

**Zeitschrift:** Frei denken : das Magazin für eine säkulare und humanistische Schweiz

**Herausgeber:** Freidenker-Vereinigung der Schweiz

**Band:** 93 (2008)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** Was ist "richtiges Leben"?

**Autor:** Weissenborn, Theodor

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1090885>

#### **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:** 11.01.2026

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

Theodor Weissenborn

# Was ist «richtiges Leben»?

Was ist «richtiges Leben» (Theodor W. Adorno) oder: Zehn Indikatoren für psychische Gesundheit:

1. Der richtig Lebende (oder psychisch Gesunde) geniesst das Leben, unabhängig von Besoldungsklasse und Kontostand, in seiner ganzen Fülle und Vielfalt mit allem, was ihm an materiellen und geistigen Gütern zugänglich ist und soweit er ihrer bedarf, wobei er die Qualität der Güter ihrer Quantität vorzieht, so dass er gegebenenfalls aus einem Minimum an Gaben ein Maximum an Genuss, Freude oder Glück beziehen kann.

2. Er ist liebes- und gemeinschaftsfähig und steht in lebendigem Kontakt zu seinen Mitmenschen, so dass er – zumindest zeitweilig – auch allein leben kann, ohne deshalb zu vereinsamen.

3. Er traut seinen Sinnen, bedient sich der Kräfte seines Verstandes ohne Anleitung von Seiten Dritter, steht zu seinen Überzeugungen und Werthaltungen und verteidigt diese notfalls gegen übermächtige Mehrheiten Andersdenkender. Kaum einzuschüchtern, schwerlich verführbar

und nicht korrumptierbar geht er als Kriegsdienstverweigerer eher ins Gefängnis als zum Militär und nimmt allgemein um hoher Ziele willen Entbehrungen und Strapazen auf sich.

4. Frei gewählte berufliche Aufgaben betrachtet er nicht als Bürde, sondern als willkommene Herausforderungen, die ihn zu Engagement und Leistung befügeln. Er geniesst die mit seiner Arbeit verbundene Funktionslust, verfolgt seine selbstgesteckten Ziele mit Energie und Ausdauer und führt seine Unternehmen in realistischer Kenntnis seiner Fähigkeiten und Möglichkeiten erfolgreich zu Ende.

5. Friedliebend und zornmütig, sparsam und grosszügig, mutig und vorsichtig wählt er aus einem grossen Repertoire von Verhaltensweisen in den wechselnden Lebenssituationen jeweils die beste aus, entscheidet sich im Konfliktfall beherzt für jene Handlungsmöglichkeit, die (auch und gerade in einer tragischen Situation) die grösste Wert- und Sinnfülle verspricht, und nimmt die sich daraus ergebenden Opfer tapfer in Kauf.

Konkret: er wird (vielleicht im Gedanken an Karol Wojtylas Wort: «Man muss dem, der töten will, die Waffe aus der Hand schlagen.») den Geiselnehmer notfalls – im Falle der Ultimatio – erschiessen. Nicht, weil er moralisch abgestumpft wäre, sondern um das Leben der Geiseln zu retten, und selbst als Christ wird er Nothilfe leisten, sei es als Soldat oder als Zivilist, und einer Frau, die fürchten muss, in der Dunkelheit

überfallen zu werden wird er sicherlich nicht sagen: «Wenn dich jemand vergewaltigen will, gib dich ihm zweimal hin!», sondern vielmehr: «Mädchen, lern Karate!»

6. Er betrachtet Konflikte als Zeichen lebendigen Daseins, weicht ihnen nicht aus, sucht sie aber, wenn sie denn aufbrechen, gewaltfrei, verbal, freimütig und möglichst konstruktiv zu lösen, wobei er sich nicht scheut, notfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

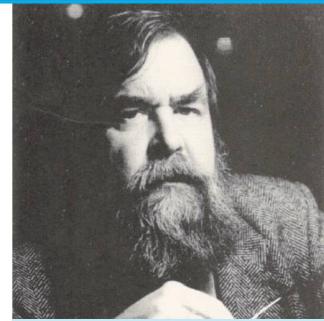
7. Er verschliesst sich nicht ins Bleiben, sondern wandelt sich lebenslang, aufsteigend, forschreitend, wachsend wie der Baum, der sich in alle Richtungen dehnt, vieldimensional wieder Sein in seiner Gänze, davon das menschliche Individuum («Homo quodammodo omnia») ein verkleinertes Abbild ist, und wie Brechts Herr K. erschrickt er, wenn man zu ihm sagt: «Sie haben sich gar nicht verändert.»

8. Im Wissen um seine Begrenztheit verzeiht er sich Schwächen, Irrtümer, Fehler und lässt – bei sich wie bei andern – Schmerz, Trauer und Tränen zu. Er erlaubt sich Phasen der Erschöpfung, der Krankheit, den gelegentlichen Zusammenbruch und schliesslich den Tod.

9. Er spielt mit Kindern und tollt mit Hunden.

10. Er hat Humor.

Nachsatz: Diese Gesundheitssymptome finden sich nicht nur bei genesenden Patienten, sondern auch bei manchen Therapeuten. ■



## Theodor Weissenborn

\* 22. Juli 1933, studierte Philosophie, Germanistik und Romanistik u.a. in Lausanne, später Psychologie und Psychiatrie an der Universität Köln. Er lebt als freier Schriftsteller in der Eifel im Ort Hof Raskop bei Landscheid in Rheinland-Pfalz. Theodor Weissenborn ist Autor von sozialkritischen Erzählungen und Hörspielen mit einem Hang zur Groteske, aber auch Lyriker, Essayist und Satiriker.

Weissenborn hält die «Bewusstmachung» für eine soziale Aufgabe der Literatur: «Aufklärung (oder moderner: Information) und damit permanente Therapie des chronisch an Verdrängtem leidenden öffentlichen und privaten Bewusstseins.»

Nicht wenige seiner Prosa-Texte zählen inzwischen zur Weltliteratur. Seine Texte wurden in 26 Sprachen übersetzt, als Hörspiele produziert und von Radiostationen in aller Welt ausgestrahlt, in Schulbüchern abgedruckt.

Im Carl Böschen Verlag erschien 2002/2003 eine sechsbändige mit Materialien versehene Werkausgabe mit den Titeln: «Erzählungen», «Hörspiele», «Gedichte», «Briefsatiren», «Romane» und «Diversa».

## Das Zitat

«Seit er meinen Bruder kreuzigen liess, um sich mit mir zu versöhnen, weiss ich, was ich von meinem Vater zu halten habe.» Theodor Weissenborn

### Die besten Wünsche zum Geburtstag!

Theodor Weissenborns anregende Prosa-Texte wurden immer wieder in dieser Zeitschrift abgedruckt. In alter Verbundenheit gratuliert die FVS Theodor Weissenborn zu seinem 75. Geburtstag und wünscht ihm gute Gesundheit und weiterhin Schaffenskraft.