

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin

**Band:** 110 (1984)

**Heft:** 44

**Artikel:** Hilfe in allen Lebenslagen

**Autor:** Regenass, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-618263>

### 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:** 16.02.2026

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

# HILFE IN ALLEN LEBENSLAGEN

Die Vergangenheit zeigt, dass die Geschichte der Menschheit von Epochen geprägt wird: neue Erfindungen geben einen Anstoss, bringen aber zugleich das Empfinden von etwas Ungewohntem, Unsicherheit herrscht vor. Ebenso entsteht der umgekehrte Effekt: ein bestimmter Kulturkreis sieht sich auf einmal am Ende einer Entwicklung. Auch dann überwiegt meist das Gefühl der Angst: vor dem, was nachher kommt.

Wahrscheinlich befinden wir uns an einer solchen Nahtstelle. Die Werte, an denen wir uns orientiert haben, zerbrechen, die Technik überfordert uns, wir werden die Geister, die wir riefen, nicht mehr los. Die Aufklärung, notwendig und heiß begrüßt, und mit ihr das kartesische Denkmodell haben ihren Atem verloren. Eine Art Pessimismus macht sich breit, uns sitzt die Furcht im Nacken.

Eine solche Stimmung ist die Zeit religiöser Rückbesinnung, der Flucht aus dem Alltag, der Suche nach einer «neuen Sinngebung». Begreiflich, dass sich diese Nische in der Seele des Menschen auch geschäftstüchtige Propheten und sogenannte Helfer zunutze machen, Scharlatane spriessen zuhauf aus dem sumpfigen Boden der Ungewissheit.

Wer kennt nicht die Prospekte, die beinahe täglich im Briefkasten liegen und Lebenshilfe versprechen? Und wirft man eine solche Zuschrift in den Papierkorb, so ist schon die nächste da. Eine Hydra erhebt sich: soviel Köpfe abgeschlagen werden, so viele wachsen wieder nach.

Alle diese Bücher, die da angepriesen werden als Mittel für Geplagte, Angstliche und Suchende, haben eines gemein: sie versprechen. Wichtig ist nicht, was gesagt, sondern wie die Kost aufbereitet wird. Doch: Wer möchte nicht reich werden, wer will nicht gesünder leben, wer hat nicht die Absicht, im Beruf vorwärts zu kommen? Wer hat nicht Angst vor dem Altern, wenn doch alles auf die Jugend eingeschworen ist? Dass es im

Zusammenleben von Menschen oft mal Schwierigkeiten gibt, das weiß ein jeder – aber wie bekämpft man sie?

Schon die Titel verströmen Hoffnung, mehr noch: die Zweifel sind bereits weg gewischt: «Keine Angst vor ...», «Die Kunst, glücklich zu sein»; oder die Bücher rufen auf dem Umschlag dem Leser freudig zu: «Fit und gesund!» Nur zugegriffen und gelesen, und der betreffende Mensch wandelt sich; spätestens nach Seite dreihundert tritt er sicherer auf, behauptet sich im Geschäft, macht Karriere, sein Körper strotzt vor Gesundheit, die Liebe ist kein Problem mehr, allenfalls eine Sache des Willens, und auch den können sich alle ohne weiteres aneignen.

Und niemand braucht die Katze im Sack zu kaufen. In den Inseraten und Prospekten melden sich offenbarungsfrohe Bekehrte, gebesserte und gesündere Menschen zu Wort, verkünden dem noch Zaudernden, was ihm bevorsteht. Da heisst es zum Beispiel: Ich war vorher schüchtern und gehemmt, seit ich Ihr Buch gelesen und Ihre Ratschläge beherzigt habe, gelingt mir alles, ich bin gelöst und frei. N.H. aus Z. Also: Wer noch vor dem wartenden Glück die Augen verschliesst, ist selber schuld. Frisch gewagt ist mehr als halb gewonnen.

Dabei sind diese Lebenshilfen ein alter Hut. Vor Jahren schon umwarb Gaylord Hauser die Dick- und Fettleibigen mit seiner Diät, verkaufte einer namens Carnegie seine Rezepte für Redner und zukünftige Erfolgsmenschen. Nun, seit wir uns in der erwähnten Umbruchsstimmung befinden, ge-



deihen sie erneut wie die Pilze nach einem Sommerregen, alle diese Bücher für Lebenshilfe. Gieriger denn je wird danach gegriffen.

Dabei vergessen diese Leute, dass Zufriedenheit etwas anderes ist als messbarer Erfolg. Muss ich unbedingt Karriere machen, jeden Tag Turnübungen absolvieren, das Alter als etwas Schlimmes empfinden? Mitnichten. Es gehört zum Zynismus solcher Schriften, dass sie etwas vorgeben, was lediglich äußerlich nach Glück riecht. Ihre Orientierung ist oberflächlich, macht den «Gläubigen» zu einem Menschen, der hinter dem herläuft, was ihm diese Ratgeber als Goldapfel vor die Nase hängen. Profiteure dieses Rummels sind letztlich die Autoren solcher Lebenskrücken. Die Allgemeinplätze, die meist aufgetischt werden, sind zu einem Kuchen aufbereitet, der fade schmeckt. Bekannt ist ja ohnehin fast alles: dass falscher Ehrgeiz schadet, wenig Bewegung abträglich ist, das Alter neue Seiten des Lebens öffnet, Partnerschaft Verständnis erfordert, Karriere Durchsetzungsvermögen ...

Nein, ich brauche derartige Rezepte nicht. Was ich brauche, ist hin und wieder Abgeschiedenheit, um über mein Leben nachzudenken, zu überlegen, wie es weitergehen soll, was ich anders, besser machen könnte. Soll ich deswegen andern das Geld in die Tasche jubeln? Wäre ja gelacht. Vielleicht sollte jetzt endlich ein Buch mit dem Titel geschrieben werden: «Ohne Rattenfänger glücklich sein.»

Auf ihren Leim jedenfalls kann ich verzichten.