Zeitschrift: Rorschacher Neujahrsblatt
Band: 47 (1957)

Artikel: ...dass dirs wohl gehe und du gesund seist!
Autor: Hug, Paul
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-947550

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: 07.08.2025

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

...daß dirs wohl gehe und du gesund seist!

Von Paul Hug

«Gesundheit isch d Hauptsach» heißt es im Volksmund, oder noch schöner «Wemme nu gsund isch und mag esse». Es schwingt bei solch gemeinplätzlichem Reden meist viel Oberflächlichkeit mit. Und doch steckt etwas in diesen Worten, das wir innerlich bejahen möchten. Ja, Gesundheit ist die Hauptsache, sofern wir unter Gesundheit nicht gerade nur unser leibliches Wohlbefinden verstehen. Wir dürfen und sollen zwar unsere leibliche Gesundheit hochschätzen, für sie dankbar sein und zu ihr Sorge tragen. Aber es gibt auch Menschen, die von Geburt auf oder durch einen Unfall oder eine Krankheit in ihrer Leiblichkeit verkürzt sind. Dies mag viel Not bereiten, aber es kann sein, daß einer das innere Ja zu solch unabänderlicher Lage sprechen kann und damit den Weg zu einem erfüllten, glücklichen Leben findet. Wer könnte einem solchen Menschen gegenüber noch die These vertreten, die leibliche Gesundheit sei alles?

So wie es Gesundheit und Krankheit des Leibes gibt, so kennen wir auch einen krankhaften und gesunden Zustand der Seele. Das alte Sprichwort «Mens sana in corpore sanum» ist sicher ein schönes Ideal, das aber Lügen gestraft wird von der Tatsache, daß viele Gebrechliche und Leidende ein durchaus gesundes Seelenleben führen. Ja es gibt unter diesen Bresthaften solche, deren Innenleben gerade unter dem Druck der äußerlichen Gebrechlichkeit gewachsen und gereift ist. Vor unserm geistigen Auge steht in diesem Moment das Bild zweier Patienten, die seit Jahrzehnten das Joch eines schmerzhaften Leidens tragen, und die darunter doch nicht zusammenbrachen, sondern aus dieser Not einen reichen Segen gewannen, der auch auf andere überströmt. Der eine ist ein Unfallpatient, der vor dreißig Jahren als Motorradfahrer mit einem Auto zusammenstieß und nur knapp dem Tode entrann. Eine starke körperliche Behinderung ist ihm seither als Stigma geblieben. In all den vielen Jahren seither hatte er noch keinen schmerzfreien Tag. Aber er ist nicht bitter geworden. Wer mit ihm spricht, staunt ob der Reife des Innenlebens, die nur einer gesunden Seele entströmen kann. Ihm war das körperliche Leiden Ausgangspunkt zu innerer Vertiefung. Der andere Fall ist der einer älteren Frau, die seit Jahrzehnten ein arthritisches Leiden mit großer innerer Ergebenheit trägt. Sie ist an ihren Lehnstuhl gebannt und sitzt täglich mit ihrer Handarbeit am Fenster gegen die Straße, wo sie die ihrer täglichen Arbeit nachgehenden Menschen sieht. Dieser Anblick könnte manchem Kranken zur inneren Anfechtung werden. Aber seit ich das Leuchten in ihren Augen entdeckt habe, weiß ich, daß hier nicht ein vergrämter Patient zuhause ist, sondern ein – ich möchte fast sagen, ein glücklicher Mensch mit einer gesunden Seele wohnt. Und seither kann ich nicht an jenem Fenster vorbei, ohne das glückliche Leuchten zu suchen und der alten Frau einen Gruß zuzunicken. Was haben wir uns eigentlich unter einer gesunden Seele vorzustellen? Welches sind die Zeichen eines gesunden Innenlebens? Vielleicht ist es leichter, diese Frage zunächst einmal an einem negativen Beispiel zu beantworten. Es ist gar nicht so leicht, sich ein Bild der gesunden Seele zu machen, denn unser Leben ist ja im besten Falle eine Genesung zum rechten Leben. Wir sind alle noch nicht am Ziel dieser Gesundheit der Seele. Wir sind unterwegs dazu. Darum ist uns das Verkehrte oft geläufiger als das Richtige. Ein Zeichen seelischer Krankheit oder Ungesundheit ist es, wenn wir nicht fähig sind, sachgemäß und stetig zu handeln. Sachgemäßes Handeln bedeutet es, wenn man mit sich selber möglichst wenig Umstände macht und danach trachtet, mit seinem Handeln den andern zu helfen. Ein ruckweises Handeln – heute unter Aufgebot aller unserer Kräfte und allen Eifers, und morgen ganz ohne Lust und Schwung – ist nicht sachgemäß und baut an der Gesundheit des Leibes und der Seele ab. Achten wir einmal darauf, wieviele überarbeitete Menschen es in unserer Umgebung als Folge unsachgemäßen Arbeitens gibt. Der seelisch gesunde Mensch

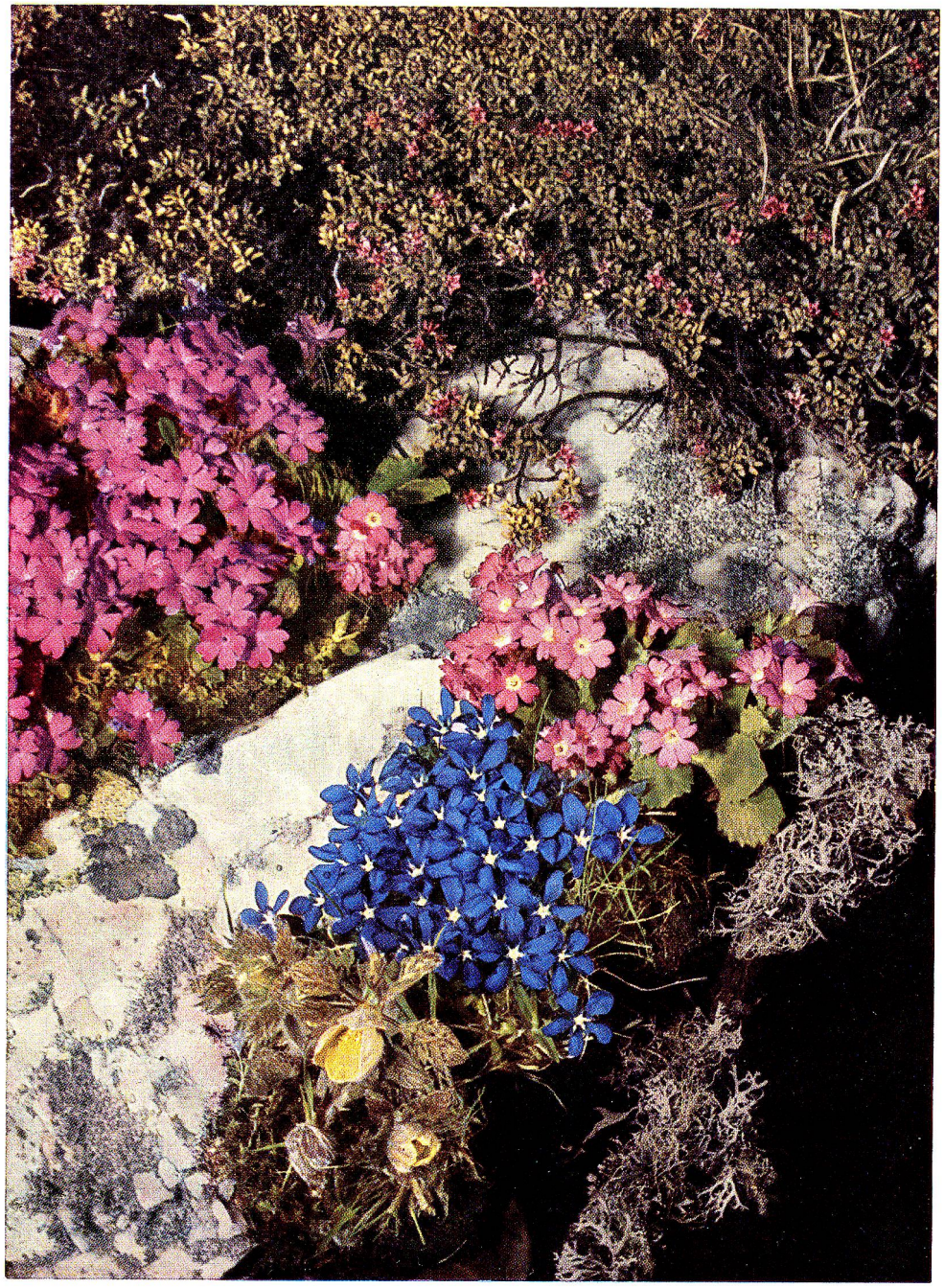
Zeichnungen Alfred Kobel

wird daran erkannt, daß er auch zur rechten Zeit fröhlich Feierabend machen und das Übrige Gott überlassen kann. Viele übertun sich aber nicht so sehr in ihrer beruflichen Arbeit, als vielmehr im Sport, im Vereinsleben, in der Partei oder der Gewerkschaft. Muß man sich da wundern, daß ein solch armes Geschlecht, das nicht einmal mehr Zeit findet, zu Gott zu beten, in den Nerven zerrüttet ist? Der Mensch, der sich ganz an die Arbeit verliert, zerstört sich und schadet mit seiner Reizbarkeit, Hast und Aufregung, die er verbreitet, seiner ganzen Umgebung. Der Übereifer hat die unerquickliche Nebenerscheinung, daß man nach Verausgabung aller Kräfte erkennen muß, daß alle Mühe umsonst war, daß man Sisyphosarbeit leistete. Und dann stellt sich als Reaktion gerne die Entschlußunfähigkeit ein. «Was soll man noch tun?, es hat ja doch alles keinen Wert.» Der Bescheidene, der klein von sich denkt und dabei in Gott vergnügt ist, wird kaum in diese Falle geraten.

Von gestörter seelischer Gesundheit zeugt es auch, wenn wir nicht imstande sind, mit jeder Art von Menschen in unbefangener Güte zu verkehren. Wie oft können wir uns dabei ertappen, daß wir unsere Mitmenschen in zwei Kategorien einteilen, in die Sympathischen, mit welchen Umgang zu pflegen wir uns bemühen – und in die andern, die Unsympathischen. Das Kennzeichen eines Christen aber, eines seelisch gesunden Menschen, ist seine Gütigkeit gegenüber allen Menschen, nicht eine überschwengliche ‹Nächstenliebe›, in der ja oft noch so viel Selbstsucht steckt, sondern eine nüchterne, praktische Gütigkeit, wie wir sie etwa bei Albert Schweitzer oder bei Abbé Pierre antreffen. Und gehört vielleicht nicht auch das zur rechten Stellung gegenüber den Mitmenschen, daß man ihr Recht auf ihre Eigenart und auf ihr eigenes Wesen gelten läßt? Jeder Mensch hat seine Neigungen und seine Gepflogenheiten, die einfach einmal wesenhaft zu ihm gehören und die er darum auch selber aus eigener Neigung und Willkür heraus wählt. Der seelisch gesunde Mensch wird sich darin üben, auch nicht in Kleinigkeiten über den Mitmenschen herrschen zu wollen. Er hat seinerseits gelernt, still und sicher in seinem Wesen zu ruhen und bringt darum auch allen andern seine Achtung entgegen, auch ohne immer zwischen arm und reich, zwischen gebildet und ungebildet, zwischen tugendhaft und zügellos einen Unterschied zu machen. Er hat auch gelernt, dem andern unvoreingenommen zuzuhören und ihm die Aufmerksamkeit nicht nur seiner Ohren, sondern auch seines Herzens zu schenken, ganz einfach ihn zu verstehen.

Aber was, wenn Heimsuchungen und Verluste sich einstellen, jene bitteren Erfahrungen, die keinem erwachsenen Menschen erspart bleiben? Die seelische Gesundheit bewährt sich gerade darin, daß man Leid, Rückschläge und Krankheit zwar empfindet, sie aber auch zu überwinden imstande ist. Doch wieviele Leute konnten nie über den Tod eines lieben Menschen hinwegkommen. Oder wieviele ersehnten sich eine bestimmte Stelle und leiden jahrelang darunter, weil sie sie nicht erreichten. Es ist keine Schande, am Sarg eines lieben Menschen oder einer begrabenen Hoffnung zu weinen. Aber es ist eine Frage der inneren Reife und Gesundheit, wie weit unser Leid gehen darf. Es ist eine der großen Aufgaben in unserm Leben, daß wir fähig werden, durch Trauer und Enttäuschung hindurchzugehen und dabei innerlich nicht zu veröden, sondern reicher zu werden. Schließlich gehört es zu den Zeichen einer gesunden Seele, daß ihr Leben sich in unablässigem Wachstum befindet. Solange der Mensch lebt, darf er innerlich wachsen. Das ist eine wichtige Tatsache. Wenn zwar einerseits Alter nicht vor Torheit schützt, ist es doch anderseits tröstlich, zu wissen, daß das Wachstum des Innenlebens in keinem Stadium aufzuhören braucht, ganz anders als unser leibliches Wachstum, das mit einem Alter von etwa vierzig Jahren seinen endgültigen Abschluß findet. Glücklicherweise darf sogar die Zeit äußerer Abnahme von einer inneren Zunahme begleitet sein. Es ist von gutem, wenn der Mensch immer wieder einmal Rasthalt macht, um zu erkennen, wo er angekommen ist, sei es am Schluß einer größeren Arbeit, oder eines Wochenwerkes am Samstagabend, oder noch besser täglich. Blicke noch einmal zurück und erwäge, was deine Arbeit und was auch deine Enttäuschung und deine Krankheit dir gebracht haben, und dann gehe wieder aufs neue frisch ans Werk! So wirst du wachsen am inwendigen Menschen. Es gibt viele Leute, die es gelernt haben, täglich zu solcher Besinnung stille zu werden und die daraus bereits unsagbar viel für ihre innere Gesundheit gewonnen haben. Denn ‹Wenn der Mensch horcht, redet Gott – und wenn der Mensch gehorcht, handelt Gott.»

In diesem Sinne dürfen wir uns im neuen Jahr Glück und Gesundheit wünschen, wie schon der Verfasser der Johannes-Briefe in der dritten Epistel an seinen Freund Gajus schrieb: «Ich wünsche in allen Stücken, daß dir's wohl gehe und du gesund seist, gleichwie es deiner Seele wohlgehe.»



FRÜHLINGSBLUMEN

Vierfarben-Buchdruck der Graphischen Anstalt E. Löpfe-Benz AG Rorschach