Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 7

Artikel: Eine schwere Aufgabe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968851

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

tige Verständnis auf. Das ist die Gefahr, die der Sport neben gesundheitlichen Schädigungen in sich birgt, wenn er übertrieben wird, und wir ihm restlos verfallen sind. Auch die Kinder können in seinem Fahrwasser einseitig werden, den Sinn für häusliche Pflichten vernachlässigen und für Handarbeit und Kunstgewerbe verlieren.

Besser als die bloße Pflege von einseitigem Sport wäre dessen nützliche Anwendung in Haus und Garten. Was nützt es, nur in der Welt herum zu stürmen, die höchsten Gipfel zu erreichen, einer der tüchtigsten Skifahrer zu sein, wenn man dabei vergißt, sein Leben für das Wohl der Mitmenschen einzusetzen! Alle Ertüchtigung, alles Erstarken verfehlt den Zweck, wenn es nur der Selbstsucht dient. Wenn der Alltag dadurch nicht erleichtert, sondern nur als unliebsame, saure Pflicht empfunden wird, dann hat der Sport seinen nützlichen Zweck überholt. Er dient der Leidenschaft, nicht aber der erstrebten Tüchtigkeit, um durch sie den Forderungen des täglichen Lebens besser gewachsen sein zu können. Es ist nicht leicht, die Sportlust mit Maß zu betreiben, damit sie uns die Freude und den Sinn für die Alltagspflichten nicht verdirbt und uns ihnen gegenüber nicht unlustig und mürrisch werden läßt. Also, aufgepaßt, daß der Sport seinen Zweck nicht völlig verfehlt! Wer ihm nicht zugetan ist, muß sich seiner auf andere Art erwehren. Er ist ihm eine unliebsame Last, die ihm wie ein drohendes Gespenst die Kindheit und Jugendzeit vergällen kann. Alle Abenteuerlustigen aber können darin einen Ausgleich finden, können sich austoben und in der freien Natur ausgiebig erstarken. Das sollte genügen, um dann wieder frohgemut usnd willig die Pflichten zu bewältigen, die das tägliche Leben in reichem Maße dem Kind, der Jugend und vor allem dem Erwachsenen entgegenhält.

Eine schwere Aufgabe

Wie sage ich es?

Es ist nicht immer leicht jemanden auf gewisse Fehler und unrichtiges Handeln aufmerksam zu machen. Wie lösen wir nun diese Aufgabe günstig, wie sagen wir das Unliebsame unserem Kind, unserem Freunde, unserem Mann oder unserer Frau so geschickt, daß dadurch keine Trübung im guten Einvernehmen entsteht, daß nicht statt der Einsicht Widerstand und Trotz oder ein verletztes Gefühl hervorgerufen wird, was die Lage noch schlimmer gestalten würde, als sie zuvor war. Ja, es ist eine unliebsame Aufgabe, Unangenehmes zur Sprache zu bringen, und es nützt gar nichts zu denken, wir dürften einfach frei und frank mit der Sprache herausrücken, wenn wir dabei doch gewärtigen müssen, daß wir nicht den gewünschten Erfolg erzielen.

Wie sollte ich also vorgehen; denn ich hatte einen schwierigen Menschen vor mir, der durch Erbanlagen, durch Fehler in der Erziehung und viele andere Einflüsse, so verschlossen und ablehnend war, daß es überhaupt fast unmöglich schien, mit ihm ins Gespräch zu kommen? Er war stets so geladen, daß er ständig aufbrauste und so sehr in seine Gedankengänge verbohrt, daß er steifnakkig darin beharrte. Dadurch steigerte er sich in äußerst ungemütliche Stimmungen hinein, wodurch die Lage immer schlimmer wurde und als Folge davon war er dann selbst wieder unglücklich und belastete sich innerlich mit nagenden Vorwürfen. Diesem Menschen nun hatte ich etwas Unangenehmes vor Augen zu führen, etwas, das ihn bestimmt ärgern würde und in Harnisch zu bringen vermochte. Wie also konnte ich vorgehen, um ihm den erwarteten Verdruß zu ersparen? Als ich sein starres, unzugängliches Gesicht betrachtete, kam mir plötzlich der Gedanke, ihm etwas Liebes, etwas Anerkennendes zu sagen, ihm für etwas Lobenswertes mein Wohlgefallen auszudrücken und ihm zum Bewußtsein zu bringen, daß er unter einer harten Schale doch eigentlich einen guten Kern verborgen halte. Da begann es in seinen Augen aufzuleuchten. Mit einem großen, erstaunten Blick schaute er mich an, seine Gesichtszüge wurden gelockert, und er saß mir mit einer solch lieben, inneren Bereitschaft gegenüber, daß es mir möglich war, ihm alles auf geschickte Art zu sagen, was ich ihm zu sagen hatte. Teils redete ich von fremden Menschen, die sich ihr Leben ungeschickt verderben, indem sie sich selbst im Wege stehen und sich ihre eigene Lage verunmöglichen. Er horchte aufmerksam zu, begriff die logischen Schlußfolgerungen und Gegenüberstellungen, und was ich damit bezwecken wollte, traf ein. Ganz unbemerkt wandte er alles auf sich an, ohne sich nach außen etwas anmerken zu lassen. Ich konnte ihm alles sagen, ohne dadurch die üblichen Schwierigkeiten heraufzubeschwören. Später erzählte mir seine Frau, daß sie seit jener Unterredung mit ihrem Mann ein ganz anderes Leben führen könne. Sie wunderte sich wirklich darüber. Seit jener Zeit sind die beiden glücklich, und ich selbst war vielleicht nicht weniger glücklich und befriedigt darüber. Ich schlußfolgerte, daß es besser ist, etwas Anerkennendes zu erwähnen, bevor man eine Rüge erteilt, da man dadurch den innern Widerstand beheben kann, worauf man nachträglich ohne Vorwurf in rein erklärendem Ton seine Beanstandung vorbringen kann.

Bejahung statt Verneinung

Das Bejahende vor dem Verneinenden ist eine verbindende Brücke, die nicht zur Abwehr sondern viel eher zur Bereitschaft führt. Dies erfordert allerdings von uns selbst eine innere Beherrschung, die wir leider nicht immer besitzen, sondern oft erst mühsam erwerben müssen. Wenn wir aber bedenken, daß wir dadurch bessere Erfolge erzielen, ist es bestimmt kurzsichtig von uns, wenn wir uns nicht eifrig bemühen, uns diese Taktik anzueignen, um auf diesem Wege, wenn vielleicht auch nur langsame, so doch sichere Fortschritte zu erreichen. Manches Kind erzählt uns in reiferen Jahren, daß es jeweils seinen Widerspruch hervorgerufen habe, wenn es von der Mutter immer wierder zum Bravsein ermahnt worden sei, wiewohl es sich tatsächilch in seinem Innern fest entschlossen hatte, wirklich lieb und angnehm zu sein. Es gibt auch Frauen, die ihren Männern vorwerfen, sie seien nicht lieb genug zu ihnen. Dabei bedenken diese Frauen nicht, daß es Männer gibt, die sich bei solch einer Forderung wie große Jungens schämen können und dann überhaupt nicht mehr wagen, lieb zu sein. Ist nun aber die Frau so geschickt, daß sie kleine, unscheinbare Aufmerksamkeiten anerkennend erwähnt, dann spornt dies an in der Hinsicht weiter zu fahren. Es handelt sich hierbei um eine einfache, geschickte Taktik, die viel Bejahendes erwirken kann. Zuerst muß man erkennen, einsehen und wissen, wie man vorgehen muß, um sich dann darin zu üben. Vielleicht ist es ebenso leicht, wie man einen Sport erlernt und übt. Es braucht eine gewisse Freudigkeit und Ausdauer dazu. Schön ist es zuzusehen, wenn jemand schlittschuhlaufen, skifahren oder schwimmen kann. Man glaubt es gleich nachahmen zu können. Aber die Erkenntnis über das Wie einer Sache ist nicht gleichbedeutend mit dem Können. Durch stetiges Ueben müssen wir das Können erwerben, wenn wir dabei auch noch so oft straucheln oder umfallen. Wer rasch erlahmt, wird nicht ans Ziel gelangen, wohl aber jener, der die Richtlinie und sein Vorhaben nicht aus dem Auge verliert. Wir dürfen uns daher nicht niederdrücken oder gar abschrecken lassen, wenn uns nicht gleich gelingt, was wir uns vorgenommen haben. Nur die Ausdauer führt uns zum Erfolg. Rückfälle sollen uns nur dazu veranlassen, mit noch mehr Energie und Zähigkeit weiter zu üben. Genau so ist es auch in geistiger Hinsicht. Wir brauchen uns nicht darüber zu beklagen, daß wir zu wenig Liebe empfangen, wenn wir stetig sind im Aussäen von aufrichtiger Güte und Freundlichkeit. Solch gute Aussaat lohnt sich tatsächlich, denn es handelt sich dabei um eine eigenartige, interessante Gesetzmäßigkeit, da Geben tatsächlich seliger ist als Nehmen, und da einer, der Gutes ausstreut, noch mehr empfängt, wie uns dies biblische Weisheit bestätigt.

Förderndes Helfen

Auch Kinder sind dankbar für ein entgegenkommendes Verständnis und der Lehrer verliert keineswegs seine Autorität, wenn er trotz unsauberer Arbeit im Heft die guten Rechnungsergebnisse lobend hervorhebt, um nachträglich noch zu erwähnen, daß auch die Ordnung im Heft und das Schreiben mit dem rechnerischen Können und Eifer Hand in Hand gehen sollten. Dies wirkt weit anspornender als harte Rügen und lange Moralpredigten, die das Kind höchstens unglücklich und störrisch machen. Es ist auch völlig verkehrt, wenn ein Lehrmeister seinem Lehrling sagt, er werde sein Leben lang nie etwas Rechtes werden. Oft schon erhielt ich in der Praxis die Bestätigung, daß eine solche Aeußerung einen Menschen für das ganze Leben aus dem Geleise geworfen hat. Nicht jeder ist zwar glücklicherweise gleich empfindlich. Mancher kann lächelnd auf ein solch abschätzendes Urteil zurückkommen, nachdem er es selbst viel weiter gebracht hat, als der Meister, der ihn einst so hart und ungeduldig verurteilte. Aber nicht alle sind innerlich so stark und gesund, daß sie sich nicht entmutigen lassen, sondern durch stetige Ausdauer schließlich doch ans Ziel gelangen. Es ist darum wichtig, wie wir uns als Lehrer, als Eltern, als Freunde, als Geschäftsinhaber, kurz als jemand, der sich in leitender Stellung befindet, einstellen, um wirklich fördernd helfen zu können. Wir sollten also nicht nur abreißen, sondern auch zugleich eine Brücke bauen, damit der Getadelte einen anspornenden Ausweg sehen kann und nicht verdrossen und mißmutig erlahmt. Das heutige, rasch pulsierende Leben verlangt zwar viel von uns Menschen und nicht immer reicht die Geduld aus, um auch noch gegen Nachlässigkeit nachsichtig zu sein. Oft aber befürchten wir auch, daß unser gütiges Verständnis nur mißbraucht wird, denn auch dies kann geschehen. So stehen wir denn alle vor Problemen, die für unser Temperament nicht immer leicht sind. Oft gebärdet sich dieses wie ein mutwilliges Pferdchen, das sich nicht bewußt wird, daß der Wagen umfallen kann. Wie unglücklich und niedergeschlagen kann manch einer werden, wenn dies geschiet und ihm seine Unbesonnenheit und sein rasches Handeln Widerwärtiges und Schwierigkeiten einbringen! Aber kein Wagen stellt sich von selbst wieder auf, auch wenn man mit noch so vielen jammernden Selbstanklagen händeringend davor steht. Mit der Kraft, die wir an Vorwürfe vergeuden, können wir mutig zugreifen und einen Versuch wagen, ob wir das Fahrzeug wieder hochbringen. Genau so verhält es sich auch in geistiger Hinsicht mit uns. Keiner macht Fortschritte oder gelangt gar ans Ziel, der liegen bleibt, statt aufzustehen. Ueben wir uns also in diesem geistigen Sport. Er ist interessant und kann erfolgreich sein, wenn wir andern und auch uns selbst durch kleine Anerkennungen das Aufstehen erleichten helfen, statt durch Tadel den Mut zu bannen. Seien wir also weise und bejahen zuerst, denn dies wird zum Erfolg führen, wenn auch nachträglich eine kleine, verneinende Rüge folgen muß.

Oestliche Heilmethoden

Das Versagen der Abwehr- und Heilkräfte

Wenn in einem Lande in konservativer Starre jegliche Aktivität erloschen ist, dann braucht es oft nur ein großes Ereignis, vielleicht sogar ein Unglück, oder eine Naturkatastrophe, um die reaktionären und fortschrittlichen Elemente wieder in Fluß zu bringen. Diese Betrachtung können wir auch auf chronische Krankheitserscheinungen übertragen. Bei alten chronisch gewordenen Leiden haben wir oft einen Zustand vor uns,in dem alle Abwehr- und Heilkräfte untätig zu sein scheinen. Es kann keine Aenderung zum Guten mehr erzielt werden, im Gegenteil, der Kranke verfällt immer mehr unter den unerträglichen Schmerzen, die nur mit Betäubungsmitteln vorübergehend gelindert werden können.

In solchem Falle sind Methoden, die irgend eine Reaktion auslösen und wieder Leben in das latente Krankheitsgeschehen bringen, oft eine wahre Erlösung für den Patienten. Ich möchte nun allerdings nicht von all den physikalischen Methoden reden, die mit Wasser, Licht und Luft durchgeführt werden können, denn diese stellen im Grunde geonmmen alles milde Reaktionsreize dar.

Reiztherapien

Es gibt indes Behandlungsmethoden, die von den Naturvölkern angewendet werden, von uns jedoch niemals in der gleichen Form Anwendung finden könnten. Dennoch aber läßt sich etwas daraus verwerten, und wenn es auch nur der zugrunde liegende Gedanke oder die Methodik sein mag. Wir brauchen also bei einem chronischen Leiden im Gebiete der Wirbelsäule oder einem Teil des Rükkens nicht gerade mit einem weißglühenden Eisenstab über den Rücken zu fahren, wie dies früher in den Ländern des Fernen Ostens üblich war und teilweise heute noch gehandhabt wird, um ein tiefer liegendes, chronisches Leiden nach außen abzuziehen.

Bei uns genügt schon eine Reiztherapie, wie sie uns die Baunscheidtmethode ermöglicht. In einem Kurheim hatte ich 10 Jahre lang Gelegenheit, die zum Teil erstaunlichen Erfolge der Baunscheidtanwendungen bei alten, chronisch gewordenen Leiden festzustellen. Diese Methode läßt durch das Erwirken einer Entzündung an der Körperoberfläche innere, verhockte Krankheitsprozesse wieder aktiv werden und abgelagerte Giftstoffe nach außen abführen. Nur wenn man diese Vorgänge selbst beobachten und miterleben kann, vermag man sie richtig zu verstehen und wertschätzen.

Aber auch schon ein kräftiger Senfmehlwickel kann eine starke örtliche Durchblutung (Hyperämie) erzeugen und uns dadurch zeigen, was mit einer Reiztherapie erreicht werden kann. Das Auflegen der Löchlipflaster ist bereits eine intensiver wirkende Methode. Indianer legen blasenziehende Kräuter auf, um eine ähnliche Wirkung zu erzielen.

Wichtig ist es bei all diesen Anwendungen die Funktionen des Körpers anzuregen, denn es gibt in unserem Körper gleich wie in einem Staate nichts Schlimmeres als eine darniederliegende Aktivität, bei der gegen Mißstände überhaupt nichts mehr unternommen wird.

Eine alte Beobachtung, die sich auf Jahrhunderte erstreckt und auf einer chinesischen Methode beruht, ist die Akupunktur. Wenn man das Funktionelle im Körper mit dem Eisenbahnnetz eines großen Landes vergleichen würde, dann wären die Eingriffe mittelst der Akupunktur mit der Weichenstellung zu vergleichen. Diese mag in einem modernen Land automatisch von einer Zentrale aus geregelt werden. Beim gesunden Körper, der eine normale Betätigung hat und eine gesunde, natürliche Ernährung bekommt, arbeitet alles automatisch richtig. Beim Kranken aber werden infolge Fehlmeldungen die Funktionen gestört und das harmonische Zusammenspiel der Gefäße und Organe ist aus dem normalen Gleichgewicht gekommen. Wenn die Drähte verrostet sind oder die elektrischen Impulse nicht mehr reagieren, dann kann der Stationsbeamte noch so verlässig sein, seine Weichen werden nicht funktionieren und der Zug kann entgleisen. Dies sind kleine Ursachen mit großen Auswirkungen. Bei einem perforierten Magen, einer geplatzten Gallenblase, einem Herzinfarkt oder einem durchgebrochenen Blinddarm ist weder die Akupunktur noch eine andere Methode, die das Funktionelle des Körpers in Ordnung bringen möchte, am Platze. Wenn das Eisenbahnunglück geschehen ist, dann ist es zu spät, die Weichen richtig stellen zu wollen. So sind auch alle Naturheilanwendungen und natürlichen Heilmethoden lange vor dem großen Unglück körperlichen Versagens das Gegebene, also nicht erst dann, wenn der Chirurg dringend seines Amtes walten sollte.

Das Wunder der Organuhr

Ueber die interessanten Reflexpunkte, die Weichestellwerke des Körpers, sind die Chinesen viel früher orientiert gewesen als wir Abendländer, die wir heute noch