

Ueber die Sorge für den Körper.

---

L u i s e von Blüthenheim versammelte in mancher stillen Stunde ihre Kinder um sich, und belehrte sie, was sie zu thun und zu lassen hätten, um, nach dem Wunsche ihres verewigten Vaters, gesunde, geschickte und gute Menschen zu werden. Seyd ihr gesund, geschickt und gut, sprach sie mehrmahls, so werdet ihr auch innerlich zufrieden, froh und glücklich seyn. O lieben Kinder — sagte sie eines Tages, es ist um ein zufriedenes und heiteres Herz eine gar herrliche Sache! Trachtet doch ja nach einem solchen Herzen! Wie sehr soll es mich freuen, wenn ich euch stets glücklich sehe! Es hängt fast ganz allein von euch ab, einst brauchbare, edle und zufriedene Menschen zu seyn. Wenn ihr euch schon frühzeitig gewöhnt, verständig und gut zu seyn, so wird es euch in ältern Jahren nicht an Freude und an Glück fehlen.

Liebe, gute Mutter, sprach Theodor, wir bitten dich, mache uns auf das aufmerksam, was wir thun und nicht thun sollen, um brav und glücklich zu werden.

Das thue doch, liebe Mutter, sagte auch Emilie, und küßte der guten Mutter freundlich die Hand.

Das will ich gern thun, antwortete Lutse von Blüthenheim, und es wird mich sehr freuen, wenn ihr meinen Belehrungen mit Aufmerksamkeit zuhöret, und noch größere Freude werde ich dann empfinden, wenn ich sehe, daß ihr euch auch nach den Lehren und Ermahnungen richtet, die ich euch gebe. Denn das ist noch bey weitem nicht genug, wenn man bloß weiß, was man zu thun oder zu lassen hat, man muß auch immer nach dieser Kenntniß handeln.

— Ihr wisset, lieben Kinder, — fuhr die Mutter fort — daß der Mensch aus einem sichtbaren Körper und einer unsichtbaren Seele bestehe. Für beyde Theile seines Wesens muß er die gehörige Sorgfalt tragen. Glaubet nicht, daß es schon genug sey, wenn er bloß auf seinen Geist die nöthige Aufmerksamkeit richtet und dabey den Leib vernachlässiget. Beyde hängen mit einander so genau zusammen, daß gewöhnlich, wenn es dem einen nicht wohl geht, auch der andere darunter leidet.

Der Körper ist die Wohnung unserer Seele. Diese wird sich nie recht wohl befinden, wenn jener sich übel befindet. Durch den Leib muß die Seele auf die Außenwelt wirken; aber wie wird das möglich seyn, wenn der Körper schwach, fränklich und zerrüttet ist?

Ach, sicher Leib ist sicher Geist,  
 Sie stehn zu eng' im Bund!  
 Wenn jenen Krankheit niederreißt,  
 Ist dieser nicht gesund.

Der Mensch hat daher mit aller Sorgfalt darauf zu sehen, daß er einen gesunden und kraftvollen Körper besitze. Ach, lieben Kinder, ihr wisset es nicht, was das heißt, sich mit einem schwächlichen und siechen Leibe durchs Leben schleppen! Man kann dann wenig Gutes wirken; man ist gewöhnlich mißvergnügt und mürrisch; man kann keine Freude des Lebens ungestört und innig genießen; man wünscht sich oft von der Erde weg, ist sich und andern zur Last, und fühlt sich elend und unglücklich, auch wenn man noch so große Reichthümer besitzt.

Ach, was ist alles Hab und Gut  
 Und alle gelbe Speu,  
 Fehlt uns Gesundheit, froher Muth  
 Und gutes Herz dabey?

Und hätte man die ganze Welt,  
 Und schleppte sich so siech,  
 Das Leben wäre doch vergällt,  
 Und wäre jämmerlich.

Ich habe einen reichen Mann gekannt, Namens Dorrant. Der besaß in der Residenzstadt zwey prächtige Pal-

läste, mehrere große Gärten, vierzehn Dörfer, gegen hundert Pferde, und eine jährliche Einnahme von mehr als zweymahl hundert tausend Thalern. In seinem Hause ging es fürstlich zu. Auf seiner Tafel konnte man das Beste und Wohlsschmeckendste finden, was die Erde und die Kunst hervorbringt. Aber Herr Dorant war bey alle dem nicht zufrieden, nicht froh und nicht glücklich; denn er hatte einen kränklichen, zerrütteten Körper. Was half ihm sein Reichthum! was seine wohlbesetzte Tafel! Er konnte wenig von dem genießen, was auf den Tisch kam. Seine körperlichen Schmerzen und Leiden peinigten ihn oft ganze Tage und Nächte hindurch. Nur selten hatte er einen Augenblick, wo sein Herz heiter und froh war. — Einmahl speiste ich bey ihm. Der arme Mann! kaum hatte er von zwey Speisen gegessen oder vielmehr nur gekostet, so wurde ihm schon übel, und er mußte sich entfernen. Nach aufgehobener Tafel fuhr ich mit ihm spazieren. Da klagte er mir denn bitterlich seine Noth. »Mein Leben ist elend, sprach er, denn ich bin nicht gesund; ich habe oft Stunden, wo ich mich nach dem Tode sehne. Sehen Sie, dort sitzt ein Tagelöhner unter dem Baume, und verzehret sein Stück trockenes Brot; der Krug, der neben ihm steht, enthält wohl nichts anderes als Wasser. Aber glauben Sie mir, ich würde heute noch mit ihm tauschen, und ihm

für seine Gesundheit gern alle meine Reichthümer hingeben. « — Ich bedauerte den unglücklichen Dorant, und dachte in meinem Herzen: wie glücklich ist doch der Mensch, der einen gesunden Körper besitzt!

Es danke doch ein jeder Gott  
Für der Gesundheit Glück!  
Und wem es fehlt, dem schenke Gott  
Dieß große Lebensglück!

Schon in der frühen Jugend, lieben Kinder, muß man den Grund zu einem gesunden und kraftvollen Körper legen. Man muß ihn daher schon in der Kindheit abhärten, ihm öftere Bewegung in der freyen Luft verschaffen, an jede Bitterung und Beschwerde, an Mäßigkeit, Reinlichkeit, Arbeit und eine einfache, ordentliche Lebensart gewöhnen, und ihn vor allem in Acht nehmen, was nachtheilig auf ihn wirken, und seine Kraft und Gesundheit zerstören könnte.

Luiſe von Blüthenheim suchte dieß alles durch folgende kleine Erzählungen ihren Kindern begreiflich und anschaulich zu machen.

---