

Zeitschrift: Freidenker [1956-2007]
Herausgeber: Freidenker-Vereinigung der Schweiz
Band: 62 (1979)
Heft: 7

Inhaltsverzeichnis

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: 03.02.2026

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

Freidenker

Monatsschrift der Freidenker-Vereinigung der Schweiz

Nr. 7 62. Jahrgang

465

Basel, Juli 1979

Die harmonische Lebensqualität

Von Heinrich Beglinger

Lebensqualität ist aktuelles Gespräch, und die Interpretation hierüber bei denkenden Menschen verschiedenartig, da auch viele Persönlichkeiten eine zwiespältige Natur aufweisen. Wir leben in einer Zeit voller Spannungen, erleben Harmonie und Disharmonie, Himmel und Hölle als Zustände. Wen sollten die Tageszeitungsberichte nicht beunruhigen oder empören über Terrorakte, Flugzeugpiraterie und Geiselnahme, über Mord und Selbstmord und andere ähnlich negative Einflüsse, die Menschen belasten und zugrunde richten? Sind dies die Anzeichen eines Zerfalls einer moralisch kranken Welt und die Geburtswehen einer neuen Zeit mit neuen Menschen, die naturgemäß erscheinen ähnlich einem morschen Haus, das erst zerfallen muss, damit neues Leben aus den Ruinen erblühen kann? Sicher ist die Zeit reif zur Besinnung des Menschen über Ziel und Zweck unseres Lebens und Wirkens, wie wir menschliche Qualität heben, fördern und einer optimalen Harmonie von Leib und Geist zuführen können.

Ueber das Leben, das sich die Wissenschaft nicht erklären kann, gibt es zwei verschiedene Betrachtungsweisen. Der Materialist sieht das materielle Leben als wirklich an, das Geistige als Inhalt der Ideen aber als unreal und das Seelische als Gefühlsäußerung. Der Idealist dagegen betrachtet die Materie als vergänglich

und unreal, das Geistige aber als real, unveränderlich, bleibend als ewiges Sein und das Seelische als die Verbindung des Gesinns durch die Gefühle mit dem Geistigen.

Sicher ist, dass im Menschen zwei Leitlinien, zwei Pole vorhanden sind: Geist und Materie. Das innere Zustandsbild hat die Materie geformt, gebaut und diese sucht wiederum die Rückverbindung zum Ursprung. Religion heisst Rück-verbindung mit der innern Gestaltungskraft (Entelechie). Wo Leben entsteht, muss auch eine Ursache, ein Schaffer oder Schöpfer da sein. Aus nichts kann nicht Leben entstehen. Die Urzelle muss für den Freidenker auch irgend woher stammen. Wohl gibt es für Freidenker keine Bindungen, keine Glaubenssätze, keine Statuten und Dogmen, aber in dieser Freiheit des Geistes ein Streben nach Geist, eine Bindung wie der Freidenker Friedrich Schiller bekannte: Aus Religion mit diesem Geist bekannte er sich zu keiner Religion!

Die lichte, helle, sonnenhafte Geistes-kraft zeigt als Freund dem Menschen den Weg in diesem Erdenleben. So wir dies erkennen, müssen wir die geistigen Werte kultivieren. Darum trachtet unser Sinnen und Streben zur Einheit mit unserm innersten Wesenskern. Aus dieser Einheit werden neue Kräfte und Fähigkeiten in uns lebendig, denn der innere Führer erleuchtet uns im Denken und Handeln, führt uns zur Harmonie. Wie erkennen wir harmonische Lebensqualität? Prof. Ri-

Sie lesen in dieser Nummer...

Namen und Wortzauber

Glaube an Geister: noch zeitgemäß?

Das Herrengebet

Grundprinzip der Lebensäußerungen

Fritz Marti — ein Schweizer Philosoph

chet und Naum-Kotik haben mit der sog. Calcium-Sulfit-Kappe wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Gehirn des Menschen mit einer feinen Strahlenhülle umgeben ist und diese feine Materie wird auch von der Medizin anerkannt. Durch einen Akt der Konzentration kann unser Gefühl für die Wahrnehmung dieser Kraftstrahlen gesteigert werden.

Aber auch ohne dies sind ja die Augen der «Spiegel der Seele». Es braucht etwas Psychologie, um aus dem Strahlen und Leuchten der Augen den Gemütszustand des Individuums zu erfassen: die Gelassenheit, Friedfertigkeit, Sanftmut, Geduld, das Mitleid, die Freude, die Begeisterung, die Hingabe, Liebe und Opferbereitschaft, alles offenbarte Kräfte aus der seelisch-geistigen Sphäre. Aus dem Antlitz des Menschen empfinden wir Liebe und Gegenliebe und spüren, dass der Genius im Menschen dem geistigen Urgrund entstammt. Erleuchtete Menschen aller Zeiten haben die grosse Kraftquelle im Herzen erkannt, darnach gehandelt und in ihrem Schaffen geprägt und in der Entfaltung ihrer Talente und Fähigkeiten ihr geistiges Selbst verwirklicht.

Durch die Beherrschung des Leibes und der Gedanken in der Ausübung der Geistes- und Seelenkräfte kann der Mensch zur Meisterschaft gelangen. Damit steigern wir die Lebensqualität und in schöpferischen Höchstleistungen erreichen Menschen eine höhere Bewusstseinsstufe.

Da am Anfang des menschlichen Lebens der Atem steht und am Ende ebenfalls der Atem — das letzte Ausatmen, so ist zur Entfaltung harmonischer Qualität die Pflege von Atem- und Drüsenübungen nötig zur Normalisierung des Blutkreislaufes wie zur