

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	31 (1923)
Heft:	1
Artikel:	Ärger und Aufregung
Autor:	Hoche, P.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-545648

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: 29.12.2025

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

bald alle sich zur Verwendung des Vollsalzes entschließen. Ein großes Werk ist in die Hand der Hausfrauen gelegt. Verwerft das alte Salz! Dann wird ein kropffreies, starkes Appenzeller-geschlecht heranwachsen. Ihr erspart eurem Volk jährlich etwa 100 Kropfoperationen, vermindert die Zahl der kretinisch-schwach-

sinnigen Kinder und die Zahl der daraus entstehenden idiotischen Armenhausinsassen und manches Ungemach in der Nachkommenschaft eurer eigenen Familie. Soweit wir von der Finanzdirektion unterrichtet sind, wird der Preis des Vollsalzes sich vorläufig gleich bleiben, d. h. 32 Rappen pro Kilo betragen.

Aerger und Aufregung.

Von P. H o d e.

Mancher Mensch scheint unter einem besonders unglücklichen Stern zu leben, von einem durchaus feindlichen Geschick verfolgt zu werden, wenngleich das immerhin bei weitem nicht so oft zutrifft, als man nach den Klagen so vieler Leute annehmen könnte. Wir können es völlig verstehen, daß fortgesetztes, hartes Unglück schmerzt, daß es tief niederdrückt und schließlich jede Lebensfreudigkeit raubt. Weniger verständlich dagegen ist es, daß sich die Menschen so viel von den kleinen Widerwärtigkeiten des Lebens, wie sie jeder Tag und auch jeder Beruf auf jeden Fall mit sich bringen, völlig niederrücken lassen. Das, was wir Aerger nennen, macht doch, recht betrachtet, einen ganz erheblichen Teil unseres Daseins aus. Und es ist etwas Eigentümliches um den Aerger. Gewiß haben wir so manchmal, wenn uns etwas gegen den Strich geht, alle Ursache, unangenehm berührt zu sein. Aber manchmal ärgert sich der Mensch so oft und so viel, daß man fast glauben muß, der Aerger wird gesucht, er wird gepflegt. Ganz dieselbe Sache, z. B. ein schlechtes Mittagsmahl, ein trüber Regentag, wird von den Menschen verschieden aufgenommen. Der eine erträgt das kleine Uebel, und darum handelt es sich ja meist, mit möglichstem Gleichmut, der zweite ärgert sich eine Weile, bis er zur Besinnung und Vernunft kommt, im stillen, dem dritten aber gar ist es „zum aus der Haut fahren“. Schon aus der Feststellung

geht es hervor, daß es fast immer von uns selbst abhängen wird, wieviel Aerger wir haben, wie weit wir uns von den kleinen Unannehmlichkeiten des Lebens unterkriegen lassen.

Soviel ist gewiß, daß uns der Aerger nur Schaden bereitet. Denn er raubt uns zum mindesten für die Gegenwart und oft für längere Zeit die Lebensfreude, er bringt uns fast immer um unser klares Urteil und lähmt unsere Kräfte, und er bereitet dadurch leider auch solchen Menschen, die von uns abhängig sind, trübe Augenblicke. Ist es nicht für unser Ansehen geradezu beschämend, daß andere sich um unsere Stimmungen kümmern müssen, wenn wir ihnen etwas zu gewähren, mit ihnen zusammenzuarbeiten haben? Das ist von uns aus Subjektivismus von der übelsten Sorte. Wer sich mit seinem Aerger allein im stillen herumschlägt, mag es vor sich allein verantworten, wer aber andere in Mitleidenschaft zieht, dem kann ein so launenhaftes Verhalten nicht verziehen werden. Deshalb nur ja keinen sinnlosen, keinen unbegründeten Aerger. Daher hüte man sich vor der Aufregung, dem fruchtbaren Nährboden des Aergers. In der Aufregung sind wir nicht mehr Herr über uns selber. Da überlassen wir eben der Unvernunft und Leidenschaft zu viel Macht. Es tut aber schon unserer Würde Eintrag, uns von solchen finsternen Mächten regieren und peinigen zu lassen, während wir doch, wenn

wir nur unsere guten Kräfte gebrauchten, verächtlich den meisten Ärger kleinlicher Art beherzt von uns werfen könnten. Man versuche es nur einmal, sich an einem Tag auf keinen Fall zu ärgern. Das wird schon gelingen, wenn wir uns nur zusammenreißen. Was aber einen Tag geht, das kann doch ebensogut immer möglich sein. Tawohl, es liegt sehr viel Beachtenswertes in der Redensart: „Mensch, ärgere dich nicht!“ Der Ärger ist wirklich viel mehr von uns abhängig, als wir es von ihm sind, wie es auch die Sprache schon bezeichnend zum Ausdruck bringt, wenn sie sagt: er macht, er schafft sich Ärger.

Etwas anderes ist es schon mit den Aufregungen bestellt, die ja übrigens auch freudiger Art sein können. Sie werden überhaupt weniger unangenehm empfunden als der Ärger, ja, man kann sogar sagen, daß sie häufig erst das Leben angenehm und reizvoll gestalten. So geschieht es häufig, daß Menschen darauf ausgehen, sich auf künstliche Weise allerlei Aufregung zu verschaffen, wie das im alltäglichen Verlauf des Daseins nicht immer möglich ist. Sie wollen das Brüdelnde, Kurzweilige genießen und ihren überschüssigen Kräften Spielraum verschaffen. Es ist aber immer noch ein großer Unterschied in der Weise, wie wir uns aufregen. Es kommt doch sehr darauf an, ob wir uns freudig erhoben fühlen, ob wir alle unsere Kräfte zu einem guten Ziel anstrengen, oder ob wir ein tieferes Leid auskosten, ob wir uns in sinnloser Weise aufregen lassen, um einer kleinen oder gar schlechten Sache willen leidenschaftlich werden und Kräfte nutzlos vergeuden, oder ob wir begeisterungsvoll hohen, reinen Zielen zustreben. Die Aufregung kann ebenso, wie es Jean Paul von der Phantasie behauptet, zum wilden, verzehrenden Feuer werden, aber auch die stille, heiße Glut sein, aus der immer neue Lebensflammen schlagen. Den Ärger müssen wir rüchthaltlos bekämpfen. Er ist zu nichts

gut, wenn er nicht höchstens zur Vorstufe der Reue und Selbstbesinnung wird. Ohne Aufregung dagegen lässt sich das Leben gar nicht vorstellen. In ihr pulsieren ja die zwei Hauptempfindungen des Menschen: Furcht und Hoffnung. Nur wird es bei der Aufregung noch mehr als beim Ärger darauf ankommen, daß wir die Besonnenheit, das klare Urteil nicht verlieren. Sonst gereicht sie uns ganz sicher nur zum Schaden. Es sei hier überhaupt nur an die unnötigen Aufregungen gedacht, wie sie fast jeder Tag mehr oder weniger mit sich bringt, und die mit dem Ärger schon fast auf eine Stufe zu stellen sind; denn auch sie beeinträchtigen unsere Lebensfreudigkeit, rauben uns die Besonnenheit, deren wir zu unserer Arbeit bedürfen.

Nicht zu übersehen ist es, daß Ärger und Aufregung auch in innigem Zusammenhang mit unserer körperlichen Gesundheit stehen. Das erklärt sich schon aus dem engen Zusammenhang zwischen Leib und Seele. Wer sich zu viel dem Ärger hingibt, verliert nicht nur die geistige, sondern auch die leibliche Spannkraft. Vor Ärger kann einem tatsächlich der Bissen im Hals stecken bleiben, und daß manche Krankheiten, z. B. Gallensteine, geradezu auf niederdrückende Gemütsbewegungen zurückzuführen sind, ist wohl genug erwiesen. Ähnliches lässt sich von der Aufregung behaupten. Zum mindesten bedeutet sie einen großen Aufwand an Nervenkraft für nichts.

Ärger und Aufregung sind unvermeidliche Begleiter im menschlichen Leben. Wer wollte aber leugnen, daß unsere Zeit ihnen beiden ganz besonders entgegenkommt. Der unglückliche Krieg greift mit seinen unangenehmen Folgen in das Leben jedes einzelnen hinein. Tausendsach sind die Anlässe, die uns in Aufregung und Ärger versetzen könnten, wenn wir eben willenlos nachgäben. Aber da heißt es gerade, auf der Hut zu sein. In allen Fällen wird es Aufgabe un-

serer Selbsterziehung sein, in allen Lebenslagen mit einem gewissen Gleichmut, nicht mit Gleichgültigkeit, gewappnet zu sein. Denn nur dieser hilft uns, den richtigen Weg zu gehen und bewahrt uns davor, in den kleinstlichen Sorgen und Aufregungen des Tages zu ersticken, wie er uns auch davor behütet, Freuden zu überschätzen und Genüssen einen

übertriebenen Wert beizumessen. Ganz sicher wird der Ärger auch aus dem Leben des weisesten Lebenskünstlers nicht völlig verschwinden; aber es liegt dennoch zum großen Teil an uns selbst, wie sehr er uns beherrscht. Und daher hat die Mahnung: „Mensch, ärgere dich nicht!“ wohl eine tiefe Berechtigung.

(„Gute Gesundheit“.)

Aus dem Vereinsleben.

Baden. Samariterverein. Vortrag mit Lichtbildern, Sonntag, den 7. Januar 1923, um 15 Uhr, im Singsaal des Bezirksschulhauses. Referent: Herr A. Rauber, Verbandssekretär aus Olten. Thema: „Die Tätigkeit des Roten Kreuzes und der Samaritervereine während des Krieges, der Grippezeit und der Hungerkatastrophe in Russland.“ Der Besuch ist für Aktivmitglieder obligatorisch. Der Vorstand.

— Am 2. Dezember konnte unser Verein endlich die lang geplante Exkursion nach Königswalden zur Besichtigung der Heil- und Pflegeanstalt ausführen. 40 Mitglieder nahmen daran teil. In zuvor kommender Weise hatte sich der Direktor der Anstalt bereit erklärt, uns mit der Einrichtung und dem Betrieb der Anstalt bekannt zu machen.

Schon vor der Reformationszeit wurden im ehemaligen Kloster Königswalden Irrenkranke gepflegt. Im Lauf der Jahrhunderte hat sich die Anstalt bedeutend vergrößert, so daß sie jetzt mit 800 Kranken die drittgrößte Irrenanstalt der Schweiz ist. Als eine der Hauptursachen der Geisteskrankheiten muß die erbliche Belastung gelten. Zufälligkeiten, wie Alkohol, Tuberkulose und Infektionskrankheiten, bei Frauen hauptsächlich das Liebes- und Geschlechtsleben mit seinen Verleidern und Kämpfen, lösen dann oft die Krankheit aus. Durch Vorsicht bei der Geschlechterung (ärztliches Zeugnis) könnte oft die erbliche Belastung vermieden werden. Einfache Erziehung, solide Lebensweise und vernünftige Arbeit schützen auch Belastete vor Ausbruch der Krankheit. Die Leitung der Anstalt, unterstützt von einem Personal von 100 Köpfen, sieht einen Hauptheilsfaktor in der Erziehung der Kranken zur Arbeit, die natürlich individuell angepaßt sein muß. Ist es möglich, den Patienten zur Arbeit zu erziehen, so ist schon viel für seine künftige Gesundung gewonnen. Ein Rundgang zeigte uns deren Innenräumen in ihrem Leben und Treiben: die Männer Papieräcke machend, die Frauen nähend, strickend und schwatzend wie Kinder. Interessant war

auch die Besichtigung der maschinellen und sanitären Anlagen der Anstalt für ihren Wirtschaftsbetrieb.

Leider bestehen im Volk oft sehr falsche Begriffe über die Behandlung und Unterkeutschverhältnisse der Geisteskranken in den Irrenanstalten. Daher ist es gerade Pflicht der Samaritervereine, durch eigene Besichtigung sich zu überzeugen, daß die Kranken richtig und gut versorgt sind. Die Samariter sind ja dazu da, ihre Mitmenschen aufzulären, und können so sicherlich viel dazu beitragen, Vorurteile zu bekämpfen, so daß jedermann auch seine liebsten Angehörigen bei ausbrechender Geisteskrankheit unbesorgt unsern Irrenanstalten anvertrauen darf.

A. J.

Bipperamt. Unser Samariterverein veranstaltete auf den 6. Dezember einen Lichtbildervortrag. Im „Bürgerhaus“ zu Wiedlisbach versammelte sich trotz schlimmen Wetters eine stattliche Zahl Zuhörer, um den interessanten Worten unseres Verbandssekretärs, Herrn A. Rauber aus Olten, zu lauschen und seine prächtigen Bilder zu bewundern. Sein Thema lautete: „Die Tätigkeit des Roten Kreuzes und der Samaritervereine im In- und Ausland, insbesondere während der Kriegs- und Grippezeit und der Hungerkatastrophe in Russland.“ Sein Appell an die Opferwilligkeit des Publikums blieb nicht ungehört. Innen kurzer Zeit stießen beim Vereinspräsidenten einige Säcke Dörrobst, Kleider usw. als Gaben für die Hungernden in Russland ein. Wir werden darum noch mehr derartige Vorführungen veranstalten. Hier hat das Publikum handgreifliche Beweise, daß seine Gaben richtig verwendet werden. W. Sch.

Dübendorf. Samariterverein. Am 26. November hatten wir die Ehre, einen Vortrag von Herrn Zentralsekretär Rauber anzuhören über die „Tätigkeit des schweizerischen Roten Kreuzes und über die Hungernden in Russland“. In klaren Zügen schilderte er uns die Entstehung und die Tätigkeit des schweizerischen Roten Kreuzes während des Weltkrieges, ebenso