EIN WORT UBER DIE ANGST

WIE ICH MICH SELBER FAND

Dale Carnegie

Mancherlei Sorgen hast du vertrieben
Und die schlimmsten doch überlebt:
Aber am ärgsten hast du von Übeln,
Die niemals dich trafen, gebebt.

Altes französisches Sprichwort

dg p 219

Ein Wort über die Angst

WIE ICH MICH SELBER FAND

VON
DALE CARNEGIE

PSHY8

Redemptoristen
Grenzgebiete
der Wissenschaft
Österr. Provinz

1988. 2757
(B 3261)

Emil Oesch Verlag, Thalwil-Zch.

G 219

723

Alle Rechte vorbehalten,
insbesondere das Übersetzungsrecht.
Jeder Nachdruck, in irgendwelcher Form,
auch durch Vervielfältigung,
darf nur mit Erlaubnis des Verlags erfolgen.

Einzig autorisierte Übersetzung
von
ERNST STEIGER

VORWORT

Was ist Angst? Zweifellos ein *Gefühl*, eine Empfindung, aber eine Empfindung, die die verschiedensten Ursprünge haben kann. Angst kann nach Jaspers ein «gegenstandsloses Gefühl» sein; sie ist aber als Realangst zu bezeichnen, wenn sie auf etwas ganz Bestimmtes gerichtet ist.

Jeder von uns weiß, daß die Angst körperlichen und geistigen Ursprungs sein kann. Das ist vielleicht die gröbste Unterscheidung, die wir zuerst treffen müssen. Angstzustände können sich beispielsweise aus einem Sauerstoffmangel ergeben; psychische Angst wiederum kann körperliche Reaktionen auslösen: veränderte Pupillen, zitternde Knie, sträubende Haare, Zuckungen, Durchfall, Herzklopfen und viele andere körperliche Äußerungen, die fast jeder schon selbst erlebt hat. Wie viele Menschen leiden an Bauchgrimmen, wenn sie vor einer Abreise stehen. Die unbewußte Angst, den Zug zu verfehlen, ruft Reaktionen hervor, die in den verschiedensten Formen auftreten können.

Wir wissen auch, daß sich die Angst bei verschiedenen Menschen ganz verschieden äußern kann. Wenn zwei Männer plötzlich einem freien Raubtier gegenüberstehen, wird vielleicht der eine durch seine Angst zu höchster Aktivität aufgerufen, während der andere wie gelähmt dasteht. Der eine wird durch die Angst zu einem richtigen, zweckmäßigen Verhalten getrieben, während der andere unzweckmäßig reagiert.

Viele Menschen leiden an einer unbestimmten Angst. Sie fürchten sich und wissen nicht warum! Hier ist die Ursache ihrer Angst ins Unterbewußte abgeglitten und muß zuerst neu entdeckt werden. Solche Menschen leiden zum Beispiel an einer ihnen unerklärlichen Furcht vor Hunden — sie haben aber meist völlig vergessen, daß sie als Kind einmal von einem Hund gebissen oder erschreckt worden sind.

Wie vielgestaltig das Problem der Angst ist, mag auch daran illustriert werden, daß Menschen, die schwer geboren worden sind, oft als Erwachsene noch an Träumen leiden, in denen sie eingesperrt sind und sich nicht befreien können.

Die Angst ist wohl eines der wichtigsten, vielleicht sogar das zentrale Problem der Tiefenpsychologie, die uns bereits äußerst wertvolle Erkenntnisse vermittelt hat. So wissen

wir heute, daß verdrängte Triebe Angstneurosen erzeugen können.

Nietzsche bezeichnet die Angst als eine «abendländische Krankheit», und wer möchte bestreiten, daß wir in einer angstvollen Zeit leben? Daher auch die vielen ernsthaften Bemühungen, dem Menschen den Weg aufzuzeigen, seine Ängste zu überwinden.

Eine große und deutliche Erfahrung zeigt sich bei der Bekämpfung der Angst immer wieder: Liebe tötet Angst! Je mehr unsere Liebesfähigkeit steigt, um so wirksamer bekämpfen wir die Angst. Liebe ist auch der ewige Kraftquell des Mutes, der nichts mit Kühnheit oder Übermut zu tun hat. *Mut heißt dennoch,* sagt Bovet. Mut heißt auch *vertrauen,* sich selbst und andern vertrauen. Mut heißt: die Angst *auszuhalten* und sie zu überwinden.

Was anderes sagt uns Dale Carnegie, wenn er uns aufruft, gerade *die* Dinge zu tun, die wir fürchten? Damit hat er einfach und klar und mit der ihm eigenen Sicherheit die *praktische* Schlußfolgerung aus den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen gezogen.

Die nun folgenden Aufsätze aus der Feder Dale Carnegies greifen an die Wurzel des Übels. Jeder von uns kann darin den Schlüssel zur Überwindung seiner eigenen Ängste und Nöte finden. Freiheit von Furcht ist auch eine

kategorische Forderung des Christentums. Aus dem Alten wie aus dem Neuen Testament geht deutlich hervor, daß der Christ frei von Furcht sein solle. «Nicht fürchten ist sein Harnisch.»

Dale Carnegie weist uns in seinen Aufsätzen, die wie immer aus dem vollen Leben gegriffen sind, den einfachsten und für alle gangbaren Weg zur Freiheit von jeglicher Angst, zu einer inneren Freiheit, die allein eine höhere und bessere Form der Menschlichkeit und des Mensch-Seins ermöglicht.

Ernst Steiger

ZEHN WORTE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

Die größte Erkenntnis meines Lebens

Man fragte mich kürzlich, ob es mir möglich sei, in einer Radiosendung die wichtigste Lehre und Erkenntnis meines Lebens und meiner Studien zu erläutern. Ich antwortete: «Das wichtigste Geheimnis und die größte Erkenntnis meines Lebens ist die Lehre von der ungeheuren Bedeutung unserer Gedanken!» Sobald ich weiß, was ein anderer Mensch denkt, weiß ich auch, was er ist, denn unsere Gedanken bestimmen unser Wesen, unseren Charakter und unser ganzes Dasein. Indem wir unsere Gedanken ändern, können wir tatsächlich unser Leben verändern.

Das ist keineswegs eine neue Erkenntnis! Vor 1800 Jahren wurde das römische Imperium von einem der weisesten Herrscher aller Zeiten regiert, Marc Aurel, der auch Zeit fand, Aufzeichnungen zu machen, die er bescheiden «Selbstbetrachtungen» nannte, deren Weisheit aber die Jahrhunderte überstrahlt.

Die Aufzeichnungen Marc Aurels gehören zu den erhabensten Werken des Geistes. Winston Churchill zählt zu den vielen Verehrern des Buches, die daraus immer wieder Kraft und Weisheit schöpfen. In seinen Aufzeichnungen hat Marc Aurel auch in wenigen Worten die *Grundlage* seiner so überaus bedeutungsvollen Weisheit ausgesprochen: «Unser

Leben ist das, was unsere Gedanken aus ihm machen.»

Während all meiner Studien in den berühmtesten Bibliotheken der Welt bin ich nie auf eine tiefere und größere Wahrheit gestoßen als auf diese zehn Worte des weisesten römischen Kaisers.

Das größte Problem, das uns alle beschäftigt, ist die Frage, wie wir mit unseren Gedanken fertig werden und wie weit wir lernen, sie zu beherrschen. Wenn es uns gelingt, dieses Problem zu lösen, dann haben wir den Weg beschritten, der zur sicheren und dauerhaften Lösung aller andern Fragen des Lebens führt.

Fast alles, was in unserem Leben geschah oder geschehen wird, ist das Ergebnis von Gedanken. Unsere Kleider, Freunde, unsere Geschäfte, unser Zustand, unser Wohlbefinden — das alles sind die Resultate unseres Denkens.

Wenn wir mutlos und niedergeschlagen sind, so meistens immer darum, weil in uns selber etwas nicht in Ordnung ist, und nicht auf Grund äußerer Umstände. Ich denke zum Beispiel an Napoleon und — an meine Mutter. Napoleon hat alles erreicht, wovon Menschen träumen: Macht, Ruhm, Reichtum und Ehre. Hat er aber je das Glück und die Befriedigung eines erfüllten Lebens gefunden? Die Antwort auf diese Frage hat er in St. Helena selbst ge-

geben, als er sagte: «In meinem Leben gab es keine glücklichen sechs Tage!»

Vergleichen wir Napoleon mit meiner Mutter: eine arme Bäuerin, ohne Ruhm und Macht, ohne soziale Position und ohne jeglichen Reichtum. Ja, wir waren so arm, daß sie sogar die Seife, mit der sie uns Kinder wusch, selbst herstellen mußte. Sie arbeitete 15 Stunden im Tag, waschend, flickend, kochend oder auf dem Felde arbeitend; und trotzdem war meine Mutter so glücklich, daß sie oft bei der Arbeit sang ...

Meine Mutter lebte in einer Welt der Freude und des Glücks, die Napoleon überhaupt nicht kannte. Und warum war sie glücklicher als der große Eroberer? Einzig und allein auf Grund ihrer Gedanken! Ihre Gedanken waren getragen von Vertrauen, Mut, Hoffnung, Dienst an ihrer Umgebung und von der Hingabe an Gott, während Napoleon nur an seine selbstsüchtigen Machtinteressen dachte. Über die Leichen von Millionen Menschen erreichte er seinen Ruhm, und er starb, ohne je sechs glückliche Tage gekannt zu haben.

Jeder von uns kann sein Leben in eine wahre Hölle oder in ein Paradies auf Erden verwandeln. Jeder kann an dem Platz, an den ihn das Leben gestellt hat, glücklich oder unglücklich werden. Alle unsere Sorgen, unsere Schwierigkeiten, unsere Feinde, unsere pri-

vaten und beruflichen Probleme können erfolgreich gelöst und überwunden werden, sobald wir unser Fühlen und Denken in die richtigen Bahnen lenken, denn fast alles, was um uns geschieht, ist das Ergebnis unserer Gedanken.

Montaigne gab seiner Familie ein Motto, das ebenfalls diese Erkenntnis festhält: «Man wird viel weniger durch das verletzt, was einem geschieht, als durch seine Meinung darüber!»

An diese Worte muß ich fast jeden Morgen denken, wenn ich von meinem Haus in Forest Hills zur Untergrundstation gehe. Auf meinem Weg komme ich an zwei Häusern von Männern vorbei, deren Leben der deutlichste Beweis für Montaignes Wahrspruch ist. Im Jahre 1929 anläßlich des großen Bankkrachs verloren beide über Nacht ihre ganzen Ersparnisse, für die sie ihr ganzes Leben lang gearbeitet hatten.

Der eine nahm diesen Schlag mit philosophischer Ruhe und Weisheit auf. Er sagte sich: «Es ist schlimm genug, daß ich mein Geld verloren habe; würde ich aber noch meine Gesundheit und meine gute Laune verlieren, so wäre dies tausendmal schlimmer. Noch immer kann ich so lange und so gut schlafen wie zuvor; noch habe ich meine Gesundheit und meine Arbeitskraft, um mein Brot zu ver-

dienen. Also werde ich genau so weiterleben und arbeiten, wie wenn ich nie irgendwelche Ersparnisse besessen hätte.»

Der andere Mann nahm ein Zimmer im 18. Stockwerk des Pennsylvaniahotels in New York — und sprang zum Fenster hinaus . . .

Beide erlitten den gleichen Schicksalsschlag. Trotzdem fuhr der eine unbeirrt mit seinem normalen Leben fort; er ließ weder eine Mahlzeit aus, noch ließ er sich den Schlaf rauben. Der andere endete als ein blutiges, verstümmeltes Wrack auf dem Trottoir.

Was war der Grund für die so völlig verschiedene Handlungsweise dieser beiden Männer? Allein ihre Gedanken! Darum vergessen wir nie: wenn es uns gelingt, unsere Gedanken zu kontrollieren, werden uns äußere Ereignisse nur selten oder nie aus der Bahn werfen können.

Der Schöpfungsgeschichte zufolge gab Gott dem Menschen die Herrschaft über die ganze Welt. Nach so hochgesteckten Zielen verlange ich nicht; ich bin vollauf zufrieden, wenn es mir gelingt, meine Ängste und Sorgen, meine Gedanken und Gefühle zu beherrschen und mich nicht von ihnen tyrannisieren zu lassen.

ALS MEINE KNIE ZITTERTEN

Wenn ich mich in Gedanken an jenen Abend zurückversetze, da ich in einem literarischen Zirkel zum erstenmal eine Rede halten sollte, sehe ich im Geiste die vielen hundert Augenpaare, die mich anstarrten und nervös machten und meine Hände und Knie zum Zittern brachten. — Trotzdem zwang ich mich weiterhin dazu, immer und immer wieder öffentlich das Wort zu ergreifen, bis ich eine ganze Reihe von praktischen Erfahrungen gesammelt hatte. Und ich fuhr fort damit, bis ich langsam das Sprechen als Freude, als innere Spannung und Genuß empfand, bis mich die Macht einer guten Rede immer wieder aufs neue fesselte und anregte. Und heute? Wenn ich jetzt etwas weiß, das ich aussprechen will, weil ich überzeugt bin, daß es gesagt werden *muß*, dann würde ich lieber vor 5000 Zuhörern eine Rede halten, als mich an die reichste, mit allen Delikatessen der Erde beladene Tafel zu setzen!

Das erinnert mich an ein Essen im Offiziersrestaurant der Kriegsmarine der Vereinigten Staaten in Peking. Dort traf ich am 15. August des Jahres 1939 Sergeant James Thompson aus Indiana. Er erzählte mir, wie er seine übersteigerte Angst vor dem Wasser los wurde — und seine Geschichte ist so typisch, daß ich

immer wieder daran denken muß, wenn mir Menschen begegnen, die gegen irgendeine unerklärliche Angst kämpfen müssen. Thompsons Wasserfurcht erklärt sich teilweise durch seine Herkunft aus einer sehr wasserarmen Gegend. Wasser bedeutete ihm darum etwas Neues und Fremdes, sobald es ihm in größeren Mengen begegnete. Es war ihm zum Beispiel nicht möglich, auf der Fähre einen Fluß zu überqueren, und er fürchtete sich sogar, eine Brücke über ganz harmlose Flüsse mit niederem Wasserstand zu begehen! Wenn in einem Film Meerbilder gezeigt wurden, bekam er solche Angstzustände, daß er die Augen schließen mußte.

Wie gelang es James Thompson, seine Angst vor dem Wasser zu überwinden? Mit den folgenden Worten hat er mir damals in Peking seine Geschichte erzählt:

«Ich zwang mich dazu, außerhalb der Stadt hart am Ufer eines kleinen Teiches zu spazieren. Zuerst gelang es mir nur, jene Stellen zu begehen, wo das Wasser nur wenige Fuß tief war, so daß ich noch den Grund sehen konnte. Das tat ich *täglich* während drei Wochen. Später mietete ich ein kleines Ruderschiffchen und befuhr damit vorsichtig die untiefen Stellen, ohne mich jedoch zu weit ins tiefe Wasser hinaus zu wagen. Während eines ganzen Monats machte ich *jeden Tag*

eine kleine Fahrt. Dann nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und ruderte das Boot über den Teich.

Nun war ich so weit, daß ich mich selbst ins Wasser wagte. Jeden Tag entfernte ich mich einige Schritte weiter vom Ufer, bis es mir an die Hüfte reichte. Dann — und wieder nahm ich meinen letzten Mut zusammen — schloß ich die Augen und tauchte unter. Diese Übung wiederholte ich immer wieder und blieb so lange wie nur möglich unter Wasser.

Jetzt hatte ich den Wendepunkt im Kampf gegen meine Wasserangst erreicht! Plötzlich schwand meine Furcht; das nasse Element wurde mir immer vertrauter, und nach einigen Wochen hatte ich sogar gelernt, im untiefen Wasser zu schwimmen. Noch immer aber fand ich nicht den Mut, mich schwimmend ins tiefere Wasser vorzuwagen.

Später machte ich einmal mit einer Freundin einen Ausflug an einen vielbesuchten Fluß. Wir badeten am untiefen Ufer, doch offenbar war meine Begleiterin zu weit hinausgeraten. Der Fluß führte infolge schwerer Regenfälle viel Wasser, und zu meinem Entsetzen sah ich, wie meine Freundin, von der Strömung mitgerissen und in die gefährlichen Wirbel in den tieferen Stellen gezogen wurde. Der Gedanke, meine Freundin könnte ertrinken, machte mich erzittern, doch in dem

Augenblick, da ich mich selber vergaß und nur noch ihr Leben retten wollte, vergaß ich jede Angst. Ich warf mich in den Strom, schwamm bedenkenlos auf die mit der Strömung kämpfende Frau zu, und es gelang mir, sie aus den gefährlichen Wirbeln zu befreien und ans sichere Ufer zu ziehen.

Dieses Erlebnis stärkte mein Selbstvertrauen in hohem Maße, und fest entschlossen, meine Wasserangst nie mehr aufkommen zu lassen, meldete ich mich zur Kriegsmarine. Während der letzten elf Jahre fuhr ich mehr als vierzigtausend Meilen auf den Meeren — und der Ozean ist meine zweite Heimat geworden.»

Ich kenne Hunderte von Männern und Frauen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sich dazu aufraffen, beharrlich *das* zu tun, was einen abschreckt, wird bald jedes Angstgefühl zum Verschwinden bringen.

Warum ist diese Methode richtig? Weil der Mensch natürlicherweise alles Neue und Unbekannte scheut und fürchtet. Wer zum erstenmal am Steuer eines Autos sitzt, ist nervös und aufgeregt. Sobald man aber mit allen Funktionen vertraut ist und gewisse Erfahrungen gesammelt hat, stellen sich Sicherheit und Selbstvertrauen ein. Jede erfolgreich bestandene neue Erfahrung hebt unseren Mut und unser Selbstbewußtsein.

Die ermutigende Tatsache, nun Dinge zu beherrschen, die uns früher abschreckten, die uns «unerreichbar» schienen, erfüllt uns mit freudigem und berechtigtem Stolz.

WAS ICH BEIM ZAHNARZT LERNTE

Es ist der Geist, der den Körper baut
Schiller

Vor einigen Jahren mußte ich einen Zahn ziehen lassen. Als ich unter der Einwirkung des Schlafgases die Augen geschlossen hatte und sich der Zahnarzt bereit machte, hob die assistierende Schwester mein Augenlid ein wenig in die Höhe, um zu sehen, ob ich bereits das Bewußtsein verloren hätte. Ich war aber noch nicht ganz eingeschlafen, und aus lauter Angst, der Dentist könnte den kranken Zahn ziehen, bevor ich hinübergeschlummert wäre, begann ich, mit dem Arm heftige Zeichen zu geben. Später erzählte mir der Zahnarzt, wie er mir den Zahn unter großen Schwierigkeiten ziehen mußte, weil ich trotz meiner leichten Bewußtlosigkeit nicht mehr aufgehört hatte, meinen Arm wie eine Maschine zu bewegen, und daß er trotz aller Kraft meinen Arm nicht ruhig halten konnte.

Ich schämte mich vor mir selber und sagte zu mir: «Du willst andere Leute lehren, ihre Angst zu überwinden. Warum fängst du nicht zuerst bei dir selber an?»

Als ich nach Jahren wieder einen Zahn ziehen lassen mußte, faßte ich das Problem ruhig ins Auge. Es mußte mir gelingen, alle Gedanken der Angst zur Seite zu schieben. Ich sagte mir aber nicht: «Ich werde keine

Angst haben!», denn das hätte mich ja gerade dazu gezwungen, mich mit meiner Angst zu befassen. Negative Gedanken können nicht direkt bekämpft werden. Man muß ihnen positives Denken gegenüberstellen. Darum konzentrierte ich mich — gemäß den Lehren Epikurs — auf mutige, freudige und glückliche Gedanken.

Wie gelang mir das? Auf dem Wege zum Zahnarzt stellte ich mir vor, ich wäre vor 100 Jahren geboren worden. Damals hätte mein Zahnarzt noch keine Möglichkeit einer Gasnarkose gehabt. Ich hätte alle Schmerzen des Zahnziehens *ganz* auskosten müssen. Hatte ich nicht alle Ursache, über die Erfindung der Gasnarkose dankbar und glücklich zu sein? Also bestand nicht der geringste Grund zur Angst. Das Gas würde mich aller Schmerzen entheben.

Im Wartezimmer erinnerte ich mich daran, daß es uns nicht möglich ist, zu gleicher Zeit an *zwei* Dinge zu denken. Ich beschloß darum, meine Gedanken auf etwas zu konzentrieren, das ich mir dringend wünschte: *Entspannung*. Ich wußte, daß es mir kaum mehr möglich sein würde, an meine Angst zu denken, wenn ich meine Gedanken ganz auf die Entspannung meines Körpers konzentrierte. Niemand kann unter Angstgefühlen leiden, wenn er seine Muskeln vollkommen entspannt hat.

Als ich das Gas einatmete, wollte ich mein Bewußtsein so schnell wie möglich los werden. Ich versuchte nachzuprüfen, wieviele Strophen eines mir gut bekannten Gedichtes ich vorher im Gedächtnis repetieren konnte. Nach der Behandlung erzählte mir der Zahnarzt lachend, ich hätte beim Erwachen aus der Narkose laut einen Vers aus dem betreffenden Gedicht rezitiert...

Doch ich hatte es geschafft: Es war mir gelungen, unangenehme Gedanken zu verscheuchen, indem ich mich ganz auf angenehme Gedanken konzentriert hatte. Eine sehr berühmte Radiosängerin erzählte mir, daß sie dieselbe Technik anwende, um ihre Angst vor dem Mikrophon oder vor einer großen Zuhörerschaft im Konzertsaal zu überwinden. Sie gestand mir, daß sie nach elfjähriger Tätigkeit noch immer sehr an Lampenfieber leide, jedoch immer wieder damit fertig würde, indem sie alle ängstlichen Gedanken durch solche des Mutes und der Zuversicht ersetze: «Ich sage mir bevor ich auftrete, immer: Ich liebe meinen Beruf über alles! Ich bin voller Mut und guter Laune! Ich fühle mich vollkommen sicher, weil ich ausgezeichnet vorbereitet und in bester Verfassung bin! Ich werde meine Zuhörer begeistern und die beste Leistung meines Lebens geben!»

Ich habe fast alle Bücher, die sich mit dem Problem der Angst befassen, gelesen. Die wichtigste Erkenntnis meiner Studien liegt in den Worten Dr. A. E. Wiggams, der sagt: «Wenn es dir gelingt, deine Aufmerksamkeit auf die Gedanken des Mutes und der Zuversicht zu konzentrieren, anstatt in ängstlichen Vorstellungen zu verharren, dann kannst du frei von jeder Angst selbst die Hölle durchwandern.»

GIB DEINEM KIND EIGENE VERANTWORTUNG

Wenn wir unsern Kindern rechtzeitig soviel eigene Verantwortlichkeit übertragen, daß ihr Selbstvertrauen geweckt wird, dann haben wir ihnen etwas vom Besten geschenkt, das wir ihnen auf den Weg des Lebens mitgeben können.

Kürzlich sprach ich mit einem Manne, der eine erstaunliche Lebensgeschichte aufweist. Als er erst neun Jahre alt war, erklärte ihm sein Vater, er müsse nun das Geld für seine Kleider und Schuhe selber verdienen, und das einzige Paar Schuhe, das er damals besaß, war voller Löcher. Zuerst dachte er, sein Vater sei geizig, hartherzig und grausam, und er versuchte ihn umzustimmen, doch sein Vater war ein hartgesottener baptistischer Bauer, der nichts anderes kannte, als sechs Tage hart zu arbeiten und am siebenten zu beten. Und wenn er einmal etwas gesagt hatte, dann gab es nichts mehr zu diskutieren.

So blieb dem kleinen Jim nichts anderes übrig, als mit neun Jahren Mittel und Wege zu suchen, das Geld für seine Kleider und Schuhe selbst zu verdienen. Er machte Botengänge, sammelte und verkaufte Beeren, pflegte den Rasen anderer Leute und hütete die Kühe der Nachbarn.

Jim erzählte mir, wie er in dieser Zeit *zwei* wichtige Erfahrungen machte, die ihm während seines ganzen späteren Lebens nützlich waren: *Erstens* merkte er, daß es gar nicht so schwer war, alle diese Dinge zu tun, sobald man einmal damit angefangen hatte. Er lernte, daß das Sprichwort «Frisch gewagt, ist halb

gewonnen» kein Unsinn war. Und *zweitens* lernte er, daß ihm das selbstverdiente Geld ein angenehmes Gefühl von Bedeutung und Unabhängigkeit verschaffte. Als er genug Geld erspart hatte, kaufte er ein Schwein, das er mit Abfällen, die er bei den Nachbarn und auf den Feldern sammelte, aufzog. Nach einem Jahr besaß er bereits neun Schweine, und das Geldverdienen machte ihm langsam Vergnügen. Er begann damit, Wassermelonen zu pflanzen; im Sommer schlief er mit seinem Hund und dem Gewehr im Arm auf den Feldern, um die Früchte seines Fleißes zu bewachen.

Heute ist Jim ein grauhaariger Mann geworden, und als ich kürzlich mit ihm sprach, erklärte er: «Ich bin glücklich darüber, daß ich so früh dazu gezwungen wurde, mein Brot zu verdienen. Nichts Besseres hätte mir passieren können. Wenn ich heute für mein Geschäft Leute anstelle, dann ziehe ich immer solche vor, die während ihres ganzen Lebens hart arbeiten mußten, solche, die durch das Feuer fortwährender, unermüdlicher Tätigkeit gegangen sind, die gelernt haben, mit einem Minimum von Einkommen ihre bescheidenen Bedürfnisse zu befriedigen, die mit den verschiedensten Schwierigkeiten fertig geworden sind und sich das Recht auf Verantwortung durch härteste Selbstdisziplin erworben

haben. Die Verantwortlichkeit, die mir mein Vater überbunden hat, schenkte mir Selbstvertrauen, förderte meine Selbstdisziplin, sie machte mich lebendig, erfinderisch und erfolgreich!»

Erfolgreich? Gewiß, so erfolgreich, daß wir alle gerne unser Geld im Jims Geschäften anlegen würden, denn heute ist er Inhaber des größten Warenhauskonzerns in der Welt, der J. C. Penny-Warenhäuser, die in Amerika 1609 Verkaufsmagazine besitzen.

Und das ist die zwingende Schlußfolgerung dieser Geschichte: *Wenn Sie in Ihrem Kind Selbstvertrauen und Mut entwickeln wollen, dann müssen Sie ihm eigene Verantwortung übertragen.*

«Geben Sie einem Kind so früh wie möglich so viel Verantwortung, als es tragen kann!» Das ist auch der Ratschlag, den Dorothy Thompson, eine der klügsten Frauen unserer Zeit, allen Eltern erteilt. «Meine Mutter starb, als ich noch klein war», erzählte mir Dorothy Thompson, «und das verschaffte mir sehr früh eine Menge von Verantwortlichkeiten. Mein Vater war ein Methodistenprediger, und in unserem Hause gab es immer genug Gebete, doch oft zu wenig Brot. Ich erinnere mich an einen großen Streik in unserer Gegend, an dem mein Vater beteiligt war. Während drei Monaten gab es keine Arbeit, und wir ernährten

uns ausschließlich von Reis. Mein Vater aber wurde nicht müde, uns immer wieder zu erklären, daß Dreiviertel aller Menschen dieser Erde sich nur von Reis ernähren!

Heute bin ich dankbar dafür, in einem Hause aufgewachsen zu sein, wo ich das Brot selber backen, die Böden selber fegen und vom frühen Morgen bis in die späte Nacht hart arbeiten mußte. Nie kam ich auf die Idee, mein Leben sei gesichert oder die Welt würde mir irgend etwas schenken. Und diese Erfahrung gab mir Mut und Selbstvertrauen. Ich gewann dadurch die feste Überzeugung, daß ich es immer irgendwie schaffen würde — was immer auch geschehen möge.»

Osa Johnson, die berühmte Forscherin, erzählte mir, wie sie mit zehn Jahren die Schule verlassen mußte, um nachher sechs Jahre lang ihre kranke Mutter zu pflegen und an ihrer Stelle den ganzen Haushalt, das Kochen, Waschen, Putzen, Flicken und Nähen zu besorgen. «Und wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke», sagte sie, «möchte ich nicht das Geringste daran ändern. Ich bin froh darüber, daß ich alle diese Verantwortlichkeiten auf mich nehmen mußte. Sie gaben mir Selbstvertrauen und Mut — Fähigkeiten, ohne die ich nicht ausgekommen wäre, als ich mit sechzehn Jahren den Forscher Martin Johnson heiratete und ihn auf seinen gefährlichen Rei-

sen im südamerikanischen und afrikanischen Dschungel begleitete.»

Auch der Ratschlag dieser heute berühmten Forscherin und Schriftstellerin lautet: «Geben Sie Ihren Kindern soviel Verantwortung als sie überhaupt zu tragen vermögen!»

Vor allem aber: Helfen Sie Ihrem Kind nie bei einer Sache, die es glaubt, *allein* bewältigen zu können! Die Versuchung, seinen Kindern beizustehen, ist groß — doch tun Sie es nicht, wenn Sie nicht ganz sicher sind, daß es ohne Ihre Hilfe Mißerfolg haben wird! Betrügen Sie es nicht um die Chance, *selbst* Erfolg zu haben. Denn Erfolg ist in vielen Teilen eine Angelegenheit der Gewohnheit.

Anderseits warnt uns Charles W. Eliot, der während vierzig Jahren Präsident der Harvard-Universität war, davor, unsern Kindern Aufgaben zu stellen, die sie *nicht* erfüllen können! Warum? Weil der unfehlbare Mißerfolg im Kind das Gefühl der Entmutigung und des Unvermögens weckt. Die psychologische Forschung hat erwiesen, daß frühe Mißerfolge zur Ursache einer Lebenstragödie werden. Viele Psychologen sind der Überzeugung, daß das Maß von Mut und Glück, welches ein Kind in seinem späteren Leben besitzen wird, weitgehend von seinen Erfahrungen in den ersten sieben Lebensjahren abhängt.

Wenn also Ihr Kind geistig und körperlich normal begabt ist — und das sind die meisten von uns — und wenn Sie ihm dann rechtzeitig soviel eigene Verantwortlichkeit übertragen, daß sein Selbstvertrauen und seine Widerstandskraft geweckt werden, dann haben Sie ihm etwas vom Besten gegeben, das Eltern ihren Kindern auf den Weg des Lebens mitgeben können.

WIE ICH MICH SELBER FAND

Diese erschütternde und zugleich ermutigende Geschichte wird auch Ihnen Kraft und neues Selbstvertrauen schenken!

Ich habe selten eine Geschichte gelesen, die mich so ergriffen hat, daß mir beim Lesen die Tränen in die Augen traten. Ich werde sie schwerlich je vergessen können, die Geschichte von Frau Arlie Page! Hier sind ihre eigenen Worte:

«Ich war sechs Monate alt, als ich von einer giftigen Spinne direkt ins Auge gestochen wurde. Meine Eltern lebten damals auf einer Farm in Missouri. . Von Schrecken erfüllt, rannte meine Mutter in den Stall, sattelte ein Pferd und jagte in die Stadt. Doch als der Arzt ankam, hatte das Gift seine Wirkung bereits getan: Dort, wo mein Auge einst war, sah man nur noch eine häßliche, eingesunkene Höhle; das Auge war ausgelaufen. Einige Jahre später wurde mir bewußt, daß ich *anders* war als die andern Kinder. Wenn sie mich wegen meines fehlenden Auges auslachten, rannte ich nach Hause, verbarg mein Gesicht im Schoße der Mutter und weinte haltlos. Ich wuchs auf, und die schreckliche Angst, irgendwelchen Menschen zu begegnen, wurde mein ständiger Begleiter. Erhielten wir Besuch, so stellte ich mich krank und weigerte mich, am Tisch zu erscheinen.

Jede Woche einmal wurden die Pferde eingespannt, und wir fuhren mit dem Wagen in

die Stadt, um Einkäufe zu machen. Sobald die ersten Häuser auftauchten, wäre ich jeweils am liebsten flach mit dem Gesicht auf meinen Sitz gelegen, um niemanden mein fehlendes Auge sehen zu lassen. Wenn wir den Laden betraten, hätte ich mich am liebsten in die dunkelste Ecke verkrochen, damit niemand das Wort an mich richte.

Während eines Vierteljahrhunderts war jeder Tag meines Lebens mit Scham und bitterem Kummer vergiftet. War jemand liebenswürdig zu mir, so glaubte ich, es sei nur aus Mitleid meines fehlenden Auges wegen. Ich war fest davon überzeugt, dazu verurteilt zu sein, als armseliges, bemitleidenswertes Geschöpf zu vegetieren. Mein Leben war eine einzige Tragödie, und sogar in meinen Träumen mieden mich die Menschen.

Ich erinnere mich gut, wie ich jeweils am Fenster stand und meinen Schulkameraden beim Spiel zusah. Wie gerne hätte ich mich unter sie gemischt, doch ich hatte den Mut nicht dazu. In unzähligen Nächten weinte ich mich einsam und verlassen in den Schlaf.

Als ich achtzehn Jahre alt war, mußte ich in der Schule eine kleine Ansprache halten; doch als ich die Zuhörer vor mir erblickte, begannen meine Knie zu zittern. Ich wurde ohnmächtig und fiel zu Boden. Die Mitschüler glaubten, ich hätte simuliert und machten sich

über mich lustig. Das alles demütigte mich so tief, daß ich auf der Straße Umwege machte, um keinem Menschen zu begegnen. Geriet ich unerwarteterweise unter die Menschen, so begann ich vor Angst und Schrecken zu zittern und ich konnte mich stundenlang nicht beruhigen.

Ich war dreißig Jahre alt, als meine Schwester starb. Zwei Jahre später heiratete ich ihren Mann; und nach einem weiteren Jahr — nach dreiunddreißig langen, bitteren Jahren der Hoffnungslosigkeit und der Verzweiflung, kam die große Wendung meines Lebens: ich schenkte einem Knaben das Leben! Ich gebar einen Sohn mit zwei großen, strahlenden Augen! Ein Sohn, der eine Mutter haben sollte, wie ich eine war!

Die Angst, daß mein Kind, wenn es einst größer sein würde, sich meiner schämen könnte, machte mich erzittern. Ich hatte alles durchgemacht, was ein Mensch erleiden kann, doch *das* wäre zuviel gewesen für mich. Und so entschloß ich mich, was immer es mich auch kosten würde, was immer ich auch erleiden müßte, eine Mutter zu werden, auf die ihr Sohn stolz sein konnte.

Wenn die Wissenschafter sagen, eine Geburt vermöchte Wunder zu vollbringen, dann hat sich dies bei mir bewahrheitet. Bevor mein

Söhnchen auch nur kriechen konnte, hatte ich mein Programm begonnen.

Zuerst begann ich Klavier zu spielen und in der Kirche übernahm ich eine Klasse der Sonntagsschule. Dann lernte ich Gedichte auswendig, um sie bei öffentlichen Anlässen zu rezitieren. Ich überwand meine Angst, und wenn ich mich auch oft am Tische stützen mußte und meine Knie vor Angst zitterten, rezitierte ich das Gedicht «Ich werde nie mehr weinen», wo immer sich dazu eine Gelegenheit bot.

Ich trat einer Elternvereinigung bei und wurde während zwei Jahren mit einer leitenden Funktion betraut, was in einer Stadt von 20000 Einwohnern keine kleine Auszeichnung bedeutete. Ich organisierte Aussprache-abende mit Lehrern und Richtern an der Hochschule. Ich schuf ein Kindertheater, und schließlich wurde ich eingeladen, dem Bürgerrat von Pittsburg beizutreten.

Die Menschen hielten mich nun auf der Straße an, um mit mir zu sprechen, und ich wich ihnen nicht mehr aus. Ich war erstaunt, als man mir sagte, ich sei in unserer Kirchengemeinde die wichtigste Persönlichkeit geworden. In einem Festspiel übernahm ich die Hauptrolle; ich schrieb selbst ein Stück, führte Regie und verteilte die Rollen. Während vier Jahren sprach ich an der Hochschule vor 800

bis 1000 Studenten; ich wurde von einer weltbekannten Organisation als Präsident meines Reviers und als Vizepräsident des Staates Kansas gewählt. Als die Reporter erschienen und meine Bilder in den Zeitungen veröffentlicht wurden, konnte ich es selbst fast nicht fassen.

Mein gesunder und glücklicher Sohn ist nun einundzwanzig Jahre alt, und von einem Minderwertigkeitskomplex hat er keine Ahnung! Vor wenigen Tagen machte er mir das schönste Kompliment meines Lebens. Er sagte: ‚Weißt du, Mama, manchmal bedaure ich meine Kameraden, die keine solche Mutter haben wie du eine bist!'. Tränen traten in meine Augen, und ich konnte kein Wort hervorbringen. Mein Glück kannte keine Grenzen! Und warum sollte ich nicht glücklich sein? Habe ich nicht das errungen, wofür Könige und Kaiser ihr Leben hingaben: die Zuneigung meiner eigenen, kleinen Welt!»

Mrs. Arlie Page — ich grüße Sie! Ohne fremde Hilfe haben Sie *aus eigener Kraft* den besten Weg eingeschlagen, den wir beschreiten können, wenn es gilt, Furcht und Angst zu überwinden: Sie haben sich dazu gezwungen, *das zu tun, was Sie am meisten fürchteten.*

Vor kurzer Zeit erhielt ich von Mrs. Page einen Brief, worin sie schrieb: «Jeder normale

Mensch kann seine Angst überwinden, wie ich es konnte. Ich habe nicht mehr Fähigkeiten und Talente als irgendein anderer Mensch, irgendeine der Millionen von einfachen Hausfrauen in der Welt. Seit ich meine Angst überwunden habe, habe ich das Gefühl, Gott habe mir unsichtbare Flügel verliehen und mich gelehrt, damit zu fliegen.»

«Tue das, wovor du dich fürchtest», sagt Emerson, «und das Ende deiner Angst ist gewiß!» Diese Worte sollten in Marmor gehauen und über den Türen aller Häuser stehen. Tut die Dinge, vor denen ihr euch fürchtet, und das Ende euerer Angst ist gewiß!

DER PILGER UND DIE PEST

«Wohin gehst du?» fragte ein Pilger im Osten, als er auf dem Weg nach Bagdad der PEST begegnete. «Ich gehe nach Bagdad und werde fünftausend Menschen töten», lautete die Antwort. Einige Tage später traf der Pilger erneut auf die Pest, als sie von Bagdad zurückkehrte. «Du hast mir gesagt, du wollest in Bagdad fünftausend Menschen töten», sagte der Pilger, «und nun hast du fünfzigtausend umgebracht!» — «Das ist nicht wahr», antwortete die Pest, «ich habe nur fünftausend getötet, die andern starben vor Furcht.»

R. W. Trine