

und Hoffnung bewirken ein vermehrtes Atmen, dadurch einen vermehrten Blutzufuß zum Gehirn und eine Verbesserung der Ernährung der Nervenzellen.

Psychische Depression vermindere die Atmungs- und Herztätigkeit, hemme den Blutzufuß zum Gehirn und erzeuge zunächst funktionelle, dann organische Störungen. So erzielt die Freudengymnastik physiologische und psychologische Wirkungen: Erweiterung der Lunge, Erleichterung des Herzens, ähnlich wie das Tiefatmen in reiner Bergluft, und damit Hebung des ganzen psychischen Lebens, wodurch sogar Krankheiten ferngehalten, schon ausgebrochene noch beschworen werden können.

Die Freude ist Ozon für das leibliche und geistige Wesen. Kolumbus und seine verzweifelte Schiffsmannschaft wurden aus völliger Hoffnungslosigkeit und tiefster Ermattung plötzlich zu neuem Leben erfrischt durch den Duft des Sassafraslorbeers, den der Wind vom Lande herüberwehte. So erquickt und belebt oft auch der Duft der Freude. Die wahre Freude, welche aus reiner Quelle fließt und nicht bloß Sinnenfreude ist, sondern Seelenfreude, ist Lebensbalsam, dabei eine unschätzbare Hilfskraft in der Erziehung, eine Arbeitsgehilfin ohnegleichen und ein wichtiger sozialer Faktor.

Sie scheint mitunter die Kräfte und die Leistungsfähigkeit des Menschen zu verdoppeln, bringt Schwung in sein Wollen und Schaffen, macht ihn wagemutig und unverzagt. Aus der Freude werden oft große Entschlüsse und edle Taten geboren. Sie hilft spielend weg über Schwierigkeiten und Widerwärtigkeiten. Ja, sie wirkt veredelnd, macht empfänglich für das Gute, Wahre und Schöne, hält das niedrige Triebleben zurück und weckt die guten Anlagen. Sie stimmt gütig, menschenfreundlich und dienstfertig. Sie bringt die Menschen einander nahe, befördert den geselligen Verkehr und webt am Bande der Freundschaft.

Sie erhält und nährt den Optimismus und wehrt dem Pessimismus. Schon das ist ein großes Verdienst. Denn es ist wahr, was Emerson sagt, daß bei ersterem Kraft wohne und Arbeitsstimmung, pessimistische Verzweiflung aber keine Muse sei und die Harmonie der tätigen Kräfte zerstöre; daß die buntesten Luftschlösser, welche die Optimisten bauen, immer noch behaglicher und viel brauchbarer seien als die Kerker, die täglich von brummenden, unzufriedenen Menschen in die Luft gegraben werden.

Man glaube nun ja nicht, daß vom religiösen Standpunkt diese hohe Bewertung der Freude wesentlich modifiziert oder auf die höchsten, übernatürlichen Formen der Freude eingeschränkt werden müßte. Es ist eine landläufige, aber darum nicht minder falsche Vorstellung, als ob das Christentum mit seiner ernstesten Moral, seiner Bußforderung, seiner Leidenslehre, seiner Anschauung von der Notwendigkeit, dem Wert, dem Verdienst des Leidens, gar nicht anders könne, als einen Verzicht auf die Freude fordern, zum mindesten völlige Gleichgültigkeit ihr gegenüber.