Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 54 (1950-1951)
Heft: 22

Rubrik: [Impressum]

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: 13.12.2025

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

wir den Widerwärtigkeiten des Lebens besseren Widerstand entgegensetzen können.

Wir können aber die innere Ruhe keinesfalls mühelos erreichen. Wenn wir irgend ein geistiges Interesse haben, uns künstlerisch, literarisch betätigen oder Musik betreiben, dann können wir zum Teil den inneren Frieden erlangen; aber dies allein kann unsere komplizierte Seele nicht befriedigen. Keinesfalls finden wir ihn bei der Jagd nach Genuss und Reichtümern, die wie Quecksilber durch unsere Finger gleiten. Selbst die erhabenen Momente des Liebestaumels, die Glück vorgaukeln, sind nicht imstande, uns den Seelenfrieden zu geben.

Wo werden wir ihn also finden? Die moderne Psychologie hat die grosse Entdeckung gemacht, dass unsere Haltung uns selbst gegenüber viel komplizierter ist als gegenüber unseren Mitmenschen. Wir behandeln uns selbst oft mit viel mehr Härte und Feindseligkeit als die anderen. Die besten Beweise dafür sind der Selbstmord und die verschiedenen Formen der Selbstvernichtung durch Alkohol, Rauschgifte und eine ausschweifende Lebensweise. Es gibt so viele normal veranlagte Menschen, die ihre besten geistigen Kräfte dadurch verkümmern lassen, indem sie sich selbst gegenüber kritisch sind; zahllos sind jene, die sich sozusagen selbst vernichten, weil sie ihre besten Gaben, ihre Energie und ihre Schaffenskraft, zerstört haben. Der Ausgangspunkt für die innere Ruhe ist die gerechte Beurteilung seiner selbst.

Wir müssen uns vor allem selbst kennen und uns so akzeptieren wie wir sind, nämlich eine Zusammensetzung von Mut und Schwäche, von Fehlern und Tugenden. Denn wer sich wirklich kennt, der wird weder seine Vorzüge übertreiben, noch seine Werte vermindern. Um aber wirklich innerlich ausgeglichen zu werden, können wir auf die Sympathien unserer Mitmenschen nicht verzichten. Wenn wir zu den anderen nicht gut sind, dann zerstören wir unseren Seelenfrieden. Das Geheimnis der Ehe liegt in der gegenseitigen Zuneigung der Ehepartner, die für beide eine gegenseitige Ermutigung bedeutet. Wenn wir die Zustimmung von denen, die uns am besten kennen und lieben, besitzen, wenn wir fühlen, dass sie uns brauchen, dann haben wir den ersten Schritt zur Erlangung der inneren Ruhe getan.

Gewiss können Sorgen und Missgeschick im Leben nicht ausbleiben. Dennoch kann man mit all diesen Feinden unseres Seelenfriedens fertig werden. Der Gedanke an Krankheit, Missgeschick und Tod ist imstande, uns Furcht einzuflössen und unsere Laune zu trüben. Aber um unseren Mut wieder zu erwecken, müssen wir uns sagen, dass auch unsere Stimmungen vorübergehend sind. Wenn wir müde sind, dann empfinden wir jeden Schmerz doppelt so stark. Demnach ist es natürlich, dass wir manchmal Depressionen haben, wir dürfen jedoch dabei nicht vergessen, dass die schönen Tage wieder kommen. Der menschliche Organismus ist sehr widerstandsfähig. Wir sind imstande, schwere Schicksalsschläge zu ertragen, viele Tränen zu vergiessen, ohne unterzugehen. Wir dürfen nicht die Depression eines Tages oder einer Woche mit einem Dauerzustand verwechseln.

Das Streben nach Erfolg ist eine lobenswerte Eigenschaft. Aber wir begehen oft den Irrtum, zu viel Energie in einem sinnlosen Kampfe zu verschwenden. Ein Mann kann zum Beispiel ein Heim, Wohlstand und eine liebevolle Familie besitzen und dennoch voll Bitterkeit sein, weil seine Kollegen in der Jagd nach materiellen Gütern einen Vorsprung haben. Nicht, weil er zu wenig für die Befriedigung seiner persönlichen Bedürfnisse besitzt, sondern weil andere mehr besitzen, wird er von Sorgen gequält, die ihn seine eigenen Erfolge vergessen lassen.

Die Wissenschaft und die Religion lehren uns, dass die Hindernisse für den Seelenfrieden nicht ausserhalb, sondern in uns selbst liegen. Wenn es uns gelingt, uns von nichtigen Aufregungen und Sorgen zu befreien, wenn wir die Unbeständigkeit der Jugend ablegen und uns kein zu grosses Ziel setzen, dann werden wir das kostbarste Gut des Menschen, den inneren Frieden erlangen.

Dr. W. Köhler

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Freiestr. 101, Zürich 7. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muss das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstr. 19, Zürich.