Freiluftkur", welche die Ärzte des 20. Jahrhunderts so oft als ihr eigenstes Rezept betrachten.

Wenn man die Worte, „je nachdem der Beichtvater es anordnet", liest, dann fragt man sich, ob die Beichtväter bei den Störungen im inneren Leben ihrer Beichtkinder immer genügend an die körperlichen Ursachen denken. Ähnliche Mahnungen ziehen sich aber durch alle Schriften der hl. Theresia und lassen ihre gründliche Heiligkeit in hellem Glanz erstrahlen. Man könnte Stellen ohne Ende anführen. Sie betonte immer, die Gesundheit sei die wesentliche Grundlage für die Bußstrenge.

Wir sehen hier zwei große Seelen, die den Geist Christi tief erfaßt hatten, zwei Seelen, von denen die eine dem tätigen Kampfe sich weihte und in kühnem Flug den Erdball umkreiste, die andere

hinter den schützenden Klostermauern sich ins mystische Gebet versenkte, beide eins in der Überzeugung, daß man den Körper vernünftig behandeln müsse. Der hl. Ignatius, der Heilige des tätigen, die hl. Theresia, die Heilige des beschaulichen Lebens! Wahrlich, zwei wunderbare Naturen, die in einer Seele das feurige Ungestüm des heißen Südens mit der ruhigen Beständigkeit des gemäßigten Nordens verschmolzen.

3. Kapitel

Der Geist der Kirche

Auch die strengsten Ordensstifter haben ihre Gesetzgebung für den Leib so gut wie für die Seele gemacht, indem sie eine verständige Abwechslung zwischen Gebet und Arbeit vorsehen. Hierin leitete sie ein Geist, der immer der Geist der Kirche war, der Geist Christi, ihres Stifters. Die leibliche Gesundheit war eines der großen Geschenke Christi, das er oft als Vorstufe für die allergrößten Geschenke — den Glauben und die Gnade — benützte. Gott selbst lehrt uns: „Die Gesundheit ist ein zuverlässiger Bote." (Prov. XIII, 17.)

„Besser ein Armer, der gesund und stark ist, als ein Reicher, schwach und mit Leiden geschlagen. Das Heil der Seele in Heiligkeit und Gerechtigkeit ist besser als Gold und Silber, und ein gesunder Körper ist besser als unermeßlicher Reichtum. Kein Reichtum geht über einen gesunden Körper." (Ecclus 30, 14—16.)

Die katholische Kirche handelte nach dieser Lehre Gottes und war immer gegen jede Art von Übertreibung, so bei den Flagellanten des 14. Jahrhunderts auf der einen, so bei den Hedonisten des 20. Jahrhunderts auf der andern Seite.

Es ist wahr, zu manchen Zeiten wurde die Äußerung dieses gesunden Geistes und dieser Seite der Heiligkeit durch unvollständige Lebensbeschreibungen stark in den Hintergrund gedrängt. Die Heiligenleben wurden von Leuten geschrieben, die nur die Tugenden ihres Helden in ein helles Licht setzen wollten, und die Mittel, mit denen sie diese Tugenden errangen, übergingen oder gar nicht kannten. So kam nur zu oft ein Wesen zustande, das niemand nachahmen kann, das, offenbar von einer andern Seinsordnung, weit weg hoch über den Sternen thront.

Diese Schriftsteller beachteten wohl die Strenge der Heiligen gegen sich selbst, aber sie begriffen nicht, welche Rolle der Körper bei ihrem Streben nach Heiligkeit gespielt hatte. Sie bemerkten nicht, mit welcher Sorgfalt die Heiligen ihn vorbereitet hatten, bis er imstande war, solch schreckliche Lasten zu tragen und zogen den Schluß, man müsse einfach den armen Körper ohne einen Augenblick Ruhe mit dem Zügel oder mit den Sporen bearbeiten und zu Boden werfen, dem er ja entstamme; die Heiligkeit müsse man trotz und nicht mit Hilfe des Leibes, des „Bruder Esel", wie ihn der hl. Franzkiskus nennt, erlangen. Man gibt lange Listen von Bußübungen, daß einem angst und bange wird, und dann — ja dann schwebt die Seele in luftigen Höhen.

Sie zeigen den Soldaten, einen erfahrenen, alten Krieger, abgehärtet, unbesieglich, wie er ohne Widerstand über das blutgetränkte Schlachtfeld hinfegt, vom Rauch geschwärzt, voller Schrammen,

mit blutenden Wunden. Seine Schmerzen achtet er nicht, lachend schlägt er den Feind in die Flucht und schreit triumphierend: Sieg, Sieg! Sie schreiben aber kein Wort von den langen Jahren ständiger Übung in der Kaserne, kein Wort von den täglichen, sorgsam ausgewählten und planmäßigen Marschübungen, was doch diesen Soldaten herangebildet und gekräftigt und überhaupt befähigt hat, ohne Wimperzucken Wunden zu ertragen, die für einen schwachen Mann den Tod bedeuten würden. Für ihn bedeuten sie den Preis, mit dem er den Erfolg erkauft.

Eine vollständige Lebensbeschreibung folgt dem Heiligen Schritt für Schritt, während er den Berg der Vollkommenheit hinanklimmt. Jede Einzelheit in diesem Ringen gibt sie wieder, auch Dinge, die bei oberflächlicher Betrachtung seiner heroischen Heiligkeit scheinbar Abbruch tun. Der Weg liegt klar und offen vor uns, steil und schwierig, gewiß — aber unser siegreicher Held ist uns nicht mehr ferne, über den Sternen, unerreichbar, sondern eng verbunden. Seine Menschlichkeiten bringen ihn uns menschlich nahe, wie sie für ihn die Leiter bildeten, auf der er Gott nahe kam.

Für den Oberflächlichen ist der Heilige ein verrückter Fanatiker, der die Natur mit Füßen tritt; für den tiefer Dringenden ist er ein religiöses Genie, ein Mann der Tat, der mit aller Entschiedenheit den Zweck seines Daseins zu erreichen trachtet. Daher sagt ein Schriftsteller mit Recht: „Man könnte sagen, die Heiligkeit ist die höchste

Form des Genies, und nur die Heiligen sind wahre Genies." Die Gnade schlägt die Natur nicht tot, wohl beugt der Heilige die Natur unter seinen Willen. Sein Leben zeigt, recht verstanden, wie er die Körperkräfte und alles in der Natur sich zu Nutzen macht und sorgsam damit wirtschaftet. Er berechnet klug, wie ihm diese Dinge am meisten helfen, das zu erreichen, was sein Ziel ist und das Ziel jedes Menschen sein sollte — die Heiligkeit. Alle Geschöpfe sind ihm Stufen zu Gott, und darum ist ihm keines so gering, daß man es mißachten dürfte.

Man muß sich wirklich dieser Tatsache klar bewußt sein, bevor man es mit der Nachahmung versucht, sonst ist ein Irrtum mit ernsten Folgen unvermeidlich. Außerdem ist zu berücksichtigen, daß die ganze Lebensweise unserer Zeit den Leib geschwächt und uns für körperliche Strengheiten weniger tauglich gemacht hat, als unsere Vorfahren mit ihren eisernen Muskeln es waren. Die Kirche, immer eine weise, gute Mutter, erkannte das und milderte ihre Fasten und Bußen, um den geänderten Verhältnissen Rechnung zu tragen. Von unseren Vorfahren sagt z. B. Franz Thompson:

„Sie gingen in den schauerlichsten Formen von Bußhemden umher und waren doch unablässig tätig; für uns würde das den Ruin der Gesundheit bedeuten. Das setzt schon eine Körperverfassung voraus, die wir uns nur dunkel vorstellen können, und die Buße war für sie sozusagen nur ein heil-

sames Gegengift. Im Mittelalter kämpften die Männer in den heißen Gegenden des Morgenlandes mit Schuppenpanzern und einem Harnisch aus Eisen, dessen bloßer Anblick uns schon wehe tut; unsere Leute in ihrer Khaki-Uniform fallen bei den Friedensmanövern in einer englischen Ebene zu Hunderten aus der Linie. . . . Wir können uns von der überströmenden Lebensfülle und Nervenkraft dieser Männer keinen Begriff machen."

Und das sind Wesen, die Ignatius und Theresia mahnten, für ihren Körper Sorge zu tragen. Was würden sie zu uns sagen[5]?

Der hl. Franz von Sales, der Apostel der Güte und Liebe, schreibt im Jahre 1619 an eine Nonne: „Erhalten Sie ihre Körperkräfte für den Dienst Gottes. Wir müssen unsere geistlichen Übungen oft aufgeben, weil wir uns aus Mangel an Klugheit überarbeitet haben." — Und M. Angelika Arnauld, Äbtissin von Port Royal, mahnt er als ihr Seelenführer: „Schlafen Sie ordentlich. Wenig essen, schwer arbeiten, den Geist mit Sorgen ermüden und dem Leib den Schlaf versagen, heißt aus einem abgemagerten Pferd viel Arbeit herausschinden wollen, ohne es aufzufüttern." Hätte die Dame nur immer den Rat der Heiligen befolgt!

[5] Der Krieg hat uns inzwischen belehrt, daß der menschliche Körper heute noch gerade so viel aushält wie früher, wenn er nur genügend geübt wird. Daraus kann man leicht schließen, was sie zu uns sagen würden.
Der Übersetzer.

Von einer berühmten Klosterfrau lesen wir: „Sie arbeitete im Garten, kehrte die Wege, jätete, grub, trug Steine. Die körperliche Arbeit war für ihren Geist eine Abspannung und bildete einen Teil ihrer Erholung. Sie sorgte für besseres Essen, ließ Verbesserungen in der Küche und im Speisesaal anbringen und führte mit Rücksicht auf die Gesundheit noch andere Neuerungen ein."

In den kirchlichen Berichten aus dem Leben von Beichtvätern oder Obern stößt man immer wieder auf die Äußerung jenes gesunden Menschenverstandes, der zu echter Heiligkeit führt. „Tun Sie mehr körperliche Arbeit", sagt ein Beichtvater einer Schwester, die sich niedergedrückt und unglücklich fühlte, „und Ihre Versuchungen und Schwierigkeiten werden schwinden." Sie tat es, und der Erfolg zeigte die Weisheit des Ratschlages.

Zu unserer Zeit schreibt ein Erzbischof und hervorragender Seelenführer: „Was die lieblosen Gedanken betrifft, so habe ich in Ihrem Fall die beständige Beobachtung gemacht, daß sie von Ihrem Gesundheitszustand abhängig sind. Darum sage ich ohne Bedenken: Beginnen Sie eine Kur mit Vichy-Wasser und Karlsbader-Salz. . . . Weit besser, am Freitag Fleisch essen, als mit unserer ganzen Umgebung im Krieg leben. Ich fürchte sehr, Sie ruhen nicht genug und essen nicht genug. Sie haben beides nötig, und es wäre nicht weise von Ihnen, wenn Sie sich durch Hunger ins Elend bringen wollten. Eifersucht und alle ähnlichen Leidenschaften werden stärker,

wenn der Körper schwach ist. Viel von Ihrem gegenwärtigen Leiden kommt, fürchte ich, von früherer Unbedachtsamkeit im Punkte Gesundheit."

Der wahre Geist der katholischen Kirche bekundet sich am sichersten und deutlichsten in der Auffassung ihres Oberhauptes, des Stellvertreters Christi auf Erden. Papst Pius X., der sein Ziel, „alles in Christus zu erneuern", immer klar im Auge behielt, schrieb noch als Kardinal und Patriarch von Venedig an seine Seminaristen: „Ich wünsche meine junge Leute in der Frömmigkeit und in der Wissenschaft fortschreiten zu sehen; aber ich lege nicht weniger Wert auf ihre Gesundheit, von der später die Ausübung ihres Dienstes in hohem Maße abhängt." Wie er über die Körperbildung bei der Laienwelt dachte, zeigt folgende Bemerkung bei F. A. Forbes, „Papst Pius X.", Seite 73: „Er, der in jungen Jahren an den Sportübungen und Spielen des Seminarlebens sich rege beteiligte, legte großes Gewicht auf alle Einrichtungen zur körperlichen Ertüchtigung der Jugend. Aus Anlaß des päpstlichen goldenen Priesterjubiläums fand am 23. September 1908 im Belvederehof des Vatikans vor seinen Augen ein großartiges Wettturnen des Internationalen Sportkongresses statt. — ‚Ich segne herzlichst eure Spiele und Unterhaltungen', sagte er bei Gelegenheit der in den Vatikanischen Gärten veranstalteten Vorführung eines italienischen katholischen Turnvereines; ‚Ich billige eure

Turnübungen, Radfahrten, eure Boot- und Fußrennen, eure Bergtouren und alles weitere, weil dieser Zeitvertreib euch vor der Trägheit bewahrt, die aller Laster Anfang ist, und solch ein freundschaftlicher Wettbewerb auch Sinnbild für den Wetteifer im Tugendstreben sein soll. . . . Seid stark, um euren Glauben zu bewahren und zu verteidigen, da so manche ihn verlieren; seid stark, um treue Söhne der Kirche zu bleiben, da so viele sich gegen sie erheben; seid stark, um alle Hindernisse zu überwinden, die ihr in der Ausübung der katholischen Religion finden werdet; seid stark, euch zum Verdienst und zum Wohle eurer Brüder'."

So Pius X., der große, heiligmäßige Papst und einsichtsvolle Seelenhirt. Pius XI. ist bekanntlich ein guter Bergsteiger. Das wiegt mehr als viele Zeugnisse.

Angesichts solcher Tatsachen sollte man die Auffassung begraben, als hätte die Kirche für den Körper nichts übrig und als seien ihre Heiligen gegen die körperliche Ertüchtigung des Menschen. Das sind Vorurteile, mit denen man aufräumen muß, bevor man mit dem Aufbau beginnen kann. Die katholische Kirche ist für die Entfaltung aller Kräfte im Menschen, also auch der körperlichen. Freilich ist ihr Körperbildung immer nur *Mittel zum Zweck*. Das liegt in der Natur der Sache, denn sobald die Körperbildung Selbstzweck wird, hört sie auf vernünftig zu sein.

4. Kapitel

Notwendigkeit der Körperbildung

Heutzutage bleibt die ganze Welt vor Staunen und Bewunderung stehen, wenn der elektrische Funken den Namen des Marathon-Siegers bis an die Enden der Erde trägt. Man wundert sich über seine unbegreifliche Ausdauer und Körperkraft, die Landsleute erheben ihn in den Himmel und begrüßen ihn als Nationalhelden. Doch welcher Marathon-Läufer hat es dem hl. Franz Xaver gleichgetan? Er nahm sein Reisegepäck auf die Schultern und lief beinahe den ganzen Tag auf einem holperigen Waldpfad neben einem trabenden Pferde her, alles im Verlangen, Seelen zu gewinnen. Kein Wunder, daß er matt und mit wunden Füßen zu Boden fiel, wenn der Abend kam und dem Wettlauf ein Ende machte. Einer von uns möge den Versuch machen, nur eine Meile in schnellem Lauf zurückzulegen, und wir werden eine schwache Vorstellung bekommen, was die Tat Franz Xavers bedeutet.

Der hl. Ignatius ging 4880 Kilometer zu Fuß, als er seinen Orden gründete, einmal 1640 auf einer einzigen Reise. Oder schau dir den kleinen Ribadeneira an, einen Knaben von

14½ Jahren, der den Weg von Rom nach Paris zu Fuß machte. Oder den jungen Stanislaus, der einen Weg von 1930 Kilometer quer über die Alpen zu Fuß zurücklegte und erst haltmachte, als sich in Rom die Tore des Noviziats hinter ihm schlossen. Durch die deutschen Wälder und die spanischen Talschluchten, quer durch die grünen Ebenen Irlands und bis in die Gebirgstäler Schottlands bahnten sich die Jesuiten ihren Weg, den Stab in der Hand und zu Fuß, ganz nach der Regel ihres Stifters: „Die Unsrigen sollen ihre Reisen zu Fuß machen." Der Erfolg war: sie gewannen eine kräftige Gesundheit, die sich jedem beigesellt, der sich mit frohem Sinn der denkbar besten Körperübung widmet — dem Gehen.

Woher kommt es, daß die Welt von heute so wenig derartige Männer hat? Woher kommt es, daß wir für einen Marathon-Läufer Hunderttausende haben, deren Körper unfähig ist, sie in schnellem Lauf eine halbe Meile weit zu tragen? — Der alte Hausarzt des vergangenen Geschlechts ist einem Heer von Spezialisten gewichen, in deren Wartezimmer sich die Leute drängen und ihr Operationsmesser bleibt immer in Tätigkeit. Die Krankenhäuser haben sich gemehrt und das Licht des Apothekers wirft seinen matten Schein weit übers Land hin. Man überwacht das Wasser und die Lebensmittel, die Städte rühmen sich ihrer reinen Gartenanlagen, und eben diese Städte sind voll von Leuten, die gebückt daherkommen, mit schlotternden Knien, mit

enger Brust und schwachen Gliedern. Man suchte nach der Ursache dieses Übels, fand sie und verkündete laut als Entdeckung des 20. Jahrhunderts, was der hl. Ignatius bereits im 16. Jahrhundert in seinen Regeln niedergelegt hat: . . . „Die Leute essen zu viel und üben zu wenig."

In der guten, alten Zeit ging man zu Fuß zur Arbeit und zu Fuß wieder heim, manchmal mehrere Meilen weit, zu Fuß treppauf, treppab. Man lief durch die Straßen, seinen Geschäften nach; man war immer in Bewegung. Heutzutage steigt man in einen Wagen, der an der Haustüre vorbeifährt, und wird zur Arbeitsstätte getragen. Dort angekommen drückt man auf einen Knopf, der Lift hebt einen in die Höhe und man sitzt in seinem Stuhl an seinem Schreibtisch. Will man mit jemand sprechen, ein Griff nach dem Fernsprecher nebenan genügt. Und so sitzt man da, mit einer kleinen Unterbrechung zur Essenszeit und bleibt sitzen, bis man wieder heimgetragen wird. Es kommen die Ferien, man sitzt wieder, dieses Mal zur Abwechslung hinter einer rauchenden Lokomotive oder in einem Kraftwagen, der unruhig durch die Gegend saust. Das heißt man Ferien. Kein Wunder, wenn bei einer solchen Behandlung der Körper nervenschwach und hinfällig wird und — streikt.

Als man schließlich den Fehler sah, machte man sich ans Werk, das Übel zu beseitigen und dem Körper soweit als möglich die nötige Übung zu verschaffen. Die Folge? Überall hört man die

Stimme des „Fachmanns", der den Leuten verspricht, sie von Übeln zu heilen, von denen sie sich mit ein bißchen gesundem Menschenverstand selbst heilen könnten. Aber man läuft zu ihm in hellen Haufen.

Dieser Wandel der Gewohnheiten hat auch ins Leben der Geistlichen eingegriffen. Auf gepolsterten Sitzen werden unsere Priester von der schnaubenden Lokomotive durch Wälder und Ebenen getragen, durch die der Missionär der alten Zeit zu Fuß wanderte, sein Bündel mit Wäsche und Mundvorrat auf dem Rücken. Wo ein Krankenbesuch früher einen schweren Marsch von mehreren Meilen bedeutete, bedeutet er heute ein paar Schritte bis zur nächsten Straßenbahn. Und eine Mission verlangt jetzt nicht mehr einige Tage Marsch bergauf bergab bis zum Bestimmungsort; eine kurze Fahrt im Schnellzug von einer Stadt zur andern genügt. Gerade dieser Wandel macht die Arbeit unserer Missionäre doppelt schwer. Der Marsch von drei, vier oder fünf Tagen von einer Mission zur andern gewährte dem erschöpften Gehirn und der ermüdeten Kehle des Missionärs alter Zeiten vollständige Ruhe, während die Übung in der frischen Luft den Körper gesund hielt. Heutzutage hat die Maschine die Entfernung aus der Welt geschafft. Mission folgt auf Mission ohne Unterbrechung. Daher kommt der Missionär aus der Arbeit nicht heraus und ist obendrein noch gezwungen, etwas zu tun, um den Körper stark und arbeitsfähig zu erhalten. Denn

genau so gut wie bei den Weltleuten wird auch bei uns der Körper streiken, wenn man ihm die notwendige Übung nimmt. Damit ist dann eine vollwertige Arbeitsleistung ausgeschlossen.

Die Weltleute haben begriffen, daß hier eine entschiedene Tat am Platze ist und tun ihr Bestes, dem Übel zu steuern. Warum? Um ihren Körper für das tauglich zu machen, was sie ihren Beruf nennen. Was gilt dann von uns und unserem Beruf, dem erhabensten auf Erden, einem Beruf, der in den Augen Gottes zählt — Seelen retten? Jeder von uns hält für unzählige Seelen den Schlüssel zum Himmel in der Hand. Doch nicht umsonst? — Und bilden wir uns nicht ein, wir würden etwas Neues, Unerhörtes unternehmen, wenn wir uns zu Körperübungen entschließen. Viele große Lehrer und Prediger unserer Zeit, Weltpriester wie Ordensleute, die merkten, daß Mangel an körperlicher Tüchtigkeit ihre Kräfte lahmlege, machten sich an die Arbeit und beseitigten den Mangel. Das ist nicht leicht bei einem Mann, der mehr als ein halbes Jahrhundert alt ist. So ein Kämpfer im Dienste Christi — er war über sechzig — der seinen Körper um jeden Preis in Ordnung bringen wollte, begründete seine Bemühungen sehr gut: „Ich will fähig sein und mich fähig halten, alle Arbeit zu leisten, die auf mich gehäuft werden kann."

In früheren Zeiten hielt das Leben selbst den Körper gesund, heute macht es ihn krank, wenn man nicht selbst planmäßig für die nötige Übung

sorgt. Daraus ergibt sich für den Menschen von heute, gleichgültig ob Priester oder Laie, die Notwendigkeit einer p l a n m ä ß i g e n Körperübung; denn die Gesundheit brauchen wir heute so gut wie früher.

5. Kapitel

Die großen Führer der Weltgeschichte

Unter einem Führer verstehe ich einen Mann, der die andern überragt und in ungewöhnlichem Grad die Fähigkeit besitzt, die Umwelt zu beeinflussen und nach seinem Willen zu leiten. Zu allen Zeiten und von allen Völkern werden die Namen solcher Männer gefeiert und der Nachwelt überliefert. Ihr Andenken wurde von den kommenden Geschlechtern bewahrt und hoch in Ehren gehalten. Wenn wir nun diese großen Bildner der Völker durch die Jahrhunderte der Reihe nach studieren, erfahren wir aus ihrem eigenen Munde oder von ihren Zeitgenossen, daß ein wohlgeübter, starker Körper eine Hauptursache ihres Erfolges war.

Unter den Geistesriesen der alten Griechen finden wir Sokrates, eine Führergestalt, die heute noch weiter wirkt, obgleich sie vor 2300 Jahren gelebt hat. Sokrates war ein Mann, „der die längsten Fasten und die Soldatenkost vertrug; er besaß eine ungeheure Kraft und Gesundheit und übertraf alle Männer an körperlicher Zähigkeit". Sein Schüler Plato war der Ansicht, ein Mann,

der nur den Geist und nicht auch den Körper gebildet habe, sei ein Krüppel. Er „besaß einen kräftigen Körperbau, übte sich in der Turnkunst, und erreichte eine solche Kraft und Geschicklichkeit, daß er bei den Isthmischen Spielen um den Preis rang". Der feurige Redner Demosthenes ging und lief bergan, um den Körper zu kräftigen. Ein Freund hatte ihm nämlich die Ursache seines anfänglichen Mißerfolges aufgedeckt: „Du bereitest deinen Körper nicht durch Übung für die Arbeit auf der Rednerbühne vor und dein Vortrag ist infolge deiner Nachlässigkeit und Gemütlichkeit matt und müde."

Bei den Nachbarn der Griechen, den Römern, finden wir in der vordersten Reihe Cicero, das Muster des Redners. In der Jugend war er ein zartgebauter Mann mit schwacher Stimme gewesen, und sein stürmisches Temperament hatte diesen Körper bald zugrunde gerichtet. Durch planmäßige Übung stärkte er ihn, „und gewann durch eine solche Behandlung seiner Körperanlage einen genügenden Vorrat an Gesundheit und Kraft für die großen Arbeiten und Anstrengungen, denen er sich später unterzog". Wir finden in seinen Schriften den Satz: „Einzig und allein die Übung erhält den Schwung der Seele und die Frische des Geistes." Seine Stimme klingt noch heute über die Erde hin.

Ein Zeitgenosse Ciceros, Julius Cäsar, sah sich durch körperliche Unzulänglichkeit behindert und „suchte im Kriegsleben ein Heilmittel für seine

Schwäche; er war darauf aus, seinen Körper durch lange Märsche und einfachen Tisch zu kräftigen." Welchen Erfolg er hatte, ist bekannt.

Die gleiche Beobachtung machen wir in späteren Zeiten. Napoleon, der Cäsar der Neuzeit, war „ein Mann von Stein und Eisen, der es 16 oder 17 Stunden im Sattel aushielt und mehrere Tage nacheinander gehen konnte ohne Nahrung und Ruhe, ein Mann von der Schnelligkeit und Behendigkeit des Tigers." Maitland beschreibt ihn als „einen außergewöhnlich starken, gut gebauten Mann, 170 Zentimeter hoch". Ein Ausspruch Napoleons war: „Das erste Erfordernis für einen guten General ist eine gute Gesundheit." Sein großer Gegner, Wellington, aß wenig und ging viel.

Gladstone übte seinen Körper täglich, mit dem Erfolg, daß er in einem Alter, da seine Schulkameraden entweder tot waren oder mit einem kümmerlichen Rest von Leben auf den Tod warteten, eine Nation regierte. Die großartige Rede, welche die zweite Lesung der Home-Rule-Bill abschloß, hielt er mit 83 Jahren. Damals besaß dieser Greis noch ein Feuer, dem das Haus nicht widerstehen konnte. Gladstone bildete seinen Körper durch Gehen und regelmäßige Übung. Während seiner Tätigkeit im Parlament ging er jeden Tag zwei Stunden spazieren, gleichgültig, ob es regnete oder die Sonne schien. Mit 80 Jahren fällte er eine Eiche von 1.20 Meter Durchmesser. Er glaubte offenbar an die Wahrheit eines Aus-

spruches von Horace Greeley: „Die Axt ist das gesündeste Werkzeug, das der Mensch je in die Hand genommen hat. Das gilt besonders für solche, welche beständig schreiben oder sonstwie sitzend arbeiten. Sie wirft ihm die Schultern zurück, nimmt den Brustkorb auseinander, weitet die Lungen. Wenn jeder Jüngling und jeder Mann zwischen 15 und 50 täglich zwei Stunden eine Axt schwingen könnte, würden die Verdauungsstörungen aus der Welt verschwinden und der Rheumatismus würde entschieden selten werden. Ich bin ein armer Holzhacker, aber die Axt ist mein Arzt und mein Vergnügen. Sie gibt dem Geist gerade Beschäftigung genug, um nicht in Träumerei zu verfallen oder in schwere Gedanken zu versinken, während jeder Muskel des Körpers genügende, doch nicht überanstrengende Übung bekommt."

Ein anderer berühmter Engländer, Lord Palmerston, der 60 Jahre hindurch führender Staatsmann war, sagte uns: „Keine Enthaltsamkeit ersetzt die Körperübung."

John Ruskin empfahl seinen Schülern sehr kräftige Körperarbeit. Er führte seine Klasse persönlich, mit Schaufel und Pickel bewaffnet, hinaus und baute mit ihr Straßen. Im 6. Kapitel der „Steine von Venedig" sagt er: „Nur die Arbeit macht den Geist gesund, und nur der Geist macht die Arbeit glücklich. Die beiden kann man nicht ungestraft von einander trennen."

Präsident Eliot vom Harvard-College schreibt:

„Um einen langen, erfolgreichen Dienst in irgend einem akademischen Beruf zu erlangen, den Lehrberuf mitinbegriffen, ist ein starker Körper nahezu wesentlich. Ein vielbeschäftigter Rechtsanwalt, ein Schriftsteller, Minister, Arzt, Lehrer hat größere körperliche Zähigkeit nötig als ein Bauer, Handelsmann, Fabrikant oder Handwerker. Jede Lebensbeschreibung hervorragender Männer lehrt uns, daß eine außerordentliche körperliche Zähigkeit außerordentliche geistige Fähigkeiten begleiten muß, um bei Beschäftigungen, die das Gehirn und das Nervensystem belasten und zu sitzender Lebensweise in einem geschlossenen Raum zwingen, dauernd Hervorragendes zu leisten."

Von einem echten Katholiken, Garcia Moreno, lesen wir: „Die Natur hatte ihm alle hervorragenden Eigenschaften gegeben, die den Mann der Tat bilden. Schlank und aufrecht, kräftig gebaut, alles offenbarte einen Mann von unerschöpflicher Tatkraft. In unruhigen Zeiten saß er vom frühen Morgen bis in die Nacht hinein im Sattel, und sein eiserner Körper widerstand aller Müdigkeit." Das ist der Mann, von dem Pius IX. sagte: „Ach, wäre er nur der König einer mächtigen Nation, dann hätte der Papst jemand, der ihn in dieser Welt beschützte."

Washington, der Vater seines Landes, besaß eine seltene Kraft und Zähigkeit. „Wenige kamen ihm an Stärke des Armes und Ausdauer gleich; er war ein Mann von ungewöhnlicher Körperkraft."

Ein führender amerikanischer Rechtsanwalt zählte in einer Rede zu Chikago die Ursachen des Erfolges auf. Er sagte: „Es ist das alte Lied vom gesunden Geist und dem geraden Herzen im gesunden Leib. Der gesunde Leib bildet die Grundlage fürs Ganze. Im Magen liegt tatsächlich der Schlüssel zu jeder hervorragenden Berufsarbeit. Geht's da rückwärts, dann können Sie sich gleich für besiegt erklären."

Das sind nur wenige, aufs Geratewohl gewählte Beispiele, aber sie genügen, um zu zeigen, welche Rolle ein gesunder, frischer Körper spielt, wo es gilt, Macht über andere zu gewinnen. Wie stehen diese Männer hoch über Millionen anderer, die mit ihnen lebten und die niemand kennt! Sie führten im Laufe der Jahrhunderte Millionenheere nach ihrem Geist, sie zogen ungezählte Scharen in den Bannkreis ihres Willens, mit der unwiderstehlichen Kraft des Mondes, der die gewaltige Meereswoge nach Belieben hebt und senkt. Denk dir in solchen Männern eine durch und durch katholische Seele. Welche Arbeit hätten sie im Dienste Christi für die Seelen leisten können! Der hl. Ignatius schaut auf diese großen Führergestalten der Weltgeschichte, die ganze Völker nach ihrem Willen lenkten und sich jahrelang unverdrossen übten, um die nötige Körperkraft und Frische zu erlangen. Ignatius will, daß wir von ihnen lernen. „Ein Mann, der in der Welt nicht vorankommen kann", sagt er, „kommt auch im Orden nicht voran, während solche, welche die er-

forderlichen Eigenschaften für eine glänzende Laufbahn in der Welt haben, für den Orden ausgezeichnete Leute sind." P. Meyer drückt den gleichen Gedanken mit den Worten aus: „Die Helden des Kreuzes sind von der Natur in der gleichen Gußform gebildet wie die Helden der Welt."

6. Kapitel

Die großen Führer der Heiligengeschichte

Auf jeder Seite der Kirchengeschichte, und in der Hl. Schrift, vom 1. Buch Genesis angefangen bis zu den Evangelien, strahlen uns die Namen großer Führer entgegen, Führergestalten im weltlichen und geistlichen Sinne, alles kraftvolle Helden.

Am Anfang steht die Gestalt des Moses, des erleuchteten Gesetzgebers und starken Führers, der dem allgewaltigen Pharao ohne Furcht entgegentrat. Mit 80 Jahren führte er das Volk in die Wüste, mit 120 Jahren starb er, und die Hl. Schrift fand es der Erwähnung wert, daß er in diesem Alter noch im Vollbesitz seiner körperlichen Fähigkeiten war. „Sein Auge war nicht trübe, und alle Zähne saßen fest an ihrer Stelle." (Deut. XXXIV, 7.)

David, dem man einreden wollte, er dürfe den Kampf mit Goliath nicht wagen, gab zur Antwort:

„Ich hütete die Schafe meines Vaters. Da kam ein Löwe und ein Bär, und sie nahmen einen Widder mitten aus der Herde. Ich verfolgte sie, schlug sie und befreite den Widder aus ihrem

Rachen. Sie erhoben sich gegen mich. Ich packte sie an der Kehle, würgte sie und tötete sie."

Kein blutleerer Schwächling!

Der hl. Paulus, ein Heiliger und einer der männlichsten Männer! Lies, was er im XI. Kapitel seines zweiten Briefes an die Korinther von seinen Prüfungen schreibt:

„Fünfmal erhielt ich die vierzig weniger einen Geißelstreiche, dreimal wurde ich mit Ruten geschlagen, einmal gesteinigt, dreimal erlitt ich Schiffbruch, eine Nacht und einen Tag trieb ich auf dem weiten Meer; ich war oft auf Reisen, in Gefahren durch Flüsse, in Gefahren durch Räuber, in Gefahren durch mein Volk, in Gefahren durch die Heiden, Gefahren in der Stadt, Gefahren in der Einöde, Gefahren auf dem Meere, Gefahren unter falschen Brüdern; in Mühen, in Sorgen, in vielen Nachtwachen, in Durst, in vielen Fasten, in Kälte, in Blöße."

Wahrhaftig, der Bericht eines Mannes mit eisernem Willen und eisernem Körper[6]. So steht er da, für alle Zeiten das Urbild und Vorbild des furchtlosen Missionärs.

Er arbeitete mit seinen Händen; denn er war, wie alle Juden, ein Handwerker. Der Talmud

[6] Dieser eiserne Körper war Paulus nicht von Natur gegeben. Er war äußerlich unbedeutend und hatte wahrscheinlich eine schwere Krankheit, die ihn zeitweise in seinem Wirken sehr hinderte. Aber was hat dieser große Geist aus diesem kleinen, kranken Körperchen gemacht!

Der Übersetzer.

verpflichtete jeden jüdischen Vater, seinen Sohn ein Handwerk lernen zu lassen. Der Lehrer des hl. Paulus sagte: „Wer ein Handwerk hat, ist wie ein eingezäunter Weinberg."

Und ein anderer Rabbi: „Wer seinen Sohn kein Handwerk lehrt, lehrt ihn den Diebstahl." Wie der Apostel seinen eigenen Körper durch Arbeit und Übung abgehärtet hatte, so hielt er immer die Arbeit in Ehren: „Wir ermuntern euch, Brüder", schreibt er an die Thessalonicher, „mit euren Händen selbst zu arbeiten." (1. Thess. IV, 11.) Er wollte sie vor den weißen, verweichlichten Händen der entarteten Römer bewahren. Paulus war ein Mann, der nicht ohne Grund seine Lehren so gerne mit Vergleichen aus dem Leben der Wettkämpfer veranschaulichte.

Die Apostel waren Männer von großer Körperkraft, die nicht leicht eine Anstrengung ermüden konnte. Sie hatten 4000 Männer, dazu die Frauen und Kinder, gespeist. Gleich nach dieser schweren Arbeit kämpften sie die ganze Nacht hindurch gegen heftigen Sturmwind und hohen Wogengang mit ihrem Schifflein.

Neben den Aposteln gewahren wir andere große Führer im religiösen Leben, die Ordensstifter. Wie haben sie immer die Körperkräfte zu schützen gesucht! Die Weltleute, ja, und manchmal auch unwissende Katholiken, teilen die Ordensleute kurzerhand in zwei Klassen: krankhafte Fanatiker, die den Tod nicht erwarten können, und zechende Faulenzer. Findet man sie

nicht auf mancher Leinwand so gemalt. Eine lebendige Leiche, die einen Totenschädel anstarrt oder trübselig an einem Grabe schaufelt, oder eine dicke Mönchsfigur, die an reicher Tafel schwelgt. In jeder Gemäldesammlung, fast an jeder Wand, finden wir diese Gestalten. Gewiß, da hängen sie, Phantasiegebilde, die aus der Luft gegriffen sind und die Lüge verewigen. Wie sind sie denn entstanden? Ein landläufiges Künstlermodell hat einmal zur Abwechslung eine Kapuze und einen Talar anbekommen, dazu die Einbildungskraft eines unwissenden oder übelwollenden Malers, und das Bild war fertig. Wer wirklich die Mönche der Kirche kennenlernen will, wie sie sind, der findet bei ihnen ein unbegrenztes Maß von gesundem Menschenverstand. Ihre Werke haben ja unsere heutige Kultur grundgelegt.

Unter dem hl. Antonius verrichteten die Einsiedler, deren einziges Ziel die Selbstheiligung war, die Bußübungen nach eigenem Gutdünken. Aber schon der hl. Pachomius schränkte sie ein, und im 4. Jahrhundert brachte der hl. Basilius alle äußere Strengheit unter die Kontrolle des Obern, um zu verhindern, daß einzelne durch Unklugheiten ihren Leib für die Arbeit untauglich machten.

Der hl. Gregorius von Nazianz schreibt an seinen Freund, den hl. Basilius: „Wer gibt uns jene Tage zurück, da wir vom frühen Morgen bis in die Nacht hinein zusammenarbeiteten, Holz

fällten, Mauern bauten, Bäume pflanzten und begossen und mit vieler Mühe Lasten schoben, so daß unsere Hände noch lange Blasen hatten[7]."

Palladius sagt in seinem Bericht über die ägyptischen Mönche: „Der eine ist mit Arbeiten auf dem Feld beschäftigt, ein anderer im Garten, ein dritter in der Bäckerei, ein vierter in der Schmiede; dieser macht den Zimmermann und Tischler, jener reinigt und flickt die Kleider, ein anderer gerbt Leder und wieder ein anderer macht Schuhe; hier fertigt einer schöne, fein verzierte Abschriften von Büchern, dort flicht einer Körbe, groß und klein."

Im fünften Jahrhundert gründete der große hl. Benedikt, der Vater des abendländischen Mönchtums, seinen Orden. Seine Regel ist gesetzgeberisch ein Meisterwerk der Mäßigung, Klugheit und des gesunden Menschenverstandes.

Die Einsiedler des hl. Antonius aßen wenig, kümmerten sich nicht viel um die Kleidung und setzten den Schlaf auf ein Mindestmaß herab. Der hl. Benedikt hat mit Rücksicht auf die Gesundheit in seiner Regel bestimmte Anordnungen bezüglich des Essens, der Kleidung und des Schlafes. Er bestimmt für jeden Mönch täglich ein Pfund Brot und zwei Teller gekochte Speisen bei jeder Mahlzeit, und gibt die genauesten Anweisungen für die Pflege der Kranken. Er verlangt, daß der Habit seinem Träger

[7] Greg. Naz. Ep. 9, 13.

passe, genügend warm und nicht zu alt sei. Ferner bestimmt er, daß jeder täglich 6—8 Stunden ununterbrochen Schlaf habe, dazu noch im Sommer eine Siesta, und schreibt für jeden eine Wolldecke, eine Bettdecke, eine Matratze und ein Kopfkissen vor. Das ist die Regel, die Bossuet „einen Abriß des Christentums" nannte, „einen gelehrten, tiefsinnigen Auszug aus der ganzen Lehre des Evangeliums, aus allen Unterweisungen der Väter und allen Räten der Vollkommenheit." Und diese Regel wurde vor nahezu 1500 Jahren verfaßt.

Unter den Mitteln zur Erreichung der Vollkommenheit nennt die Regel des hl. Benedikt an erster Stelle die Arbeit, sie meint natürlich die Arbeit, welche vom Gebet durchdrungen ist. Benedikt selbst ging nach Subiaco, um „sich mit Arbeiten für Gott abzumühen". Dem Novizen, der sich ihm anschließen wollte, gab er Spaten und Hacke in die Hand. Damit sollte er eine dornige Wildnis lichten und bebauen. Das 48. Kapitel der Regel behandelt die Bedeutung der Handarbeit, für die täglich nicht weniger als 5 Stunden vorgesehen waren. Kein Wunder, daß ein solcher Orden wegloſe Wüsten in fruchtbare Felder verwandelte und Europa mit jenen großartigen Dichtwerken in Stein, den alten Kathedralen, schmückte. Die Mönche arbeiteten mit ihren Händen nach der Anordnung ihres Stifters. Ihr erster Zweck war, den Körper fürs Gebet und die geistlichen Übungen tauglich und stark zu

erhalten, nebenbei zivilisierten sie Europa. Sie sind in unserm zwanzigsten Jahrhundert noch an der Arbeit. Besuche New Norcia im Westen Australiens. Hier siehst du kräftige Söhne des hl. Benedikt die Wilden in den Künsten und Handwerken unterrichten.

Der hl. Augustinus, vielleicht der größte Geist des Abendlandes, schätzte die Handarbeit so hoch, daß er um das Jahr 400 ein Buch, „Die Arbeit der Mönche", schrieb und darin zeigte, daß die Handarbeit zu den Verpflichtungen des Mönchtums gehöre. In seiner Regel verordnet er: „Die Genesenden müssen gut behandelt werden, damit sie schnell ihre frühere Kraft wiedergewinnen. Wenn auch der Kranke selbst nach nichts verlangen soll, so muß ihm doch der Obere alles verschaffen, was seiner Gesundheit zuträglich ist."

Um zu verstehen, wie der große hl. Bernhard bei unabläßiger Arbeit seinen Leib so peinigen konnte, wie er es tat, muß man ihn in den Tagen seiner ersten Ausbildungszeit beobachten; denn damals bildete und kräftigte er seinen Körper so, daß er später Mühsale ertragen konnte, die uns übermenschlich erscheinen.

Von jener Zeit bald nach der Aufnahme berichtet sein Lebensbeschreiber: „Er übernahm mit Eifer die harte Arbeit, die bei den Mönchen in Citeaux den Tag ausfüllte. Sein Körper wurde bei der schweren Anstrengung bald müde und seine zarte Haut riß bei der Arbeit mit Spaten und Hacke. Es war keine gemächliche Art, wie

er mit der Heugabel umging. Ein durch und durch tätiger Mann, gab er sich der Sache hin, als wäre diese Arbeit seine einzige Lebensaufgabe. Mehr als einmal brach er zusammen, da er für solche Anstrengungen zu schwach war."

Dann ließ man den jungen Mönch mähen. Doch bei dieser Arbeit wurde er geradezu gefährlich. Als er seine Sense im Bogen zu schwingen begann, versetzte er seine ganze Umgebung in Schrecken, und alles sprang schleunigst aus der Gefahrszone. Es heißt von ihm: „Seine Ungeschicklichkeit mit der Sense zwang die Obern, ihn während der Handarbeiten von seinen Brüdern zu trennen." Der Abt, der bei keinem der Brüder ein unzeitiges Ende wünschte, ließ Bernhard Holz fällen oder Lasten tragen, dazwischen ließ er ihn für sich allein in der Kunst üben, eine Sense zu schwingen. Bernhard war, um die Worte seines Lebensbeschreibers anzuführen, „tief betrübt, und in der Einfalt seines Herzens bat er Gott mit Tränen, aus ihm einen brauchbaren Mäher zu machen, damit er wieder zu seinen Brüdern gehen und mit ihnen arbeiten könnte."

Er übte weiter und schließlich wurde sein Gebet erhört. „Bernhard pflegte sich selbst zu beglückwünschen und mit einer Art triumphierender Freude zu sagen, daß er der beste Mäher von ihrer Abteilung sei." Der junge Bernhard, der mit seinen ungeschickten, ungelenken Gliedern unverzagt die Sense schwingt, ist der Vorläufer

des hl. Bernhard, der die Christenheit aufschreckte.

Franz von Assisi war ein schöner Mann mit gewandtem Auftreten, der es dem jungen Adel von Assisi an Wagemut zuvortat und ihr anerkannter Führer war. Er hatte den Körper so gebildet, daß er durch seine Kraft und Furchtlosigkeit die heißblütige italienische Jugend dieser Stadt beherrschte. Dem hl. Franz von Assisi kam diese Kraft zwei Jahre hindurch gut zu statten, da er wie ein gewöhnlicher Arbeiter Steine und Mörtel trug, um zerstörte Kirchen wieder instand zu setzen. Ein unermüdlicher Arbeiter! Er diktierte kurz vor seinem Tode sein letztes Testament, in welchem er alle zur Beobachtung der Regel ermahnte, besonders der Regel über die Armut und die Handarbeit. Wie sein Geist durch die Jahrhunderte weiter lebte, sieht man an dem Leben und den Taten der kühnen Franziskanerpioniere, die mit bloßen Sandalen unter den Füßen von Kalifornien bis nach China kamen.

Innerhalb ihrer Klöster findet man Schreinereien, Schmieden, Ziegeleien, in denen die Priester selbst die Lehrer und die Arbeiter machen. Von ihnen gilt wie von andern Orden: dieselbe Hand, die den Pinsel des Künstlers führte und Manuskripte so schön verzierte, daß sie unsere modernen Künstler in Verwunderung und Verzweiflung versetzen, war zu einer andern Zeit in der Bäckerei, auf dem Landgut oder im Garten tätig. Diese Männer verstanden die

Würde der Arbeit und predigten sie durch ihr Beispiel. Heutzutage sprechen manche beredt von der Würde der Arbeit. Sie sind vollkommen befriedigt, wenn die Welt sie sieht, wie sie auf dem Rücken liegen und mit einem mächtigen Schraubenschlüssel die Bolzen ihres aristokratischen Kraftwagens anziehen. Aber sie hielten es für eine Schande, wenn man sie einmal eine demokratische Axt schwingen oder gar mit einem plebejischen Spaten graben sähe.

Von einer Nonne, der hl. Klara, der geistlichen Tochter des hl. Franziskus, sagt Caxton in seiner etwas altmodischen Sprache bei Behandlung der Regel, die sie ihren Nonnen gegeben hatte: „Sie wollte, daß die Schwestern mit ihren eigenen Händen arbeiteten und sich abmühten mit Arbeiten, die sie ihnen hergerichtet hatte. Sie wollte, daß sie sich nach Beendigung ihrer körperlichen Arbeit zum Gebet begaben; denn das Gebet ist ein Gott sehr wohlgefällig Ding. Und sie wollte, daß sie beim Beten den Leib warm hielten, und daß sie Nachlässigkeit und alle Kälte des Herzens ablegten und unterdrückten und sich entzündeten und entflammten an der heiligen Liebe Gottes, so daß sie nicht kalt, sondern warm wären vor Andacht." Wieder Handarbeiten, um den Leib in der rechten Verfassung fürs Gebet zu erhalten, und beim Gebet „den Leib warm halten", damit er nicht die Seele beim Beten hindere. Wie viele von uns arbeiten „mit ihren eigenen Händen" und

geben sich täglich „körperlicher Arbeit" hin? Diese großen Heiligen erkannten wohl, daß man nach einem gesunden Geist in einem gesunden Körper streben müsse, um die Grundlage für ein festes geistliches Gebäude zu bekommen.

Der hl. Ignatius war, wie wir gesehen haben, körperlich so stark, daß sein Lebensbeschreiber von ihm behauptet: „Vielleicht war nie ein Ritter so abgehärtet wie er."

Der hl. Dominikus und seine Jünger, die „donnernde Legion" der hl. Kirche, die mit dem Rosenkranz unserer Mutter die Erde umschlangen und an Gott knüpften, sehen ebensosehr auf den Leib als auf die Seele. „Unterwirf dir den Leib durch Fasten und Enthaltung von Fleischspeisen, soweit die Gesundheit es gestattet", sagt ihre Regel. Und sie warnt die Stärkeren, an den schwächeren Brüdern Ärgernis zu nehmen, wenn sie eine Ausnahme nötig haben. Das Leben dieser Mönche, das einem beständigen Wandern in der frischen Luft gleichkam, führte zu Gesundheit und Kraft. Von den Tagen, da der furchtlose Las Casas an den Toren des spanischen Königsschlosses stand und mit donnernder Stimme und grimmiger Entrüstung die Schandtaten geißelte, die man gegen die wehrlosen, vertrauensseligen Indianer verübt hatte, bis auf die Gegenwart ist das Heer des hl. Dominikus immer auf dem Marsch gewesen, mit dem Ziel, der Menschheit die wahre Bildung zu bringen.

Kein Wunder wenn bei solchen Männern Heroismus die Regel und nicht die Ausnahme war. P. Aduarte handelte nur nach der Überlieferung seines Ordens, als er, von chinesischen Seeräubern durchbohrt, die Hand auf die klaffende Wunde preßte und den Blutstrom aufhielt, während er das Deck entlang kroch und die Beichten der sterbenden Soldaten hörte, bis er bewußtlos zusammenbrach.

Von einer geistlichen Tochter des hl. Dominikus, der Gründerin einer Kongregation lesen wir: „Sie besaß in bemerkenswertem Grade jenen großartigen Körperbau, der so oft große sittliche Kraft begleitet. Sie bildete einen jener Fälle, in denen sich die körperliche Verfassung mit der sittlichen verbindet und mit unerschütterlicher Festigkeit die Energie des Willens aufrecht hält." Eine andere Jüngerin des hl. Dominikus ist die hl. Katharina von Siena, auch eine Führergestalt, für ihre Person so abgetötet, daß ihre Worte über Körperbildung für viele eine Überraschung sein werden.

„Ich wünsche", schreibt sie, „bei dir die heilige Tugend der Besonnenheit zu sehen, die uns notwendig ist, wenn wir gerettet werden wollen. Sie geht nämlich aus der Kenntnis unserer selbst und der Kenntnis Gottes hervor und ist ein Kind der Liebe. Unbesonnenheit schadet uns und andern, denen sie uns ohne Urteil Lasten aufbürden läßt. Die besonnene Seele sucht in keinem Akt der Buße ihre Freude; Buße ist nur ein Werkzeug.

Wenn eine Mahlzeit im Tage nicht genügt, iß öfters, bis zu viermal im Tage, wenn es nötig ist."

„Die Besonnenheit verlangt, daß man die Buße als Mittel gebraucht. Wir müssen unsere Gebäude auf dem Willen Gottes und nicht auf der Buße aufbauen. Auf der Buße aufbauen heißt auf Sand bauen, und ich habe manche fromme Büßer gesehen, die in der Geduld und im Gehorsam versagten, weil sie ihren Leib und nicht ihren Eigenwillen zu töten trachteten. Sie wollten alle Leute nach sich selbst beurteilen — alle nach einem Maßstab. Jeder, der nicht ihren Weg ging, schien ihnen auf dem Weg zur Verdammung."

„Unbesonnene Buße lehrt nicht die Zügelung der Ungeduld noch anderer sündhafter Triebe; in diesen Dingen läßt sie den Willen schwach wie Stroh."

Der hl. Franz von Sales war ein glänzender Reiter und Fechter. Mehrere junge Männer, die sich über seinen guten Einfluß ärgerten, wollten ihm sein Ansehen dadurch nehmen, daß sie ihn der Feigheit überführten und bekamen auf ihre Kosten eine Probe seiner Tapferkeit im Fechten. Sie meinten, seine Freundlichkeit sei Schwäche, lauerten ihm auf und überfielen ihn. Aber er nahm den Kampf auf, entwaffnete sie und zwang sie auf die Knie, daß sie um Gnade schrien. Später finden wir ihn beim Besuch seiner Herde am Mont-Blanc. „Er stieg die Höhen hinauf; wenn er auch

beinahe starb vor Kälte und Erschöpfung, ging er doch entschlossen weiter."

Lacordaire ging hinaus in die Wälder, um Bauholz zu fällen. Mit der Axt und andern Geräten auf der Schulter, führte er seine Brüder zum Angriff auf den Tannenwald. Das ist jener Mann, dem zulieb sich die Volkshaufen um 5 Uhr früh vor den Toren der Kathedrale von Notre Dame ansammelten und gerne 7 oder 8 Stunden warteten, nur um diesen wunderbaren Redner hören zu können.

Der hl. Karl Borromäus bestieg zu Fuß die Berge seiner Diözese. Sein Gepäck trug er selbst. Er drang zu fast unzugänglichen Felsennestern vor, indem er auf den Händen und Knien um Abgründe herumkroch, um die vorher vernachlässigten Bergbewohner seiner Herde zu erreichen.

Diese großen Männer und ihre Schüler bauten die Brücken und Straßen, pflanzten die Bäume, waren die Baumeister, die Kulturträger in jedem Land, in dem sie wohnten. Willst du wissen, was sie als Völkerbildner geschaffen haben? Studiere die Franziskaner in Nordamerika, die Jesuiten in Südamerika, heutzutage die Benediktiner in Australien, die Trappisten in Afrika.

Jeder Priester ist kraft seines Berufes ein Führer für andere oder sollte es sein. Gott hat ihn berufen, aus der Reihe seiner Mitmenschen vorzutreten und sie zu leiten. Wenn er das Herz am rechten Fleck hat, wird er nichts vernachlässigen,

was ihm helfen kann, dem höchsten Beruf, den es gibt, zu entsprechen — dem Beruf eines Apostels, der die Aufgabe hat, die Menschen von Sünde und Irrtum zu befreien und auf den Weg zurückzuführen, der zu den Füßen Jesu endet. Gott sei Dank, wohin wir schauen, sehen wir Männer, die den Kampf für die Sache Gottes mutig führen. Wir finden solche Helden beim schlauen Chinesen und dem listigen Hindu. Sie lehren den schwerfälligen Eskimo in seinem Bau am Yukon. Sie leben im Eisgebiet des hohen Nordens und auf den entlegenen Koralleninseln des Stillen Ozeans. Und überall, wo einer fällt, springt gleich ein anderer in die Lücke, um die Arbeit des Toten aufzunehmen. Heute dasselbe wie gestern: Ignatius mit seinen Reisen von 1000 Meilen — der Franziskaner, der ganze Kontinente durchwandert. Franz von Sales auf seinen Gebirgspfaden, der heilige Vinzenz von Paul bei seinen Sklaven — die Söhne des hl. Dominikus, die ihre Baumkähne auf den Schultern von Fluß zu Fluß durch das Dickicht tragen. Alles Führergestalten, mit Leibern so zäh wie Stahl! Das sind unsere Brüder und unsere Vorbilder.

Ob wir etwas wirken oder nicht, hängt einzig und allein von uns ab. Unsere Wirksamkeit wird im gleichen Verhältnis zurückgehen als wie wir auf der Linie der schwindenden Körperkräfte vorwärts gehen. Mit leichten Störungen fängt es an und endet mit ernster Krankheit. In diesem Zustand kann dann die Seele nach außen eben-

soviel wirken — wir betrachten jetzt nur die Wirksamkeit nach außen — als etwa ein Toter uns helfen könnte, ein wildes Pferd in seinem Laufe aufzuhalten.

Fassen wir unsere Talente ins Auge. Den Leib verkümmern lassen heißt, seine Gaben in ein Leichentuch wickeln und begraben.

7. Kapitel

Der Lehrer

Unsere Lehrer von heute sind die Bildner und Vorbilder unserer Männer und Frauen von morgen. Geh in ein Schulzimmer. Im ganzen Raum findest du nichts, was einen Lebemenschen anzieht — aber innerhalb dieser vier Wände wird die große Schlacht geschlagen, die über unsere Zukunft entscheidet. Äußerlich ist nichts besonders Heroisches oder Blendendes in der ruhigen, schlichten Gestalt, die in diesem kleinen Königreich regiert; und doch dreht sich um diese Gestalt der Kampf der Völker. Der Grund dafür liegt nicht fern. Du stehst in der Werkstatt, aus der die Männer der Zukunft hervorgehen. Der Lehrer dort ist ihr Bildner. Er nimmt den Rohstoff in die Hand und arbeitet ständig an ihm, Tag für Tag; er bildet und formt, bis der Stoff unter seiner geduldigen Hand Gestalt gewinnt. Das ist eine lange, harte mühsame Arbeit. Das bedeutet Jahre unabläßigen Bemühens, das oft keinen sichtbaren Erfolg zeitigt. Der Priester oder Missionär hat auch ein schweres Tagewerk, aber es vergilt ihm sofort mit seinem Trost. Er nimmt die Seele, führt sie zu den Füßen des Erlösers und läßt sie dort in unaussprechlichem Glück, für

das sie ihm ewig dankbar bleibt. Er kann täglich Gottes Gnade und Güte sehen und mit Händen greifen. Seine Arbeit ist unmittelbar auf das Heil der Seelen gerichtet. Außerdem hat er den Vorteil eines beständigen Szenenwechsels, was, ganz natürlich betrachtet, den Geist abspannt und vor Eintönigkeit bewahrt.

Der Lehrer hat das alles nicht. Er bewegt sich das ganze Jahr hindurch in demselben, ständig gleichen Kreise. Er spricht täglich vier oder fünf Stunden zu einem Publikum, das ihn nicht hören will, und über Gegenstände, die nur mittelbar dem Heil der Seelen dienen. Er muß sich dafür einsetzen, der flatterhaften, gedankenlosen Jugend den rechten Weg zu zeigen, und in vielen Fällen bringt seine Arbeit erst Frucht, wenn das Licht der Sterbekerze auf die Seele scheint. Das ist das Los des Lehrers. Er steht auf seinem Posten, ein tapferer Soldat, ein Held, und harrt aus, bis ihn Christus abberuft und seine großmütige Selbstaufopferung voll belohnt. Er steht auf Wache gegen die Mächte der Finsternis, die heute mehr denn je mit aller Macht darnach trachten, auf die junge Seele ihre Hand zu legen, um sie nie mehr loszulassen.

Wer sich dieser tapferen Truppe anschließen will, muß geistig und körperlich dafür gerüstet sein. Wenn der junge Lehrer zum ersten Mal in der Klasse erscheint, „wie sieht er aus?" ist die erste Frage und 30 oder mehr kritische Richter sitzen da, beobachten jede Bewegung, beachten jede Eigen-

heit, fällen das Urteil und verkünden es draußen. Er mag imstande sein, alle Oden von Horaz zu übersetzen, er mag selbst den alten Homer im Griechischen schlagen, er mag mit Differentialrechnungen spielen — hilft alles nichts. Wenn er aufgeregt hereinkommt, zögernd, seiner selbst nicht sicher, dann reibt sich der kleine Bub die Hände — und fängt an, ihn zu erziehen.

Hier würde körperliche Übung helfen. Der Körper ist die Hauptursache dieser Schüchternheit und Reizbarkeit. Es fehlt an der Herrschaft über die Muskeln. Die Folge davon tritt schmerzlich in die Erscheinung. Die Seele mag stark und entschlossen sein, doch der Leib gehorcht nicht. Die Seele mag tapfer sein wie ein Löwe, aber bei der Schwäche des Körpers muß sie sich die Anerkennung erst erkämpfen. Es ist wahr, die starke Seele wird am Ende siegen, aber erst nach einem Ringen, das sie sich bei einem wohlgeübten Körper hätte sparen können. Dann wäre nämlich kein Zeichen der Erregung zutage getreten.

Der Knabe ist in hohem Grade ein Tierchen; er läßt sich von dem bestimmen, was er sieht. Wenn die äußere Erscheinung Eindruck macht; ist es verhältnismäßig leicht, zu seinem Herzen zu gelangen. Dieses Ziel ist sicherlich einige Mühe wert. Wir graben da in gerader Richtung nach einer Goldmine. Der Unterricht der Jugend ist gewiß eine ehrenvolle, fruchtreiche Arbeit, wenn sie gut getan wird. Oder

können wir nicht sagen, alle andern, die am Heile der Seelen arbeiten, sind nur damit beschäftigt, die Fehler der Lehrer wieder gutzumachen?

Darum ist es Pflicht des Lehrers, seinen Studiengang so zu beenden, daß er für seine Aufgabe vorbereitet, gut vorbereitet ist, der Seele und dem Leibe nach. Schon die körperliche Anstrengung, eine Klasse in Zucht zu halten, macht seine Arbeit schwer und ermüdend. Viele der Schüler müssen erst gewonnen und auf den rechten Weg geführt werden, und fühlen gar kein Verlangen nach einer solchen Führung. Der Lehrer findet unter seiner Obhut den schwerfälligen Knaben, den feurigen Knaben, den launischen Knaben, den ewig faulen Knaben. Jeder braucht seine besondere Behandlung, soll ein tüchtiger Mann aus ihm werden. Diesen Anforderungen ist der Lehrer natürlich nur gewachsen, wenn er sich ganz in der Gewalt hat. Wenn sich aber die Nerven bemerkbar machen, wenn der Kopf schmerzt und alle Muskeln schlaff und müde sind, ist man leicht gereizt, und die Wirksamkeit leidet. Zu der Aufgabe, die Ordnung aufrecht zu erhalten, kommt der Unterricht selbst mit seinem Kreislauf von Prüfungen, Korrekturen, Vorbereitung auf die Stunde, Ausarbeiten von Arbeitsplänen, um wirklich den bestmöglichen Erfolg zu erzielen. Ein müder Mann kann diese Arbeit nicht recht leisten; denn die Müdigkeit legt sich auf das Gehirn und hemmt die geistige Tätigkeit. Ein müder Mann kann unmöglich eine Klasse in einen flotten

Schritt bringen; die Klasse folgt immer dem Schritt des Lehrers.

Diese doppelte Anstrengung lastet auf dem Lehrer Tag für Tag das ganze Leben lang. Wenn der Körper unter der ständigen Last zusammenbricht, muß ein anderer, der vielleicht schon mit Arbeit überladen ist, vortreten und diese weitere Arbeit übernehmen, während der mit seinem armen Körperchen ruhen muß — wie ein Soldat, der auf dem Marsch Blasen bekommt, schlapp wird und am Wegrand liegen bleibt, während seine Kameraden an ihm vorbeimarschieren.

Die Jugenderziehung ist ein herrliches Werk, das herrlich ausgeführt wird. Wohin wir schauen, sehen wir hier heldenmäßige Männer an der Arbeit. Prediger und Lehrer reichen sich die Hand. Sie stehen jahraus, jahrein im Kampfe, sie arbeiten immer mit aller Kraft wie eine Maschine, so unermüdlich und so ausdauernd, als schafften diese großartigen Seelen in Leibern aus Gummi und Stahl, und nicht aus gewöhnlichem Fleisch und Blut. Sie sind unsere Vorbilder. Wenn wir sie nachahmen wollen, müssen wir uns die gleiche körperliche Leistungsfähigkeit aneignen, die sie besitzen. Dann werden die Nerven nie die Führung an sich reißen, weder in der Öffentlichkeit noch in der Einsamkeit, weder im Beichtstuhl noch im Schulzimmer, und jede Seele wird bei uns eine Aufnahme finden, wie es sich beim Stellvertreter des Heilandes, der Urquelle der Güte, geziemt.

Die ganze Tätigkeit des Lebens stellt beständig hohe Anforderungen an unsere Körperkräfte, und wir müssen uns gleich von Anfang an darauf vorbereiten. In frühen Jahren säen wir den Samen für Gesundheit und Krankheit, und in beiden Fällen halten sich die Früchte oft sehr lange. Die Natur erträgt eine riesige Belastung, bevor sie zusammenbricht — der Körper ist wirklich eine großartige Maschine — aber wenn sie zusammengebrochen ist, braucht sie ebensolang, um den Schaden wieder zu beheben. Während der Studien vergißt man den Körper und findet oft schon, bevor man den Höhepunkt des Lebens erreicht hat, daß der vernachlässigte Mechanismus den Dienst versagt. Und nun muß man versuchen, einen schlecht entwickelten Körper in Ordnung zu bringen.

Jetzt begreift man die Wahrheit des Satzes: „Wissen in einem gebrochenen Körper ist ein Schwert ohne Griff, eine Kanone ohne Lafette." Das Feld mag reif sein für die Ernte, aber wenn die Arbeiter zu schwach sind, um die Sichel zu schwingen, wird diese Ernte niemals eingebracht.

8. Kapitel

Der Prediger

Jede Stufe im Lebenswerk des Priesters verlangt von ihm einen riesigen Einsatz von körperlicher Kraft. Wir verstehen, weshalb unser Heiliger Vater, der Papst, weshalb die Bischöfe, die Obern für die Körperkräfte ihrer Soldaten so besorgt sind.

Im Seminar oder Noviziat soll sich der junge Priesterkandidat den Kriegsvorrat für den geistlichen Kampf schaffen und sich an eine neue Lebensweise gewöhnen. Das ist eine Aufgabe, die den Körper, dessen Kräfte zu dieser Zeit oft noch nicht voll entwickelt sind, stark belastet und zugrunde richten muß, wenn er nicht durch Übung gebildet und gekräftigt wird. Zu dieser geistigen Anstrengung kommt dann noch das Studium der geistlichen und weltlichen Wissenschaften.

Die Studienjahre dauern lang, strengen an und müssen Schaden bringen, wenn die langen Stunden am Pult und im Schulraum nicht täglich ihr Gegengewicht bekommen durch eine vernünftige Sorge für den zusammengekrümmten, zur Untätigkeit verurteilten Körper. Der junge Mann muß hinter den schützenden Mauern seiner Bildungsstätte Leib und Seele so schulen, daß er für den Kampf gerüstet ist, wenn er aufs Schlacht-

feld kommt. Die Leute lassen sich gerne, ob mit Recht oder Unrecht, vom ersten Eindruck beeinflussen, und dieser hängt vom Körper und seinen Fähigkeiten ab. Ein Advokat mag noch so tüchtig und gelehrt sein, wenn er nicht reden kann, wird seine Tüchtigkeit und Gelehrsamkeit niemand überreden. Demosthenes gewann die Kenntnis dieser Wahrheit beim Hohngelächter, in dem seine Bemühungen erstickten, als er mit einem ungeübten, schwachen Körper vor den kritischen Athenern sprechen wollte.

Wenn der junge Priester aus dem Studierzimmer in die Arena tritt, voll Verlangen, Seelen zu retten, findet er auf einmal, daß seine physischen Kräfte auf die Probe gestellt werden. Sonntag für Sonntag soll er jahraus, jahrein die frohe Botschaft verkünden und so verkünden, daß sie von oft recht wenig heilsbegierigen Seelen gerne aufgenommen wird. Er ist das Mittelglied zwischen Gott und den Menschen. Wenn das Mittelglied versagt, werden Seelen verloren gehen. Der hl. Paulus betont das im 10. Kapitel seines Briefes an die Römer.

„Der gleiche ist der Herr über alle, reich für alle, die ihn anrufen; denn jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet werden. Wie sollen sie ihn aber anrufen, wenn sie nicht an ihn glauben? Oder wie sollen sie an ihn glauben, wenn sie nichts von ihm hören? Wie sollen sie aber etwas von ihm hören ohne Prediger?“

Will man seine Arbeit als Prediger richtig tun, braucht man einen großen Vorrat an Körperkräften. Da kommt zuerst die schwere geistige Arbeit, eine Predigt zu verfassen, die während der paar freien Stunden in der Woche geleistet werden muß; dann die für viele nicht weniger schwierige Aufgabe, sie auswendig zu lernen. Zweitens kommt die schwere körperliche und geistige Anstrengung, sie zu halten. Wenn am Sonntag das Morgengrauen den Prediger abgearbeitet und müde findet, kann er seine Aufgabe nicht lösen. Die Predigt mit Kraft vortragen, die Aufmerksamkeit jedes einzelnen Zuhörers fesseln und gefesselt halten, jeden Punkt und jeden Gedanken mit der nötigen Betonung vorbringen, das ist für einen starken Mann keine leichte Arbeit, für einen schwachen beinahe unmöglich. Wenn man die Summe von großartigen Fähigkeiten sieht, die ein Prediger beim Schreiben der Predigt an den Tag legt, kann man daraus den tatsächlichen Erfolg erschließen, der doch mit der angewandten Mühe im gleichen Verhältnis stehen sollte? Oft nicht, weil der Körper versagt. Das Wissen ist da, der gute Wille ist da, aber die ungeübten Muskeln sind den an sie gestellten Anforderungen nicht gewachsen; denn für die Erzeugung des Tones sind Kraft und Geschmeidigkeit der Muskeln ebenso wesentlich als für irgend eine Körperbewegung.

Können wir die Leistungsfähigkeit eines matten, gebrochenen Mannes, der sich mühsam

auf die Kanzel schleppt, mit der einer kraftvollen Erscheinung vergleichen, die Feuer sprüht und mit unwiderstehlicher Kraft alles an sich zieht? Gewiß nicht. Die Geschichte der Beredsamkeit hat diese Wahrheit auf jede Seite geschrieben. Wir sprechen natürlich von der gewöhnlichen Vorsehung Gottes, die unsere Mitwirkung verlangt, keineswegs von heiligen Seelen, die mit ihrer schlechten Gesundheit die besten Soldaten Christi sind. Diese haben ihre schlechte Gesundheit von Gott und stehen unter einem eigenen Gesetz, wie wir bereits anfangs gesagt haben. Der Redner braucht einen starken Körper, weil sein Beruf solche Anforderungen an seine Nervenkraft und physische Leistungsfähigkeit stellt. Betrachte den Amerikaner Webster. Sydney Smith nannte ihn „eine Dampfmaschine in Hosen". O'Connel in Irland, Fox, Burke, Gladstone in England, alles waren Männer mit einer Überfülle von Energie und einer außergewöhnlichen Gesundheit. Wir haben schon gesehen, wie Gladstone durch tägliche Übung sich vollkommen gesund erhielt und noch im Alter von 80 Jahren mit wunderbarer Kraft die Seelen seiner Zuhörer mit sich riß.

Der Anfänger, der mit pochendem Herzen und ehrfurchtsvollem Staunen den Redner betrachtet, wie er mit seiner vollen, glockenhellen Stimme und den fein geschwungenen Gesten die Geister seiner Zuhörer bannt und leitet, fühlt in sich das Verlangen, ihm gleichzukommen. Er wird aber sehr weit hinter seinem Vorbild zurückbleiben,

wenn er sich nur auf das Üben der Stimme und der Gesten verlegt. Er muß am Fuß des Berges anfangen, nicht am Gipfel. Diese fein geschwungenen Gesten verraten einen wohl beherrschten, wohl geübten Körper, von dem sich jeder Teil mit unbewußter Harmonie nach dem Willen der Seele bewegt, die hier die Herrschaft führt. Diese volle, glockenhelle Stimme spricht von einer freien, vollen Atmung, von starken, gut gebildeten Stimmbändern, von einem tiefen, weiten Brustkorb, der die Bewegungen der Lunge und damit die Atmung ganz nach Belieben regelt. Dieses blitzende Auge, das alles hinreißt, ist der Ausdruck von Gesundheit und Kraft und zeugt von einem Körper, der in allen Teilen vollkommen ist. Auf den ersten Blick mag zwischen Gladstone, der zu Hawarden eine Axt schwingt oder eine Straße baut, und Gladstone, dem gewaltigen Redner, der England in seinen Bann zwingt, wenig Zusammenhang zu finden sein. Und doch waren ihm Axt und Spaten die Mittel, mit denen er sich die glänzende Gesundheit erwarb und bewahrte, die ihn dann befähigte, mit so leidenschaftlicher Energie zu sprechen.

Der Redner muß auch eine Menge Kraft in Reserve haben. Wenn er von der Kanzel herabkommt und nicht mehr Herr seiner Nerven ist, am ganzen Leibe vor Erregung zittert und sich einige Stunden legen muß, um seine erschöpfte Nervenkraft wieder herzustellen, dann ist klar, dieser Mann gibt sein Kapital aus und wird bald bankrott machen.

Im Seminar muß man sich durch beständige, tägliche Übung den notwendigen Vorrat an Kräften schaffen. Die Töne des jungen Bernhard Vaughan klangen während seiner Studien jahrelang über die stillen Hänge von Lancashire hin, während er ihre Steilseite hinanstieg, um Stimme und Körper für seinen Beruf zu bilden. Einige Jahre später erklang die gleiche Stimme hell und sicher von den Kanzeln Englands. So ist es immer: einen großen Erfolg gewinnt man stets nur als Frucht anhaltenden Bemühens.

Zu der aufreibenden Arbeit auf der Kanzel kommt der Beichtstuhl, der wieder an den Geist und an den Körper seine Forderungen stellt. Beides zusammen gibt eine Last, die kein schwacher Körper auf die Dauer tragen kann. Wie sieht das Leben eines katholischen Missionärs denn aus? Sein Tagewerk beginnt um 5 Uhr morgens und endet um zehn Uhr nachts. Er predigt zwei- oder dreimal im Tag und sitzt 8, 9, 10 Stunden täglich in einem engen, finsteren Beichtstuhl. Dabei muß er geistig jede Minute so wach und so bei der Sache sein, wie der Richter auf seinem Richterstuhl, der einen Prozeß anhört. Denk dir nun die Menge von Energie und Nervenkraft, die eine solche Tagesarbeit verschlingt; vervielfache sie mit 14, und du hast die Energiemenge, die eine Mission von 14 Tagen verbraucht. Suche den Missionär am Tage nach dem Abschluß dieser Mission, und du findest ihn

wahrscheinlich irgendwo 100 Meilen weiter fort, wo er mit ungeminderter Kraft die Lehre seines Meisters verkündet. Seine Arbeit ist, wie in einem früheren Kapitel gezeigt wurde, jetzt schwerer als früher. Damals zog der Missionär frohgemut durch Gebirge und Ebenen. Das bedeutete nach jeder Mission einen gesunden Marsch, auf dem die frische Luft und der erquickende Sonnenschein Geist und Körper erholten und neu belebten. Heute verkriecht er sich in den Winkel eines geschlossenen Wagens, der hinter eine rauchende Maschine gespannt ist. Wenn er da keine Gegenmaßnahmen trifft, kommt der Körper um die Übung, die er für sein Wohlbefinden unbedingt braucht.

Das Leben eines Priesters in der Pfarrseelsorge verlangt die gleiche Anstrengung, nur in geringerem Maße. Er hat seinen Beichtstuhl, seine späten Messen, seine Predigten, seine Krankenbesuche von Jänner bis Dezember, dazu kommen Geldsorgen, Vereinssorgen und die Schulen. Ohne eine gute Gesundheit ist er diesen Aufgaben unmöglich gewachsen. Eine gute Gesundheit kann er aber weder gewinnen noch bewahren, wenn sich seine ganze Tätigkeit aufs Studium und Beichthören beschränkt. „Ich habe keine Zeit", klagt man. — Schaff' dir Zeit! 15 oder 20 Minuten täglich sind gut angewandt, wenn sie dir jährlich einen Monat in einem Krankenhaus oder an einem Kurort ersparen. Gladstone war ein vielbeschäftigter Mann. Er hatte eine Nation

und nicht eine Pfarre zu leiten. Aber er schaffte sich täglich Zeit für seine Übungen.

Vor einigen Jahren wurde ein bekannter Rechtsanwalt von dem Mann, gegen den er den Prozeß führte, durch den Kopf geschossen. Die Ärzte meinten, er könne unmöglich wieder gesund werden, doch die Heilung schritt so schnell voran, daß alles staunte. Die Lösung des Rätsels gibt ein Berichterstatter mit den Worten: „Niemals in seinem Leben wäre er in besserer Verfassung gewesen, um einer Lebensgefahr zu trotzen. *Drei Monate vorher hatte er sich mit Rücksicht auf die Anstrengung, die bei den schweren Verhören zu erwarten war, an eine geregelte Tagesordnung gehalten und planmäßig geübt.* Er war stark, mager, hatte reines Blut und normale Nerven, als sie ihn auf den Operationstisch legten. Sieben Wochen später sprach er wieder öffentlich, und zwar mit der ganzen früheren Kraft und dem alten Feuer." Beachte die gesperrt gedruckten Worte. Wenn jeder Prediger und jeder Seelsorger mit Rücksicht auf seine Arbeit *üben* würde wie dieser Rechtsanwalt, was würde nicht die Kirche und die gute Sache an Kraft und geistiger Tüchtigkeit gewinnen.

Wenn der Apostel nach zehn Männern rief, um mit ihnen die Welt zu bekehren, meinte er *Männer*, wirkliche Männer, gesund an Leib und Seele.

9. Kapitel

Unser Ziel

Das Wort Körperbildung weckt in manchen Vorstellungen von schwingenden Keulen, rohen Boxkämpfen und seltsamen Körperverdrehungen an den Stangen oder Seilen einer Turnhalle. Ihre Einbildungskraft sieht Männer in schneidiger Haltung, mit riesenhaften Muskeln, und sie schlagen sich die Sache aus dem Kopf: „Das ist nichts für mich." Sie sagen so, weil sie eben eine falsche Vorstellung von der Sache haben. Geradesogut könnte ein Mann, dem der Arzt zur Anregung der Lebenstätigkeit Reiten verordnet, sich dagegen sträuben mit den Worten: „Ich bin nicht für die Pferderennen." Wir wollen nicht mit den Ringkämpfern in einen Wettstreit treten, wir wollen nicht Muskelmassen anhäufen. Ein solches Unterfangen wäre ein Hindernis und keine Hilfe. Für uns kommt kein Athletentum in Frage. Die heutige Welt ist verrückt in ihrer Sucht nach Körperkraft, nach Spiel und Sport, Wettkämpfen und dergleichen Dinge. Tüchtigkeit in Körperübungen ist heute, gerade wie in heidnischen Zeiten, zum Lebensberuf geworden.

Wir haben ein ganz anderes Ziel im Auge. Wir haben nicht vor, den Körper um seiner selbst

willen zu bilden, sondern um aus ihm ein fügsames, haltbares Werkzeug der Seele zu schaffen, das willens und imstande ist, alle ihre Befehle auszuführen, seien sie auch noch so hart und schwierig. Es handelt sich nicht um die Übung aus Liebe zur Übung, sondern um die Übung als Mittel zum Zweck. Der Lehrer nimmt ja auch manchmal an den Spielen teil und tut mit, so gut er kann; aber das Spiel ist ihm nur Mittel zum Zweck. Er will so Knaben erziehen und Einfluß auf Charaktere gewinnen, an die er sonst gar nicht herankäme.

Es ist nicht so sehr äußere Muskelkraft, was wir bezwecken, obschon auch davon ein vernünftiges Maß notwendig ist, als vielmehr die Kraft der inneren Organe und Muskeln[8]. Ein Mann kann die Arme eines Schmiedes und die Beine eines berufsmäßigen Schnelläufers haben und dabei einen so engen Brustkorb besitzen, daß eine gesunde Herz- und Lungentätigkeit ausgeschlossen ist. Gesunde innere Organe, nicht äußere Muskelkraft braucht der geistig Schaffende. Die Schultermuskeln können fest und stark sein, während die Bauchmuskeln so schwach und unbrauchbar sind, daß bei der geringsten Anstrengung ein Bruch zu befürchten ist. Damit fehlt dann die Voraussetzung für einen gesunden Zustand des Magens und der übrigen Verdauungsorgane.

[8] Darum hat das System von Sandow für uns wenig Zweck.

Nicht die Zahl der Zentimeter zwischen Kopf und Fersen entscheidet über die Leistungsfähigkeit, sondern die guten Organe. Bismarck war sehr groß, aber „die Kleine Exzellenz" Windthorst nahm den Kampf mit ihm auf, jagte ihm Furcht ein und rang ihn zu Boden. Ignatius, Xaver, Cäsar, Napoleon, Gladstone waren alles Männer von mittlerer Höhe. Ob ein Mann 120 oder 200 Pfund wiegt, das hat keine Bedeutung, vorausgesetzt, daß jedes Pfund schafft und nicht bloß Platz versperrt. Indes, eine Seele, der Gott einen Leib von 120 Pfund zugedacht hat, findet sich in ihrer Tätigkeit behindert, wenn sie eine Last von nahezu 200 Pfund herumzuschleppen hat.

Die Übungen haben den Zweck, erstens, den Körper und seine Organe zur vollen Entwicklung zu bringen, und, zweitens, sie in gesundem Zustand zu erhalten, nachdem sie entwickelt sind. Solange die Entwicklung noch nicht fertig ist, muß man ernstlich an der Muskelbildung arbeiten. Eine eingedrückte Brust ist nicht notwendig ein Zeichen von Heiligkeit, ein geneigter Kopf ist nicht immer ein Zeichen von Sammlung. Im ersten Falle haben wir ein zusammengepreßtes Herz und eine beengte Lunge, im zweiten ein Blasinstrument, das verbogen und verdreht und keineswegs in der rechten Lage ist, um starke Töne zu erzeugen. Der Brustkorb muß gedehnt und durch die Schulter-, Rücken- und Rippenmuskeln in der richtigen Lage gehalten werden, um für ein volles Spiel der Lungen- und Herz-

tätigkeit überhaupt den nötigen Raum zu schaffen. Beides ist für uns wichtig. Die Tonbildung verlangt besondere Übungen, die den Stimmorganen Kraft und Klang geben und eine Schädigung der Stimme unmöglich machen. Das Übel kommt manchmal von einer falschen Art zu sprechen her, noch öfter von einer Reihe schlaffer Muskeln, denen eine zu große Spannung zugemutet wurde. Wenn der Magen, der Brennpunkt, von dem die Energie ausstrahlt, oder die übrigen Verdauungsorgane nicht in Ordnung sind, müssen wir beim Üben diesen Punkt aufs Korn nehmen, und so mit andern Teilen des Körpers.

Das zweite Ziel unserer Übungen, den Körper in gesundem Zustand zu erhalten, ist schwerer zu erreichen als das erste. Man findet mit den zunehmenden Jahren die Neigung nach einer gewissen Zunahme des Gewichts, und diese Zunahme bedeutet in irgend einer Weise eine Abnahme unserer Arbeitskraft. Wenn ein Mann diesen Zustand an sich bemerkt — das ist die gewöhnliche Erfahrung — entschließt er sich, durch Übungen das Übel zu beseitigen. Er kauft ein Paar Keulen oder Hanteln, schwingt sie lange und kräftig, macht lange Spaziergänge und findet zu seinem Erstaunen, daß er viel gewonnen und nichts verloren hat. Er hat Muskeln gewonnen, wo er sie nicht nötig hatte, Appetit und, wie die Wage anzeigt, Gewicht, gerade das, was er verlieren wollte. Er steigt entmutigt von der Wage herab, schafft seine Geräte wieder fort und

nimmt seinen gesteigerten Umfang als unvermeidlich hin und als — natürlich!

Er hat nach einem falschen Plan gearbeitet. Seine Bemühungen übten die Arm-, Bein- und Schultermuskeln, die schon entwickelt waren; die Muskeln, welche das Übel verursacht hatten, nämlich die Bauch- und Rippenmuskeln, ließen sie liegen. Bei den meisten Menschen sind diese Muskeln schlaff, weil sie nie gebraucht werden. Darum können sie auch die Organe, welche sie umschließen, nicht in der natürlichen Lage und gesund erhalten.

Die hier angefügten Übungen haben es besonders auf die Stärkung dieser Rumpfmuskeln abgesehen, die bei den Lebensvorgängen eine so wichtige Rolle spielen, ferner der inneren Muskeln, welche die Organe in der richtigen Lage halten. Zugleich werden durch die Übungen die Organe selbst zur Tätigkeit angeregt und gekräftigt. Üben macht die Muskeln gesund und stark, erfrischt die Nerven und belebt den Blutkreislauf. Jedesmal, wenn sich ein Muskel zusammenzieht fließt ein größerer Blutstrom durch ihn hindurch. Leben ist Bewegung. — Die Natur hat diesen Trieb nach Bewegung in alle Lebewesen hineingelegt. Aus ihm heraus rennt das Füllen im Galopp über das Gras hin, und der kleine Knabe schlägt, mit dem Kopf nach unten, seine Purzelbäume auf dem Rasen.

10. Kapitel

Wirkungen der Körperbildung

Das Ergebnis einer richtigen Körperbildung ist eine gute Gesundheit; die Wirkungen einer guten Gesundheit erstrecken sich beim Priester wie beim Laien auf ein weites Gebiet. Sie bringt Sonnenschein ins Leben. Du springst am Morgen aus dem Bett, elektrisch geladen, frisch und entschlossen und voll Dank gegen Gott, daß du die Möglichkeit hast, wieder einen Tag volle Arbeit für ihn zu tun. Was bei schlechter Gesundheit schwer war, wird leicht. Schwierigkeiten verschwinden°, mehr Arbeit ist möglich, und an eine Krankheit denkt man nicht mehr.

Mutlosigkeit, oft nur ein anderes Wort für

° Anmerkung. Man kann die Körperbildung im Geiste dieses Buches auch aus Liebe zur Keuschheit unternehmen. Das Fleisch wird Stahl und gewöhnt sich daran, dem Geiste zu gehorchen; die Nerven kommen mit der Zeit in Ordnung, die verbrauchten Stoffe werden rechtzeitig ausgeschieden; dadurch wird der Körper nicht bloß äußerlich, sondern auch innerlich rein. So werden die Versuchungen vom Körper her auf ein Mindestmaß zurückgeschraubt, und wenn sie kommen, finden sie den Willen im ruhigen Besitz der Nerven. Das gilt freilich nur, wenn die Körperbildung im richtigen Geist betrieben wird; ohne den übernatürlichen Geist wird die ganze Körperkultur nur zu leicht dem Laster dienstbar. Der Übersetzer.

schlechte Verdauung, gehört der Vergangenheit an. Die trübe Stimmung weicht. Du betrachtest die Welt und findest, daß sie schön ist. Die Runzeln glätten sich, du bist den ganzen Tag frohgelaunt. Die üble Laune ist der Ausfluß einer selbstsüchtigen Seele, die Heftigkeit dagegen ist nicht selten nur der Funken, der aus einem ungeübten Körper aufflackert, weil der Körper einer vielleicht edlen Seele nicht gehorcht. Darum hört sie auf, sobald die Seele die Herrschaft errungen hat. Nerven gibt es nicht mehr; denn starke Nerven und starke Muskeln gehen zusammen. Und du wirst liebenswürdiger. Wenn deine Umwelt mit weniger guten Nerven einen Angriff auf dich macht, sitzest du, um einen Reitausdruck zu gebrauchen, fest im Sattel und kannst dem Gegner ruhig einige Vorteile lassen. Das ist in unserem Leben sehr notwendig. Wir müssen jeden Tag mit ganz bestimmten Leuten zusammenleben. Da werden natürlich die Nerven manchmal zu stark angezogen. Behalte diese Tatsache immer im Auge, wenn du versucht bist, dich an den Runzeln deiner nächsten Umwelt zu stoßen und die freundliche Miene anderer zu bewundern, mit denen du ein- oder zweimal im Verlauf eines Monats für einige Augenblicke zu tun hast.

Ein gesunder, tüchtiger Arbeiter ist an jedem Platz unbezahlbar. Das ist ein Mann, auf den man bauen kann, immer zu jeder Arbeit bereit und für jeden Auftrag gerüstet. Er gleicht einer starken Lokomotive, bei der sich das Sicherheitsventil

infolge des Überschusses an Kraft ständig hebt und die letzte Einheit Energie in Tätigkeit ist. Er ist immer glücklich, selbstverständlich; warum auch nicht? Vom Morgengrauen bis zur Nacht führt ihn der Allmächtige an seiner Vaterhand, während er seinerseits alles einsetzt, Gott dem Herrn sein Bestes zu geben. Hat er eine Schwierigkeit, so bettelt er nicht überall um Trost. In der Unterhaltung kommt er nicht immer mit einem kalten Strahl. Er sucht und findet bei allen Dingen die helle Seite. Immer zufrieden, immer hilfsbereit, beglückt er andere mit dem Sonnenschein, den die volle Erkenntnis und Würdigung eines hohen Berufes der Seele gibt und auf die Umwelt ausstrahlt.

Eine gute Gesundheit hilft uns, Beleidigungen und Unrecht ruhig und geduldig hinzunehmen, wenn geduldiges Ertragen unserem Beruf von größerem Nutzen ist. Die Menschen, für die wir arbeiten, sind oft unvernünftig, oft undankbar, oft verkehrt. Wer seinen Körper geübt hat, ist da nie unschlüssig. Stark und Herr seiner selbst, geht er ruhig seinen Weg. Keine Äußerung schlechter Laune verdirbt sein Werk, kein hitziges Wort kommt ihm über die Lippen, mag die Herausforderung auch noch so heftig sein. Er macht es wie jener Missionär in Japan, der sich in aller Ruhe das Gesicht abwischte, als er auf öffentlicher Straße angespien wurde. Oder wie jene „Kleine Schwester der Armen", die einen derben Schlag ins Gesicht bekam, als sie für ihre alten

Leute Brot bettelte und ruhig zur Antwort gab: „Das ist für mich, und ich verdiene es. Bitte, geben Sie mir jetzt etwas für die Armen Christi.“ — Ein Mann mit solcher Selbstbeherrschung wirkt. Er sieht nur hier unten die Seelen und droben den Heiland, der auf sie wartet.

Der gesunde Körper hält den Geist weit und ausgeglichen und läßt nirgends Platz, wo der Argwohn brüten könnte. Er hilft der Seele, das Leben mit weitem Blick zu betrachten und wehrt diesem engen, für unsere Arbeit so verhängnisvollen Geist, zu dem ein Leben beständiger Selbstprüfung leicht führt. Der Körper ist das Musikinstrument, der Geist der Künstler. Wenn das Instrument verstimmt ist, wird auch der größte Aufwand von Kunst von seiten des Spielers keinen Wohlklang hervorbringen. Nein, je mehr er sich bemüht, desto größer wird der Mißklang, eine Qual für den Spieler und die Zuhörer. Laß ihn zuerst die Saiten stimmen und er zaubert sofort eine Fülle der schönsten Töne hervor; und alle, die ihn hören, sind entzückt. Wie bei einem vollkommenen Spiel die Seele des Künstlers unmittelbar zur Seele des Hörers spricht, ohne daß bei beiden auch nur der geringste Gedanke an das stoffliche Werkzeug dazwischen tritt, so spricht beim vollkommenen Mann die Seele zur Seele. Kein Gedanke an den Körper, das stoffliche Mittel der Verständigung, kommt dazwischen.

Vor zwei Jahren sah ein Reisender auf einem Fluß in China zwei Männer als Chinesen ge-

kleidet in der brennenden Sonne unter den ärmeren Reisenden sitzen. Ihre europäischen Gesichtszüge fielen ihm auf. Er stellte Nachforschungen an und fand, daß die Männer, die wie Kuli reisten und einen Pack Reis, wie jeder Kuli, selbst trugen, Europäer waren und Priester. Er wunderte sich, wie sie nur mitten unter solchen Entbehrungen leben konnten.

Diese Männer waren katholische Priester.

Wir erinnern uns alle noch an die verrückte Jagd nach Gold am Klondyke. Dieses Tal liegt am nördlichsten Ende der Welt. Die Natur hat sich weite Strecken nach dem Süden zu mit Eisfeldern verschanzt und diese wieder Meilen weit mit undurchdringlichen Wäldern, hohen Bergen, gefährlichen Flüssen umsäumt, als wollte sie ihre Schätze sicher bergen. Die Menschen lockte der Glanz des Goldes. Sie versuchten einen Durchbruch. Zu Tausenden stürmten sie in die unbekannte Wildnis hinein und drängten in wahnsinniger Hast durch die Wälder und Schluchten und Flüsse vor.

Zu Tausenden fielen sie und starben. Nur ein kleiner Rest kämpfte sich bis zur mörderischen Yukon-Ebene durch, wo vollends jeder Schritt ein Kampf ums Leben war.

Einige der ersten dieser kühnen Abenteurer bahnten sich durch die Eiswüste Alaskas ihren Weg, als sie in der Ferne etwas sich bewegen

sahen. Es hob sich gegen den blendend weißen Schnee schwarz ab. Sie stolperten im Schneegestöber bis an die Hüften in Eislöcher, sprangen über versteckte Spalten, immer vorwärts. Der dunkle Punkt gewann allmählich Gestalt. Es war ein beladener Hundeschlitten, vor dem mit aller Anstrengung ein Hund zog und ein Mann. Er war allein. Sie starrten ihn verwundert an, als wollten sie fragen, was für ein Mann da in diesem Lande schauerlichen Schweigens so zufrieden reise, in einem Land, welches das Grab für alles Leben schien. Er begrüßte sie freudig, als sie vorbeigingen, und wünschte ihnen viel Glück, hielt jedoch nicht an; denn hier galt es ein Wettrennen mit dem Tod und der ist schnell und stark.

Ihr Führer kannte ihn. Sie erfuhren zu ihrem Erstaunen, daß nicht Liebe zum Gold ihn antrieb, in dieser gefrorenen Tundra sein Leben aufs Spiel zu setzen. Dieser Mann mit seinen grauen Haaren und den freundlichen Zügen, dem jetzt der eisige Wind ins Gesicht peitscht, als schlüge er mit dünnen Lederstreifen auf ihn ein, den das Seil des Schlittens tief zu Boden beugt, dieser Mann ist der bestbekannte Mann am Klondyke. Sein Schlitten war mit Arzneien und Lebensmitteln beladen. Sie waren für arme, kranke Goldsucher, „seine Jungens", wie er sie nannte, die er liebevoll pflegte. Ein Krankenhaus hatte er mit eigenen Händen für sie gebaut, in der Stadt im Tale des Goldes. Sie sahen ihn am nächsten Tag wieder, als er die Straße herabkam, immer noch an den

Schlitten gespannt. Sie sahen die Haufen, die aus den Zelten zu beiden Seiten herausstürzten und nach vorne drängten, um ihm die Hand zu drücken, ihm lachend den Schlitten abnahmen und die Straße hinabfegten — sie füllten den ganzen Raum von der einen Zeltreihe bis zur andern — bis sie endlich am untersten Ende ankamen, wo sein Krankenhaus stand. Sie sahen ihn eintreten. Sie hörten das Freudengeschrei, das die Leute drinnen ausstießen, als sie den Mann sahen, der allein zwischen ihnen und dem Tod stand, und es rollten ihnen die Tränen aus den Augen. Sie drängten sich auch vor, um mit ihm ein Wort zu wechseln und einem Helden die Hand zu schütteln. Zu früh kam der Tag, da die Axt und das Schlittenseil ihm aus der einst starken Hand glitten, da er tot unter seinen Jungens lag, die er geliebt hatte. Sie begruben ihn in der gefrornen Erde zwischen seinem Krankenhaus und seiner Kirche.

Dieser Mann war ein katholischer Priester.

Aus solchem Stoff sind die Männer, die heute in der Frontlinie für die Kirche kämpfen und, Gott sei Dank, ihr Name ist Legion. Wir haben hochherzige Priester und opfermutige und opferstarke Laienapostel. Erheben wir uns aus Ehrfurcht vor solchen Helden! — Morgen ist unser Platz in der gleichen Linie. Darum — macht euch bereit!

11. Kapitel

Körperbildung und Abtötung

Schon das Üben selbst ist eine große Abtötung. Es gehört wirklich ein Charakter dazu, um Tag für Tag und Jahr für Jahr, ohne Unterbrechung, die Übungen zu machen und den widerstrebenden Körper in Ordnung zu halten. Tag für Tag tiefatmen, um die nötige Lungenkraft zum Reden zu bekommen, Hals und Brust und eine vollklingende Stimme bilden, starke, gefügige Muskeln, was wir immer brauchen, sich aneignen, das alles bedeutet harte, unabläßige Arbeit, eine Arbeit, die wir auf die Dauer nicht leisten werden, wenn uns nicht eine starke Liebe zu unserem Beruf beseelt. Arbeiten, wenn der Kopf schmerzt, wenn die Glieder müde sind, wenn jede Faser des Leibes nach Ruhe schreit, täglich eine Viertelstunde standhaft an widerspenstigen Muskeln ziehen, um, wie der hl. Ignatius sagt, „unsere Gesundheit und Kraft für den Dienst Gottes zu erhalten", das heißt so viel als direkt gegen unsere natürlichen Neigungen angehen. Diese Ständigkeit und Entschiedenheit des Willens hilft sicher viel zu gründlicher Tugend.

Dazu kommt der zweite Teil der Körperbildung — die Regelung der Nahrung. Diese gibt

der Buße ein weites Feld, das uns immer bleibt; denn es erstreckt sich vor uns bis zum Grabe.

Den Körper bilden heißt nicht, den Körper verhätscheln. Genau wie der Wettkämpfer sich für einige Zeit viele Dinge versagt, um sich für den Kampf zu ertüchtigen, so müssen wir, Kämpfer im Dienste Christi, uns viele Dinge versagen, nicht für einige Zeit, sondern für unser ganzes Leben, um uns für diesen edleren Kampf möglichst tauglich zu machen. Das verlangt keine geringe Tugend. Wer dagegen seinen Körper aus irgend einem andern Grund bildet, gleicht einem geschickten Handwerker, der eine Reihe schöner Werkzeuge in seiner Werkstatt hat und seine Tage damit zubringt, daß er zu Hause sitzt und sie glättet, und eine kindische Freude daran findet, sie vom Staube freizuhalten, sie zu ordnen und wieder zu ordnen, anstatt sie zu gebrauchen und, wenn nötig, zu v e r brauchen.

So handelte die große Seele des hl. Franz Xaver nicht. Sie brachte ihren Leib in Todesgefahren zu Wasser und zu Land, sie trieb ihn durch die sengende Hitze Indiens in das fieberschwangere, wilde Sumpfgebiet Ostasiens, sie zwang ihn bei Tag und bei Nacht zu übermenschlichen Anstrengungen und zehrte seine Kräfte auf, sie warf ihn endlich auf den Strand von Sancian und ließ ihn dort liegen.

Meinen Körper in Ordnung halten heißt also alles meiden, was meine Arbeit für Gott beeinträchtigen könnte, heißt das „tantum, quantum"

der Exerzitien üben. Hier sagt der hl. Ignatius über den Gebrauch der Geschöpfe — und von diesen ist für uns der Körper eines der wichtigsten — folgendes:

„Daraus folgt, man soll von ihnen Gebrauch machen, soweit sie einem helfen, sein Ziel zu erreichen, und man soll sich ihrer entäußern, soweit sie einen davon abhalten."

Nahrung? — Gerade so viel, als für mich gut ist. Schlaf? — Genug, um die Maschine für den Kampf gut in Ordnung zu haben. Übung? — Genug, um meine Fähigkeiten gesund und frisch zu erhalten. Alles wird geprüft und nach den Grundsätzen Christi abgewogen. „Hindert das meine Arbeit?" fragt der ernste Jünger Christi. Wenn ja, dann weg damit! „Ich bin Soldat, meinetwegen gewöhnlicher Musketier, aber Frontsoldat, nichts anderes." Das ist der Geist, der nötig ist. Das ist der Geist, der siegt.

„Beschwerlich", sagst du, „und ziemlich außergewöhnlich." — Gewiß beschwerlich, gewiß ziemlich außergewöhnlich, aber wir sind auch außergewöhnliche Männer. Und wenn wir es nicht sind, sollten wir es sein. Ein harter, heißer Kampf steht uns bevor. Also müssen wir so vollkommen als möglich gerüstet sein. Je besser ich gerüstet bin, desto mehr kann ich für Christus wirken. Vollkommen für unsere Arbeit gerüstet ist nur, wer der Seele und dem Leibe nach vollkommen ist.

Das verlangt aber eine tägliche Selbstauf-

opferung. Man kommt von der Schule oder dem Beichtstuhl oder irgend einer Berufsarbeit heim, matt und abgearbeitet, der Kopf tut weh, der ganze Körper ist müde. Es ist viel leichter, sich aufs Zimmer zu schleppen und aufs Bett zu legen, als auszugehen und durch einen flotten Spaziergang von 7 oder 8 Kilometer das Gift aus dem Organismus zu schaffen, das während der langen Schulstunden mit der verdorbenen Luft in den Körper eingedrungen ist und das Blut schlecht und schwer macht. Befolgt man die erste Methode, so bleibt man schwer und müde wie zuvor und hat wahrscheinlich eine schlaflose Nacht. Im zweiten Fall wird man das Blut mit Sauerstoff sättigen und den ganzen Körper verjüngen. Man kommt frisch und kräftig heim und ist für neue Arbeit bereit. — Oder die Eßlust macht sich bemerkbar und schreit nach Befriedigung. Man muß sie in Fesseln legen, der Wille muß immer herrschen und entscheiden, ob der Schrei ein Schrei der Gewohnheit oder der Notwendigkeit ist und dementsprechend handeln.

Die Gewohnheit führt bei uns die Herrschaft. Ein Körper, der sich in den Jahren, da Wachstum oder körperliche Betätigung sich an eine große Menge Nahrung gewöhnt hat, schreit weiter nach der gleichen Menge, wenn auch die Notwendigkeit aufgehört hat. Die Eßlust Tag für Tag im Zaume halten und beherrschen, das bildet den Charakter und macht den Leib zum fügsamen Werkzeug der Seele. Der Körper gewöhnt sich

daran, dem Geiste zu gehorchen, und wird ein Hilfsmittel zur Erwerbung der Tugend.

Mit einem geübten, starken Körper kann man mehr äußere und innere Abtötung ertragen als mit einem ungeübten. Bei einem unerwarteten Zwischenfall ist man mehr Herr seiner Nerven, da man genau weiß, was man leisten kann. So gewinnt der Charakter die Beständigkeit. Die Seele kann mit einem solchen Körper Arbeiten übernehmen und erledigen, die bei einem schwächeren Körper unmöglich wären. Man kann ohne Gefahr schwerere Bußübungen auf sich nehmen, da man bei der Selbstkenntnis, die das Üben gibt, die Grenzen seiner Kräfte kennt. Die Buße, die einen ungeübten Körper zugrunde richten würde, erträgt ein geübter ohne Schwierigkeit.

Zweiter Teil
Das praktische System

1. Kapitel

Die Schwierigkeiten[1]

Dieses System der Körperbildung hat zwei Teile. Der erste Teil behandelt die richtige Ernährungsweise, der zweite enthält eine Reihe Übungen, die den besonderen Zweck haben, jene Organe zu stärken, die am meisten der Vernachlässigung und Verkümmerung ausgesetzt sind. Beide Teile muß man beachten. Das ist für den Erfolg wesentlich.

Beim Zusammenstellen passender Übungen stößt man naturgemäß auf zwei Hauptschwierigkeiten. Die erste ist die Zeit. Wir sind immer reichlich beschäftigt und haben mit dem besten Willen der Welt keine übrige Zeit. Die Arbeit drängt. Die zweite Schwierigkeit bilden die Geräte. Die Erfahrung lehrt, daß man Übungen, die viel Geräte voraussetzen, bald aufgibt. Sie machen zuviel Last.

Wir brauchen also eine Zusammenstellung von Übungen, die keinen besonderen Aufwand von

[1] Ich habe in diesem Teil zum besseren Verständnis einiges beigefügt und durch kleineren Druck kenntlich gemacht. Die Übungen habe ich zur leichteren Übersicht teilweise etwas anders geordnet, besonders in Kap. 5.
Der Übersetzer.

Geräten und sehr wenig Zeit verlangen. Die Übungen dieses Systems sind so ausgewählt, daß sie beiden Anforderungen genügen dürften. 15 Minuten täglich genügen reichlich, zehn Minuten sind schon gut und selbst tüchtige fünf Minuten haben ihre Wirkung[2]. Der Fußboden eines Zimmers und ein alter Stuhl ist alles, was man braucht, vielleicht noch einen Teppich oder eine alte Decke auf den Boden.

Gewalttätigkeit führt nicht zum Ziel, sondern Ständigkeit, Tatkraft und Ausdauer.

Mach dir keine Sorgen, wenn die Muskeln anfangs etwas steif werden und ein bißchen wehe tun — sie wachen nur nach jahrelangem Schlaf endlich auf, und das Schmerzgefühl verliert sich, wenn du ein paar Monate ordentlich geübt hast. Du darfst nicht erwarten, daß du das Versäumnis von Jahren in 4 oder 5 Wochen einholen kannst. Halte entschlossen wenigstens 6 Monate durch, erst dann wirst du handgreifliche Erfolge sehen.

Schreibe dir mit dem ersten Tag zugleich den Brust-, Hüften- und Leibumfang auf und vergleiche die Maße mit denen, die du 6, 12 und 18 Monate später bekommst. So bleibt der Einbildungskraft weniger Spielraum und die Be-

[2] Lockington setzt hier geübte, in der Entwicklung fertige Leute voraus. Solange man im Wachsen ist, braucht man naturgemäß mehr Übung. Auch ein Erwachsener, der mit den Übungen anfängt, wird zunächst mit einer Viertelstunde nicht weit kommen, da er in einer halben Stunde kaum so viel arbeitet und arbeiten kann, als später in 10 Minuten.

geisterung bekommt immer wieder neue Nahrung, wenn der unbestechliche Zwirn Fortschritt berichtet, eine Abnahme des Leib- oder eine Zunahme des Brustumfanges. Die Abnahme des Leibumfanges zeigt normale innere Organe an[3], die Zunahme des Brustumfanges größere Kraft der Lunge und bessere Herztätigkeit.

[3] Wenn der Leibesumfang aus Mangel an Muskeln zu klein war, ist es natürlich kein schlechtes Zeichen, wenn er größer wird. Es ist auch gut, die Höhe zu messen. Man hat nämlich gewöhnlich auch nicht seine natürliche Größe.

2. Kapitel

Die Ernährungsweise

Der erste Teil dieses Systems der Körperbildung handelt von der richtigen Ernährungsweise. Mancher findet hier eine Schwierigkeit. Richtig essen bedeutet ständige Selbstzucht, bedeutet tägliche Abtötung, bedeutet unaufhörliche Anstrengung, um die volle Herrschaft über die Eßlust zu erringen. Nach beiden Seiten — durch zu viel und durch zu wenig — kann man fehlen. Beide Fehler muß man vermeiden und nach der goldenen Mitte trachten; denn da ist die Straße, wo die Tugend winkt. Auf diesem Pfad verharren, war stets eine Last für das Fleisch, das immer dazu neigt, auf den Lockruf der Eßlust zu hören. Für den Kampf mit dieser Neigung gab uns Gott selbst seine Unterweisung in der Heiligen Schrift. Da bekommt das auserwählte Volk die Lehre:

„Sei beim Essen nie gierig und falle nie über die Speise her; denn im Vielessen ist Krankheit, und die Gier führt zu Leibbeschwerden. Durch Unmäßigkeit sind viele zugrunde gegangen, wer aber mäßig lebt, verlängert sein Leben." (Ecclus. 37, 32.)

„Wer mäßig lebt, verlängert sein Leben"; denk

daran, was die Verlängerung deines Lebens für das Heil der Seelen bedeutet. Jedes weitere Jahr bedeutet einen Zuwachs an wertvollen Erfahrungen und damit eine Steigerung der Wirksamkeit. Ein ausgereifter Mann, der die aufgespeicherten Schätze einer langen Erfahrung zur Verfügung hat, ist eine gewaltige Kraft, die mit den Jahren beständig gewinnt. Ein Mann mit einem Körper voll Gesundheit und Lebenskraft und einem Geist, der mit der Zeit ausgereift ist und reiches Wissen angesammelt hat, ein Mann, der als Fünfziger noch jung ist, stellt eine Macht dar. Er zieht die Seelen seiner Mitmenschen mit unwiderstehlicher Kraft zu Christus. „Durch Unmäßigkeit sind viele zugrunde gegangen"; wenn ein Soldat Christi auch nur ein paar Jahre vor der von Gott bestimmten Zeit fällt, bedeutet ein solcher Verlust im Heere Christi einen Verlust an Seelen.

Im 31. Kapitel des gleichen Buches, Vers 24, betont Gott eine andere Wirkung der Mäßigkeit im Essen und Trinken. Wer an Schlaflosigkeit leidet, kann hier lernen. „Ein gesunder Schlaf", sagt der Herr, „ist beim mäßigen Manne; er schläft bis zum Morgen." Wie viele lange Stunden in den Wartezimmern der Ärzte und wie viele nutzlose Reisen — auf der ganzen Welt sucht man die verlorene Gesundheit — könnte man sich ersparen, wenn man mehr auf diese göttlichen Unterweisungen achten wollte.

Im Kapitel 33, Vers 25, lesen wir wiederum:

„Dem Esel gehört das Futter, der Stock und seine Last; dem Sklaven Brot, Zucht und Arbeit." Der Sklave versinnbildet hier den Körper, den „Bruder Esel" des hl. Franziskus. Beachte auch bei der Anweisung die Reihenfolge. An erster Stelle steht die Nahrung, Futter für den Esel, Brot für den Sklaven. Der Körper muß seine Nahrung haben, sonst wird er unnütz. Er muß einfache Nahrung haben — Futter, Brot — damit er seine Bürde tragen kann. Und wenn er seine Bürde nicht tragen will, muß man es ihn halt lehren. Hier haben wir die Grundlage für die Lehre der Kirche über die Behandlung des Körpers. Sorge gut für den Körper und — nimm ihn in Zucht, nicht auf eine Art, die ihn um seine Leistungsfähigkeit bringen muß, sondern in der Weise, daß er seine Arbeit richtig tun kann und tut. Das bedeutet Selbstentsagung, Selbstüberwindung, wahre Freiheit. „Du kannst", sagt Thomas von Kempen, „die vollkommene Freiheit nicht besitzen, wenn du nicht dich selbst vollkommen verleugnest. Entsage dem Verlangen und du findest Ruhe." Die Natur wird sich dagegen wehren, aber wer entschlossen kämpft, wird den Sieg gewinnen; denn „es ist nicht die Kraft des Menschen, sondern die Gnade Christi, die im schwachen Fleische so viel kann und so viel wirkt, daß es in der Inbrunst des Geistes auf sich nimmt und liebt, was es von Natur aus immer verabscheut und flieht."

Diesen Geist finden wir auch stets bei unserer

Mutter, der Kirche, und ihren großen Söhnen, den Ordensstiftern, wie wir bereits in früheren Kapiteln gesehen haben. Alle haben von den frühesten Zeiten an eine sorgfältige Gesetzgebung über das Kapitel Nahrung. Nimm zum Beispiel die Lehre des hl. Ignatius. Seine Regeln fürs Essen hat er nach viel Gebet und Nachdenken geschrieben. Sie lauten:

„1. Die erste Regel ist, daß man vom Brote sich weniger zu enthalten braucht, weil es nicht eine Speise ist, nach der die Eßlust so ungeordnet verlangt oder die Versuchung so sehr drängt wie nach andern Speisen.

2. Bezüglich der Getränke scheint Enthaltsamkeit mehr angebracht als bezüglich des Essens von Brot. Deswegen muß man viel erwägen, was einem nützt, um es zuzulassen, und was einem schadet, um es zu entfernen.

3. Bezüglich der Leckereien ist die größte und vollkommenste Enthaltsamkeit zu beobachten, weil in dieser Beziehung die Eßlust mehr dazu drängt, das rechte Maß zu überschreiten, und eine stärkere Versuchung zum Kosten anreizt. Um nun das Ungeordnete zu vermeiden, kann man bei der Mahlzeit die Enthaltsamkeit auf doppelte Weise üben: erstens, indem man sich an gröbere Speisen gewöhnt; zweitens, indem man die feinen Speisen in geringerer Menge nimmt.

4. Je mehr man sich von der gewöhnlichen Nahrung entzieht, dabei aber sich immer vor jeder Schädigung der Gesundheit hütet, desto schneller

gelangt man auf die Mittelstraße, die man im Essen und Trinken innehalten muß, und zwar aus zwei Gründen: erstens, wer sich so voranhilft und sich selbst vorbereitet, wird oft mehr innere Erleuchtungen, Tröstungen und göttliche Eingebungen, durch die ihm die rechte Mitte gezeigt wird, an sich erfahren; zweitens, wenn man beobachtet, daß man bei einer solchen Enthaltsamkeit weder die genügenden Körperkräfte noch die rechte Verfassung für die geistlichen Übungen hat, wird man leicht herausfinden, welche Zugabe von Nahrung für die Erhaltung der Körperkräfte nötig ist.

5. Zur Zeit des Essens stelle man sich vor, man sehe Christus unsern Herrn mit seinen Aposteln Speise zu sich nehmen, wie er trinkt, wie er blickt, wie er redet. Und man sei bemüht, ihn nachzuahmen, sodaß der Verstand vor allem mit der Betrachtung unseres Herrn und weniger mit der Erhaltung des Leibes beschäftigt sei, damit man so besser dazu komme, sich so zu geben und zu führen, wie man soll.

6. Ein anderes Mal kann man während des Essens eine andere Erwägung anstellen, über das Leben der Heiligen oder über irgendeine fromme Betrachtung oder über irgendeine geistliche Arbeit, die man zu verrichten hat. Wenn die Aufmerksamkeit auf eine solche Sache abgelenkt ist, empfindet man weniger sinnliche Befriedigung in der leiblichen Speise.

7. Vor allem nehme man sich in acht, daß nicht der Geist ganz auf das Essen gerichtet sei, noch esse

man aus Gier hastig, sondern man sei Herr seiner selbst, sowohl in der Art zu essen, als auch im Maß, das man nimmt.

8. Zur Beseitigung aller Unordnung ist es sehr dienlich, nach dem Mittag- oder Abendessen oder zu einer andern Stunde, wenn man keinen Hunger fühlt, bei sich für das nächste Mittag- oder Abendessen das Maß zu bestimmen, das sich gehört und über das man nicht hinausgeht, mag auch irgend ein Verlangen oder eine Versuchung dazu drängen, sondern im Gegenteil, um jedes ungeordnete Verlangen und jede Versuchung des Feindes umso mehr zu besiegen, esse man, wenn man versucht wird, mehr zu essen, gerade weniger."

Wenn man diese Regeln befolgt, werden sie sicher dem Leib eine ganz ausgezeichnete Gesundheit geben. Studiere sie gründlich und alle „werden offenbaren, wie viel die Erhaltung der leiblichen Gesundheit braucht". Heute muß man mehr denn je darauf achten, was man ißt. Wir leben in einem Zeitalter der Lebensmittelfälschung. „Bezüglich der Leckereien ist die größte und vollkommenste Enthaltsamkeit zu beachten"; wie oft hat ein Kranker dem Arzt ein schönes Honorar bezahlt, um diesen Rat von ihm zu erhalten!

„Indem man sich an gröbere Speisen gewöhnt"; vergleiche den kräftigen, lebensfrohen Schottländer, der sich von gutem, gesundem Hafermehl nährt, mit dem Esser geheimnisvoller Mischungen. Ein Blick auf die Anzeigen, die Zeitschriften und Zeitungen füllen und die Vorzüge irgend einer patentierten

Nahrung oder einer patentierten Arznei preisen, sagt uns vom Los des letzteren gerade genug. Indes, diese Regeln brauchen nur Studium, keine Erklärung; denn sie sprechen für sich selbst. Ein hervorragender Fachmann und ausgezeichneter Führer im geistlichen Leben, P. Meschler S. J., schreibt über sie:

„. . . Ferner ist die weise Mäßigung in Speise und Trank demjenigen, der so lange im Gebete und in den Exerzitien fortfahren will, notwendig, teils um guten Nutzen aus den Exerzitien zu ziehen, teils um bei guten Kräften zu bleiben. Das Benehmen beim Essen hat einen entscheidenden Einfluß auf das geistliche Leben und namentlich auf das Gebet. Und andererseits wird man natürlicherweise durch die Betrachtungen des Leidens Christi zur Buße und zum Fasten angetrieben, es kann also hier ein weiser Wink nur von Nutzen sein, um Schaden zu verhüten.

Die Regeln lassen sich auf 3 Punkte zurückführen: Die Qualität, die Quantität der Nahrung und endlich die Art und Weise, sie zu sich zu nehmen. Mehr abtöten muß man sich im Gebrauch von leckeren Dingen, am meisten mit Rücksicht auf das Trinken, namentlich wenn es geistige Getränke sind. Im allgemeinen soll man sich an das Gewöhnliche und Gröbere halten, von feinen Sachen entweder nichts oder wenig nehmen. Aus dieser Regel lernen wir gelegentlich, was uns zur Unordnung verleiten kann; es ist sowohl eigene Eßlust

als auch der böse Feind — diese beiden waren ja auch schon die Ursache der ersten Sünde. Die Notwendigkeit, auf die Neigung zum Trinken zu achten, bedarf keiner Begründung. Sie liegt eben in den schlimmen Folgen, die hier viel ernster sind als bei der Unordnung im Essen. Bloß der Verdacht einer Neigung bei uns nach dieser Seite hin wäre ja entwürdigend und verderblich für einen Religiosen und Apostel. Ebenso die Feinschmeckerei. Sie entwürdigt ja schon den edlen, natürlichen Menschen. Was würden unsere Predigten nützen, wenn man in dieser Beziehung uns etwas vorwerfen könnte? Da gälte auch uns das Wort eines Weltlings: ‚Ich verzweifle, wenn ich sie predigen höre, aber ich gewinne Mut, wenn ich sie bei Tisch sehe.' Die Regel also ist: von Delikatessen nichts oder wenig, ungefähr so wie man Nachtisch oder Medizin nimmt.

Die Regeln über die Quantität sind enthalten in Regel 4 und 8. Es handelt sich nämlich hier vor allem darum, die rechte Mitte zu wissen und zu gewinnen. Was versteht man aber unter der rechten Mitte? Darunter versteht man jenes Maß von Nahrung, bei der man ohne Störung durch Überladung oder Hunger ruhig und kräftig seinen Geschäften obliegen kann bis zur nächsten Essenszeit, sodaß man wieder mit Appetit Nahrung zu sich nehmen kann. Die Natur selbst scheint uns darauf hinzuweisen. Der liebe Gott hat es nämlich bei regelrechtem Gesundheitszustande mit den vegetativen Funktionen im Leibe so eingerichtet,

daß der Geist davon nicht gestört wird. Wie ermittelt man aber diese Mitte? Wir müssen sie finden durch Versuche, indem man nämlich zusieht und versucht, bei welcher Quantität Nahrung man obigen Zweck erreicht. Das ist aber nicht so zu verstehen, daß man anhaltend immer mehr und mehr das Maß der Nahrung vermindern soll. Nichts ist schädlicher für die Gesundheit, namentlich bei unausgebildeten Kräften. Man versuche also das eine oder andere Mal, und glaubt man dann, das Maß gefunden zu haben, so bleibe man dabei ohne Skrupel. Aber darf man dann nie über diese Mitte hinausgehen? Gewiß darf man das, und soll es wohl auch, damit man bei vorkommenden Fällen, wo man mehr Nahrung braucht, dieselbe auch zu sich nehmen könne. Überladen darf man sich nie, aber die Mäßigkeit läßt ein Mehr oder Weniger zu, gerade wie der Preis der Waren. Über den höchsten Preis darf man nicht hinausgehen; innerhalb aber des höchsten und geringsten ist Möglichkeit der Bewegung gestattet." (Meschler, Erklärung des Exerzitienbüchleins, Seite 176 bis 180.)

An einer andern Stelle der Geistlichen Übungen sagt der hl. Ignatius: „Wenn wir das Überflüssige abschneiden, ist das nicht Buße, sondern Mäßigkeit." Manche haben da vielleicht eine falsche Auffassung.

Es ist ein altes, wahres Sprichwort: „Die meisten Leute schaufeln sich ihr Grab mit den Zähnen." Die Eßlust und nicht der Verstand ent-

scheidet über das Maß und die Art der Nahrung, die man ißt. Die Kirche erntete wegen ihrer heilsamen Fasten- und Enthaltungsgebote oft von solchen Lob, die nicht zu ihren Kindern gehörten, die nichts von ihrer Lehre wußten und nur den gesundheitlichen Wert dieser Gesetze sahen.

Auf diese Weise kann jeder leicht herausfinden, welche und wie viel Nahrung für ihn gut ist. Fange damit an, das Maß der Speisen zu verringern. Gehe langsam voran. Es wird wahrscheinlich zwei Jahre dauern, bis du dir vollständig klar bist, was dein Körper braucht. Meide alle unklugen, überstürzten Versuche.

Kaue die Speisen gut, besonders Brot. Andere das Maß nach den Jahren. Ein junger Mann, der noch im Wachsen ist, muß reichlich essen, weil er gleichzeitig den Körper aufbauen und den täglichen Verbrauch an Kräften ersetzen muß. Später braucht man nur noch, was für den Wiederaufbau der verbrauchten Zellgewebe nötig ist. Die Nahrung ist die Feuerung für die Maschine. Sie muß nach den Vorschriften der Vernunft besorgt werden, sonst folgen Störungen. Man suche das nötige Maß zu finden und nehme das, nicht mehr. Übermaß überladet nur die Organe und schädigt sie. Die meisten Leute essen wenigstens ein Drittel zu viel[4]. Die Folge ist: die Organe können bei

[4] Bei solchen Behauptungen muß man immer genau beachten, wo der Mann gelebt hat, der die Behauptung aufstellt. Was in England und Amerika stimmt, stimmt nicht immer auch in Deutschland und Österreich. „Nach

einer solchen Überlastung den normalen Gesundheitszustand nicht behalten, und die Beschwerden bleiben nicht aus. Wenn du den ganzen Tag zu Hause sitzest, nimm nicht so viel Nahrung als wenn du schwere Arbeit hast oder weite Krankenbesuche machst. Wir sind zu Sklaven der Speiseglocke geworden. Auf ihren Ruf essen wir drei- oder viermal im Tage, gleichgültig, ob der Körper es nötig hat oder nicht. Das überlastet nur und schwächt den Magen und die Eingeweide. Für gute Arbeit ist es jedoch wesentlich, daß diese Organe vollkommen in Ordnung sind. Zu viel Nahrung, zu wenig Körperübung, infolgedessen schlaffe Muskeln, das sind die Ursachen, weshalb heutzutage so viele an Verstopfung leiden. In diesem Punkte stößt man oft auf eine Unwissenheit und dementsprechend auf eine Sorglosigkeit, die erstaunlich ist. Mancher Kopf tut weh und hämmert, und manches Gehirn ist müde und versagt die Arbeit nur aus diesem Grunde. Dauert ein solcher Zustand an, dann bringt er den ganzen Organismus in Unordnung, indem er ihn mit Gift anfüllt. Ein Wort für solche, die von diesem beständigen Feind der Sitzarbeiter geplagt werden.

Erstens — gebrauche keine künstlichen Mittel!

Iß beim Frühstück reichlich Früchte. Nimm

beiden Seiten — durch zu viel und durch zu wenig — kann man fehlen." In England und Amerika ißt man im allgemeinen mehr als bei uns.

zum Fleisch und Gemüse ein wenig reines Olivenöl. Trink nie während des Essens, sondern nach dem Essen, wenn du alle festen Speisen genommen hast.

Trinke ein Glas Wasser vor dem Frühstück und ein anderes vor dem Schlafengehen, und wenn die Verstopfung hartnäckig ist, tue einen Teelöffel Salz in jedes Glas; sobald man regelmäßigen Stuhlgang hat, nehme man kein Salz mehr.

Übe täglich 10 Minuten an Nummer I, II, III, IV, V, XI der Übungen am Boden und C b) von Kapitel 5 (Axthauen); und mache drei Minuten Leibmassage.

Letztlich — gebrauche keine künstlichen Mittel!

Hämorrhoiden, die heutzutage so viele auf den Operationstisch bringen und nicht selten die Folge der Sorglosigkeit in dieser Sache sind, kann man oft durch eine gründliche Spülung mit kaltem Wasser verhüten.

Fange nicht unmittelbar nach dem Frühstück mit dem Studium an. Unser Frühstück ist, ungleich dem auf dem Festland, ein kräftiges Mahl. Darum muß man alle geistige Anstrengung für mindestens eine halbe Stunde nach dem Frühstück meiden. Anders handeln führt nur zu Verdauungsstörungen.

Wir finden reichlich Gelegenheit zur Abtötung, wenn wir die Weisung des hl. Ignatius befolgen in Enthaltung von Zucker, Leckereien und den

verschiedenen, schwer verdaulichen Eßwaren, die man unter dem Namen Süßigkeiten oder Nachtisch zusammenfaßt.

Nimm dir nicht einen alten, in seiner Entwicklung fertigen Krieger zum Vorbild. Sein Körper ist ausgewachsen und abgehärtet. Er geht mit ihm um, wie es ihm die genaue Kenntnis seiner Kräfte gestattet. Ein Knabe kann nicht die Waffen seines Vaters tragen, noch ihn in seiner Lebensart nachahmen. Wenn er es versucht, macht er sich zum Krüppel. Ein Novize oder Seminarist hat einen größeren Hunger als ein Mann von 30 Jahren oder sollte einen größeren haben.

Folgende Speisen sollte man sparsam nehmen: Butter, Speck, Sahne, Kartoffel, Mohrrüben, Steckrüben, Runkelrüben; von den Getränken Bier, Kognak, Wein; dann Zucker und Gebäck. Von andern kann man freier nehmen, so von Schwarzbrot, Haferspeisen, Früchten, Bohnen, Erbsen, Kohl, Salat, Zwiebeln und magerem Fleisch. Buttermilch ist ein ausgezeichnetes Getränk.

Die Ernährung ist von der größten Bedeutung. Es hat keinen Zweck, körperliche Gesundheit zu erwarten, bevor man diese Sache begriffen hat. Noch so viel Übung kann den Körper nicht in der gehörigen Tätigkeit erhalten, wenn man ihn täglich mit Nahrung überladet. Wer es mit der Ausbildung seiner körperlichen Fähigkeiten ernst nimmt, muß vor allem diesen Punkt ins Auge fassen und durch alle Jahre hindurch im Auge behalten.

Halte dich an Ignatius, und du folgst einem trefflichen Führer.

Wer das tut, was der hl. Ignatius sagt, braucht über Fletschern nichts zu lesen, weil er alles von selbst richtig macht. Das Essen ist eine Instinkthandlung, welche die Natur selbst richtig besorgt, wenn sie nur nicht von außen gestört wird. Wer das nicht glaubt, gebe einem gesunden Kind ein Butterbrot und erzähle ihm gleichzeitig eine Geschichte oder zeige ihm ein schönes Bildchen, so daß es vom Essen abgelenkt ist. Es kaut und kaut in aller Gemütsruhe einen Bissen nach dem andern, ohne daß ein Zeichen von Hast oder Würgen oder überhaupt einer willkürlichen Schluckbewegung zu bemerken wäre. Fletscher selbst hätte nichts auszusetzen.

Die Störung kommt entweder vom Körper oder von der Seele her. Vom Körper, indem ungesunde Stoffe einen unnatürlichen Hunger erzeugen. Dagegen gibt der hl. Ignatius im 1. Kapitel die Weisung: „Alle müssen täglich mindestens eine Viertelstunde auf Körperübung verwenden.“ Von der Seele her, indem sie im Essen ihre Befriedigung sucht. Diese Störung wird durch die hier gegebenen Regeln ausgeschaltet. Freilich, wer den gesunden, natürlichen Instinkt durch eine schlechte Gewohnheit vertrieben hat, muß die schlechte Gewohnheit wieder durch eine gute vertreiben und eine Zeitlang darauf achten, daß er keine Speise schluckt, sondern kaut, bis sie von selbst hinunterrutscht. Der körperlich und geistig normale Mensch braucht beim Essen nichts zu tun als die Speisen vorne in den Mund stecken und der Natur Zeit lassen.

Um sich vor Schaden zu bewahren, halte man an folgenden Grundsätzen fest: 1. Aus nichts wird nichts, daran kann kein Fletschern etwas ändern. Wir brauchen Stoffe, um den Körper aufzubauen und die verbrauchten Stoffe zu ersetzen. 2. Das Fletschern macht das Üben nicht überflüssig.

3. Kapitel

Winke zu den Übungen

Bei diesen Übungen muß man auf folgendes achten:

1. Der Geist muß bei der Sache sein, und zwar ganz.

Davon hängt alles ab, Erfolg und Mißerfolg. Man kann ein Gebet 10 Jahre lang hersagen, ohne daß man es auswendig lernt; und man kann es in 10 Minuten dem Gedächtnis einprägen, wenn der Geist alle seine Kräfte auf diese eine Arbeit gerichtet hat. Auf gleiche Weise beeinflußt der Wille die Entwicklung der Muskeln und Nerven. Ist seine Aufmerksamkeit mit aller Entschiedenheit auf die eine Sache gerichtet, den und den Teil des Körpers zu kräftigen, so wird bald eine Wirkung zu sehen sein.

2. Man muß die Übungen mit Freude machen und mit Feuer.

Man kann aber nicht warten, bis diese Freude über einen kommt, sonst käme man vielleicht einen ganzen Monat oder sein Leben lang nicht zu den Übungen. Man muß sich zur Freude stimmen. Das geht ganz gut und man hat den Vorteil, daß man mit der Zeit auch die Gemütsstimmungen in die Gewalt bekommt. Man stelle sich zum Beispiel Ignatius vor, wie er bis zu seinem 30. Lebensjahre geübt hat. Ohne das wäre er nie ein Ritter ge-

worden, weder im weltlichen, noch im geistlichen Sinn; jedenfalls hätte er Manresa nicht überstanden. Oder man denke an den hl. Paulus, wie dieser kleine, kranke Mann einen schwachen Körper seinem großen Geist dienstbar machte, oder an irgend einen Mann, für den man sich begeistert. Oder man mache sich die Bedeutung der Sache für den Beruf klar. Wenn eine Idee nicht mehr zündet, nehme man eine andere.

3. Man muß sie regelmäßig machen. 10 Minuten täglich ist besser als eine Stunde in der Woche.

Am besten setzt man sich ein Mindestmaß fest, das man jeden Tag unter allen Umständen einhält, so gut als man sich jeden Tag wäscht. Im übrigen läßt man sich die Freiheit, je nach den Umständen mehr oder weniger zu tun. Das Mindestmaß kann man schon am Morgen vor, während und nach dem Waschen unterbringen, oder am Abend, vorausgesetzt, daß man nachher schlafen kann. Auch ist es sicher kein Zeitverlust, wenn man seine Arbeit einmal 3—5 Minuten unterbricht, sich gründlich streckt und ausreckt, einige kräftige Übungen macht, einige volle Atemzüge holt und alle schlechte Luft herauswirft.

4. Wenn man nach den Übungen nicht schlafen kann, reibe man sich mit einem feuchten Handtuch ab. Man nehme lieber lauwarme, nicht kalte Bäder.

5. Damit die Sache nicht langweilig werde, wähle man irgendwelche Übungen aus, leiste hier gründliche Arbeit und wechsle ab nach Belieben.

6. Behalte durch alle Übungen hindurch immer die regelmäßige Atmung bei und beachte gut die „Haltung", die später erklärt wird.

Man atme in vollen, kräftigen Zügen und ruhig. Wenn das nicht geht, übe man an leichteren Übungen und gehe allmählich zu schwereren über. Im Hals muß

man sich ganz frei und leicht und luftig fühlen, keinen Druck. Das ist gut für die Stimme und die Stimmung, und umgekehrt, wenn man freudig gestimmt ist, macht man es von selbst richtig.

7. Alle Bewegungen müssen langsam und ruhig gemacht werden, nicht ruckweise oder irgendwie gewalttätig. Um für die Schnelligkeit ein Maß anzugeben: in C a) der Übungen am Stuhl sollte man 15 Sekunden brauchen, um den Kopf auf den Boden zu bringen, und weitere 15 Sekunden, bis man wieder aufrecht sitzt.

Man beachte bei den Übungen den Rhythmus. Die Urform einer einfachen rhythmischen Bewegung ist das Pendeln oder Schaukeln, das den Kindern nicht ohne Grund so viel Freude macht. Das Muster einer wechselseitigen rhythmischen Bewegung ist das Gehen, das jeder Mensch von Natur aus rhythmisch macht, um nicht zu ermüden. Eine vollkommenere Form hat der Gebirgsschritt. Man wird bei jeder Übung einen Rhythmus finden, wenn man darauf achtet.

In der Schnelligkeit kann man nach Bedürfnis abwechseln. Will man sich gehörig anstrengen, so mache man die Bewegungen sehr langsam und sehr kräftig. Will man mehr spielen, zum Beispiel nach anstrengender Arbeit, so mache man sie leicht und schneller. Auch bei den schnellsten Bewegungen muß man innerlich kalt und ruhig bleiben, was sich in der ruhigen, vollen Atmung anzeigt. Die innere Ruhe ist wesentlich, die äußeren Bewegungen können bei manchen Übungen sehr schnell und sehr kräftig sein, wenn man mehr geübt ist. Hasten schadet immer.

8. Hüte dich immer vor Überreibung! Manche beginnen mit den Körperübungen, als wollten sie in 6 Wochen alle Leiden wegschaffen, die sich in Jahren angehäuft haben.

Die Folge ist, sie haben nur darin Erfolg, daß sie den Körper durch Überanstrengung zugrunde richten. Festina lente! (Eile mit Weile!) Während der ersten 6 Monate mag sich nur geringer Fortschritt zeigen — der Körper sucht den verlorenen Grund zurückzugewinnen — doch von da ab wird man immer bessere Erfolge feststellen.

9. Ist man müde, so reiße man die Maschine nicht mit einem Ruck an, sondern lasse sie langsam anlaufen und immer stärker laufen, bis das Schwungrad saust, daß es eine Freude ist; dann lasse man wieder allmählich abklingen. Man beginne also mit leichten (rhythmischen) Bewegungen, wenn es stehend nicht geht, dann sitzend oder liegend, und gehe allmählich zu schwereren Übungen über. Wenn es einfach unmöglich ist, die Freude zu gewinnen, dann fehlt es irgendwo, am Essen oder am Schlaf oder du bist krank. In diesem Fall hat das Üben natürlich keinen Zweck.

10. Hat man einen organischen Fehler (Herz, Lunge, Bruch, Bruchgefahr, Neigung zum Nasenbluten), so befrage man den Arzt, welche Übungen man nicht machen darf.

11. Fehlt es an den Nerven, so bete man um Heroismus; denn das braucht man in diesem Fall, weil schon das Heben des Armes eine eigentliche Überwindung bedeutet und weil man Wochen und Monate lang umsonst oder scheinbar umsonst arbeiten muß. Es fehlt eben an den Nerven. Darunter leidet auch die Muskelbildung, die Verdauung, der ganze Körper. — Die Nerven liegen gleichsam in der Mitte zwischen Leib und Seele. Man muß ihnen von beiden Seiten gleichzeitig beikommen, sonst weichen sie aus; von der Seele her durch eine zufriedene, sorglose, freudige Gemütsverfassung, vom Leibe her durch eine naturgemäße Lebensführung. Dazu gehört ruhig essen und gut kauen — der Magen hat keine Zähne und keinen Speichel — ferner regelmäßige

Körperübung. Man halte sich an das Grundprinzip der Körperbildung, „langsam steigern", und steigere sehr langsam. Man sei während der ganzen Übungen im ruhigen, vollen Besitz seiner Nerven. Unruhe ist ein Zeichen von Übertreibung und schadet nur. Tiefatmen und leichte, rhythmische Bewegungen beruhigen den Herzschlag und die Nerven. — In der Seele lebe der stahlharte Wille: die Nerven müssen in Ordnung. Man lasse sich durch Mißerfolge nicht entmutigen. Wenn's heut' nicht geht, dann geht es in einer Woche, wenn's in einer Woche nicht geht, dann geht es in einem Monat usw. Aber es geht. Man kann die Nerven in Ordnung bringen, solange man wollen kann. Bis man auf dem Damm ist, muß man krabbeln und auf allen Vieren kriechen, um jeden Zentimeter ringen und darauf gefaßt sein, daß man hie und da rückwärts rutscht. Ist man einmal auf dem Damm, dann kann man flott voran marschieren.

Die Spiele sind eine gute Übung, besonders wegen der geistigen Abspannung, die sie gewähren. Eine Stunde Mauerball z. B. ist eine ausgezeichnete geistige Erholung. Der Geist ist vollauf beschäftigt, da er dem Lauf des tückischen Balles folgen muß. Als Körperübung ist das Spiel ausgezeichnet, wenn man dabei bewußt den Körper übt. Alle Arten von Beugen, Strecken, Gleichgewichtslagen nach vorne, seitwärts, rückwärts folgen einander in reicher Fülle ohne Unterlaß, während der Körper sich außerdem in schnellen Bewegungen der Hände und Füße übt. Ein weiterer Vorteil ist die geringe Schwierigkeit, die dieses Spiel macht. Jede Mauer tut es, und zwei Spieler genügen zu einem guten Spiel. Selbst allein kann man prächtig üben, indem man mit der rechten Hand gegen die linke spielt.

Tennis ist eine ausgezeichnete Übung, aber es verursacht große Kosten. Fußball ist für Schwächere anstrengend und verlangt wenigstens 22 Spieler zu einem guten Spiel.

Golf, zum Teil ein Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens, zum Teil ein zeitraubendes Geschäft, ist zu langstielig für einen gewöhnlichen Sterblichen, dem die Hl. Schrift die Altersgrenze von 70 Jahren gezogen hat. Die Unterbrechungen kommen zu oft vor, um als gute Übung im Gehen etwas nützen zu können, und die paar Körperdrehungen, die das Spiel mit sich bringt, sind so vereinzelt, daß man beinahe einen Tag vergeuden müßte, um so viel Übung zu bekommen, als man beim Schwingen einer Axt in einer halben Stunde haben könnte.

Manchmal schadet man sich in den Ferien. Leute, die das Jahr hindurch den Körper sehr wenig geübt haben, beginnen an der See, dem Körper Leistungen zuzumuten, die nur ein geübter Athlet ohne Gefahr auf sich nehmen könnte[5].

Die Betätigung einer seltenen Fähigkeit, ich meine des gesunden Menschenverstandes, würde solche Leute instandsetzen, die Ferien so zuzubringen, daß sie einen genügenden Vorrat an Kräften ansammelten, um der Arbeit des kommenden Jahres gewachsen zu sein. Das Beste für ein überarbeitetes Gehirn ist oft: man legt sich

[5] Bei uns zu Lande richtet man die Gesundheit zugrunde durch Überanstrengung bei Wanderungen und Bergpartien.

die paar ersten Tage der Ferien an ein sonniges Plätzchen und schläft.

Arbeite bei den Übungen so energisch, daß du stark schwitzen mußt. Das bringt Myriaden kleiner Bächlein in der Haut zum Fließen, befreit den Organismus von den verbrauchten Stoffen auf dem von der Natur gewollten Weg und macht die Haut frisch und gesund. Die Haut, die nie schwitzt, wird ein träges, totes Futteral. Sie läßt nichts durch und wird ungesund, weil sie nicht arbeitet. Wer sein Gewicht verringern will, sollte bei den Übungen besondere Kleider tragen und daran denken, daß für ihn die Übungen anfangen zu wirken vom „Schwitzpunkt" aufwärts.

Viel Gesundheit birgt ein Garten voll Unkraut. Laß einen Mann, der keinen Appetit hat oder an Schlaflosigkeit leidet, sich Haue und Spaten leihen oder kaufen, einen alten Anzug anziehen und jeden Tag 40 Minuten gehörig im Garten graben, und er wird diese Wahrheit an sich erfahren. Gott hat dem Menschen nicht umsonst das Gebot gegeben: „Im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen." Heutzutage leiden viele am gleichen Übel, von dem einst ein morgenländischer Fürst geplagt war. Man ließ einen Arzt nach dem andern kommen — aber umsonst. Endlich kam einer, der untersuchte den Kranken und brachte ihm ein kleines Säckchen aus Leder, fest gefüllt und gut genäht. „Dieses Säckchen, Majestät", sagte er, „ist mit kostbaren Kräutern gefüllt. Sie haben eine eigene Zauberkraft, die alle gesund

macht. Um aber diese Kraft zu wecken, darf man das Säckchen nie auch nur einen Augenblick auf der Erde liegen lassen. Es muß von der Hand des Kranken in die Luft geschlagen werden, und je mehr es geschlagen wird, desto besser wirkt die Zauberkraft."

Der König erhob sich vom Sessel, in dem er bisher seine Tage zuzubringen pflegte, und machte sich sofort daran, das Säckchen hoch in die Luft zu schlagen. Die Höflinge wunderten sich, als sie den König, in Schweiß gebadet, nach allen Richtungen im Garten hin und her rennen sahen. Er wollte das Säckchen um keinen Preis auf die Erde fallen lassen und faßte es schnell wieder, wenn es zufällig auf den Boden gekommen war. Die Zauberei tat ihre Wirkung, und der Arzt bekam den verdienten Lohn.

Anhaltende Arbeit in sitzender Haltung verlangt unbedingt einen starken Körperbau. Und auch ein von Natur starker Körper wird bald ein ständiges Hindernis für die Tätigkeit der Seele werden, wenn er nicht richtig behandelt wird.

4. Kapitel

Haltung, Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Medizinball

1. Haltung

bedeutet bewußtes Strecken des ganzen Körpers. Der Kopf geht so hoch in die Luft als möglich, und der Körper ist gestreckt vom Kopfe bis zur Ferse. Die Brust ist gehoben; das Kinn angezogen, der Bauch so stark und so weit als möglich eingezogen. Brust heben bedeutet nicht, die Schultern zurückwerfen — das kann geschehen, ohne daß der Brustkorb seine Lage ändert. Es bedeutet, die Rippen heben mittels der Brust- und Seitenmuskeln. Übe es so: stelle dich an eine Wand, Kopf, Schultern, Hüften und Ferse an die Wand heran; während die Schultern vollständig ruhig bleiben, hebe die Brust und ziehe gleichzeitig den Bauch ein. Die Haltung gibt dem Körper die natürliche Lage und nach einiger Übung wird die bewußte Muskelspannung, die anfangs notwendig ist, unbewußt und gewohnheitsmäßig.

Schwieriger wird die Sache, wenn man falsch gewachsen ist. Man nehme das Rückgrat in Arbeit; denn am Rückgrat hängt alles. In der gestreckten Haltung stellt es normal eine leicht geschweifte Linie mit doppeltem Boden dar, und zwar so, daß man den untern Bogen an der tiefsten Stelle etwa mit den Fingern der flachen Hand

ausfüllen kann. Man kontrolliere sich, wenn man gestreckt an der Wand steht oder am Boden liegt. Ist ein Bogen zu tief, so naturgemäß entsprechend auch der andere. Die Folge ist: Das Hüftengelenk hängt durch, der Bauch steht zu weit vor, dafür hat man nach hinten einen Buckel. Das hat wieder zur Folge: Die Schultern hängen vor und drücken die Brust oben zusammen, während die Schulterblätter nach hinten herausstechen; die Rippen sind zu weit nach hinten gezogen, der Brustkorb ist also seitlich zusammengedrückt, der Rücken zu schmal und vorne stechen die Rippen spitz vor. Herz und Lunge haben keinen Platz. Weil der untere Bogen auch zu tief ist, sind auch die übrigen inneren Organe falsch gelagert. Daraus ersieht man leicht die Notwendigkeit, den Fehler abzustellen. Man klage nicht! Der Buckel ist das beste Gerät für Willensübung.

Man muß daher also die Bogen bis zur normalen Lage eindrücken. Das kann auf dreifache Weise geschehen. 1. Man *streckt* das Rückgrat in der oben beschriebenen Weise. Das setzt aber verschiedene Muskeln voraus, von denen man vielleicht einige noch nicht hat. 2. Man *rollt* das Rückgrat Glied für Glied auf den Boden hin, entweder von unten nach oben wie in Übung I von Kapitel 6, die das Rückgrat Wirbel für Wirbel an den Boden preßt, wenn sie richtig gemacht wird; oder von oben nach unten, wenn man vom Schulterstand den Körper niederläßt. Bei den Übungen am Boden hat man immer ein prächtiges, breites Lineal unter dem Rückgrat. Man nütze den Vorteil aus, indem man die Wirbel immer möglichst nahe an den Boden drückt, auch die Halswirbel, indem man das Kinn anzieht und den Hals streckt! 3. Man *biegt* die Bogen mit aller Kraft nach der entgegengesetzten Richtung um.

a) *Den untern Bogen*: Man fasse sich bei den Fersen, biege die Knie etwas, ziehe den Kopf an die Knie, strecke, beuge und strecke die Knie, während der Kopf an den Knien bleibt und immer mehr nach unten geht. Nach einigen Bemühungen strecke man sich wieder und ist erstaunt, daß mit dem untern Bogen auch der obere ein-

gedrückt wurde. Die Brust ist gewölbt, die Schultern sind von selbst zurück, die Flanken auseinander, man fühlt sich in der natürlichen Lage. Man befestige sie durch seitliche Beugen und Drehübungen (Kapitel 5). Wenn einem bei dieser Methode das Blut zu sehr in den Kopf steigt, setze man sich auf den Boden, fasse sich möglichst tief am Unterschenkel und drücke abwechselnd die Knie durch, dann beide zusammen, bis das leicht geht. Dann das gleiche mit dem Griff von Fig. 21, dann faßt man sich an den Absätzen, bis das leicht geht, dann streicht man mit den Händen die Sohlen von den Zehen nach den Absätzen zu, während der Oberkörper kräftig nach vorne schaukelt. Dann faßt man wieder an den Zehen (Fig. 21) und zieht den Körper abwechselnd mit der rechten und linken Hand nach vorne, indem man abwechselnd die Fußgelenke nach außen drückt; dann zusammen. Man greife immer mehr über die Zehen weg nach den Absätzen zu und ziehe den Körper immer mehr nach vorne, bis der Kopf und schließlich die Schultern an die Knie kommen. Natürlich nicht alles an einem Tag, sondern jeden Tag, soweit man kommt. Dann rolle man das Rückgrat auf den Boden (Übung I von Kapitel 6), strecke die Hände mit aller Kraft nach der Wand hinter dem Kopf zu, während das Rückgrat möglichst nahe am Boden bleibt. Dadurch werden die Flanken gewaltig auseinander gerissen. Man erhole sich etwas, strecke die Arme senkrecht nach der Decke zu und bewege sie in möglichst weitem Bogen langsam nach den Seiten, während man gleichzeitig tief einatmet. Zurück, ausatmen, wiederholen. Dadurch gehen die Schultern auseinander und die Brust wird gewölbt. Man lege die letzte Hand ans Werk, greife mit der rechten Hand möglichst weit über die linke Schulter und fahre oben über die Brust, während die Brust gegen die Hand drückt (das Rückgrat bleibt immer möglichst nahe an einem Lineal), entsprechend mit der linken Hand wiederholen. Das wölbt die Brust noch besser und beruhigt. Man greife mit der rechten Hand möglichst weit um die Brust herum und fahre mit kräftigem Druck über die unteren Rippen herum, eben so links, um dem Brustkorb unten die

richtige Rundung zu geben. Wiederholen! Man kann auch von oben nach unten oder von den Seiten her (mit den Fäusten) über die Rippen fahren. Wiederholen nach Belieben. Nachdem man so die richtige Haltung gewonnen hat, kann man sich setzen oder stellen und wieder durch seitliche Beugen und Drehübungen die Haltung befestigen. Natürlich gilt auch bei diesen Übungen der Grundsatz: „Wechsle ab nach Belieben." Um den unteren Bogen einzudrücken, ist auch Übung IV (Fig. 24) und VI (Fig. 27) von Kapitel 6 ausgezeichnet, ebenso der Bärengang.

b) Den oberen Bogen: Man setze sich auf einen Stuhl mit gerader Lehne möglichst nach hinten, ziehe den Bauch ein und strecke den Kopf mit angezogenem Kinn möglichst hoch in die Luft. Man mache die Halsgelenkübungen (Kap. 5) mit starkem Druck gegen die Stuhllehne, wodurch diese gezwungen wird, den Buckel einzudrücken; mit den Händen kann man sich am Tisch festhalten. Man kann die Wirkung erhöhen, indem man sich mitsamt dem Stuhl nach hinten schiebt, bis die Oberschenkel unter dem Tisch einhaken, weil man so den Kopf kräftiger nach hinten drücken kann. Man strecke die Hände wagrecht aus und schwinge sie leicht vorwärts und rückwärts oder aufwärts und abwärts mit einem Druck nach hinten (entweder beide in gleicher oder in sich entgegengesetzter Richtung), oder man beschreibe bei gestreckten Armen mit den Händen Kreise (Nachdruck nach hinten, die Handflächen abwechselnd nach oben oder nach unten). Wenn man immer bestrebt ist, den obern Bogen einzudrücken, wird man die Übungen richtig machen und noch andere erfinden. Man kann natürlich die Stuhllehne durch irgend einen andern harten Gegenstand ersetzen und das gleiche bei ganz gestrecktem Körper in halbliegender Haltung, zum Beispiel gegen einen Tisch oder das Bettgestell machen.

Jede Übung trägt in irgendeiner Form zur Verbesserung der Haltung bei, und umgekehrt, mit der besseren Haltung werden auch die einzelnen Übungen besser. Namentlich die seitlichen Beugen, ferner die Dreh- und

Streckübungen können nur die rechte Wirkung haben, wenn zuerst das Rückgrat in die richtige Lage geschafft wird.

Die schiefe Haltung kommt von einer seitlichen Ausbiegung des Rückgrats her; infolgedessen ist der Kopf und die eine Schulter geneigt, der ganze Brustkorb verschoben, ebenso das Hüftgelenk und die Beckengelenke, und die ganze Muskulatur ist einseitig ausgebildet. Man ist immer geneigt, das eine Bein zu weit vorzusetzen, beim Senken und Heben des Oberkörpers, beziehungsweise bei den liegenden Übungen der Beine, neigt man nach einer Seite, alle Übungen gehen nach der einen Seite schlechter als nach der andern. Man widerstehe den verschiedenen verkehrten „Neigungen" und tue das direkte Gegenteil. Das „agere contra", das der hl. Ignatius für die Ablegung eines moralischen Fehlers so sehr empfiehlt, führt auch hier zum vollen Erfolg. Man mache die Übungen nach der Seite, nach der sie schwerer gehen, öfter und mit größerem Nachdruck, bis die Muskulatur auf beiden Seiten gleich stark ist. Das Rückgrat selbst kann man in ähnlicher Weise in Arbeit nehmen wie vorher. Man stelle sich gerade gestreckt die Füße geradeaus (gleichlaufend) etwa so weit auseinander, daß man die beiden Fäuste dazwischen setzen kann. 1. Hände an die Hüften. Man schaukle das Hüftgelenk seitlich hin und her, mit dem Nachdruck in der Richtung, nach welcher man das Rückgrat umbiegen will, bleibe aber genau in der gleichen Ebene. Der Kopf bleibt an seiner Stelle. 2. Hände gestreckt seitlich an die Oberschenkel. Man schaukle mit den Schultern auf und ab, indem die Hände an den Seiten so weit als möglich auf und ab streichen. Man bleibe wieder genau in der gleichen Ebene (auch mit den Ellbogen), Nachdruck entsprechend dem, was man will. 3. Man strecke die Hände wagrecht aus und schwinge sie auf und nieder. Die eine geht senkrecht in die Höhe, die andere möglichst tief nach dem Unterschenkel. Wieder genau in der gleichen Ebene und der Nachdruck entsprechend dem, was man will. — Die obere Hand kann man auch über den Kopf weg

nach dem Hals zu schlagen lassen. — In der Entfernung der Füße kann man abwechseln.

Ist man buckelig und schief, so hat man eben doppelte Arbeit. Sobald einmal das Rückgrat seine volle Beweglichkeit hat und die ganze Muskulatur auf beiden Seiten vollkommen ausgebildet ist, wird man von selbst in die natürliche Haltung gezogen.

II. Stehen und Sitzen.

Bewahre die Haltung. Die richtige Körperhaltung ist für die Gesundheit notwendig. Laß dich beim Sitzen nicht hängen, sitze auch nicht mit gekreuzten Beinen. Wenn man mit gekrümmtem Rücken dasitzt, sind die Organe beengt und zusammengepreßt und können nicht richtig arbeiten. Die beständige Muskelspannung, die zur Haltung notwendig ist, regt den Blutkreislauf an und erhält die Organe des Körpers in normaler Tätigkeit. Denk daran, daß der gesündeste Stuhl ein einfacher, ungepolsterter Holzstuhl ist.

III. Gehen.

Das Gehen ist eine Übung der Natur und sehr gesund, wenn es richtig geschieht. Um wirklich einen großen Erfolg zu erzielen, muß man den Spaziergang in der oben beschriebenen Haltung und mit Freude machen. Hastig, schlecht gelaunt, niedergeschlagen, den Kopf voller Sorgen spazieren gehen bringt wenig Nutzen. Laß den Kummer zu Hause und brich die feinen, unsichtbaren Wogen der Luft mit gehobener Brust, mit kräftigem Schritt und fröhlichem Herzen. Wenn die

Haltung nicht beobachtet wird, fällt der Körper allmählich in eine gewisse gebeugte, bequeme, aber ungesunde Lage, die zur Gewohnheit wird. In diesem Falle sind die starken Beinmuskeln, die keine Übung brauchen, die einzigen, die geübt werden. Nimmt man dagegen während sage 5 Minuten in jeder Viertelstunde stramm die Haltung ein, den ganzen Körper gestreckt, so sind alle Rumpfmuskeln, die Lenden-, Schulter-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskeln in Tätigkeit, wie der Anfänger bald merken wird. Übe gleichzeitig langes, ruhiges Atmen. Schwinge das Bein von den Hüften an und laß bei gestrecktem Knie die Ferse den Boden streifen. Halte für den Spaziergang besondere Unterkleider und gute, starke Schuhe bereit und fürchte dich nicht vor einem ordentlichen Spaziergang von 4, 5 oder 6 Stunden, wenn du einen freien Tag hast. Das öffnet die Poren, macht den Kopf klar, gibt dem Körper neue Lebenskraft, verschafft dir etwas Naturkenntnis, bringt dich in gute Stimmung, und du hast wieder Freude an dir und der Welt. Niemals „schlenkere" die Straße entlang. Das macht dich körperlich und geistig schlaff. Will man einen langen Spaziergang machen, so ist ein gutes Mittel gegen Blasen an den Füßen: man ziehe die Socken an, mache mit gewöhnlicher Seife Schaum und bestreiche damit die Fußsohle von den Zehen bis zur Ferse°. Ein anderer Wink: Andere

° Noch einfacher, man fährt mit der Seife ein paarmal an der Außenseite der angezogenen Socken auf und ab.

nie den Schritt, wenn du einmal im Gang bist. Wenn der Sparziergang vorbei ist, wechsle die Kleider und reibe dich mit einem rauhen Handtuch ab. Wenn du irgendwelche Müdigkeit spürst, massiere einige Minuten ordentlich. Das nimmt die Müdigkeit weg und verhindert steife Muskeln.

Manche mögen sich beklagen, sie hätten für einen Spaziergang keine Zeit. Laß solche Leute alles Geld für die Straßenbahn in die Armenbüchse werfen und zu Fuß gehen, wo immer und wann immer sie können, und sie werden staunen, welche Meilenzahl sie in einem Jahr zurücklegen. Mach es wie jener Pfarrer, der eine große Pfarrei hat und nicht alles zu Fuß machen kann. Er fährt zu dem entferntesten Kranken im Wagen, schickt das Gespann nach Hause, macht seinen Weg von Seele zu Seele, bis er alle besucht hat, zu Fuß, und kommt am Abend heim. Sein Tagewerk ist getan. Er ist müde, verstaubt, hungrig und glücklich. Gesunder Appetit, gute Verdauung und ein gesunder Schlaf, der das Gehirn erfrischt, sind die Folgen einer solchen Übung. Das Gehen, energisch genug betrieben, erhält auch den Stärksten bei seiner Kraft und ist doch wieder so leicht, daß es dem Schwächsten Nutzen bringt. Ein Arzt sagt: „Gehen ist als Übung ohne Frage am wenigsten schädlich und kann allgemein zum allerbekömmlichsten Freiluft-Sport gemacht werden. Es paßt für alle Altersstufen. Es ist dem Armen ebensogut möglich als dem Reichen, es kann der körperlichen Leistungsfähigkeit des Schwächsten angepaßt und

so gesteigert werden, daß auch beim Stärksten die äußerste Grenze der Leistungsfähigkeit erreicht wird."

IV. Sitzen.

Wenn man beim Sitzen oder Stehen nur schwer für längere Zeit die Haltung bewahren kann, ist die Schwäche der Muskeln zwischen Brust und Hüften schuld daran. Diese Muskeln müssen durch Übung gestärkt werden. Die richtige Haltung ist das erste, was man beim Militär mit allem Nachdruck anstrebt. Die Übungen, die man dort machen läßt, um eine stramme Haltung zu bekommen oder eine falsche Haltung wegzubringen, verwandeln in wenigen Wochen einen schlappen, plumpen Jungen in einen flinken, schneidigen Kadetten mit frischem Geist und strammem Schritt. Natürlich darf die Kleidung nirgends zu eng sein; sonst können die Muskeln nicht richtig ernährt werden. Wickle ein gesundes Glied in einen engen Verband, und es ist bald schwach. Presse den Körper mit enganschließenden Kleidern zusammen, und schwache Muskeln, außerdem noch falsche Lagerung der Organe und Krankheit sind die Folgen. Schnüre doch die Muskeln um das Hüftgelenk nicht, bis sie nutzlos sind, sondern kräftige sie. Das bewirkt eine Kräftigung der inneren Muskeln, welche die verschiedenen inneren Organe halten, und bringt auch dorthin Gesundheit. Wenn man dieses Schnüren durch Üben der Bauch- und Hüftmuskeln ersetzen wollte,

würden die Fälle von Brüchen und Verlagerungen merklich seltener vorkommen.

V. Laufen.

Für die Entwicklung der Lunge ist folgende Übung sehr gut: man läuft langsam einige Minuten lang, dabei werden die Knie hoch gehoben, und man tritt nur mit dem Ballen des Fußes auf. Bewahre die Haltung während der Übung.

VI. Seil-Hüpfen

ist eine ausgezeichnete Übung. Die Haltung muß beobachtet werden, besonders wenn man beim Hüpfen mit dem Seil nach vorne schwingt. Schwinge zuerst mit dem Seil nach vorne, dann nach rückwärts. Das Seil ist nützlich, doch nicht unbedingt notwendig. Seil-Hüpfen kann auch dadurch ersetzt werden, daß man läuft, ohne sich vom Platz zu bewegen.

VII. Medizinball.

Das ist ein Ball, der aussieht wie ein sehr großer Fußball. In der Tat, eine alte Fußballhülle, die so gestopft wird, daß sie ihre Form bewahrt, und etwa 1.8—4 Kilogramm wiegt, würde einen ausgezeichneten Medizinball abgeben. Man kann allein oder zu mehreren üben.

a) Übungen für einen allein: 1. Haltung! Wirf den Ball mit beiden Händen hoch in die Luft und fange ihn wieder; wirf mit der einen Hand und fange mit der andern. 2. Den Ball

mit beiden Händen in Armlänge über den Kopf! Beuge dich nach rückwärts; wirf den Ball hoch in die Luft und fange ihn in Armlänge vor dir. Wiederhole! 3. Den Ball mit beiden Händen in Armlänge über den Kopf! Beuge dich seitwärts nach rechts, wirf den Ball in die Höhe und fang ihn auf. Dasselbe links. Beim Fangen folge dem Ball beinahe bis auf den Boden.

b) Übungen für zwei: 1. Halte den Ball mit beiden Händen an die Brust, wirf ihn nach dem Gegenüber, der ihn fängt, auf gleiche Weise hält und zurückwirft. Anfangs langsam, dann laß die Bewegung allmählich immer schneller werden. 2. Halte den Ball in der linken Hand, beuge dich seitwärts nach hinten, bis du beinahe den Boden berührst, ungefähr wie wenn man ein Gewicht emporschleudern will, spanne jede Muskel und wirf den Ball nach dem Gegenüber, wobei du dich im Wurf noch weiter nach rückwärts beugst. Der Gegenüber fängt mit einer Hand, beugt sich nach hinten und wirft ihn in der oben beschriebenen Weise zurück. Wirf in gleicher Weise mit der rechten Hand. 3. Drehe dem Gegenüber den Rücken zu; halte den Ball mit beiden Händen in Armlänge von dir; schwinge nach unten, wobei der Ball bis zu den Zehen geht; schwinge hoch und wirf den Ball dem Gegenüber zu, wobei du dich stark nach hinten beugst und wirfst. Dann drehe dich — und nimm den Ball vom Gegenüber an, der dir den Rücken zukehrt und den Ball wirft wie oben.

5. Kapitel

Übungen in stehender Haltung

A. Halsgelenkübungen.

I. Beugen:

1. Haltung! 2. Den Kopf seitwärts beugen, bis das Ohr die rechte Schulter berührt. Dasselbe nach links. 3. Den Kopf vorwärts beugen, bis das Kinn die Brust berührt; dann rückwärts, soweit es geht. Man führe die Übungen langsam aus und halte die Muskeln fortwährend kräftig gespannt.

II. Drehen:

1. Haltung! 2. Den Kopf in aufrechter Haltung nach rechts drehen, bis das Kinn über der rechten Schulter steht; dasselbe nach links.

III. Drehen und Beugen:

1. Man drehe den Kopf beliebig weit nach rechts und beuge ihn vorwärts und rückwärts; dasselbe links. 2. Man drehe den Kopf beliebig weit und beuge ihn nach rechts und links.

IV. Kreisen:

Man beschreibe mit dem Kopf einen Kreis, halte dabei den Rumpf gerade und bringe den Kopf so gut als möglich in die wagrechte Lage.

Man wechsle öfters die Drehrichtung, damit es einem nicht schwindelig werde.

Durch diese Übungen wird das Halsgelenk ganz frei, alle umliegenden Muskeln werden geübt und kommen unter die Herrschaft des Willens, indem sie sich daran gewöhnen, eine genau vorgeschriebene Bewegung auszuführen, außerdem bringen sie neues, frisches Blut ins Gehirn, was für den Kopfarbeiter besonders wichtig ist.

Man macht die Übungen am besten, wenn man sich die Sache ganz schematisch vorstellt. Man denke sich zwei gerade Stäbe, einen längeren und einen kürzeren, setze sie aufeinander, daß sie eine gerade Linie bilden (Grundstellung). Der längere Stab steht während der ganzen Übungen fest, das heißt, der Rumpf ist scharf gestreckt wie ein Ladstock und bleibt unbeweglich stehen; der kürzere, gerade Stab macht folgende Bewegungen. 1. Er neigt sich nach links und rechts, ohne sich um die eigene Achse zu drehen (Kopfneigen seitwärts). Er neigt sich nach vorne und hinten (Kopfneigen vorwärts und rückwärts oder Kopfnicken). 2. Er dreht sich um seine eigene Achse, ohne sich zu neigen (Kopfdrehen). 3. Er dreht sich beliebig weit und neigt sich dann nach der Seite, oder nach vorne und hinten (Verbindung von Kopfdrehen mit Kopfneigen und Kopfnicken). 4. Er beschreibt eine Kegelfigur, das heißt, das äußere Ende des Stabes beschreibt einen Kreis, während das innere feststeht (Kopfkreisen). Der Stab darf sich nicht um die eigene Achse drehen, das heißt, die Blickrichtung bleibt immer nach vorne. Wenn man den Kopf seitlich dreht, verliert die Übung den Witz. Wenn bei den Übungen die Halswirbel ein bißchen krachen, schadet das gar nichts, was man schon daraus erkennen kann, daß ein wohltuendes Gefühl dabei ist. Kopf und Hals sollen einen geraden Stab darstellen, der Hals muß also fortwährend möglichst gestreckt werden.

Nach diesem einfachen Rezept kann man mit geringen Einschränkungen alle Gelenke behandeln, vor allem

das Hüftgelenk und das ganze Rückgrat (vergl. die Hüftgelenkübungen), aber auch die Hand-, Achsel-, Becken- und Fußgelenke, selbst das Unterkiefergelenk, was für das deutliche Sprechen und das Mienenspiel einige Bedeutung hat. Damit kann man auch nach einiger Erfahrung Übungen erfinden nach Herzenslust, dem Körper seine volle Beweglichkeit geben und zu einer allseitigen Muskelübung gelangen; denn um die Gelenke zu bewegen, braucht man die umliegenden Muskeln.

Das Kreisen in den verschiedensten Gelenken, namentlich das Kopf- und Rumpfkreisen, gehört natürlich zu den besten Übungen, wird aber gewöhnlich anfangs falsch gemacht, indem man mit dem Kopf (beziehungsweise mit dem Oberkörper) seitlich ausweicht, anstatt gerade dieser Bewegung über die Seite nach hinten einen besonderen Nachdruck zu geben. Man beachte also folgendes: 1. Die eine Linie, beim Kopfkreisen also der Rumpf, sei möglichst *gestreckt* und *unbeweglich*. 2. Die andere Linie, beim Kopfkreisen also Hals und Kopf zusammen, sei auch möglichst gestreckt (sonst gibt es keinen schönen Kegel); ferner bleibe das äußere Ende der Linie immer in der gleichen Höhe, sonst gibt es auch keinen Kegel. Am besten fängt man mit ziemlich kleinen Kreisen an und macht sie allmählich größer, nach dem Prinzip „langsam steigern". 3. Man *drehe* die bewegliche Linie *in keiner Weise um die eigene Achse*. Diese drei Punkte gelten für alle Kreisübungen.

Die Halsgelenkübungen kann man auch sitzend und mit kleinen Einschränkungen selbst liegend machen, wobei man den Vorteil hat, daß der Rumpf festgelegt, beziehungsweise der Oberkörper an der Stuhllehne festgenagelt ist. Man nehme einen Stuhl mit senkrechter, gerader Lehne, setze sich mit den Hüften möglichst weit nach hinten, strecke den ganzen Oberkörper, nagle die Schultern an den Stuhllehnen fest und beginne die Übungen. Diese Art empfiehlt sich besonders, wenn man *müde* ist. Hat man dann allmählich Feuer gefangen, so kann man zu schwereren Übungen übergehen.

B. Brustübungen.

I. Armschwingen:

1. Haltung! Einatmen, bis die Lunge ganz voll ist, und den Atem anhalten; schwinge den rechten Arm im Kreise aufwärts und rückwärts, dann abwärts und rückwärts. 2. Dasselbe mit dem linken Arm. 3. Mit beiden Armen zusammen. 4. Ausatmen und die Muskeln entspannen.

Das Ganze dauert 25—30 Sekunden, und reinigt die Lunge gründlich. Beim Entspannen der Muskeln wirft man mit einem Stoß alle schlechte Luft aus der Lunge.

II. Zugübung:

1. Haltung! Denke dir einen Gummiring vor der Brust und fasse ihn. 2. Ziehe ihn langsam und kräftig auseinander und hebe dich gleichzeitig auf die Zehen; ziehe, bis die Hände ganz um die Brust herum bis an die Achsel kommen und die Ellbogen sich seitlich an den Körper drücken, während die Fäuste an den Achseln bleiben. Dann laß die Fersen nieder und entspanne die Muskeln.

Die Übung wölbt die Brust. Beim Auseinanderziehen hält man am besten Hände, Achseln und Ellbogen in der gleichen Höhe. Beim Entspannen der Muskeln wirft man wieder alle schlechte Luft heraus.

C. Hüftgelenk- und Rückgratübungen[1].

I. Beugen:

a) Einfache Beugen: 1. Haltung:

[1] Die schwierigen Übungen sind mit einem † bezeichnet. Der Übersetzer.

Füße auseinander, Hände an die Hüften, die Ellbogen nicht nach hinten drücken, sondern in gleicher Ebene mit den Schultern lassen! 2. Man richte das Auge fest auf einen Punkt an der Wand, etwa 1·50 Meter (Augenhöhe) vom Fußboden, behalte den Punkt fest im Auge und beuge langsam vorwärts, bis der Oberkörper wagrecht ist — die Knie nicht beugen! 3. Sich aufrichten und langsam rückwärts beugen. Der Blick geht der Decke entlang nach der Wand im Rücken bis zu einem Punkt möglichst nahe am Boden, wodurch die Brust oben gewölbt wird. 4. Sich aufrichten zur Grundstellung und seitwärts beugen, nach rechts bis zur wagrechten Lage, dann nach links.



Fig. 1.

† b) Hauen: 1. Haltung! Füße auseinander, die Hände über dem Kopf zusammen wie in Fig. 1. 2. Schwinge kräftig und schnell nach unten, die Hände zwischen den Beinen hindurch, bis die Oberarme die Oberschenkel berühren (Fig. 2).



Fig. 2.

† c) Gleichgewichtsübungen: 1. Haltung! Die Arme wagrecht ausgestreckt wie in Fig. 3. 2. Man beuge sich langsam vorwärts,

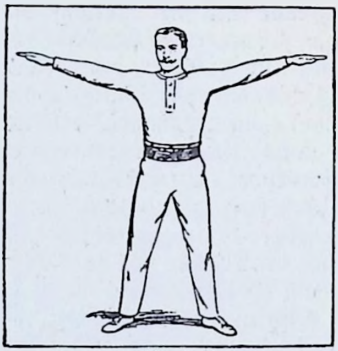


Fig. 3.

während man sich auf dem gestreckten rechten Bein im Gleichgewicht hält. Man beugt sich, bis der Oberkörper mit dem linken Bein eine wagrechte, gerade Linie bildet (Fig. 4). 3. In die Ausgangsstellung. Dasselbe rückwärts (Fig. 5). In die Ausgangsstellung zurück. Dasselbe auf dem linken Bein.

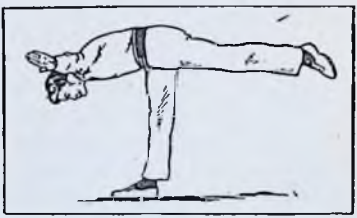


Fig. 4.

4. Haltung! Arme wagrecht ausgestreckt wie in Fig. 3. Man halte sich auf dem rechten Bein im Gleichgewicht; beuge sich seitwärts nach rechts, wobei man den Oberkörper und das

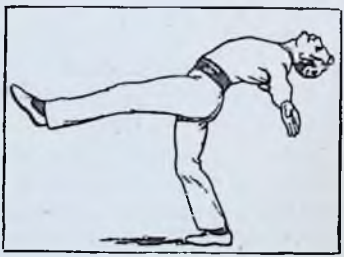


Fig. 5.

linke Bein in der gleichen geraden Linie und die Arme im rechten Winkel zur Linie des linken Beines hält, das rechte Bein gestreckt; berühre den Boden (Fig. 6). In die Ausgangsstellung; dieselbe Übung rechts. 5. Vorwärts und rückwärts und gleich darauf seitwärts beugen auf dem linken Bein. Dasselbe auf dem rechten.

II. Drehen:

1. Haltung! Arme wagrecht ausgestreckt wie in Fig. 3. 2. Drehe soweit als möglich nach rechts. Die Füße stehen fest, die Arme bleiben wagrecht ausgestreckt und beschreiben

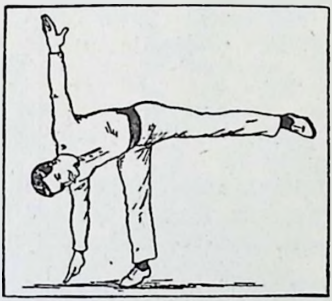


Fig. 6.

schöne, möglichst weite Kreisbogen, das Rückgrat senkrecht gestreckt! Dasselbe nach links.

Später kann man auch die Arme kräftig in der gleichen Höhe hin und her schwingen.

III. Drehen und Beugen:

a) Beuge nach vorn: 1. Haltung! Arme wagrecht ausgestreckt wie in Fig. 3. 2. Drehe den Oberkörper, bis die linke Hand im rechten Winkel zur ersten Stellung steht, das heißt, sie zeigt gerade gestreckt nach vorn und die rechte zeigt nach hinten (Fig. 7). 3. Bringe die rechte Hand,

scharf gestreckt, in der gleichen Ebene bleibend, über den Kopf nach unten, um in möglichst weitem Bogen nach vorne den Boden zu berühren, während die linke zwischen den Beinen hindurch möglichst weit nach hinten geht, wie in Fig. 8.

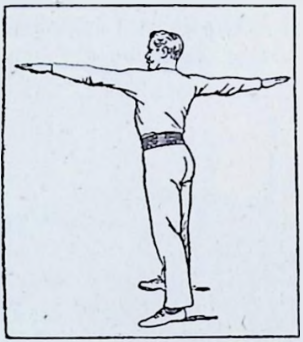


Fig. 7.

b) Beuge nach



Fig. 8.

der Seite: 1. Haltung! Die Arme wagrecht ausgestreckt (Fig. 3). Der linke Arm hebt sich, scharf gestreckt und in der gleichen Ebene bleibend, bis über den Kopf und führt dann den Kreis nach unten weiter, bis die Finger die rechte Ferse berühren, während gleichzeitig der rechte Arm nach unten kreist und hinter dem Körper in die Höhe (Fig. 9).

Der Körper bleibt gerade gestreckt, bis der linke Oberarm am linken Ohr und der rechte Arm an der Seite ist; dann beugt er sich, der Bewegung der Arme folgend, nach rechts.

Die Knie dürfen nicht gebeugt werden! 3. Dieselbe Übung nach links.

Wenn ein Ungeübter beim ersten Versuch auch eine ganze Fußlänge von der Ferse entfernt bleibt, dabei aber die Knie gut durchgedrückt hat, macht er die Übung schon sehr gut. Durch ständiges Üben wird er in kurzer Zeit die steifen Lendenmuskeln geschmeidig bekommen und leicht Finger und Ferse zusammenbringen. Die Übung ist ausgezeichnet für die Leber.

c) Ausfall:

1. Haltung! Daumen über dem Kopf zusammen, den ganzen Körper gestreckt! (Fig. 10). Ausfall nach links! Den linken Fuß einen halben Schritt vor, die Füße stehen senkrecht zueinander. 2. In möglichst weitem Bogen den Boden berühren (Fig. 11). Sich aufrichten und Ausfall nach rechts.



Fig. 9.

d) Ziehen und Stemmen: 1. Haltung! Die Knie gestreckt halten. Denke dir ein Gewicht neben dem einen Fuß auf dem Boden und fasse es mit beiden Händen. 2. Hebe es langsam, die Hände hart seitlich am Körper, mit starkem Zug gegen die Schultern zu; dann stemme es über den Kopf, so hoch als möglich. 3. Beuge dich nach der anderen Seite und hebe in gleicher Weise.

IV. Kreisen:

1. Haltung! Die Füße auseinander, die Hände

an die Hüften. 2. Beschreibe mit dem Kopf möglichst in gleicher Höhe mit den Hüften einen Kreis (Fig. 12). Wechsle die Drehrichtung. 3. Falte die Hände über den Kopf. Beschreibe mit dem Oberkörper so wagrecht als möglich um die Hüften als Mittelpunkt einen Kreis (Fig. 13).

Die Übungen unter C bewegen das Hüftgelenk und Rückgrat nach allen denkbaren Richtungen und üben damit natürlich zugleich die verschiedensten Rumpfmuskeln. Sie entsprechen den Halsgelenkübungen und werden am besten nach dem gleichen Schema ausgeführt. Der Körper bis zu den Hüften stellt die eine gerade Linie dar, die Beine seien also scharf gestreckt, wie zwei Stangen, das Hüftgelenk bleibt möglichst an der gleichen Stelle (ganz geht es nicht wegen des Gesetzes der Schwerkraft); der Oberkörper stellt die andere gerade Linie dar, er sei also von den Hüften bis zum Scheitel scharf gestreckt. Sind die Hände senkrecht ausgestreckt, so stellen sie die



Fig. 10.

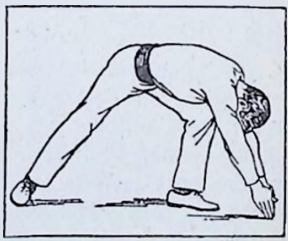


Fig. 11.

Verlängerung des Rückens dar und müssen in gleicher Linie mit ihm bleiben (Oberarm an den Ohren). — Beim Beugen nach der Seite achte man darauf, daß man nicht den Ellbogen nach hinten dreht und

so seitlich ausweicht, ebenso beim Rumpfkreisen. Die bewegliche Linie darf sich beim Kreisen nicht um die eigene Achse drehen, der ganze Oberkörper behält also von den Hüften bis zum Scheitel die Frontrichtung (Blick nach vorne) bei.



Fig. 12.

Über die Haltung der Füße kann man streiten. Die Kulturmenschen setzen sie gewöhnlich etwas nach außen. Man kann es aber auch mit den Indianern halten, und sie, wenigstens beim Üben, geradeaus, gleichlaufend, oder gar, aller Kultur zum Trotz, zur Abwechslung nach innen setzen. Die Entfernung der Füße kann man wechseln. Das Rumpfkreisen wird umso schwieriger (und darum der Kreis um so kleiner), je näher man die Füße zusammensetzt.



Fig. 13.

Bei den Übungen, bei denen die Hände ruhen, kann man so abwechseln: 1. An den Hüften, wo sie den Bewegungen des Oberkörpers etwas nachhelfen können. 2. Hinter dem Kopf gefaltet, die Ellbogen möglichst in gleicher Ebene mit den Schultern. 3. Wagrecht ausgestreckt. 4. Senkrecht ausgestreckt. Man kann einen Stock fassen, was sich besonders beim Seitwärtsbeugen und Rumpfkreisen empfiehlt, weil man dann genau sieht, ob man sich seitlich dreht. 5. Scharf gestreckt und über dem Kopf gefaltet, Oberarme an die Ohren.

Man kann diese Übungen ähnlich wie die Halsgelenkübungen mit einigen Einschränkungen auch sitzend machen, auf dem Boden oder besser rittlings auf dem

Stuhl oder einem Brett. So sind sie natürlich weniger anstrengend, und man hat den Vorteil, daß das Hüftgelenk festsitzt. Bei den seitlichen Beugen rechne man genau aus, welchen Punkt am Boden die ausgestreckte Hand berühren muß.

6. Kapitel

Übungen am Stuhl

I. Stemmen:

1. Haltung! Man stelle einen Stuhl mit der Lehne gegen die Wand, lege die Hände an die vorderen Ecken, die Handgelenke nach außen, die Finger gleichlaufend mit dem vorderen Stuhlrand; der Körper bleibt, obgleich beinahe wagrecht, in der Haltung während dieser ganzen Übung — keine Biegung in den Hüften oder Knien (Fig. 14). Man lasse den Körper langsam nieder, bis die Brust den Stuhlrand berührt; beide Ellbogen gehen senkrecht nach außen vom Körper weg. Langsam wieder hoch, und fünfzehnmal wiederholen.

Diese Übung wölbt die Brust. Hände, Achseln und Ellbogen bleiben in der gleichen Ebene (vergl. 5. Kap., B, II).

II. Kreisen:

a) Rückwärts und vorwärts: Die Hände an die vorderen Stuhlecken, doch mit dem gewöhnlichen Griff. Schiebe den Körper vom Stuhl weg nach rückwärts, beuge die Knie, bis du fast auf den Fersen sitzest, beuge dich nach vorne wie in Fig. 15, bis die Hüften fast am Boden nahe beim Stuhl sind; hebe den Körper so hoch als

möglich und schiebe ihn wieder nach rückwärts mit hochgehobenem Rücken. Wiederhole. Wenn diese Übung richtig gemacht wird, beschreiben die Hüften beinahe einen vollständigen Kreis.

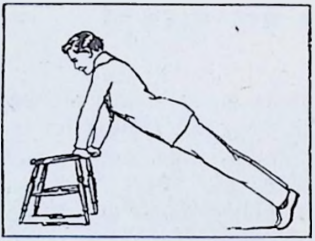


Fig. 14.

b) Seitwärts: Die Hände an den Stuhl wie in a). Krümme den Körper in den Hüften nach links. Schultern und Füße bleiben, nur die Hüften nach links, kreise nach unten, quer herüber und zurück, indem die Hüften einen vollständigen Kreis in seitlicher Richtung beschreiben.

III. Beugen:

† a) Über den Stuhl: Setze dich auf den Stuhl mit der Lehne seitwärts. Haltung von den Hüften an — stramm! Hake mit den Zehen unter dem Kasten oder dem Bett ein (Fig. 16). Beuge dich langsam; wieder auf. Wiederholen. Wenn man diese Übung zum erstenmal macht, sollte der Anfänger die Spannung, die ganz auf die schlaffen

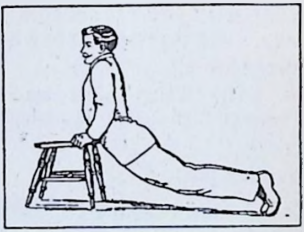


Fig. 15.

Bauchmuskeln geht, dadurch mildern, daß er sich mit der einen Hand an der Stuhllehne hält. Wenn die Muskeln stark genug sind, mache die Übung: 1. Die Arme auf dem Rücken verschränkt; 2. die Hände hinter dem Nacken gefaltet; 3. die Arme über dem Kopf ganz ausgestreckt; 4. Wenn der Kopf auf dem Boden ist, strecke die Arme in ihrer ganzen Länge gegen die gegenüberliegende Wand; 5. Beugen und Drehen: Wenn der Kopf auf dem Boden ist, verschränke die Arme am Rücken und drehe den Körper, bis die Schultern eine senkrechte Linie bilden; dann die entgegengesetzte Drehung. 6. Beugen und Kreisen: Verschränke die Arme am Rücken (auf dem Stuhl sitzend), mache die Beuge, Gesicht und Oberkörper nach rechts gewandt, bis der Kopf den Boden berührt; dann drehe den Körper nach links und komme wieder herauf zur aufrechten Sitzstellung, indem du im Kreis links aufwärts gehst. Alles langsam und kräftig — halte die Muskeln gespannt. Das Rückgrat gestreckt!

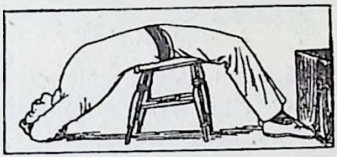


Fig. 16.

b) Im Halbkreis rückwärts:

1. Die Hände an den Stuhl wie in II, und zwar so, daß der Kopf beim Senken des Körpers vor den Stuhlrand zu liegen kommt. Laß dich langsam nieder durch Beugen der Ellbogen, bis das

Gesicht in gleicher Höhe mit dem Stuhlrand ist; bewahre die Haltung! Schiebe dich in der gleichen Haltung vorwärts, bis das Gesicht über dem Stuhlsitz ist; hebe dich langsam durch Strecken der Arme, und schaue rückwärts der Decke entlang. Wiederhole die Übung fünfzehnmal.

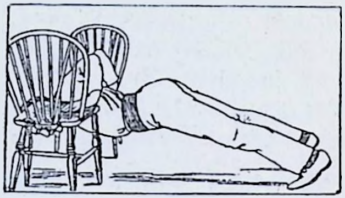


Fig. 17.

2. Nimm zwei Stühle; stelle sie ungefähr 45 Zentimeter (Schulterbreite) auseinander, eine Hand auf jedem; tauche zwischen beide unter (mit dem Kopf nach unten), und zwar so, daß der Kopf beinahe den Boden berührt und die Schultern in gleiche Höhe mit dem Stuhlsitz kommen, beuge den Körper nach vorne (Fig. 17) und dann nach oben, mit erhobenem Kinn und den Blick rückwärts der Decke entlang, soweit als möglich (Fig. 18).



Fig. 18.

IV. Heben:

Stelle zwei Stühle mit der Lehne gegeneinander, ungefähr 45 Zentimeter auseinander

(oder benütze Tisch und Betstuhl). 1. Lege die Hände auf, beuge die Beine in den Knien; laß den Körper nieder, bis die Achselhöhlen die Stuhllehnen berühren; wieder hoch. Wiederholen. 2. Bringe die Beine langsam nach vorn, bis die Füße in gleicher Höhe mit den Hüften sind (Fig. 19). Langsam wieder herablassen. Wieder-

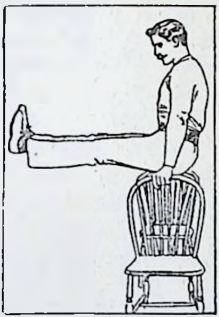


Fig. 19.



Fig. 20.

holen. 3. Haltung wie in Fig. 19; senke den Körper durch Beugen der Ellbogen; senke die Beine und bringe sie langsam nach hinten, bis die Füße wieder in gleicher Höhe mit den Hüften sind (Fig. 20).

Alle Übungen am Stuhl müssen sehr langsam und ja nicht irgendwie ruckweise gemacht werden. Die Haltung muß immer beachtet werden. Arbeite, bis jede Übung ungefähr fünfzehnmal geht. Mache Übung III a) mit Vorsicht, bis die Muskeln

stark genug sind, dann kann man sie machen, ohne sich beim Beugen an der Stuhllehne zu halten.

Diese Wiederholungszahl soll immer nur die Höchstzahl bedeuten, die allmählich, das heißt, im Verlauf von Jahren, erreicht werden soll. Man halte an dem Grundsatz fest: „Hüte dich vor Übertreibungen." Mit dem Zählen vergeude man nicht viel geistige Kraft — auf einmal mehr oder weniger kommt es nicht an — sondern achte lieber darauf, wie die Übung wirkt und wiederhole solange, als eine gute Wirkung da ist. Nach einer schweren Übung muß man ruhen, das heißt, durch Tiefatmen (und leichte rhythmische Bewegungen) die Nerven und den Herzschlag beruhigen.

7. Kapitel

Übungen am Boden

I. Strecken.

Setze dich auf den Boden auf eine Decke. Haltung! 1. Halte die Knie vollständig durchgedrückt und lege die Handflächen auf die Sohlen; die Handgelenke sollten die Zehen berühren (Fig. 21). Schaukle mit leichtem Schwung den Oberkörper nach vorne, bis du Handgelenk und Zehen leicht zusammenbringst. 2. Denke dir an den Füßen einen Strick, fasse ihn, alle Muskeln gespannt! Ziehe stark und beuge dich langsam nach hinten, bis du mit dem ganzen Körper auf dem Boden liegst. Laß dabei den Körper nicht fallen, sondern behalte ihn in der Gewalt des Willens, bis Schultern und Kopf den Boden berühren. Ziehe weiter, die Hände hart am Körper — wölbe die Brust bis zu ihrer vollen Ausdehnung — schiebe die Hände in der gleichen Ebene weiter, über den Kopf hinaus, bis sie ganz ausgestreckt sind; entspanne alle Muskeln. Der Körper liegt wie in Fig. 25, nur daß die Füße auf dem Boden ruhen.

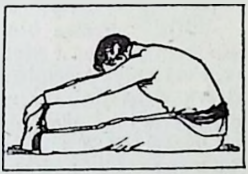


Fig. 21.

3. Langsames, starkes Strecken der rechten Seite, das heißt, strecke die rechte Hand soweit über den Kopf hinaus als du kannst, und gleichzeitig die rechte Ferse nach der entgegengesetzten Richtung. Das streckt die seitlichen Rumpfmuskeln. Dasselbe links. 4. Verschränke die Daumen — die zweiköpfigen (= die großen) Oberarmmuskeln an die Ohren — hebe dich langsam, ohne Ruck, zur Sitzstellung. Wiederhole. Wenn die Bauchmuskeln anfangs nicht stark genug sind, um den Körper in die senkrechte Lage zu heben, hake die Füße unter dem Bett oder sonst einem Möbel ein und übe auf diese Weise. 5. Falte die Hände hinter dem Kopf und hebe dich.



Fig. 22.

Beim Strecken des Körpers lasse man das ganze Rückgrat von oben bis unten möglichst nahe am Boden. Beim Entspannen der Muskeln werfe man alle schlechte Luft mit einem Stoß aus der Lunge. Fühlt man sich noch nicht leicht und frisch, so atme man noch einmal tief ein, und mit einem Stoß aus (vergl. Kap. 8, Atemübung 1), dann voll und gleichmäßig weiteratmen (vergl. Atemübung 3).

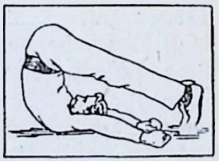


Fig. 23.

Bringt man das Rückgrat überhaupt nicht nahe genug an den Boden, so strecke man den untern Bogen, indem man die Knie etwas beugt und mit dem Kreuz immer weiter nach unten rutscht, den obern Bogen durch Heben

und Senken des Kopfes, indem man das Kinn anzieht und den Kopf mit gestrecktem Hals an den Boden drückt.

II. Beinheben.

a) Bis zur senkrechten Lage: Alles gleich wie in I, bis zur gestreckten Lage am Boden, dann 1. hebe die Beine gestreckt bis zur senkrechten Lage; 2. langsam wieder senken, den Boden nicht mit den Fersen berühren. Fünfzehnmal wiederholen.

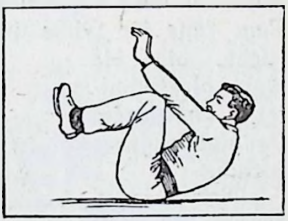


Fig. 24.

b) Bis zum Schulterstand: Alles gleich wie in I und II a), aber gehe weiter: 1. Krümme den Oberkörper und halte dich auf den Schultern im Gleichgewicht (F. 22). Halte die Arme anfangs seitwärts am Boden, um leichter das Gleichgewicht halten zu können. 2. Senke die Füße, bis sie wagrecht über dem Kopf liegen, dann schiebe sie gegen die Zimmerdecke wie in Fig. 22. Fünfzehnmal wiederholen. Langsam in die Ausgangslage zurück; laß die Hüften nicht auf den Boden zurückfallen, sondern senke den Körper unter dem Befehl des Willens, nicht durch das Gesetz der Schwerkraft.



Fig. 25.

† c) Bis hinter den Kopf; Füße gegen den Kopf ziehen: Dasselbe wie in I und II a), aber krümme den Körper noch weiter, bis die Füße hinter dem Kopf auf den Boden kommen (Fig. 23). Langsam zurück. Wiederholen. Übe, bis die Füße nahe am Kopf auf den Boden kommen. In dieser Lage fasse die Füße mit den Händen und übe. Ziehe, bis die Knie die Schultern berühren. Langsam wieder zurück.

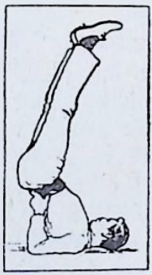


Fig. 26.

Diese einfachen Übungen von Nr. II ermöglichen die reichste Abwechslung und damit die Bildung der verschiedensten Rumpfmuskeln. Wechsle mit der Zeit a) in der Haltung der Beine: 1. gewöhnlich gestreckt, 2. zusammengepreßt, 3. auseinandergespreizt, 4. übereinander gekreuzt, 5. beim Heben zusammengepreßt, oben auseinandergespreizt, langsam senken, nahe am Boden zusammengepreßt und wieder heben, oder umgekehrt beim Heben auseinandergespreizt und beim Senken gekreuzt. — Dabei kann man bis zur Lage von a) oder b) oder c) gehen. Beim Senken einen Wirbel nach dem andern auf den Boden legen, Kopf am Boden lassen! b) In der Haltung der Arme: 1. Scharf nach den Seiten ausgestreckt, 2. um 45° weiter gegen die Wand hinter dem Kopf, 3. nach der Wand hinter dem Kopf gestreckt. — Anfangs muß man die Hände irgendwie belasten oder unter Möbel stecken. Oder man faßt die Füße des Kastens an der Breit-, beziehungsweise Schmalseite, oder des Tisches. Das zieht die Brust auseinander. — 4. Hände an die Hüften.

III. Schulterheben.

Dasselbe wie in I bis zur gestreckten Lage. Hebe die Füße wie in II a), behalte die Füße in der senkrechten Lage, die Knie durchgedrückt; hebe die Schultern und berühre die Sohlen mit den Fingern. Fünfzehnmal wiederholen.

IV. Knie- und Schulternheben.

Dasselbe wie in I bis zur gestreckten Lage.

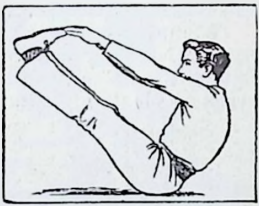


Fig. 27.

1. Beuge die Beine und bringe die Knie über den Leib, hebe gleichzeitig die Arme, bis sie, die Daumen aneinander, völlig gestreckt über dem Kopf sind; dann hebe Kopf und Schultern und berühre die Knie mit den Oberarmen. Das Beugen der Beine und Heben der Arme geschieht gleichzeitig. Nur das Kreuz bleibt auf dem Boden (F. 24). 2. Strecke dich wieder; laß die Füße den Boden nicht berühren (Fig. 25). Fünfzehnmal wiederholen. Langsam in die Ausgangsstellung.

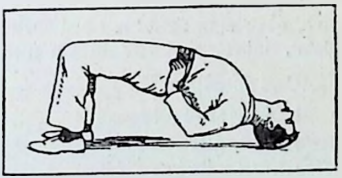


Fig. 28.

V. Schulterstand.

Dasselbe wie in I bis zur gestreckten Lage;

hebe die Füße, krümme den Leib und halte dich auf Ellbogen und Schultern im Gleichgewicht (Fig. 26). Strecke den Körper indem du die Füße gegen die Zimmerdecke schiebst; dann senke ihn wieder und beuge die Knie, bis sie die Schultern berühren. Wiederholen.

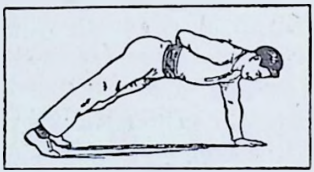


Fig. 29.

Man kann auch abwechselnd das rechte Knie beugen, das linke strecken usw., oder das eine gestreckte Bein hinten an den Boden bringen, während das andere senkrecht in die Luft gestreckt

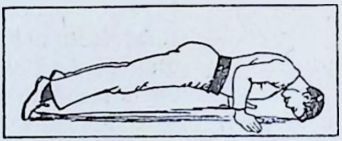


Fig. 30.

wird, oder man macht mit den Beinen möglichst große Kreisbogen, indem man sie kreuzt und auseinanderspreizt usw.

VI. Das römische V.

1. Dasselbe wie in I bis zur gestreckten Lage; Daumen aneinander. Hebe Arme und Oberkörper und die Beine gleichzeitig; lege die Hände an die Sohlen. Nur

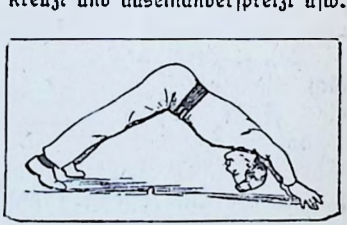


Fig. 31.

die Hüften bleiben auf dem Boden wie in Fig. 27. 2. Strecke dich bis zur wagrechten Lage, ohne die Füße auf den Boden zu lassen, wie in Fig. 25. Wiederholen!

VII. Die Brücke.

Krümme den Körper nach oben, nur der Kopf und die Füße bleiben auf dem Boden; die Knie sind bei der Übung gebeugt (Fig. 28).



Fig. 32.

VIII. Stemmen.

1. Lege dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden, hebe langsam den Körper, bis die Arme gestreckt sind — beachte die Haltung — nur die Zehen und Hände berühren den Boden. Wiederholen! 2. Übe dasselbe mit der einen Hand auf dem Rücken (Fig. 29). 3. Dasselbe wie in 1; dann lege den Kopf auf den Boden wie in Fig. 30; zurück, und lege den Kopf auf den Boden wie in Fig. 31.

† IX. Handstand.

Handstand bei ganz gestreckten Armen — (Fig. 32); hebe und senke den Körper durch Beugen der Ellbogen. Übe anfangs gegen eine Wand.

X. Hüftschaukeln.

1. Setze dich auf den Boden, hebe die Füße ungefähr 25 cm und halte das Gleichgewicht wie in Fig. 33. In dieser Haltung übe seitwärts und dann

vorwärts und rückwärts Schaukeln. 2. Strecke dich bis zur Fig. 34, zurück zu Fig. 33. Wiederholen. 3. Falte die Hände im Nacken; strecke dich vollständig, zurück zur Gleichgewichtslage wie in 1, Fig. 33, berühre mit den Ellbogen die Knie — strecke dich wieder und wiederhole.

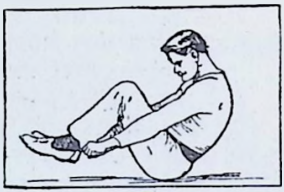


Fig. 33.

XI. Bärengang.

Die Handflächen auf den Boden, Sohlen und Ferſen auf den Boden, die Beine bleiben vollſtändig geſtreckt (Fig. 35). Spaziere in dieſer Haltung im Zimmer herum.

XII. Bewegliche Brücke.

Strecke dich, mit dem Geſicht nach oben, auf dem Boden aus; ziehe die Füße nahe an den Körper heran; hebe den Körper auf den Händen und Füßen, bis er von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet (Fig. 36). Spaziere in dieſer Haltung im Zimmer herum.

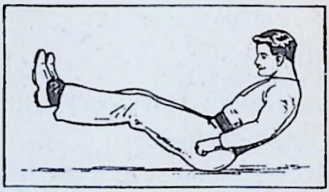


Fig. 34.

Die Übungen am Boden ſind beſonders zu empfehlen, wenn man müde iſt. Hat man zuviel Blut im Kopf, ſo arbeite man zuerſt an Nr. I, um es aus dem Kopf in die

Rumpfmuskeln und in die Lungen zu ziehen. Ist man dösig, so lege man sich gestreckt vor die Wand (oder den Kasten) so, daß man bei gestreckten Armen die Wand hinter dem Kopf erreichen kann, hebe die Beine und spaziere mit etwas auseinandergespreizten Beinen langsam an der Wand herunter. Das eine Knie beugt sich bis zu den Schultern, das andere streckt sich; man drückt den Absatz gegen die Wand, während der vordere Ballen die Wand kaum berührt, die Beine kann man beliebig weit auseinanderspreizen, die Last des Körpers ruht auf den Schultern. Unten angekommen, drückt man die Absätze gegen die Wand und schaukelt mit den Hüften hin und her. Diese Übung ist ein Zaubermittel für hellen Kopf.



Fig. 35.

Fühlt man sich zu jeder Anstrengung unfähig, so strecke man sich auf den Boden aus, hebe die Beine, daß die Oberschenkel senkrecht stehen, und beuge die Knie im rechten Winkel. Schaukle langsam mit den gebogenen Knien von dieser Lage nach dem Kopf zu (vollständig ausatmen!) und wieder zurück (vollständig einatmen!), bis man sich frischer fühlt. Strecke die Arme nach den Seiten aus und schaukle mit den gebogenen Knien von einem Oberarm über die Stirne nach dem andern, allmählich von einem Ellbogen zum andern. Nimm die Füße in die Hände — das ist eine Übung der Natur, der sich der Säugling in der Wiege mit großer Ausdauer und großem Erfolg widmet, sobald er sich rühren kann — drücke zuerst abwechselnd, dann gleichzeitig die Knie durch, führe dabei

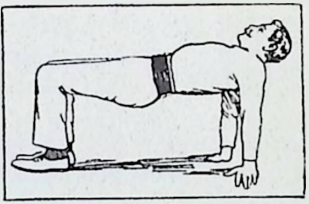


Fig. 36.

die Füße auseinander und wieder zusammen, oder durchwandere dabei den ganzen Halbkreis vom Boden hinter dem Kopf bis zur sitzenden Lage (wie in Fig. 21), wobei die Füße zusammen oder auseinandergespreizt sein können. — Man strecke die Knie in die Achseln und schaukle mit den Hüften auf und ab. Und ähnliche Übungen. Auf dem Boden ist der eigenen Erfindungsgabe der weiteste Spielraum gelassen, weshalb diese Übungen auch am wenigsten langweilig werden. Die Füße kann man an den Zehen oder an den Absätzen fassen. Man ziehe oder drücke das Fußgelenk möglichst nach innen und strecke es wieder. — Schultern und Knie kann man in den verschiedensten Lagen zusammenzubringen.

8. Kapitel

Stimm- und Atemübungen

I. Stimmübungen.

1. Übe, in starkem Flüsterton zu lesen oder zu rezitieren, indem du dabei so stark als möglich die Kinn- und Lippenmuskeln betätigst, als wolltest du zu einem großen Zuhörerkreis sprechen. Gehe mit der Stimme in die Höhe und in die Tiefe und achte gleichzeitig sorgfältig darauf, daß du den Atem nicht vergeudest.

2. Sing oder sprich die Silben Ka, Ke, Ki, Ko, Ku, bis du fühlst, daß der weiche Gaumen müde ist. Übe das an einem Klavier und ändere häufig die Note.

3. Schlage auf dem Klavier das mittlere d an. Nimm ein Buch oder eine Predigt und singe auf dieser Note einen Teil davon; strebe dabei nach Tonfülle und deutlicher Aussprache und vermeide jegliche Spannung. Gehe auf e über, dann auf f und so fort, aber gehe nicht weiter als dein Stimmumfang dir leicht gestattet.

4. Übe mit geschlossenen Lippen, die Zähne ein wenig auseinander, so zu summen, daß die Lippen und die Nase stark mitschwingen. Das geschieht dadurch, daß man durch die Nase atmet und übt,

bis man das Schwingen herausbekommt, das nur dadurch zustande kommt, daß man den Ton richtig nach vorne bringt. Um Eintönigkeit zu vermeiden, kann man bekannte Lieder auf die Weise summen, sehr langsam und sehr stark.

Bedenke: 1. Deine Stimmorgane sind weiter nichts als Muskeln und müssen als solche behandelt werden. Wenn sie übermäßig angestrengt werden, leiden sie Schaden, genau so wie die Arm- und Beinmuskeln. 2. Um sie geschmeidig zu machen, müssen sie wie andere Muskeln geübt und gebildet werden. Beim Üben vermeide jede Spannung in der Kehle. Die Haltung, welche die Kehle hat, wenn man gerade anfängt zu gähnen, ist die richtige. 3. Vor jeder großen Anstrengung auf der Kanzel übe 14 Tage oder drei Wochen lang und steigere ständig die Tonstärke. 4. Auf der Kanzel fange leicht an und laß die Muskeln sich allmählich „warm laufen", genau wie es ein Ringkämpfer mit den seinen macht, bevor er sie auf die Probe stellt. Das könnte manchen vor einer verdorbenen Stimme bewahren. 5. Jeder richtige Vortrag ist sanft und leicht. Irgendwelche Spannung ist schädlich und verrät eine falsche Methode.

Die richtige Methode könnte man am besten von den Fuhrknechten und den Buben auf der Gasse lernen. Die schreien, daß es schallt, und haben durchaus nicht die Empfindung, daß sie sich anstrengen, im Gegenteil, je mehr sie schreien, desto wohler fühlen sie sich und desto besser klingt ihre Stimme. Warum? Sie haben gewöhnlich die Gewohnheit zu summen und zu pfeifen; darum haben sie den Ton ganz vorne.

II. Atemübungen.

1. Langsam und tief einatmen — schnell ausatmen.

2. Schnell einatmen — langsam und vollständig ausatmen.

3. Tiefatmen: Haltung! Atme ein, bis die Lunge sich ganz voll fühlt. Atme weiter, solange es geht, bis die Lunge voll ist. Atme aus, bis die Lunge sich ganz leer fühlt, und atme weiter aus, solange du kannst, bis die Lunge ganz leer ist. Wiederholen. Das dehnt die Lunge und reinigt das Blut. Es befreit den Organismus von einem Rest verdorbener Luft, der in der Lunge sitzen bleibt und ein unfehlbarer Kopfweherzeuger ist, wenn er nicht durch Tiefatmen entfernt wird.

Beim Atmen wird die Luft nicht vom Hals in die Lunge gepreßt, sondern in die Lunge gesogen, indem der Luftraum der Lunge vergrößert wird. Es ist also kein Druck im Hals. Der Hals hat weiter nichts zu tun, als die Luft durchzulassen, alles übrige besorgt das Zwerchfell und der Brustkorb.

Die Zwerchfellatmung findet man einfach heraus, indem man sich flach auf den Boden legt, eine kleine Stütze unter den Kopf und tut, als ob man schlafen wollte. Der Brustkorb bleibt ruhig, die Bauchmuskulatur hebt sich beim Einatmen, weil das Zwerchfell nach unten geht, und senkt sich beim Ausatmen, weil das Zwerchfell wieder nach oben geht. Man mache die Atemzüge so voll als möglich. — Man richte sich etwas auf, so daß die Bauchmuskulatur gespannt ist, und atme in kräftigen Zügen weiter. Jetzt gehen die Rippen auseinander, und zwar nicht bloß nach vorne, sondern nach den Seiten und hinten, so daß der Luftraum bedeutend vergrößert wird. Wir

haben die Flankenatmung. Man mache die Atemzüge wieder so voll als möglich. Endlich verbinde man Zwerchfell- und Flankenatmung.

Man gebe dem Brustkorb und dem Zwerchfell ihre volle Dehnungsfähigkeit, gewöhne sich an eine ruhige, volle Atmung durch die Nase, und die Natur wird selbst die beste Methode zu atmen finden.

4. Atme gehend sechs Schritte ein, halte den Atem während der nächsten sechs, und atme während der dritten sechs aus. Wiederhole 5 Minuten lang. Jede Einatmung und jede Ausatmung sei so vollständig als möglich. Nach einiger Zeit nimm sieben oder acht Schritte.

5. Übe, bei raschem Gang zu sprechen, zuerst in mittlerer Tonstärke, dann in lautem Ton. Der Körper ist dabei in der Haltung. Übe Gebärden und Stimme, bis sie wie die Finger eines geübten Musikkünstlers unbewußt gehorchen, und vergiß nie: die eigentliche Kraft, die das menschliche Herz bewegt, erzeugt nicht das gefällige Gebärdenspiel, und nicht der Stimmumfang, sondern — die Morgenbetrachtung.

9. Kapitel

Druckübungen, Massieren

I. Druckübungen.

Es folgt eine besondere Reihe von Übungen, die bei müdem Kopf und Herzbeschwerden schon geholfen haben. Eine Besonderheit bei diesen Übungen, die beachtet werden muß, sind die 2½ Minuten Ruhe zwischen jeder vollständigen Übung. Eine andere Eigentümlichkeit, auf die man achten muß, ist: man darf sie niemals gleich zweimal hintereinander machen.

a) Haltung; Sitzstellung. 1. Lege die rechte Handfläche gegen die rechte Schläfe. Das Gesicht immer aufrecht! Bewege den Kopf nach rechts, bis das Kinn über der rechten Schulter steht; dabei übt die Hand immer einen starken Gegendruck gegen den Kopf aus. Der Kopf schiebt, die Hand leistet leicht Widerstand. 2. Dann schiebe mit der Hand gegen den Kopf — der Kopf leistet Widerstand, die Hand schiebt — bis das Gesicht wieder in die Frontstellung zurückkommt, während immerfort der Kopf der Hand einen starken Gegendruck leistet. Die Bewegung ist langsam; es dauert ungefähr 10 Sekunden, bis das Kinn über der Schulter steht, und 10 Sekunden, bis der Kopf

wieder zurückgedrückt ist. Man übe einen starken Druck aus. Ruhe 2½ Minuten lang. Wiederholen.

b) Die gleiche Bewegung wie in a), aber mit der linken Hand nach der linken Schulter. Ruhe 2½ Minuten. Wiederholen.

c) Lege die Hand gegen die Stirne. 1. Drücke den Kopf nach unten gegen einen starken Gegendruck der Hand, bis das Kinn die Brust berührt. 2. Dann drücke mit der Hand gegen starken Gegendruck des Kopfes wieder in die Höhe zur ersten Stellung. Ruhe 2½ Minuten. Wiederholen.

d) Während der rechte Arm an der Seite herunterhängt fasse das rechte Handgelenk mit der linken Hand. Drücke den rechten Arm, gestreckt, nach vorne in die Höhe, während die linke Hand stark nach unten drückt, bis zur wagrechten Lage. 2. Drücke den rechten Arm durch den Druck der linken Hand zur ersten Lage zurück; der rechte Arm leistet starken Widerstand. 2½ Minuten ruhen. Wiederholen.

e) Dasselbe wie in d), aber die rechte Hand faßt das linke Handgelenk. 2½ Minuten ruhen.

f) Sitzstellung, kreuze die Unterschenkel, den linken Knöchel an den rechten. 1. Drücke mit dem rechten Fuß nach oben bis zur wagrechten Lage gegen den Gegendruck des linken Fußes, der nach unten drückt. 2. Drücke mit dem linken nach unten zur ersten Stellung, gegen den Gegendruck des rechten. 2½ Minuten ruhen.

g) Dasselbe wie in f), aber mit dem rechten Knöchel über dem linken. 2½ Minuten ruhen.

II. Massieren

ist gut: erstens als Kräftigungsmittel für die Haut, indem das anhaltende starke Reiben der Haut in sehr hervorragender Weise Leben und Gesundheit gibt; zweitens, um nach einer schweren Übung, langen Spaziergängen usw. die Müdigkeit und das Schmerzen der Muskeln wegzubekommen.

In zwei oder drei Minuten setzt Massieren das Blut in Bewegung, daß es durch den Körper schießt, weckt den ganzen Mann gründlich auf und läßt, selbst im tiefsten Winter, in einem kalten Zimmer, eine warme Glut den ganzen Organismus durchdringen. Die Folge ist: man kriecht nicht halbwach herum, während der Körper vor Kälte zittert und die Fähigkeiten noch schlafen, sondern man wird in den ersten fünf Minuten geistig und körperlich wach und findet sich im Besitz eines Gefühls der Kraft und Schaffensfreude, die auf das ganze Tagewerk einen wesentlichen Einfluß ausüben wird. Nachdem du 2 oder 3 Minuten lang massiert hast, tauche ein Handtuch in den Wasserkrug, und ringe es so weit aus, daß das Wasser nicht mehr abrinnt. Mit diesem reibe den ganzen Körper ab, hierauf mit einem trockenen Handtuch.

Man kann noch liegend mit dem Massieren der Hände, Arme und Schultern beginnen, richtet sich auf in die hockende Stellung, wobei die Knie beliebig weit gebogen sein können, und fährt von den Zehen über das Schienbein nach den Knien, wobei der Oberkörper kräftig nach vorwärts und rückwärts schaukelt; dann fahren die Hände in entgegengesetzter Richtung, wobei sich der Oberkörper kräftig dreht. Ähnlich behandelt man den Unterschenkel

seitlich und unten, streckt die Knie und macht die Bewegungen noch größer. Dann fährt man mit kräftigen Zügen um den Leib, die Brust und den Nacken herum. Hat man Feuer gefangen, so steht man auf und schürt noch etwas nach, indem man die Bewegungen noch größer und kräftiger macht, gebe aber acht, daß man sich nicht verbrenne — durch Überanstrengung. Als Regel gilt: Der Nachdruck liegt auf der Bewegung nach dem Herzen zu, doch die Sache ist nicht so heikel. Man „wechsle ab nach Belieben" und schaue, daß die ganze Haut in Behandlung kommt. Leidet man an kalten oder verfrorenen Händen, so reibe man schon im Sommer tüchtig Hände und Arme. Das hilft besser als alle Salben.

10. Kapitel

Schluß

Vergiß nicht, daß man die Haltung ganz unabhängig vom Atmen nimmt und behält. Es wäre ein Irrtum, wollte man sie durch tiefes Einatmen bekommen. Die Rumpfmuskeln müssen in Tätigkeit gesetzt und in die richtige Haltung gebracht werden, während die Atmung regelmäßig und unverändert weitergeht.

Wenn du an den Übungen arbeitest, muß der Geist von der Vorstellung erfüllt sein, das Organ oder die Muskel zu stärken, die du gerade besonders übst und er muß mit Entschiedenheit und Freude auf diese Sache gerichtet sein. Einförmigkeit muß man vermeiden. Um den Geist leichter im Eifer zu erhalten, wähle jeden Tag irgendwelche Übungen aus, wie sie gerade im Augenblick passen; folge nie einer festgesetzten Ordnung. Es ist für den Erfolg wesentlich, daß dieses Gefühl entschiedenen, freudigen Eifers da ist.

Atme immer frische Luft. Halte die Fenster offen, 24 Stunden täglich, im Sommer ganz geöffnet, und im Winter öffne wenigstens einen Zoll breit oben und unten[1]. Beim Schlafen mag

[1] Der Verfasser hat das milde Seeklima und die in Irland üblichen Schiebefenster vor Augen. Bei uns wird man sich im Winter damit begnügen müssen, öfters gründlich durchzulüften.

ein Windschirm notwendig sein, damit man nicht einem direkten Zug ausgesetzt ist.

Diese Übungen, mit Beständigkeit, Energie und Freude gemacht, geben dem Körper Gesundheit und sein natürliches Gewicht. Einen unentwickelten werden sie bilden und stärken, von einem vernachlässigten, übermäßig schweren werden sie den überflüssigen Stoff wegschaffen. Arbeite mit Ausdauer! Anfangs mag die Sache schwer und wenig ermutigend sein, aber halte durch. Wenn du einmal den Normalzustand erreicht hast, geht der Rest leicht. Leib und Seele werden harmonisch zusammenarbeiten. Wer ernstlich übt, wird imstande sein, von körperlichem Unvermögen nicht gehemmt, auf einem Feld, das „reif zur Ernte ist", mit frohem Mut voranzuarbeiten, jeder Pulsschlag des Herzens ein Pulsschlag der Begeisterung, jeder Augenblick des Lebens ein Augenblick der Arbeit, der Arbeit für einen Herrn, dessen Leben ein Leben rastloser Arbeit war, unsern Herrn und Meister, unsern Gott, Jesus Christus.



8183

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800066385