

Die ETH-Bibliothek ist die

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

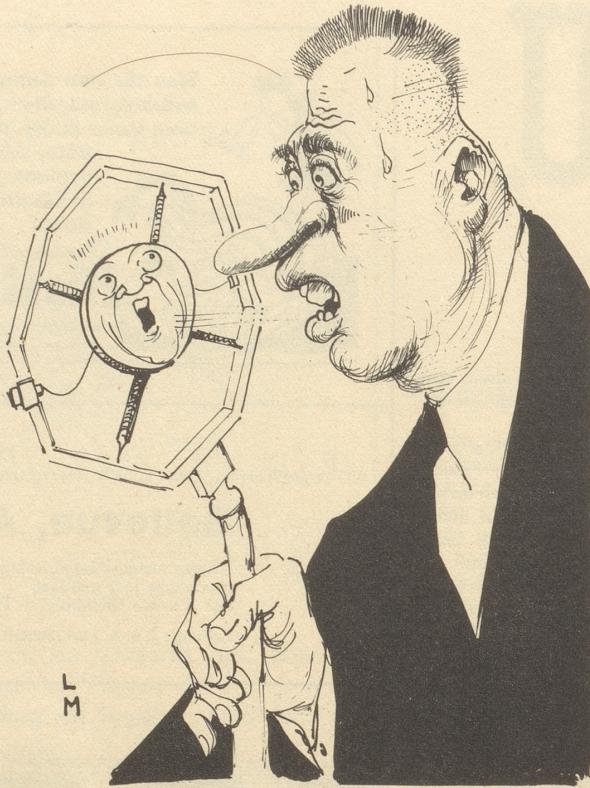
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.01.2026

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



Freut Euch des Lebens!

(Eine bescheidene Anleitung)

Alles Mögliche und Unmögliche ist heute rationiert, kontingentiert, abgabe- oder bewilligungspflichtig oder auch sonst schwer erhältlich, nur etwas ist zum Glück noch punktfrei und in beliebiger Menge erhältlich: Die Freude an Kleinigkeiten.

Es gibt zwar Leute, die brauchten zur Freude ein Kilo russischen Kaviar, eine Batterie französischen Sekt oder eine Winterreise nach Aegypten. Solche Zeitgenossen sind heute schlimm dran, und recht geschieht ihnen.

Es gibt aber auch Lebenskünstler, die immer einen Grund zum sich Freuen finden. Im Winter freuen sie sich schon wieder auf das frühlingshafte Polohemd, im Maien kaufen sie wieder die Badehosen für sommerliche Badefreuden, im August schätzen sie die Aussichten eines gefreuten Weinherbstes ab und verlangen im September schon Prospekte für Skiferien. Und dann beginnt der freudige Turnus von vorne.

Einer meiner Bekannten sorgt täglich für einen freudigen Start ins neue Achtstundenrennen, und das macht er so: Er richtet den Wecker immer eine halbe Stunde vor, damit er dem unangenehm rasselnden Zeitmesser jeweils noch eine Nase drehen kann und ihm nicht augenblicklich zu gehorchen braucht. Ein Kollege kauft täglich das Morgenblatt. Er steckt es aber ungelesen in die Tasche, und jedesmal, wenn er in den Sack greift, freut er sich, daß er das Feuille-

ton noch nicht gelesen hat, sondern für die Znünipause aufsparte.

Wenn unser Nachbar mehr als ein Wölklein am Abendhimmel sieht, prophezeit er auf den folgenden Tag einen Wolkenbruch. Wenn er dann nur durch einen dünnen Bindfadenregen aufs Tram rennen muß, ist er angenehm überrascht. So billig sind Freuden für den Kenner.

Wer sich auf besonders anregende Weise freuen will, kann auch meinen Freund Max nachahmen, der auf der Straße jedem hübschen Mädchen heimlich, aber vergnügt die Beine beguckt, was bei der heutigen Mode kein Kunststück, und auch nicht immer ein Genuss ist. Er redet sich selber ein, er tue das nur aus Menschenfreundlichkeit, denn jede Dame sei dankbar, wenn man sie diskret auf ein eventuell vorhandenes Loch im Strumpf aufmerksam mache, bevor sie sich vielleicht damit blamiere. Ob seine Philanthropie ganz echt sei, weiß ich nicht, aber auf alle Fälle freut er sich darüber.

Man kann aber auch gemeinsame Freudenquellen erschließen, sozusagen auf lachgenössischer Grundlage. Ein Beispiel, wie ich es meine: Wir freuen uns täglich über einen gewissen gutbekannten Nachrichtensprecher. Merkwürdig, wie viele Leute sich über diesen unentwegten Mitbürger ärgern können. Wir spielen täglich ein spannendes Nachrichten-Toto, und zwar nach folgender Regel: Einsatz zehn Rappen.

Jeder darf einmal raten, ob heute «Paazifik, Paziifik, Pazifikk, Pässifigg, Pässiifigg oder Pässifiggg» an der Reihe sei. Wer recht geraten hat, bekommt den ganzen Einsatz. Kommt das Wort ausnahmsweise einmal nicht vor, so wandert der ganze Betrag in die Jafy- und Reisekasse.

Ich gewinne meistens, weil ich immer die ausgefallensten Versionen tippe. Darum habe ich den Nachrichtenmann direkt gern, besonders zwischen dem 25. und letzten eines Monats. Und zudem bewundere ich ihn auch. Wenn man bedenkt, daß eine Stadt wie Montreal von Franzosen bewohnt ist, aber in einem englischen Dominium liegt, dann muß man staunen, wie unser Freund all diese Zusammenhänge in seine Aussprache einbeziehen kann mit leicht spanischem Einschlag in Erinnerung an den Entdecker Amerikas. So gar etwas Rothautromantik spielt hinein. Oder wissen Sie, wieviele Möglichkeiten ein sechssilbiges Wort, z.B. Malojaroslawecz bietet, wenn man 1—6 Silben betonen kann? Rechnen Sie es einmal aus, und Sie werden zugeben müssen, daß Ihnen noch nie solch ein Fall von intuitivem Erfassen zahlloser Möglichkeiten, einer fast traumwandlerischen Sicherheit auf dem hohen Seil mathematischer Permutations-Formeln vorgekommen ist. Einen solchen Helden des Alltags sollte man nicht beschimpfen, sondern tausendfach als Dr. h. c. vorschlagen!

Perseeh nicht zum Graduierten für deutsche Sprache, sondern zum Ehrenmediziner für seine Bemühungen auf dem Gebiete der Popularisierung einer gesundheitsfördernden Zwerchfellgymnastik.

Es gibt Gesundheitsapostel, welche predigen: «Ifs täglich dreimal Salat, und du bleibst gesund.» Ich möchte lieber behaupten: «Lach dreimal täglich herzlich, denn Lachen ist das Vitamin XY des Geistes.»

Wie leicht man einen Grund zur Freude finden kann, lehrt uns die Geschichte jenes Negers, der sich mit einem Hammer auf die große Zehe schlug, weil es ihm große Freude machte, wenn nach einer Weile der Schmerz wieder nachließ... Dieser Schwarze war der größere Lebenskünstler als mancher Ureuropäer, der ob einer verkürzten Eierration in Selbstmordstimmung gerät.

Wäre nicht der Nebelspalter das geeignete Fachorgan für einen zu gründenden «Verein der Freunde lustiger Nichtigkeiten»? Ich glaube nicht, daß das Lachen über Bagatellen kindischer sei als der Ärger über genau so nützige Dinge des Alltags. Ganz im Gegenteil.

Nur an diesem Wesen wird derinst die Welt genesen von den Strapazen des Nervenkrieges: «Mensch, ärgere dich nicht, ärgere aber auch sonst keinen, sondern freu dich des Lebens!»

AbisZ