



UNIVERSITÄTS-  
BIBLIOTHEK  
PADERBORN

## **Universitätsbibliothek Paderborn**

### **Sittenbüchlein für die Jugend aus gesitteten Ständen**

**Campe, Joachim Heinrich**

**München, 1781**

1. In Ansehung unsers Körpers und dessen Gesundheit.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-48521](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-48521)



Gespräch mit ihm zu führen. „So lange ich euch nun kenne, lieber Nachbar, sagte er zu ihm, indem er seine Hand auf die Hand des Greises legte, habe ich euch noch niemals recht mißvergnügt gesehen. „Sagt mir doch, wie ihr das in aller Welt anfanget, daß ihr immer so ruhig seyd, so in euch selbst vergnügt und zufrieden? Das möchte ich nun alles gern von euch lernen.“ Dazu kann Rath werden, wenn ihrs noch nicht wißt, antwortete Ehrenreich, und sah ihm dabey freundlich in die Augen. Aber erst holt mir unsere Lieblinge, eure und meine Kinder her, die da hinterm Garten ihr Spiel miteinander treiben. Es ist mir immer so wohl, wenn sie um mich sind; und ich wünschte, daß sie's auch hörten, wie man's anfangen muß, um glücklich zu seyn.

Gutwill holte die Kleinen herbey. Sie hatten kaum gehört, daß Vater Ehrenreich mit ihnen plaudern wolle, als sie all ihr Spielzeug dahin warfen, in vollen Sprüngen herbey eilten, und sich dem freundlichen Greis an Hals und Arme hiengen. Da redete er sie mit folgenden Worten an:

### Erstes Abendgespräch.

#### Von den Pflichten gegen sich selbst.

**K**inder, Nachbar Gutwill wünscht von mir zu wissen, wie ichs angefangen habe, daß ich mein ganzes Leben hindurch bis auf diese Stunde, fast immer vergnügt gewesen bin? Hättet ihr etwa Lust, das auch von mir zu hören? — Ach ja, lieber Vater, ach ja! riefen alle, wie mit einem Munde, in-



dem sie freudig in die Hände klatschten. Und der Alte fuhr fort:

Ich werde nun nicht lange mehr leben, ihr guten Kinder; und wenn ich auch noch lange lebte, so werde ich doch nicht immer bey euch seyn: denn ihr kommt vielleicht in einigen Jahren der eine hier, der andere dort hin. Dann werdet ihr euch selbst überlassen seyn, und seyd ihr dann nicht klug und keine gute Menschen, so macht ihr euch gewiß selbst unglücklich; entweder krank oder arm, oder bey euren Nebenmenschen verhaßt oder misvergnügt. Und was nützt euch dann alles auf der Welt?

Ihr wißt, wie lieb ich euch habe. Wenn ich nun stürbe, und sähe voraus, daß ihr einmal euch selbst unglücklich gemacht haben solltet, lieben Kinder, ich würde auf meinem Krankenbette mich nicht trösten lassen! (Die Kinder konnten bey diesen Worten sich des Weinens nicht enthalten.) Doch ich weiß, ihr werdet aus Vorsatz euren alten Vater nicht so betrüben wollen: aber damit ihr es auch nicht etwa aus Unwissenheit thun möget; so will ich euch jetzt alles sagen, was euch, wie ich glaube, so klug und zu so guten Menschen, und eben deswegen so glücklich machen kann, als nur immer möglich ist.

Nicht wahr, meine lieben Kinder, ihr seyd schon alle manchmal krank gewesen? — Waret ihr gerne krank? Hättet ihr nicht lieber gesund seyn mögen? Wenn ihr krank waret, schmeckte euch kein Essen und kein Trinken; ihr mußtet den ganzen Tag im Bette bleiben; wenn eure kleinen Freunde unter den Linden herumsprangen und spielten, oder spazieren giengen,

oder



oder sich im Flusse badeten, oder sonst sich eine Lust machten: so war euch das alles verwehrt. Ihr fühltet bald hier, bald da Schmerzen. Ihr konntet des Nachts nicht schlafen, und alles, was um euch war, war euch unausstehlich. Möchtet ihr noch einmal krank seyn?

„O nein! riefen die Kinder; es ist viel besser, besser, immer gesund zu seyn.“

Ihr habt recht; fuhr der Vater fort. Aber jetzt wißt ihr kaum halb, was euch daran gelegen seyn muß, recht gesund und stark zu seyn. Ich habe, in meinen jüngern Jahren, einen guten Freund gehabt, der war sechs Jahre lang krank. Der arme Mann hatte eine Frau und fünf Kinder, die noch jünger waren, als ihr. Seine Umstände, ehe er krank wurde, waren sehr blühend; denn er war ein angesehenener Kaufmann, der große Geschäfte machte. So lange er selbst seiner Handlung vorstand, hatte er überall Credit, und alle seine Unternehmungen giengen recht glücklich von statten. Allein, sobald er krank wurde, gieng alles rückwärts. Er hatte einen Buchhalter, dem er nun alles überlassen mußte; und der böse Mensch versäumte nicht nur seine Geschäfte, sondern bestahl ihn überdieß, und betrog auch andere unter dem Namen seines Herrn. Diesem Bösewicht ist es zwar freylich in seinem ganzen Leben nicht wohl gegangen: denn kein Mensch wollte etwas mit ihm zu schaffen haben, weil man wußte, daß er meinen Freund betrogen und bestohlen hatte. Aber mein Freund wurde doch in den vier ersten Jahren seiner Krankheit so arm, daß er alles verkaufen, und seinen



Handel aufgeben mußte. Hätte er die Betrügereyen seines Buchhalters eher gemerkt; oder hätte seine Frau, während seiner Krankheit, ein wachsameres Auge auf alles im Hause gehabt: so würde es so weit nicht mit ihm gekommen seyn. Aber zum Unglück trauete er dem Menschen zu viel, ohne ihn vorher recht geprüft zu haben; und seine Frau war auch zu nachlässig. Endlich wurde es immer schlechter und schlechter mit ihm. Der Arzt, der ein mitleidiger Mann war, that zwar unentgeltlich sein möglichstes, um ihn zu retten; aber vergebens. Nachdem der arme Kranke sich noch ein Jahr lang gequält hatte: mußte er endlich sterben. Und wißt ihr, was ihm diese Krankheit zugezogen hatte? Er hatte einmal auf der Hochzeit eines seiner Freunde sich recht heiß getanzt, und und da ihm die Hitze beschwerlich fiel; so begieng er die Unvorsichtigkeit, sich bis aufs Hemde aufzuknöpfen, ans Fenster zu treten, und ein Glas voll kaltes Wasser auszutrinken. Davon hatte er die Auszehrung bekommen, welche unheilbar ist.

Da er sonst ein recht guter Mann war: so würde er sein Unglück mit Gelassenheit ertragen haben, und der Tod selbst würde ihm nicht schrecklich gewesen seyn; aber weil er wußte, daß er alles sein Leiden sich durch seine eigene Unvorsichtigkeit zugezogen hatte: so war er untröstbar darüber. Er fiel auf seinem Krankensbette fast immer in eine Art von Raserey, so oft er daran dachte, daß er nun, seiner Unvorsichtigkeit wegen, vier unschuldige Kinder, die er liebte, und die er hätte glücklich machen können, in einer so großen Armuth hinterlassen mußte, daß sie kaum ihre Leiber bedecken konnten.



Ich sage, vier unschuldige Kinder, denn das fünfte hatte er während seiner Krankheit, ich weiß nicht recht mehr wie, verlohren. Nachbar, wißt ihrs euch zu erinnern?

Ja wohl, versetzte Gutwill, das war ja der Heißhungerige Friße, dem seine gar zu große Gierigkeit das Leben kostete. Er hatte gebackenes Obß und Klöße (Knöpfle), theils so heiß, theils in solcher Menge hinuntergeschluckt, daß er den Geist darüber aufgeben mußte.

Recht, recht, sagte der alte Ehrenreich, jetzt erinnere ichs mich. Es war ein Jammer anzusehen, wie der unglückliche Junge sich winden und krümmen mußte, ehe er von der Welt kam. Sein armer Vater litte nicht wenig dabey, da er das aus seinem Bette mit ansehen mußte.

Noch mehr Kummer aber verursachte ihm das Schicksal seiner Frau, der Mutter dieses Kindes. Ich habe euch schon gesagt, daß sie nicht aufmerksam genug auf ihr Hauswesen war, und das kam daher, ihr lieben Kinder: weil sie bey der Krankheit ihres Mannes, des Nachts nicht immer ihre Ruhe, und bey Tage nicht immer ihr ordentliches Essen haben konnte: so gerieth sie auf den thörichten Einfall, den Mangel an beydem durch hitzige Getränke ersetzen zu wollen. Anfangs nahm sie freylich nur ein wenig zu sich: aber, wie es immer zu geschehen pflegt, ihre Begierde wuchs mit jedem Tage. Kurz, sie gewöhnte nach und nach sich das Trinken so sehr an, daß sie fast nicht mehr leben konnte, ohne berauscht zu seyn. Dieß trug nicht wenig zum Verderben der  
ganzen



ganzen Familie bey. Die armen Kinder wurden ohne Aufsicht gelassen; der Buchhalter konnte nun machen, was er wollte, weil ihm keiner mehr auf die Finger sah, und der unglückliche Vater kränkte sich vollends darüber zu Tode. Endlich mußte sie selbst für ihr Vergehen büßen. Sie zog sich nämlich eine Lungenentzündung zu, an der sie jämmerlich sterben mußte. Ich bin bey ihrem Tode zugegen gewesen, meine Kinder; aber ich kann euch nicht sagen, wie mir dabey zu Muth war. Ich mag auch jetzt nicht daran gedenken: denn wenn ich's thäte; wenn ich mir die Verzweiflung der sterbenden Frau, den Jammer ihres Mannes, und das Winseln der armen unglücklichen Kinder wieder so recht lebhaft vorstellte; so würde ich nicht im Stande seyn, weiter zu reden. Gott bewahre einen jeden Menschen vor einem solchen Ende!

Hier hielt unser lieber Greis ein wenig ein, trocknete sich die Augen, und fuhr darauf fort:

Ihr seht, meine Lieben, welch großes Elend daraus entstehen kann, wenn man nicht seine Gesundheit, so viel möglich, in Acht zu nehmen sucht. Hütet euch also vor allem, was euch krank machen kann. Oft ohne Hunger und Durst essen und trinken, zu viel essen, zu viel, sonderlich starke Getränke, trinken, gefährliche Spiele wagen, unvorsichtig an gefährlichen Orten seyn, das alles kann euch krank und elend machen.

Auch die Faulheit macht euch krank. Nicht wahr, wenn ihr einmal zu lange geschlafen habt: so geht ihr verdrossen an eure Arbeit, und wenn ihr euch  
nicht



nicht bewegt habt, so schmeckt euch das Essen und Trinken lange nicht so gut, als wenn ihr recht herumgesprungen seyd. Das ist schon der Anfang einer Krankheit. Führet ihr nun fort, immer so lange zu schlafen, und immer so zu faulenzten: so würde diese Krankheit von Tage zu Tage stärker werden. Ihr würdet immer verdrüsslich, und endlich zu allen Arbeiten, ja sogar zum Spielen, untüchtig seyn.

Es giebt aber zwey Arten von Arbeiten, meine lieben Kinder, welche beyde gleich nützlich sind. Einige nennet man Hand-Arbeiten, weil man besonders die Hände dazu nöthig hat. Andere werden Kopf-Arbeiten genannt, weil man sie mit dem Kopfe oder vielmehr mit der Seele verrichtet. Der fleißige Schuster, zum Exempel, der euch eure Schuhe und Stiefel macht, verrichtet Hand-Arbeit; der Lehrer hingegen, der darüber nachsinnt, wie er gute und glückliche Menschen aus euch machen möge, arbeitet mit dem Kopfe. Beyde Arten von Arbeiten sind uns Menschen nöthig, wenn wir an Seel und Leib gesund bleiben wollen. Wir müssen etwas mit den Händen arbeiten, oder solche Arbeiten verrichten, wobey der Leib beweget wird, sonst werden die Speisen, die wir genossen haben, nicht recht verdauet, und daraus entstehen allerley Schwachheiten und Krankheiten. Wir müssen aber auch mit der Seele arbeiten, oder etwas Nützlichers zu lernen suchen, sonst bleiben wir dumm, können zu nichts in der Welt gebraucht werden, und gerathen endlich in Armuth und Verachtung.

Ich



Ich habe einen Mann gekannt, dem es so ergangen ist. Dieser war von reichen Aeltern geboren, welche zuweilen die Thorheit begiengen, ihrem Söhnchen zu sagen, daß sie viel, viel Geld für ihn gesammelt hätten, welches er haben sollte, sobald er nur erst groß geworden wäre. Da dachte nun der junge Thor, daß er nicht nöthig habe, wie andere Menschen zu arbeiten, oder etwas zu lernen, weil er künftig für sein Geld alles kaufen könnte. Er gewöhnte sich daher an, bis Mittags zu schlafen; dann aß er, aber fast immer ohne Appetit; und wenn er gegessen hatte, so setzte er sich hin, und spielte bis um Mitternacht Karten, und dann schlief er wieder bis an den andern Mittag. Wenn er einmal außer dem Hause etwas zu thun hatte: so ließ er sich immer fahren, und bey seinem Anzuge wurde er von vier bis fünf Leuten bedient. Nun, was geschah? Da er ohngefähr vier und zwanzig Jahr alt war, brach einmal zur Nachtzeit plötzlich eine Feuersbrunst in seinem Hause aus, die so geschwind und heftig um sich griff, daß er kaum so viel Zeit behielt, im bloßen Schlafrocke aus dem Fenster zu springen. In weniger, als einer Stunde, war sein ganzes Vermögen in Asche verwandelt. Da stand er nun, arm und hülflos, und wußte nicht, was er anfangen sollte. Da er nichts gelernt hatte, wodurch er sein Brod hätte verdienen können, und sich schämte, an dem Orte zu betteln, wo er vorher so prächtig gelebt hatte; so gieng er auf das Land, und wollte sich bey einem Bauer zum Knechte brauchen lassen, um nur sein Leben zu erhalten. Allein, wenn er eine halbe Stunde gearbeitet hatte, oder nur in das nächste Dorf gehen sollte:



solte: so fiel er ohnmächtig nieder, und der Bauer sah bald, daß er ihn gar nicht brauchen könne, weil er so schwach war. Denn er hatte zwar Hände und Füße, aber er konnte fast nichts damit verrichten. Endlich blieb ihm nichts übrig, als sich an die Wege zu setzen, und sein Brod von den Vorübergehenden zu erbetteln. Nehmt euch in Acht, Kinder, daß es euch nicht auch so gehe!

Und denket nicht, daß das Arbeiten etwas beschwerliches sey: denn wenn man sich nur erst dazu gewöhnt hat, so findet man so viel Vergnügen daran, daß man gar nicht mehr ohne Arbeit leben mag. Aber der Müßiggang, das ist eine beschwerliche Sache. Dabey hat man immer lange Weile, und ist immer verdrüsslich und mürrisch. Und wenn wir dann gar nicht wissen, was wir thun sollen, so fangen wir gemeiniglich an, zu diesem oder jenem Lust zu bekommen. Wir essen ohne Hunger, wir trinken ohne Durst, und machen uns auf diese Art immer unglücklich, krank und elend, meistens auch arm. Und dann hat kein Mensch mehr Mitleiden mit uns. Denn heißt es, der Müßiggänger könnte so reich seyn, als ich, wenn er etwas hätte thun wollen. Er verdient nicht, daß wir ihm helfen. O Kinder, die Arbeit mag so sauer seyn, als sie will, das ist noch zehnmal unerträglicher.

Ueberdem wird ja auch nicht verlangt, daß wir immer arbeiten sollen. Das würde unser Körper nicht aushalten. Nein, Kinder, wir müssen uns auch zuweilen ein Vergnügen machen; das gehdrt mit zur Erhaltung unserer Gesundheit. Spielt also,  
Campe Sittenb. B und



und seyd lustig, wenn eure Arbeit gethan ist: nur vermeidet alle diejenigen Ergötzlichkeiten, bey denen eure Gesundheit oder euer Leben in Gefahr gerathen könnte. Ich habe es in meinem Leben oft gesehen, daß Kinder bey unvorsichtigen Spielen ihr Leben eingebüßet haben. Da war, zum Exempel, euer Pathe, Nachbar, das kleine Fränzchen; ein muntre, hübscher Junge: aber wie giengs ihm? Da er einmal mit seinem Bruder allein auf dem Hofe war, wollte er ein Spiel daraus machen, wer von beyden wohl auf der Einfassung des Brunnens herumreiten könnte. Kaum hatte er sich darauf zurechte gesetzt, so überfiel ihn, indem er in den Brunnen hinabsah, ein plötzlicher Schwindel, und plump! lag er unten im Wasser. Auf das Geschrey seines Bruders kamen zwar Leute herbeygelaufen, die ihn retten wollten: aber er war schon zu Grunde gegangen; und da man ihn endlich mit einem langen Haken wieder herausfischte, war er schon ohne alle Rettung todt.

Der kam doch noch plötzlich von der Welt, fiel hier der Nachbar Gutwill ein; aber des Kaufmanns Dieß sein Sohn, der wilde Ferdinand, der mußte noch mehr für seine Wildheit büßen. Es besuchte eines Tages ein reisender Kaufmann seinen Vater, und band sein Pferd draußen am Pfortenwinge an. Kaum war er hineingetreten, husch! war mein Ferdinand da, und wollte sich der Gelegenheit zu Nutzen machen, einmal auf einem Pferde zu sitzen. Weil es nahe an einer Treppe stand: so war es ihm ein leichtes, hinauf zu springen. Aber das Pferd, welches keinen fremden Reiter leiden wollte, fühlte ihn nicht



nicht sobald auf seinem Rücken, als es hinten und vorne in die Höhe sprang, und so lange sprang, bis er herunterfiel. Im Fallen versetzte es ihm noch einen Hufschlag auf die Brust, daß er wohl auf drey Schritte weit fortslog, und dann für todt liegen blieb. Das klare Blut stürzte ihm aus Mund und Nase, und alle hielten ihn für todt. Allein, er kam nach einiger Zeit wieder zu sich selbst, und da gieng seine Mutter erst recht an. Der Schade, den er in der Brust gelitten hatte, war unheilbar; er mußte unter großen Schmerzen beständig Blut ausspeyen, und so lebte er noch vier Wochen, ehe er seinen Geist aufgeben konnte. Seit der Zeit habe ich es niemals leiden können, daß Kinder sich mit Pferden etwas zu schaffen machten.

Ihr habt recht, versetzte Ehrenreich, es pflegt auch selten ohne Unheil abzugehen. Pferde sind nur für erwachsene Leute, welche sich darauf verstehen und sie zwingen können. Das merkt euch, ihr Kinder! Ueberhaupt vermeidet alle Spiele, aus denen etwas Böses entstehen kann. Es giebt so viel erlaubte, unschädliche Spiele, die wir euch nach und nach lehren werden; warum wolltet ihr gerade auf solche fallen, wobey ihr euch oder euren Kameraden schaden könnet?

Noch ein Mittel muß ich euch sagen, das auch nicht wenig dazu beyträgt, euch gesund zu erhalten. Das ist die Reinlichkeit. Wenn ihr euch nicht fleißig waschet: so werden die Schweißlöcher eurer Haut nach und nach so von Unreinigkeit verstopft, daß der Schweiß nicht recht mehr durchdringen kann,



und daraus entstehen viele, recht schmerzliche Krankheiten. Badet euch daher oft im Sommer, waschet euch oft im Winter. Laßt auch oft frische Luft in eure Stuben, und haltet darauf, daß eure Stube und Schlafkammer immer reinlich sey. Denn die Luft in einer unreinen Stube ist ein recht gefährliches Gift. Eßet und trinket auch nichts, von dem man euch nicht gesagt hat, daß es gesund sey.

Nun, Kinder, wißt ihr so ungefähr, wie ihr es anfangen müßt, daß ihr euren Körper nicht schlechter macht, als ihr ihn von Natur empfangen habt. Aber das würde euch allein nicht glücklich machen können. Denn es kann einer sehr gesund, und doch äußerst elend seyn. Denn wisset, meine Lieben, daß in diesem euren sichtbaren Körper eine unsichtbare Seele wohnt, welche eigentlich dasjenige ist, was in euch denkt und empfindet, sich freuet oder betrübet, glücklich oder unglücklich ist. Wenn nun euer Leib auch noch so gesund und stark wäre, eure Seele aber wäre schwach und ungesund: so würdet ihr dennoch höchst unglückliche Menschen seyn. Ich muß euch also auch noch dieses lehren, wie ihr eure Seelen gesund und wohl erhalten könnt. Gebt einmal Achtung, ob ihr mich auch recht verstehen werdet.

Die Gesundheit der Seele besteht darin, daß sie von vielen nützlichen Dingen eine Kenntniß hat, und rein von allen Lastern bleibt. Aber das ist euch noch zu hoch; ich will sehen, ob ich es euch begreiflicher machen kann.

Ich sage: wenn die Seele sich wohl befinden soll; so muß sie zuerst sich allerley nützliche Einsichten zu  
vers