

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen  
**Band:** 39 (1968)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Zum neuen Jahr... : Wissen um die Lebenskunst!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-807136>

### **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:** 21.01.2026

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

## Wissen um die Lebenskunst!

Alles Mögliche wünschen wir uns zum Neujahr! Und schon sind die ersten Tage, Wochen vergangen; alles blieb beim alten! Wir ärgern uns wie ehemals! Die gleichen Sorgen, Probleme und Nöte beschleichen uns trotz aller gefassten guten Vorsätze. Und schon beginnen einzelne wieder zu murren — wir sind gleich weit wie am 10. Januar vor zwei oder zehn Jahren — alles bleibt beim alten — der Mensch kann eben nicht aus seiner Haut kriechen — und wo es Menschen gibt, «menschelet» es —, und wo Menschen so nahe wie im Heim aufeinander leben müssen, erst recht!

Lebenskunst! Ja, wenn wir die doch hätten! Wir haben Geld, wir haben Zeit, wir haben Arbeit bis übergenug, wir haben ein Vehikel, ein schönes Zimmer mit allem Komfort — wir können recht vielfältig leben — wir könnten! Denn, verflucht, beinahe hätte ich noch vergessen: wir haben nicht nur viel Geld, sondern auch viel Sorgen wegen des Geldes. Wir haben nicht nur viel mehr Freizeit denn früher, aber auch viel mehr Mühe, diese viele Zeit sinnvoll zu gestalten. Wir sorgen uns auch gehörig, dass wir morgen noch so gut, so unbeschwert, so sinnlos oder unsinnig vielfältig leben, und darum ver- und rückversichern wir uns und unser Leben, gehen wir sogar wöchentlich einmal zur Kirche, um das Möglichste für unser Leben zu tun!

Lebensinhalt, Lebensziel, Lebenskrampf, Lebenssorgfalt, Lebensversicherung — an alles denken wir —, aber Lebenskunst? Ach ja, die Kunst, aber die ist doch eine reichlich unsichere und brotlose Sache. Und es könnte uns doch so gehen wie manchem kunstsuchenden Künstler: Man bleibt unterwegs im Dreck der Welt mit viel Dreck am Stecken stecken! Also genießen wir doch weiterhin das Leben, das ja so kurz ist für alle Genüsse...!

Lebenskunst — ja, wer diese Kunst versteht — wer weiss, vielleicht hätte er doch noch mehr vom wirklichen Leben? Vielleicht lebte er freier von Sorgen, freier von Vor- und Vorvorsorgen, freier von trügerischen Genüssen, freier von Angst und Furcht vor hochzivilisierten oder hochkonjunkturellen Fata Morgana!

Lebenskunst — können wir noch unbeschwert lachen? — Lachen ist doch so gesund!

— können wir noch schlafen ohne Tabletten und Baldriantropfen? Sind es nicht unnütze Sorgen, die uns den Schlaf rauben?

— können wir noch etwas freudig annehmen, ohne Hintergedanken zu wittern? Können wir aber auch noch fröhlich etwas ohne Berechnung hergeben?

— können wir noch «ja gern» und «danke vielmals» aussprechen, ohne uns erniedrigt zu glauben?

— können wir noch in freudvoller Erwartung dem neuen Tag entgegensetzen ohne Kopfwehpulver oder Vitaminstoss?

Warum müssen wir einfach alles, selbst das Leben mit unserem tierischen Ernst anfassen? Besitzen wir Heutigen nicht mehr die über dem blossen Mut stehende Demut unserer Vorfahren, die selbst in Schlachten sich Gott anvertrauten?

Das ist Lebenskunst: Vertrauen auf Gott und ein bisschen menschliches und mitmenschliches Denken statt panische Lebensangst. Und Seneca lehrt uns (wollen wir hinhören?):

«Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss solange man lebt, lernen, wie man leben soll — lerne zu leben und zu sterben, die wirst eine erhabene Ruhe allen irdischen Dingen gegenüber gewinnen.»

Doch, wer lehrt uns zu leben? Wo lernen wir zu leben? Nehmen wir uns noch einige Minuten der Besinnung — vielleicht geht uns ein Licht auf!

«Nur der Geist, der unverrückbar an ein fernes schönes Ziel glaubt, vermag die Lebenskraft sich zu erhalten, die ihn über den Alltag hinwegführt.» (Stresemann)

«Gute Vorsätze sind aufrichtende und stärkende Kräfte, aber die guten Vorsätze halten meistens nicht lange vor; es ist der Alltag, es sind die Gewohnheiten, die langsam wieder die Oberhand gewinnen. Man sollte sich deshalb immer wieder einmal mit einem guten Wort, mit einem tapferen Gedanken beschäftigen, man sollte sich immer wieder einmal an die Brust klopfen. So hilft man sich immer von neuem.» (Hieck)

«Wenn dein Alltag dir arm scheint, klage ihn nicht an, klage dich an, dass du nicht stark genug bist, seine Reichtümer zu rufen; denn für den Schaffenden gibt es keine Armut und keinen armen, gleichgültigen Ort.» (Rilke)

«Ich habe mich überzeugt, dass nur rauhe Bewegung und wechselfolles Geschick einen nach allen Seiten hin tüchtigen Charakter hervorbringen kann. Darum lebe hoch: Ebbe und Flut, Freude und Leid, Glück und Elend!» (G. Keller)  
«Der Mensch ist nicht allein ein Werk der Umstände, sondern die Umstände sind ein Werk der Menschen.» (Disraeli)

«Es gibt ein kleines Sätzlein, das ein Licht im Dasein ist. Es heisst: ‚Für etwas da sein‘. Für jeden Menschen bedeutet es etwas anderes. Jeder muss suchen, was es für ihn besagt... Gar manche müssen lange und schwer suchen... Aber wer diese drei Worte kennt, findet den Weg. Er wird nicht in die Irre geführt.» (A. Schweitzer)

«Wer viel Schönes im Leben erhalten hat, muss entsprechend viel dafür hingeben. Wer von eigenem Leid verschont ist, hat sich berufen zu fühlen, zu helfen, das Leid der andern zu lindern. Alle müssen wir an der Last von Weh, die auf der Welt liegt, mittragen.» (A. Schweitzer)  
«Wenn du zu anderen gut bist, bist du am besten zu dir selbst.» (B. Franklin)

«Regt euch nicht über Undank auf, setzt ihn vielmehr voraus. Denkt daran, dass Jesus zehn Aussätze an einem Tage heilte, und dass nur ein einziger ihm dankte. Warum sollten wir mehr Dank erwarten? Vollbringt trotzdem jeden Tag eine gute Tat, die ein Lächeln der Freude auf dem Antlitz eines Menschen weckt.» (Carnegie)  
«Unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.» (Marc Aurel)

-er.