

Für unsere Mütter und Hausfrauen

Nr. 20 • • • • • Beilage zur Gleichheit • • • • • 1913

Inhaltsverzeichnis: Aus der Entwicklungsgeschichte der Familie. Von b. s. — Für die Hausfrau. — Hygiene. — Feuilleton: Kain und Abah. Von Byron.

Aus der Entwicklungsgeschichte der Familie.

Soweit unsere Leserinnen über die Entwicklungsgeschichte der gesellschaftlichen Organisation unterrichtet sind, haben sie ihre Kenntnisse und Anschauungen zumeist aus zwei Büchern der sozialistischen Literatur geschöpft. Das sind Engels' „Der Ursprung der Familie, des Privateigentums und des Staates“ und Webel's „Die Frau und der Sozialismus“. Es wird heute kaum noch bestritten werden, daß Engels Werk nicht in allen Teilen lückenlos und einwandfreies Material bietet, daß es in der Folge auch in der Theorie zu manch schiefer, unhaltbarer Schlussfolgerung gelangt. Namentlich ist dies bei der Erörterung der frühesten Formen der gesellschaftlichen Organisation der Fall. Trotz aller einzelnen Schwächen und Irrtümer bleibt die Schrift als Ganzes eine glänzende Geistesleistung, sie gehört zu dem wertvollsten Besitz unserer sozialistischen Literatur. Die strenge, kühne Konsequenz der Beweisführung, die frische Vorurteilslosigkeit der vertretenen Anschauungen, die Tiefe und Schärfe, mit der die Entwicklung von Familie, Eigentum und Staat verfolgt und zergliedert wird, halten die Leser von der ersten Seite an in Atem, zwingen sie, geistig mitzugehen, selbst mitzudenken. Eine Fülle von Licht strömt von diesem Werke aus, erhellt dunkle und verwickelte gesellschaftliche Erscheinungen und gibt mit Kenntnissen zugleich auch neue Einsichten in das Wesen, den Gang der Menschheitsgeschichte. Insbesondere erzieht es die Leser dazu, die gesellschaftlichen Formen und Einrichtungen im Fluße einer beständigen Entwicklung zu begreifen, die letzten Endes von den Veränderungen der Produktionsbedingungen vorwärtsgetrieben wird. Auf die wissenschaftliche Forschung und Theorie über die Entwicklungsgeschichte der gesellschaftlichen Organisation hat es außerordentlich anregend und befruchtend gewirkt und wirkt heute noch so auf Freund und Gegner. Wie Engels sich vorzüglich auf Morgans Forschungen über die Urgeschichte gestützt hatte, so hat sich Webel in seinem Buche — soweit es die früheste Geschichte behandelt — in der Hauptsache an Engels gehalten. Ihm kam es mit Recht vor allem auf den Nachweis an, daß sich seit der Urzeit bedeutende Veränderungen im Verhältnis der Geschlechter zueinander vollzogen haben, und daß die nie stille stehende Entwicklung weitere bedeutende Veränderungen schafft. Das Zurückgreifen auf die Vergangenheit gab ihm Gelegenheit, die Gegenwart schärfer und tiefer zu erfassen, als es sonst möglich gewesen wäre. Und wenn wir heute wissen, daß Webel dabei in dem und jenem mit Engels geirrt hat, so bleibt nichtsdestoweniger der erweckende und schulende Wert auch seines Buches, als Ganzes betrachtet, unbestritten. Seine Hauptbedeutung beruht in der Darstellung der Gegenwart und in den Ausblicken, die es auf die Zukunft eröffnet.

Das Lesen dieser beiden Bücher, die sich ja in der kleinsten Arbeiterbibliothek befinden, muß daher immer wieder dringend empfohlen werden. Aber freilich dürfen die Leserinnen dabei nicht vergessen, daß manche Einzelheit, manche Schlussfolgerung heute nicht mehr als richtig anerkannt werden kann. Als Morgan forschte und Engels aus den Ergebnissen langjähriger Gelehrtenarbeit seine theoretischen Schlussfolgerungen zog, steckten die beiden Wissenschaften noch in den Kinderschuhen, die uns die Bausteine zur Kenntnis der frühesten Geschichte menschlicher Organisation liefern. Es sind das die Prähistorie, die Urgeschichte und die Ethnologie, die vergleichende Völkerkunde. Die Urgeschichte macht uns mit längst versunkenen Kulturperioden bekannt, deren Überbleibsel im buchstäblichen Sinne des Wortes größtenteils aus der Erde gegraben wurden. Die Ethnologie zeigt uns Menschengruppen auf niederen Entwicklungsstufen. Die Ergebnisse beider Wissenschaften haben einen mächtigen Aufschwung genommen und ein reiches Tatsachenmaterial zusammengetragen, das uns die graue Vergangenheit der Menschheitsgeschichte immer besser verstehen lehrt.

Wohl scheint es richtig, daß die Frau der erste Sklave war. Bei manchen kulturarmen Völkern aller Weltteile ist dies noch der Fall. Ferner in Vorderasien und Ägypten, wo schon seit mindestens 5000 Jahren Kulturreiche bestanden haben. Aber bei

vielen, ja wahrscheinlich bei den meisten Völkern ist dieser Periode der Unfreiheit eine Zeit der Gleichberechtigung, ja einer gewissen Vorherrschaft des Weibes vorausgegangen, und diese Zeit ist viel länger gewesen als die uns bekannte Periode der Versklavung. Die Gleichberechtigung der Frau besteht heute noch bei einer großen Anzahl Naturvölker, man kann sagen: auf der Hälfte des Erdenrundes. Nebenbei sei hier bemerkt, daß man unter „Naturvölker“ keineswegs Menschengruppen verstehen darf, die heute noch im sogenannten Naturzustand leben. Solche Völkerschaften gibt es nicht mehr, hat es vielleicht nie gegeben. Der Zustand des Menschen ist eben ein solcher der Kultur, d. h. einer gewissen Ablösung von der Natur und einer Beherrschung der Natur, wenn auch anfangs noch sehr bescheidener Art. Der Begriff Kultur schließt den Begriff körperlicher wie geistiger gesellschaftlicher Arbeit ein. Die sogenannten Naturvölker sind also nicht kulturlos, sondern nur kulturarm, und zwar auch nur gemeinen an dem, was wir Kultur zu nennen belieben. Ihre Kultur ist in ihrer Art eine sehr hohe, das heißt alte und verwickelte, nur hat der Europäer meist dafür kein Verständnis. Die soziale Stellung der Frau bei den Naturvölkern ist sehr verschieden. Im allgemeinen aber kann man behaupten, daß sie abhängt von der wirtschaftlichen Rolle der Frau, von dem Anteil, den diese an der Versorgung der sozialen Gemeinschaft mit Mitteln des Lebensunterhaltes nimmt. Zur Fürsorge und Sicherung des Lebensunterhaltes vollzieht sich eine Arbeitsteilung zwischen den Geschlechtern, und in Gemeinschaften, wo der Frau der wichtigste Teil der Arbeit dafür zufällt, nimmt auch durch Sitte und Gewohnheitsrecht das weibliche Geschlecht eine geachtete und gleichberechtigte Stellung ein. Es ist dies namentlich bei Völkern der Fall, deren Hauptquelle für den Unterhalt der primitive Ackerbau ist, denn es ist hier die Frau, die den Boden bearbeitet, bestellt, die säet und erntet.

Die ungefähr 10 000 Jahre, die verstrichen sein mögen, seit die wichtigsten Kulturvölker die Zeit des primitiven Ackerbaus hinter sich haben, machen einen verhältnismäßig kleinen Zeitraum aus, gemeinen an dem Alter der Menschheit, das von maßgebenden Gelehrten auf weit höher als 100 000 Jahre geschätzt wird. Die Periode der Knechtschaft der Frau in den kapitalistischen Staaten nähert sich mit Riesenschritten ihrem Ende. Die weiterdenkenden Frauen dürfen also heute das tröstliche Gefühl haben, daß die Unfreiheit ihres Geschlechts — wie die der Arbeiterklasse, von der die Befreiung ausgehen wird — doch nur eine verhältnismäßig rasch vorübergehende Übergangsperiode in der unendlich langen Kette der Welt- und Kulturgeschichte ist.

Es ist eine untrübbare Frage, ob die Menschen von Anbeginn an in Herden zusammenlebten, die nach jeder Richtung hin kommunistisch waren, gleich denen der heutigen tieferstehenden Affenarten, oder ob sie in Einzelfamilien haupen. Das erstere wird von den Sozialisten in Übereinstimmung mit der Naturgeschichte und der Ethnologie angenommen, das letztere behaupten gern die bürgerlichen Individualisten mit Hinweis auf die Lebensweise der großen menschenähnlichen Affen. Durch Beobachtung wird sich die Frage wohl kaum entscheiden lassen. Wie schon bemerkt, kennt man nicht mehr Völker auf der vorausgehenden niedersten Stufe, Völker, die auf Bäumen kletternd, ohne Werkzeuge, Feuer und fast ohne Sprache leben. Da setzt denn die Theorie mit ihren Annahmen und Schlussfolgerungen ein. Aber gerade die individualistische Theorie hat ein Loch. Die Naturgeschichte zeigt, daß neben den meisten Affen auch die anderen hochentwickeltesten Tiere, die den Kampf mit der Natur und mit äußeren Feinden aufnehmen müssen — sei es durch gemeinsame Abwehr oder auch nur durch Wanderungen —, in Herden leben. So Pferde, Rinder, Elefanten, größere und kleinere Vogelarten. Mit Ausnahme der Vögel, wo die Brutpflege die Einzelfamilie bedingt, finden wir diese in der Hauptsache bei Raubtieren, die für ihre „standesgemäße“ Lebenshaltung einen großen Raum beanspruchen, da bei herdenweisem Auftreten ihnen die Nahrung schnell zu knapp würde und die räuberische Herde dann durch Hunger zugrunde geht oder sich selber stückweise verpeißt. Der sonst monogame Wolf jagt in den Zeiten der Wintersnot in Rudeln, freilich frißt er dann, wenn keine andere Beute da ist, schließlich doch den schwächsten Genossen auf.

Die Natur hat dem Raubtier die Einzelfamilie aufgedrängt. Auch die Einzelfamilie der großen Affen ist aus Gründen der Er-

nährungsschwierigkeiten zu erklären, sie ist ein Zeichen eingetretener Rückentwicklung infolge Mangels einer sozialen Fürsorge. Die sogenannten menschenähnlichen Affen sind von der geraden, aufsteigenden Linie der Entwicklung abgewichen, denn diese Linie lag in der Richtung immer stärkerer Organisation. Sie sind auf einen Nebenweg, in eine Sackgasse geraten, wo nur noch eine beschränkte Entwicklungsmöglichkeit vorhanden ist. Es trifft das infolge der körperlichen Organisation ebenfalls für die Gupitiere, Wiederläufer usw. zu. Der Affe konnte sich von den warmen Wäldern nicht losreißen. Der Mensch tat dies, er verließ sowohl Wald wie Wärme. Die ganze Erde war nun sein, und er hatte deshalb auch nicht nötig, sich in egoistische Einzelfamilien zu zersplittern. Wo die Nahrung knapp wurde, brauchte die Horde nicht mehr auseinanderzugehen. Die soziale Organisation, die nicht vom Willen des einzelnen bewußt geschaffen wurde, die sich vielmehr unter dem Druck der Umstände, aus Zweckmäßigkeitsgründen gebildet hatte, half durch gemeinsame Arbeit die Schwierigkeiten überwinden und damit die Gemeinschaft weiter kräftigen.

Nicht alle Menschengruppen werden auf allen Stufen der Kultur auch allen Schwierigkeiten der Lebensfürsorge gewachsen gewesen sein. Trat dieser Fall ein, so haben sie sich wie die großen Affenarten auch wieder in kleinere Gruppen und Einzelpaare zersplittert. Wenn diese nicht bald wieder in bessere Verhältnisse kamen, die Gemeinschaft ermöglichten, so mußten sie nach und nach im Kampfe mit Natur und besser organisierten Feinden zugrunde gehen, oder ihre Nachkommen führen heute noch ein armseliges Leben. Besonders in Amerika hat sich in geschichtlicher Zeit in größerem Umfang gezeigt, daß die Zersplitterung der Menschen und der Mangel an sozialer Organisation zu rückläufiger Entwicklung führt. Auf den Gebirgen von Mittelamerika und bis tief nach Südamerika hinunter lebten zur Zeit der Entdeckung des Erdteils durch die Europäer hochorganisierte Völker. Die Europäer zerstörten ihre sozialen Organisationen. Als nach längerer Zeit der schwere Druck aufhörte, waren die Menschen angesichts der veränderten Verhältnisse zur Schaffung einer neuen Organisation nicht mehr fähig. Sie zerfielen in kleine Stämme und sind wieder Halb- und Ganz Wilde geworden, die langsam aussterben. In Nordamerika ist schon vor dem Eindringen der Europäer ein höherstehendes Volk ausgestorben, das allerlei interessante Bauten hinterlassen hat. Die Einwanderer trafen nur Unzivilisierte an, wo heute die Archäologen die Reste einer anerkanntswerten Halbkultur aus dem Boden graben. Diese Kultur hatte nur durch eine zusammenfassende Organisation entstehen können, die auf dieser Stufe allein bei Kommunismus möglich ist. Sie ist wahrscheinlich untergegangen, weil auf dem erreichten Höhepunkt das Volk sich in egoistische Einzelfamilien oder Klassen auflöste. Der nämliche Grund arbeitet heute an dem Untergang vieler Regerstämme, weil er sie wie der Natur so dem Europäer gegenüber ohnmächtig macht.

Es widerspricht dem Gesagten nicht, daß die sogenannte indoeuropäische und auch manche andere frühere Kultur entstanden ist, obgleich bei den in Frage kommenden Völkern die Einzelfamilie besteht. Denn die erste größere weiterreichende Organisation der Menschheit, die der Großfamilie — mag man sie Gens oder anders benennen —, ist bei allen Kulturvölkern erhalten geblieben. Und nicht nur das, sondern als ihre Zeit vorbei war, ist sie als zusammenfassende organisierende Herrschaft durch den Feudalismus weitergebildet worden. Denn der Seigneur (der Herr), der Kmet ist der Senior, der Alte. In der Einzelfamilie, die innerhalb des Gens, besitzend und herrschend, adlig geworden war, hat er sich in wirklicher Ältestenfolge zum autokratischen Herrscher emporgeschwungen. Später erst beruhte die Herrschaft auf der Erstgeburtssuccession. Voraussetzung für das Aufkommen des Ältesten als Herr in der Gemeinschaft war, daß er die Arbeit fruchtbringender organisierte. In der Hauptsache zu seinem Nutzen — aber dennoch gleichzeitig nicht zum Schaden der Gesamtorganisation. Diese Herrschaft war einst weniger drückend als heute die des pommerischen Landjunkers, weil jeder fühlte, daß sie auf einer Stufe geringer Entwicklung und Disziplinierung notwendig war, um zu höherer Kultur zu gelangen. An dem Hörigkeitsverhältnis, in das die große Masse gefallen war, wurde außerdem manches gemildert durch die Blutsverwandtschaft des Kmeten mit dem Höchsten wie durch die soziale Verpflichtung des letzteren zur Fürsorge für die Gesamtheit.

Die Forschung hat das Bestehen von Großfamilien, die noch nicht durch Besitz- und Herrschaftsverhältnisse zerklüftet sind, in den verschiedensten Entwicklungsstadien in aller Welt nachgewiesen. Bei den südeuropäischen Slawen besteht sie noch vereinzelt, wird aber hier durch die Verührung mit der heutigen kapitalistischen und Geldwirtschaft schnell dem Verfall entgegen-

geführt. Die Großfamilie löst sich in Einzelfamilien auf, was die Verteilung des Gesamtvermögens an diese in sich begreift. Schlimmer entwickelten sich die Dinge dort, wo im eigenen oder fremden eroberten Lande neuer Adel künstlich geschaffen und für Kriegs- und Fürstendienste mit stamm- und blutsfremder Bevölkerung belehnt wurde. Da schwand jede Rücksicht. Der neue Regent herrschte meist über mehrere, nun als Dörfer organisierte Gentes und steckte mehr den Herrn als den sorgenden Vater heraus. Er war nur durch seinen Egoismus mit dem Ganzen verbunden und ließ sich die Fürsorge für die Gesamtheit nicht allzu angelegen sein.

In der Entwicklung Europas ist der Feudalismus im allgemeinen dem Kapitalismus gewichen, und dieser hat den bis dahin noch vorhandenen Zusammenhang der Adels- und Großfamilie vollends aufgelöst, der freilich aus Wohlstand zur reinen Plage geworden war. Die Mehrzahl der unterdrückten Familienelemente sind nun zu gänzlich freien Einzelfamilien geworden. Dadurch wurde aber ein Kampf aller gegen alle neu entfacht, den die Menschheit in ältester Zeit bereits ebenso überwunden hatte wie das höhere Tier, das nur noch den Kampf von Art gegen Art kennt. Wohl war im Zusammenhang mit der ganzen Entwicklung ein neues Gebilde entstanden — der Staat. Er übernahm die Gesamtfürsorge und mußte die allerschlimmsten Auswüchse des Egoismus der Besitzenden im eigenen Interesse bekämpfen. Jedoch dieser Staat war immer nur ein Staat der Besitzenden unter sich, ein Staat der herrschenden Klassen. Zwar hat die Bürokratie, die ihn bildete, stützte und vorstellte, auch dem Einzelegoismus entgegengesetzte Interessen. Allein in ihrem Gesamtinteresse: Klassenherrschaft und Ausbeutung der Arbeitenden, geht sie mit allen Besitzenden zusammen. Daher die Zwiespältigkeit des Staates, sein ewiges Wanken und Schwanken, das er für einen „Ausgleich der Interessen“ ausgibt. Daher die Tatsache, die schon seit den Zeiten der römischen Republik immer wieder und sehr genau zu beobachten ist: der Staat gibt Gesetze „zum Schutze der Schwachen“, der allzu schwer Benachteiligten, drückt aber dann stets beide Augen fest zu, wenn diese Gesetze von den Herrschenden nicht beachtet werden. Auf der einen Seite möchte er die nährnde Herde nicht ganz zugrunde richten lassen, auf der anderen jedoch seinen auf Ausbeutung erpichten „Stützen“ nicht allzu nahe treten. Wo er nicht den Mut hat, sich als einfache Gewalt Herrschaft zu geben, ist der Staat ein unglückliches Zwittergebilde.

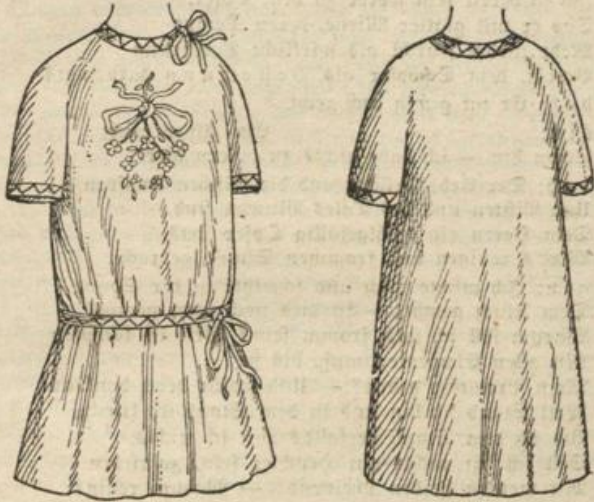
Dieses Schwanken kann nur unter einer Bedingung aufhören. Der Staat muß als Ausbeutungsgemeinschaft einer beschränkten Anzahl besitzender Einzelfamilien verschwinden und einer demokratischen Organisation des Gesamtvolkes Platz machen. Eine solche Organisation aber kann heute nur eine sozialistisch-kommunistische sein. Sie wird sich von der alten kommunistischen Organisation zwar in allen Einzelheiten unterscheiden, ihr aber in dem Grundgedanken gleichen. Dieser Grundgedanke ist, daß das gesamte Produktions- und Betätigungsfeld allen Gliedern der Gesellschaft ohne Unterschied zu eigen gehört, daß einer für alle und die Gesamtheit für jeden einzelnen eintritt. Wohl ist es möglich, daß dann einige haarfeine, glasprode Spitzen der heutigen Kultur zerbrechen, daß gewisse Überfeinerungen und Auswüchse dieser Kultur flöten gehen. Aber kein Vernünftiger wird sie vermissen. Die heutige egoistische Einzelfamilie als wirtschaftliche Einheit muß sich mit dieser Entwicklung auflösen, als sittliche Einheit kann die Familie nun erst recht leben und sich entwickeln. Keine Macht der Welt kann auf die Dauer etwas erhalten, hinter dem keine wirtschaftliche Notwendigkeit mehr steht, und die wirtschaftliche Notwendigkeit schafft auch, wenn die Einzelfamilie wieder fällt, dem menschlichen Dasein einen höheren Gehalt.

o o o

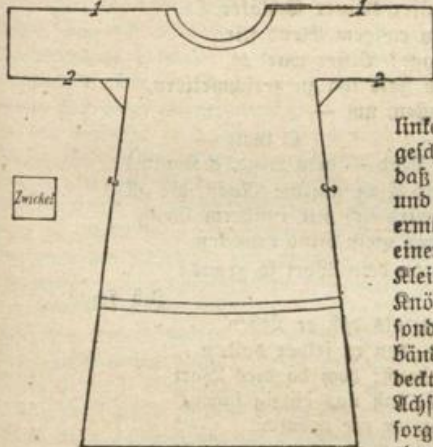
Für die Hausfrau.

Praktisches und einfaches Kinderkleid. Mit der geringsten Zuschneide- und Herstellungskunst kann die Mutter das sogenannte Hemdenkleid für Kinder herstellen, das auch als Herrgottsmittel oder Idealkleid bekannt ist. Und dieses Kleid ist obendrein ebenso zweckmäßig wie schön. Es erfordert wenig Stoff, ist also leicht zu tragen, beengt das Kind nicht, beeinträchtigt keine seiner Bewegungen; es läßt sich ohne große Mühe reinigen, waschen und bügeln; es paßt sich gefällig den anmutigen Linien des kindlichen Körpers an, hat einen entsprechenden Faltenwurf und kann mit schönen Handstickereien, Bördchen usw. verziert werden. Zum Kleid für ein Mädchen von 5 bis 7 Jahren braucht man 2 Meter Wollstoff, dabei ist ein recht breiter Einschlagsaum zur späteren Verlängerung mitgerechnet, die in diesem Alter ja stets ins Auge gefaßt werden muß. Der Stoff wird in seiner Breite doppelt zusammengelegt, und seine Bruchante

muß die obere Armellinie 1 bilden. Es sind also nur zusammenzunähen: die unteren Armellinien 2 bis zum Zwidel und die beiden Seitensahnen 3 ebenfalls bis zum Zwidel, der wie bei jedem Hemd eingesezt wird. Am Hals erhält das Kleid ein Einzugbändchen,



ebenso — wenn man will — unter der Taille, wie das der Schnitt erkennen läßt. Unsere Vorderansicht des Kleides zeigt es mit eingnähtem Zug unter der Taille, die Rückansicht dagegen führt es



Loße vor, wie es bei Mädchen von 2 bis 4 Jahren besonders hübsch wirkt. Vom Halsauschnitt aus wird der Stoff nach der

linken Schulter zu etwas aufgeschnitten, gerade weit genug, daß die Öffnung das Aus- und Anziehen über den Kopf ermöglicht. Man hüte sich vor einem zu langen Schnitt. Das Kleid wird am Hals nicht durch Knöpfe oder Hals geschlossen, sondern mittels des Einzugbändchens. Ein Schleifen bedeckt die Schlüsselstelle. Der Achselausschnitt muß äußerst sorgfältig mit Stoffstreifen oder Leisten ausgearbeitet

werden, damit der Armel nicht einreißt. Auch die Zwidel müssen gut eingnäht werden, eine Kunst, die ja die Mädchen in der Schule lernen. Das Kleid läßt sich durch Stidereien, Hädelarbeiten, Wörtchen usw. nach Belieben mehr oder weniger reich verzieren. Handarbeiten wirken dabei immer am schönsten.

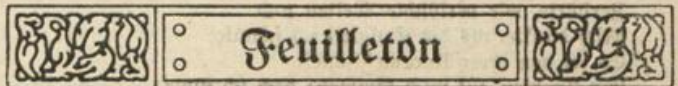
N. R. J.

Hygiene.

Zweckmäßige Ernährung auf Wanderungen. Der Proviant, den wir auf größeren Ausflügen, Radtouren oder dergleichen mit uns führen, muß besonders umsichtig ausgewählt werden. Er darf nicht sehr umfangreich sein, um uns durch sein Gewicht nicht lästig zu fallen, und er muß doch alles enthalten, was der Körper braucht, um leistungsfähig zu bleiben. Bei großen körperlichen Anstrengungen wird der Bestand an Fett und Kohlehydraten im Körper vorzugsweise in Anspruch genommen. Um ausdauernd zu bleiben, müssen wir uns also vorwiegend mit starkemehl- und zuckerhaltiger Nahrung versehen. Eiweiß steht erst in zweiter Linie. Das Mitnehmen von gebratenem Fleisch, Schinken oder gar Wurst ist nicht zu empfehlen. Diese Kost erhitzt uns, macht durstig und unzulässig zu Anstrengungen. Dagegen ist es gut, hartgekochte Eier mitzunehmen, die aber sehr sorgfältig gekaut werden müssen, ferner Butter, die man zweckmäßig in einem ausgehöhlten Stück Brot unterbringt. Honig oder Marmelade, in einer gutschließenden Büchse verwahrt, ist sehr anzuraten, ebenso etwas frisches Obst. Einige gedörrete Pflaumen, Aprikosen, auch wohl Rosinen wäscht man zu Hause ab und trocknet sie in der Sonne zum Mitnehmen. Bananen sind ein vortrefflicher Reise- und Wanderproviant. Sie nähren und erfrischen gleichzeitig. Für eine mehrtägige Tour versteht man sich am besten mit den wohlfeilen gedörreten Bananen, die in vegetarischen Geschäften käuflich sind.

Dort erhält man auch die nahrhaften und appetitlichen Fruchtneupasten, die als Belag auf Weißbrot genossen werden. Sie bestehen aus fein zermahlener und zusammengepreßter Nüssen mit Süßfrüchten. Etwas Käse, der natürlich nicht riechen darf, bildet eine rationelle Ergänzung des Proviantes. Eine Tafel Schokolade muß zum eisernen Bestand zählen. Nehren wir unterwegs ein, um unseren Durst zu stillen, so werden wir alkoholische Getränke jeder Art meiden — auch Bier —, da sie schlapp machen. Milch ist nur in kleinen Mengen schluckweise getrunken zu empfehlen. Kühltänke, aus reinen Fruchtjäften oder frischer Zitrone bereitet, stillen den Durst am besten und unschädlichsten. Trinken wir nicht zuviel und vermeiden wir große Hauptmahlzeiten, indem wir lieber öfters kleine Nahrungsmengen zu uns nehmen, leben wir an Wandertagen hauptsächlich von Milch, Eiern und Pflanzenkost, so werden wir, von unserer Erdschwere so wenig wie möglich behelligt, mit beschwingtem Schritte unseres Weges ziehen und für Körper und Geist wirklichen Gewinn heimbringen. m. kt.

Hygienische Regeln für die Bahnreise. Rechtzeitig zum Bahnhof und dort alles in Ruhe besorgen, damit man nicht schweißtriefend und abgesspannt die Reise antritt. Womöglich nicht in den hintersten Wagen steigen; dieser schwankt meist, wodurch bei empfindlichen Personen eine Art Seekrankheit erzeugt wird. Den Kopf nie zum Fenster hinauslehnen; Kohlentelchen, sogar Funken von der Maschine können ins Auge fliegen; der Kopf kann lebensgefährlich verletzt werden durch Anprall an offene Türen eines vorbeifahrenden Zuges, an hinausgehaltene Gegenstände usw. Nicht zu oft essen oder trinken, aber auch nicht fasten; möglichst die gewohnten Esszeiten innehalten. Das Lesen unterlasse man während der Fahrt am besten ganz. Jedenfalls lese man stets nur kurze Zeit mit längeren Erholungspausen und nur großgedruckte Schrift. Bei künstlicher Beleuchtung lese man nie. Bei einer langen Fahrt öfter sich strecken und reden zur Anregung des Blutumlaufs; bei längerem Aufenthalt aussteigen, auf- und abgehen. Ältere oder schwächliche Personen sollen nie Tag und Nacht hintereinander reisen, sondern nachts ausruhen. Am Ende einer langen Fahrt ein warmes Bad nehmen zur Erholung und zur Reinigung von Staub- und etwaigen Krankheitskeimen; Wäsche wechseln, die ganze Kleidung reinigen und lüften. th.



Rain und Adah.

Von Byron.

Erste Szene des dritten Aktes des Mysteriums Rain.

Die Erde in der Nähe Edens. Rain und Adah, seine Schwester und Frau, treten auf.

Adah: Still, Rain — tritt leis!

Rain: Ich tu' es; doch warum?

Adah: Sieh! unser kleiner Enoch schlummert auf dem Mätterlager unter der Zypresse.

Rain: Zypresse! 's ist ein düst'rer Baum und scheint zu trauern über dem, was er beschattet; Warum gibst unserm Kind du ihn zum Bett?

Adah: Weil sein Gezweig die Sonne nachts gleich ausschließt Und passend drum, den Schlummer zu beschatten.

Rain: Den letzten — längsten — ja; doch laß — komm' zu ihm. (Sie gehen zu dem Kinde.)

Wie hold er ist! die kleinen Wangen in Dem reinen Rot wetteifern mit den Blättern Der Rose, die ihr Kissen.

Adah: Und die Lippen Wie schön erschlossen! nein — du sollst ihn jetzt Nicht küssen — bald erwacht er — seine Stunde Der Mittagsruhe neigt sich fast zu Ende — Es wäre schade, sie zu stören.

Rain: Ja — Ich will mein Herz so lange drum beschwich't'gen. Er schläft und lächelt! schlafe nur und lächle; In deinen Stunden ist noch beides schuldlos Und heiter; — du hast nicht die Frucht gepflückt — Du weißt nicht, daß du naadt. Muß kommen denn Die Zeit, da du für unbekante Sünden, Die nicht die deinen, noch die meinen, büßest? Doch schlafe nur! die Wangen röten lächelnd Sich tiefer und die langen Wimpern zittern Darüber, dunkel-mild wie die Zypresse.

Halb offen lächelt unter ihnen Nar
Und blau sein Aug' — er träumet wohl — und doch
Von was? Von Eden? Träume nur davon,
Ach — mein enterbtes Kind! ein Traum ist's nur,
Denn nimmermehr wirst du, noch deine Söhne
An dem verbotnen Ort der Freude wandeln.

Adah: Mein, lieber Kain, hauch' über unsren Sohn
Solch leidvoll Sehnen nicht nach dem Vergangnen!
Warum willst stets ums Paradies du trauern?
Und können wir kein andres schaffen?

Kain: Wo?

Adah: Hier — wo du willst — wo du bist fühl' ich den
Verlust des vielbeklagnen Eden nicht.
Hab' ich nicht dich, den Sohn, den Vater, Bruder,
Und Zillah, unsre Schwester, und die Mutter,
Der wir nebst der Geburt so vieles danken?

Kain: Ja — für den Tod sind wir ihr auch verpflichtet.

Adah: Kain — jener stolze Geist, der dich entführte,
Hat dich noch düsterer gestimmt; ich dachte,
Die Wunder, die du dort gesehn — Gesichte,
So sagst du, jegiger und vergangner Welten —
Sie hätten deinem Geist verleiht die Ruhe
Befriedigter Erkenntnis; aber ach,
Der Führer, seh' ich, tat dir Böses; dennoch
Kann ich ihm danken und verzeihn, da er
So bald dich uns zurückgab.

Kain: Wald?

Adah: Kaum sind es
Zwei Stunden, daß ihr schiedet — wohl zwei lange
Für mich, doch nur zwei Stunden nach der Sonne.

Kain: Und nah' der Sonne war ich doch — und Welten,
Auf die sie früher schien und nimmer scheint
Und die sie nie erhellte, sah ich; — Jahre
Dacht' ich inzwischen hingerollt.

Adah: Kaum Stunden.

Kain: Der Geist kann also auch die Zeit umfassen,
Nach dem sie messend, was er sieht, ob's freundlich,
Ob's schmerzlich, klein ist oder groß. — Ich sah
Die ewigen Werke schrankenloser Wesen,
Zerstörte, wie verlöschte Welten und
Mich dünkte, als die Ewigkeit ich schaute,
Es sei von ihrer Unermeklichkeit
Ein Tropfen auf mich kommen; doch ich fühle
Jetzt wieder meine Kleinheit — und der Geist
Sprach wahr, daß nichts ich sei.

Adah: Warum denn sprach er's?

Jehova sprach es nicht.

Kain: Nein — ihm genügt's
Uns zu dem Nichts zu machen, das wir sind.
Erst schmeichelt er mit einem Blick auf Eden
Und die Unsterblichkeit dem Staub, und löst
In Staub ihn wieder dann — warum?

Adah: Du weißt's —
Für unsrer Eltern Sünde.

Kain: Doch was kehrt
Sie uns! Sie sündigten und müssen sterben!

Adah: Du sprichst nicht recht — noch ist es dein Gedanke —
Ihn gab der Geist dir ein, der bei dir war;
Könnst' ich für sie doch sterben, daß sie lebten!

Kain: Dies denk' ich auch, sofern ein Opfer ihn,
Der stets nach Leben dürstet, sättigte,
Und unser kleiner, süßer Schläfer hier
Nicht Tod und Erden Sorgen schmeckte, noch
Auf die, die ihm entstammen, sie vererbte.

Adah: Wer weiß, ob nicht durch solche Sühnung unser
Geschlecht erlöst noch wird.

Kain: Indem, wer schuldblos,
Geopfert für den Schuld'gen wird? Und Sühne
Kennst du's? Unschuldig sind wir — weshalb sollten
Die Opfer wir für eine Tat vor unsrer
Geburt jetzt werden? oder Opfer brauchen,
Zu büßen jene Sünde ohne Namen,
Wenn's Sünde je, zu streben nach Erkenntnis?

Adah: Ach, Kain, jetzt sündigst du; denn gottlos klingen
Mir deine Worte.

Kain: Dann verlaß mich.

Adah: Niemals,
Verläßt dich auch dein Gott.

Kain: Doch was ist hier?

Adah: Dein Bruder Abel machte zwei Altäre,
Dieweil du fern, hier unsrem Gott zu opfern
Bei deiner Rückkehr.

Kain: Doch wie wußt' er, daß
Ich so bereit sein werde zu dem Opfer,
Das er mit glatter Miene, deren Demut
Mehr niedre Furcht als wirkliche Verehrung
Verrät, dem Schöpfer als Verehrung darbringt?

Adah: Er tat gewiß doch recht.

Kain: Ein Altar reicht
Schon hin — ich habe nichts zu opfern hier.

Adah: Der Erde Früchte und die frischen Knospen
Und Blüten und des Tales Blumen sind
Dem Herrn ein wohlgefällig Opfer stets,
Wird's reuigen und frommen Sinn's gebracht.

Kain: Ich mühte mich und schwitzte in der Sonne
Dem Fluch gemäß — ist dies noch nicht genug?
Warum soll ich noch fromm sein? Weil ich kämpfen
Mit allen Elementen muß, bis sie
Mein Brot mir geben? — Und wofür denn dankbar?
Weil Staub ich bin und in dem Staub ich kriecher,
Bis ich dem Staub verfaller? Bin ich nichts,
Soll ich für nichts ein Heuchler sein, zufrieden
Mit meinen Leiden scheinend? — Warum reuig?
Des Vaters Sünde ist bereits gesühnt
Durch das, was wir erduldet, und sie wird
Mehr als gesühnt noch werden durch die Leiden
Dereinst, die unsrem Samen prophezeit.
Wie wenig ahnet unser kleiner Schläfer,
Daß er den Keim zu ewigem Glend für
Myriaden in sich trage? Besser wär' es,
Ihn weckend an dem Fels ihn zu zerschmettern,
Als leben ihn zu lassen, um —

Adah: O Gott —
Berühre nicht mein Kind — dein Kind, o Kain!

Kain: Sei unbesorgt! Nicht um die Nacht, die all
Die Sterne lenkt, würd' ich mit rauherm Gruß
Als eines Vaters Kuß mein Kind erwecken.

Adah: Warum ist dann dein Wort so graus?

Kain: Ich sagte,
Er stürbe besser jetzt, als daß er Leben
Dem Gram all gebe, den er selber dulden
Und einst vererben muß; doch da dies Wort
Dich hart berührt, so laß uns einzig sagen:
Es wäre besser, wär' er nie geboren.

Adah: O sag' es nicht! Wo wären dann die Freuden
Der Mutter, zu bewachen und zu stillen
Und lieben ihn? — Still — er erwacht — mein Enoch!
(Geht zum Kind.)

O Kain — blick' her — o sieh, wie voll des Lebens,
Der Kraft, der Schönheit und der Freude und
Wie ähnlich mir und dir er, wenn du freundlich,
Denn ähnlich sind wir dann uns alle, Mutter
Und Sohn und Vater — unsre Züge spiegeln
Sich ineinander, nicht wahr Kain? Und wie
Im klaren Quell gespiegelt, sind sie freundlich,
Wenn du es bist; drum liebe uns und liebe
Dich selbst um unsrer willen, wie wir dich.
Sieh — wie er lächelnd seine Armchen ausstreckt
Und auf zu dir die blauen Augen schlägt,
Den Vater grüßend, — wie die kleinen Glieder
Vor Freude beben! Rede nicht von Leid:
Die kinderlosen Engel könnten dich
Veneiden um dein Vaterglück — o segne
Das Kind — mit Worten kann es zwar nicht danken,
Doch wird sein Herz es und das deine.

Kain: Sei
Gesegnet, kann dich eines Menschen Segen
Vom Fluch der Schlange retten.

Adah: O — er wird's.
Gewiß kann eines Vaters Segen auch
Der List der Schlange wehren.

Kain: Dies bezweifel' ich.
Doch segn' ich ihn.