

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 27 (1956)

**Heft:** 5

**Artikel:** Ärgere dich nicht...

**Autor:** Strickler, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-808131>

### **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:** 23.02.2026

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

## Ärgere dich nicht . . .

Das ist leichter gesagt als getan. Jedermann kennt den Aerger bei sich und bei anderen. Man versteht jeden Mitmenschen voll und ganz, der uns sagt: Heute habe ich mich doch wieder einmal schrecklich geärgert. Man sieht es dem Menschen an, wenn er sich ärgert. In Wirklichkeit ist der Aerger eine gar nicht geringe Macht.

### *Worüber ärgert man sich?*

Auf diese Frage ist sicher niemand an Antworten verlegen. Der Eine ärgert sich über sein Fahrrad, das ausgerechnet «platt» hat, wenn es einmal pressiert. Der andere ärgert sich bei jeder Strassenkreuzung, wenn er zwei Minuten warten muss. Schlimmer wird es schon, wenn man sich über die Mitmenschen ärgern muss. Und wieviel ärgern sie einem doch! Oder ist es nicht ärgerlich, wenn man einen Chef hat, der mit seinem Bürofräulein stundenlang Privatgespräche führen kann und für andere Angestellte kaum Zeit hat, anständig zu grüssen? Leider kommt auch das vor, dass sich ein Ehegatte über den andern ärgert. Schlimm ist es, wenn sich Eltern über ihre Kinder ärgern müssen und wenn Kinder nur im Aerger an ihre Eltern denken können. Wir ärgern uns über Verluste, Misserfolge, Tadel, Spott, Demütigungen und Blamagen. Nicht vergessen werden darf in dieser Aufzählung der Aerger über sich selbst, der sich dann einstellt, wenn einmal den richtigen Augenblick verpasst hat.

### *Der Aerger hat Folgen*

Der Aerger drängt zur Entladung. Dies geht leicht in die falsche Richtung. Oft müssen wirklich ganz Unbeteiligte unter dem Aerger der Mitmenschen leiden. Im Zustand des Aergers ist unser Urteil getrübt. Ungerechte Behandlung, Angriffe gegen den Nächsten, Rache und Gehässigkeit, Verfolgungen und Verleumdungen sind fast unvermeidbar. Der Schaden ist umso grösser, je weiter der Machtbereich des Aergerlichen reicht. Neben den Auswirkungen des Sichärgerns auf die Mitmenschen hat der Aerger für den, der ihm erlegen ist, sogar körperliche Folgen.

Ein Arzt schreibt über den Zusammenhang von Aerger und körperlicher Krankheiten folgendes: «Es sind ernste krankhafte Folgen des Aergers möglich. Da ist in erster Linie das Magengeschwür zu nennen. Ob bei

seiner Entstehung, wie früher festzustehen schien, der saure Magensaft eine Hauptrolle spielt, wird heute bezweifelt. Jedenfalls aber müssen, wenn er wirksam werden soll, andere begünstigende Momente hinzukommen. Nach der jetzt allgemein anerkannten «neurogenen» Theorie G. v. Bergmanns bewirkt nun das vegetative Nervensystem (die «Lebensnerven») eine Betriebsstörung, einen Krampf, im Bereich eines Blutgefässes der Magenwand, und ermöglicht so die Bildung des Geschwürs. Die Lebensnerven sind dabei aber nur die Vermittler eines Reizes, der aus dem Seelischen stammt, und zwar bei einem besonderen Typ von seelisch leidenden Menschen. Der Aerger kann also, so erstaunlich das klingt, sehr oft die letzte Ursache des Magengeschwürs sein. Ähnlich ist es mit dem schädigenden Einfluss des Aergers auf Gallenblase und Gallengänge, der schon seit langem allgemein bekannt und auch anerkannt ist. Der Krampf kann hier eine Verengung der Hohlräume, dadurch Stauungen der Gallenflüssigkeit und so unter Umständen Gallensteinbildung, Entzündungen und Gallenkolik verursachen. Es gibt auch Darmkoliken, die gleichfalls etwas mit Verkrampfung zu tun haben. Es gibt den Krampf der Bronchialmuskulatur, den Herzkrampf (Angina pectoris) und manches andere.»

### *Was ist eigentlich der Aerger?*

Der Aerger stellt sich ein als eine Antwort des Gemüts auf ein bestimmtes Erlebnis, nämlich dann, wenn die Dinge einen unerwarteten Verlauf nehmen und man ohnmächtig einer übermächtigen, feindlichen Welt gegenüberzustehen glaubt. Wenn ich die bösen Mitmenschen, die ärgerlichen Verhältnisse oder etwas Versäumtes von meiner Seite als Ursache des Aergers beschuldige, so trifft das meistens, genau gesehen, nur teilweise zu. Gewöhnlich ist es so, dass der aktuelle Anlass sogar von nebensächlicher Bedeutung ist, dass er aber an einen tiefersitzenden, wunden Punkt des Geärgerten rührt.

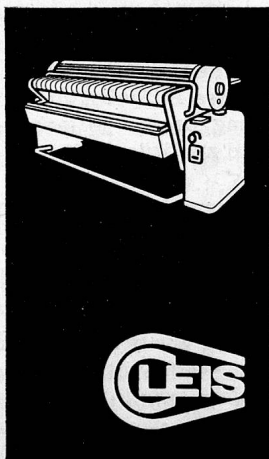
Was ist die Ursache unseres Aergers? Sind es wirklich unsere Mitmenschen, sind es letztlich unsere Verhältnisse, oder ist in Wirklichkeit nicht derjenige, der sich ärgert, meistens auch die Ursache des Aergers? Am heftigsten reagieren wir doch auf einen Vorwurf, wenn wir fühlen, dass an dem Vorwurf etwas Wahres ist, ohne dass man sich das eingestehen will. Es ist

### **Hochleistungs-Muldenmange**

Mit 40 cm Walzendurchmesser und 2 Meter Arbeitsbreite. Heizung: elektrisch, Gas oder Dampf. Automatische Temperatur-Regulierung, elektr. Walzenhebevorrichtung mit oder ohne Gurteneinführung.

**Beste Referenzen.**

**A. Cleis AG. Sissach**



### **Pendelzentrifugen**

mit eingebautem vertikalem Elektromotor. Diese erlauben ein Aufstellen an Orten ohne Ausführung eines grösseren Fundamentes. Durch freies Schwingen zwischen 3 Säulen wird jegliche Erschütterung eliminiert. Auch mit Sicherheitsdeckel lieferbar. Inhalt 18 und 25 kg Trockenwäsche. Verlangen Sie ausführliche Offerte.

**Wäschereimaschinen- Fabrik**



**Telephon 061 - 85 13 33**

# Grunder Motor-Bodenfräse-Motorpflug

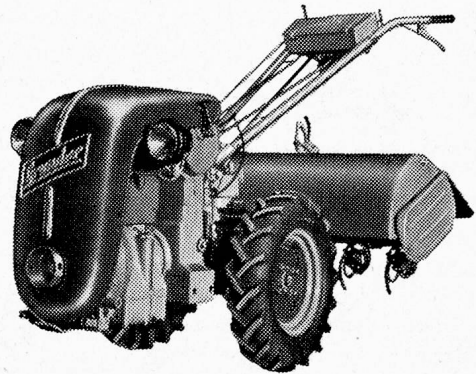
## 3- oder 4-GU

mit den bewährten 8- und 10-PS-GRUNDER-Benzin-Petrol-Motoren oder mit dem sparsamen GRUNDER-DIESEL-Motor 10 PS.

**12-PS-4-Takt-Bodenfräse mit Arbeitsbreite von 100 cm** für grosse Flächenleistung.

**Vorzüge:** Mehr als 30jährige Erfahrung, einfache, robuste und moderne Konstruktion, 3 oder 4 Vorwärtsgänge und 1 Rückwärtsgang, 2 Geschwindigkeiten auf der Zapfwelle; mit oder ohne Differential lieferbar, jedoch immer mit der patent. automat. Einzelradausschaltung; Fräsbreiten von 40—100 cm.

Lieferbar als MOTOR-BODENFRÄSE, MOTORPFLUG, MOTOR-SEILWINDE, MOTOR-MÄHER, MOTOR-VIELFACH-HACKGERÄT; mit Hack- und Häufelgeräten für Reinkulturen und zur Bearbeitung von Obst- und Rebkulturen, verwendbar als Einachs-Traktor für Zugarbeiten usw.



# Grunder

GRUNDER-MASCHINEN sind führend und bürgen für QUALITÄT!

& CO. A.G. MASCHINENFABRIK TEL. (061) 84 34 34

**NIEDERSCHÖNTHAL b/Liestal · POST FRENKENDORF**

dann also ein verstecktes Schuldgefühl vorhanden. Es wäre schon viel gewonnen, wenn wir ehrlich gegen uns selbst nach dem Grund unseres Aerger suchen würden. Geht nicht der meiste Aerger auf unseren Egoismus zurück und auf unser Ich, dem wir alle immer wieder mit allen Mitteln einen herrlichen Königsthron zu bereiten suchen. Wenn sich zum Beispiel Eltern über ihre Kinder ärgern, geht es dann selbst bei jenem Aerger nicht vielmehr darum, dass vom Tun oder Nichttun der Kinder ein Schatten auf die Eltern fällt, den man lieber nicht kennen würde, als um das wahre Wohl des Kindes? Aerger, dieses Wort ist eine Steigerung von arg. Wo Aerger ist, da steht meistens auch der Arge mit im Spiel. Wo der Arge am Werk ist, da geht es ohne Aerger nicht ab.

### *Die Besiegung des Aerger*

Sind wir Menschen dem Aerger einfach ausgeliefert? Stehen wir dieser Macht wehrlos gegenüber? Auf keinen Fall! Gottes Wort sagt uns? Christus ist gekommen, um die Werke des Teufels (der meiste Aerger ist letztlich Teufelswerk) zu zerstören. Wir könnten uns manchen Aerger ersparen, wenn wir bereit würden, uns so zu erkennen, wie wir in Wirklichkeit sind. Wenn wir in Wahrheit erkannt haben, wo die wunden Punkte in unserem Leben sind, dann können wir auch den Kampf dagegen aufnehmen und werden bestimmt herrliche Ueberraschungen erleben. Wer zeigt mir aber, wie ich wirklich bin? Wir dürfen Gott, den Vater unseres Herrn Jesus Christus um die Erkenntnis unseres Ichs bitten. Haben wir zu diesem Tun den Mut auch dann, wenn das Ergebnis negativ ausfallen würde? Etwas weiteres, um zu einer Ueberwindung

des Aerger zu kommen, wäre: Wir sprechen uns offen mit unseren «Gegnern» aus. Eine Aussprache kann Wunder wirken. Manche unglückliche Ehe könnte geheilt werden, wenn die Ehegatten sich unverhüllt, aber sachlich, die Wahrheit sagen würden, statt sich im Geheimen über einander zu ärgern. Wir dürfen die Kraft zu solchen Aussprachen von Gott erbitten. Wer schon einmal eine solche Aussprache gesucht und gefunden hat, wird bezeugen können, wie solches Tun die Luft herrlich reinigen kann.

Mit wahrer Christenliebe liesse sich mancher Aerger vermeiden. Kennen wir denjenigen wirklich, der uns vielleicht immer wieder ärgert? Wissen wir, dass er möglicherweise schrecklich unter seiner Art leidet? Kennen wir die Verhältnisse, aus denen er kommt? Wissen wir, wie er vielleicht einen nicht geringen Kampf gegen seine Art kämpft, in dem er aber immer wieder einmal zuschanden wird?

Wir nennen uns Christen, sind wir es aber auch im Verständnis für unsere Mitmenschen? Das, was Paulus über die Christenliebe sagt, gilt auch im Blick auf die, die uns ärgern. Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie blähet sich nicht, sie stellet sich nicht ungebärdig, sie suchet nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht der Ungerechtigkeit, sie freut sich aber der Wahrheit, sie verträgt alles, sie hoffet alles, sie duldet alles. 1. Kor. 13,4—6.

### *Einer, der den Aerger überwunden hat*

In einer Zeit politischer Unruhen mit Arbeiterstreiks wurde Vater Bodelschwing auf der Strasse ausserhalb



## CRESTIN HÄLT SEIN VERSPRECHEN

Das durch die Sandoz AG, Basel, veredelte Baumwollgewebe ist EMPA geprüft. (Ber. 48047 vom 11. 12. 54). Crestin ist das unentbehrliche Bügelpressen- und Mangetuch für jeden Wäschereibetrieb und hat eine 4—5 mal längere Lebensdauer als übliche Produkte.

In Wäschereifragen — — — JLZ befragen.  
Generalvertreter von Crestin für die Schweiz:



Hohlstr. 35 Tel. (051) 277 344 Postfach Zürich 26

der Stadt durch eine Gruppe von Unruhestiftern angepöbelt und schliesslich in den Strassengraben geworfen. Gewiss eine unschöne, wirklich ärgerliche Situation, bei der die Wenigsten die Selbstbeherrschung bewahren würden. Für Bodelschwing deshalb eine besondere Enttäuschung, weil er von seinen lieben Brüdern der Landstrasse, wie er sie gerne zu nennen pflegte, um deren Wohl er viel gekämpft hatte, angegriffen wurde. Vater Bodelschwing blieb ruhig und freundlich und sagte ohne allen Aerger, mit einem Anflug von Humor: «Nun liebe Brüder, nun habt ihr mich hineingeworfen, nun müsst ihr mich auch wieder herausholen.» Dem konnten seine Feinde nicht widerstehen. Sie halfen ihm wieder auf die Beine und liessen sich sogar von ihm in sein Haus einladen.

Hans Strickler, Davos-Platz

## Umgang mit Betagten

Nach einem Vortrag von Dr. Adolf L. Vischer,  
Chefarzt am Altersheim des Basler Bürgerspitals.

Seit immer mehr Menschen ein höheres Lebensalter erreichen, musste man in allen Ländern den alternden Menschen studieren. Pflicht der Wissenschaft ist es, einen Beitrag zu leisten, damit das Alter sinnvoll und Erfüllung, nicht aber Last werde. Es geht darum, sich mit allen Fragen besser vertraut zu machen und auch Verständnis zu wecken. Seelisches Verhalten, volkswirtschaftliche Auswirkungen, Wohnungsverhältnisse, Mithilfe zur Lösung des Generationenproblems, das sind einige der Fragen, die im Vordergrund stehen. Würde man nur einen kleinen Teil der Forschungsarbeit, welche dem Kinde galt in den letzten 50 Jahren, für das Alter aufwenden, so könnte dies das Los der Alten wesentlich verbessern.

Mit dem Aelterwerden verändert sich nicht nur der Organismus, sondern auch die Verhältnisse in der Familie und Umwelt erfahren Veränderungen und diese können so ausgeprägt sein, dass die Folgen sich bis ins Krankhafte zu steigern vermögen. Seelisches spielt stets mit. Die Reihen der Altersgenossen lichten sich, Angehörige scheiden dahin, das natürliche Mitteilungsbedürfnis findet nur noch wenig Echo. So kann es kommen, dass der Alternde sich in den Mittelpunkt stellen will, weil er sich als der Schwächere fühlt. Nicht selten wird er auch das Opfer einer übertriebenen, verfehlten Fürsorge.

Gemeinsames Erleben verbindet ihn mit Gleichaltrigen, sein Wort umschliesst die Erfahrung eines ganzen Lebens, und wenn nun die Zahl der Altersgenossen immer kleiner wird, so fühlt er sich nicht selten als Fremdling in einer neuen Zeit. Die um ihn Lebenden sollten deshalb wissen, dass gewisse Bedürfnisse gestillt werden müssen, wenn das seelische Gleichgewicht erhalten bleiben soll. Er möchte zuvor liebevolle Anlehnung finden, Entscheidungen jedoch selber treffen können und ein geachtetes Mitglied seines Lebenskreises sein. Auch sein Wunsch nach innerer Sicherheit sollte erkannt werden. Ausscheiden aus der Arbeit führt bei manchen alternden Menschen zu einer Lebenskrise, für andere ist es Befreiung und Erlösung. Da die Industrialisierung viele Menschen von schöpferischer Arbeit ausschliesst, hoffen sie nicht selten, später noch etwas nachholen zu können. Andererseits stärkt die Arbeit das Selbstgefühl und der Mensch wird durch sie wie durch den Beruf mit dem Leben verbunden. Zudem gibt sie ihm seinen Wert, und so kann die Versetzung auf den Altenteil zu einer Selbstwerkrise führen. Man fühlt sich zu nichts mehr nütze, besonders dann, wenn man stets stark vom Urteil der andern Menschen abhängig war. Nur wenige Menschen sind Lebenskünstler und vermögen zu erkennen, dass für sie nun die Zeit der inneren Besinnung gekommen ist und sie auf äusseren Glanz verzichten lernen müssen. In dieser Einstellung hat auch Goethe dem Alter eine aktive Haltung zugemessen. Versteht man die Lebens-

Bitte abtrennen!

### Probenummern

Da und dort gibt es noch Anstalten, Heimkommissionen oder leitende Angestellte, die das Fachblatt noch nicht kennen. Auch unter Ihren Freunden und Bekannten können Sie vielleicht Interessenten für das Fachblatt gewinnen.

Wir bitten Sie daher höflich, uns für die Zustellung von Probenummern untenstehend einige Adressen anzugeben.

Abonnement für 1 Jahr Fr. 12.—  
für 6 Monate Fr. 7.—

Probenummern erbeten an folgende Adressen:

.....  
.....

Datum: Unterschrift und Adresse:

.....

Bitte an: Buchdr. A. Stutz & Co., Wädenswil