Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1990)

Heft: 29

Rubrik: Impressionen

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: 10.12.2025

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

Impressionen

«Le courage suprême est la volonté d'être heureux». Diesem bemerkenswerten Satz bin ich kürzlich in einer französischen Illustrierten begegnet. Darf man das – glücklich sein wollen? In unserer Gegenwart? Kann man es überhaupt? Die erste Frage ist rasch beantwortet. Gewiss darf man auch in der heutigen Welt glücklich sein wollen. Sah es auf Erden auch nur einmal so aus, dass sich diese Frage erübrigt hätte? Immer hat es Elend, Kriege, Unterdrückung und Hunger gegeben – und leider wird sich auch künftighin daran nichts ändern, solange Machtgelüste, Fanatismus und Intoleranz bestehen. Der «kleine Mann», die «kleine Frau» aber wünschten kaum je anderes, als glücklich zu sein, was immer dies für ihn, für sie, bedeutet haben mochte.

Kann man jedoch glücklich sein wollen? Das Glück und mit ihm das Glücklichsein entziehen sich dem Willen, nicht aber die unbedingte Bereitschaft, das Glück sehen zu wollen, es aufzunehmen, in welcher Form es daher kommen mag. Auch das kleine, das bescheidene Glück – das Veilchen am Wege. Das ist schwer – mir gelingt es längst nicht immer. Die Gefahr, dass diese Bereitschaft erlahmt und zur Resignation wird, ist allgegenwärtig, schon am frühen Morgen liegt sie auf der Lauer.

Ich sitze beim Zmorge, geniesse für ein Weilchen die erste Mahlzeit des Tages und lasse sie von der «Matinata» begleiten, wohl wissend, wie zerbrechlich diese Harmonie ist. Die Musik wird unterbrochen, «Radio DRS, Morgenjournal». Nervös purzeln ein paar Töne übereinander, dann folgen die Nachrichten. Immer wieder machen sie mich betroffen, immer wieder fühle ich kaltes Grauen in mir aufsteigen, und ich wundere mich, dass ich noch essen kann.

Ähnlich ergeht es mir mit Zeitungsberichten. In meiner Stube, umgeben von all den Dingen, die mir lieb sind, im Lehnstuhl sitzend, lese ich von Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten, die Hab und Gut und Wohnstätten verloren.

Ich liebe mein Heim über alles, und ich bin glücklich, hier leben zu dürfen. Über dieses Glück legt sich bei solcher Lektüre ein grauer Schleier und nimmt ihm allen Glanz. Dann gibt es die schlaflosen Stunden, Sorgen und Probleme, die mich plagen. Und es gibt des Alltags Ärgernisse und Misstöne. Ich schäme mich, nicht selten zu denen zu gehören, die mit Ausdauer und mit einer gewissen bösen Lust schimpfen. Neben Kummer und Ärger hat das Glück kaum Platz . . .

Wir haben alle den Wunsch, glücklich zu sein. Sich etwas zu wünschen, ist ein Passiv-Zustand, man wartet auf die Zauberhand; die den Wunsch erfüllen soll. Das Glücklichseinwollen erfordert Anstrengung, erfordert sie täglich neu. Ich muss die Herausforderung annehmen, wenn ich verhindern will, dass Lebensmut und Lebensfreude ertrinken in Weltschmerz und bangen Fragen. Auf das Weltgeschehen habe ich keinen Einfluss, da bin ich «klein in diesem furchtbar Grossen». Weder mitleidende Trauer noch tiefe Empörung können Schlimmes weniger schlimm machen. Nur mit schlechtem Gewissen glücklich sein zu wollen, würde aber bedeuten, dass ich nicht an gute Kräfte glaube, die Unerwartetes bewirken können. Ich glaube an diese Kräfte, und ich will Glücksmomente aufnehmen, ohne von ihnen Vollkommenheit zu fordern. Ich will bereit sein, sie zu empfangen.

Oft jedoch werden die schönen Gefühle des Tages von nächtlichen Sorgengespenstern ausgelöscht. Es sind nicht die tatsächlichen Sorgen, die mich quälen, mit ihrer Realität habe ich zu leben gelernt, es sind die Sorgen, die aus geheimen Ängsten kommen. Sie wachsen in der Dunkelheit und machen sich selbständig. Hartnäckig widersetzen sie sich meinen Versuchen, sie zu verjagen. Dabei weiss ich aus Erfahrung, dass manches Kümmern, mange Angst umsonst war. Vieles traf nie ein, für anderes zeigten sich unverhoffte Lösungen. Die Sorglosigkeit der «Vögel unter dem Himmel» werde ich nicht erreichen. Wäre sie erstrebenswert? Die Vögel sind nur sorglos, weil sie nicht wissen, was ihrer harrt – wir ahnen und wissen viel – und versuchen trotzdem weiterzufliegen.

Mit einem besonders dichten und hässlichen Stacheldraht versperren Ärger und kleinliches Gekränktsein den freundlichen Gedanken den Zutritt. Der Kampf gegen die Nadelstiche, die im Alltag wirken, fällt mir schwer, denn diese Stiche kommen gar nicht immer ungelegen. Es tut auf eine perverse Art gut, sich ärgern zu können, das wirkt wie ein Ventil für innere Unzufriedenheit. Sich über etwas oder über jemdanden so recht von Herzen aufzuregen, ist einfacher, als einem Malaise nachzuspüren, mit dem ich mich auseinandersetzen müsste. Ich bin auf alles und auf alle sauer, nur nicht auf mich selber. Das Sauer-Sein sieht man mir natürlich an. Nicht nur mir – es ist bekannt, dass man vielen freudlosen, verbissenen Gesichtern begegnet. Wenn mir die Mechanismen meiner Gefühle bewusst werden – wenn! – fällt der Ärger meist rasch in sich zusammen. Ein Lächeln gelingt.

Vor kurzem habe ich bei meiner Familie über meine faltig werdenden Wangen gejammert. «Ne-nei, Grossmuetti», hat da mein Enkel Niklaus gesagt, der mich um Haupteslänge überragt und hat mich mit seinen grünen

Augen ernsthaft angeschaut, «das sy kener Runzle, das sy Uuswiichglöis für d'Huut, we de lachisch».
Erinnere ich mich dieser liebenswürdigen Definition, wenn ich mürrisch in die Welt schaue, so wirkt sie entspannend, befreiend. Alle meine Sinne sind dann wieder bereit, die «schönen Götterfunken» zu empfangen.

Auch das, was wir gemeinhin als selbstverständlich annehmen, ist so selbstverständlich nicht, sondern bedeutet Glück. Ist es nicht Glück, am Morgen aufstehen zu können und den neuen Tag gestalten zu dürfen? Glück bedeutet es für mich auch, wenn ich nach kürzerer oder längerer Abwesenheit gesund wieder heimkehre. Da kann es geschehen, dass ich in der ganzen Wohnung umhergehe und mich an allem freue. «I bi wieder deheime!»

Ob sie von aussen kommen, ob sie als helle Freude in mir aufsteigen, Glückmomente vermitteln mir immer einen Glückszustand, der unendlich mehr ist als Zufriedenheit. Ich empfinde ihn als strahlende Dankbarkeit, die mich erfüllt bis in die Fingerspitzen.

Aber nichts ist von Dauer, auch Glückszustände verglühen. Es gibt keine grenzenlosen Höhenflüge, auf jeden Sonnentag folgt eine Nacht. Ich darf nur die Antennen nie einziehen.

Das Schöne, das Gute, das Herrliche in dieser Welt sind da, uns zu erfreuen, uns zu beglücken. Ich möchte Freude und glück nicht nur fühlen, ich möchte sie zeigen, weitergeben . . . irgendwie. Das ist wohl eine höchst naive Lebensphilosophie. Aber ich habe sie zu der meinigen gemacht.

Traurigkeit, Ohnmachtsgefühle, diffuse Ängste und Verzweiflung über die Entwicklung und Zukunft des Menschengeschlechtes füllen heutzutage Bücher und Zeitungen. Im Chaos immer wieder nach dem roten Faden suchen zu wollen, der zum Glücklichsein führt, braucht möglicherweise wirklich un courage suprême.

Ich möchte diesen Mut nie verlieren.

Hu