

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 27 (1951-1952)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Lebensfragen - grosse und kleine. Die Wunderkur  
**Autor:** Caviezel, Vinzenz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1071095>

#### **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:** 16.01.2026

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

## *Lebensfragen — große und kleine*

von Vinzenz Caviezel

4

## Die Wunderkur

ES GIBT wahrscheinlich überhaupt keinen Menschen — ich habe wenigstens noch nie einen solchen gekannt —, der jahrein, jahraus in ausgeglichener Stimmung ist. Bei den meisten wird jedes seelische Hoch von einem Tief abgelöst. Ja sogar fast jeder einzelne Tag weist solche Schwankungen auf. Daneben gibt es Wellenbewegungen, die größere Zeiträume umfassen, Monate oder sogar Jahre. Im allgemeinen sind es aber weniger die ganz kurzfristigen und ganz langfristigen seelischen Tiefpunkte, die uns besonders beunruhigen, als jene schlechten Zeiten, die bei vielen von uns vielleicht ein- bis zweimal im Jahr auftreten. Es sind jene Tage, wo die Arbeit nicht vorwärtsgeht, wo uns alles verleidet ist.

Sicher gehören diese trüben Stunden zum menschlichen Schicksal. Wir müssen uns mehr oder weniger mit ihnen abfinden. Der Lebensweg ist so angelegt, daß er manchmal durch einen dunklen Tunnel führt. Wir wissen zwar aus Erfahrung, daß es genügt, weiterzuschreiten, um wieder ans Tageslicht zu kommen, aber trotzdem haben wir in diesen Zeiten den Eindruck, der unterirdische Gang nehme kein Ende.

Tagebücher und Lebensbeschreibungen zeigen, daß die Menschen zu allen Zeiten solche Depressionen hatten, sie sind aber vielleicht gegenwärtig verbreiteter als früher, weil das Leben anstrengender geworden ist. Es ist zwar nicht so, wie etwa behauptet wird, daß wir mehr arbeiten als unsere Großväter oder Ur-grossväter — die Arbeitszeit hat sich im Gegen teil verkürzt —, aber das moderne Leben setzt den Menschen einer besonders starken Belastung aus. Der natürliche Rhythmus ist für die meisten verlorengegangen. Wir sind in eine Zwangsjacke gespannt, die uns oft unerträglich beengt. Sicher waren die früheren Ausbruchsversuche — der blaue Montag, das gelegentliche Über-die-Schnur-Hauen — auch nicht immer erfreuliche Angelegenheiten, aber

sie verschafften immerhin eine momentane Erleichterung. Der heutige Bürger aber ist dermaßen in die Vorschriften der Zivilisation und der Moral eingespannt, daß er es oft kaum mehr aushält.

Wir legen einen sehr strengen Maßstab an uns an, vielleicht einen allzu strengen.

Gewiß, sogenannte Nervenzusammenbrüche — ein Wort, bei dem der zweite Teil richtiger ist als der erste — sind nicht die Regel, wenn sie auch weniger selten sind, als man vermutet, da die Umwelt nicht immer davon erfährt. Aber jeder mit etwas Lebenserfahrung weiß, daß tiefgehende Depressionen durchaus nicht selten sind, wenn sie auch nicht solche Formen annehmen, daß ein Geschäftsmann nicht mehr die Kraft aufbringen kann, die eingehende Post zu öffnen, oder eine Hausfrau, die Betten zu machen und zu kochen.

Gegen diese seelischen Verstimmungen gibt es zwei Hausmittel, die ebenso einfach wie wirksam sind: das Dauerbad und den Dauerschlaf.

Beide finden in der Psychiatrie seit Jahrtausenden Verwendung. Sie nützen zwar nicht immer, aber sie schaden nie. Auch beim normalen Menschen wirken sie oft Wunder.

Das Wasser übt auf viele Menschen eine ganz besondere Wirkung aus. Durch das Bad tritt nicht nur eine körperliche, sondern auch eine seelische Reinigung ein. Das Wasser macht entspannter, glücklicher. Es befreit aus der Isolation, es stellt die unterbrochene Verbindung mit der Welt wieder her, es integriert. Das wußten schon die Römer, und das wissen auch heute noch die Engländer, bei denen das tägliche Bad nicht nur aus hygienischen Gründen üblich ist. Für viele ist ein langdauerndes Bad ein erstaunlich rasch wirkendes Regenerationsmittel.

Ebenso verhält es sich mit dem 24- oder 36-Stunden-Schlaf. Ich kannte eine Mutter,

# Geschenk-Bücher

SIEGFRIED HUBER  
**Im Reiche der Inkas**

264 Seiten, 75 Fotos und Zeichnungen, Leinen Fr. 16.85. Das alte Kulturreich der Indianer-Herrschern. Der Schatz des letzten Inka. Die Kühnheit der Eroberer zwischen Urwald und Meer

ALEX T. RENCK  
**Der Weg nach Hause**

Roman, 314 Seiten, Leinen Fr. 16.45. Die Lebensbeichte des in leidenschaftlicher Liebe Verirrten von Schratt enthüllt erschütternde Schicksale im Spannungsfeld Berlin, London, Paris

PAUL FRIEDRICH  
**Oel gegen Kriegsangst**

180 Seiten, mit Fotos und farbigen Karten, Leinen Fr. 15.40. Wer beherrscht die Großmacht Oel? Könnte Rußland Krieg führen? Ein internationaler Fachmann gibt in diesem Buch erschöpfend Auskunft

EUGEN EGGER  
**Hugo Ball**

Ein Weg aus dem Chaos. 200 Seiten, illustriert, Leinen Fr. 10.-. Hugo Ball, der Revolutionär in der Kunst, der die christlichen Werte wiedergefunden hat

ROLAND TENSCHERT  
**Christoph Willibald Gluck**

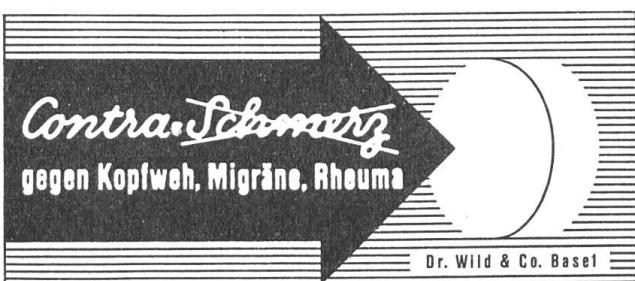
Der Meister und sein Werk. 238 Seiten, illustriert, Leinen ca. Fr. 14.-. Leben und Wirken des großen Musikdramatikers. Mit vielen Dokumenten und einer ausführlichen Werkbesprechung

ROMAIN ROLLAND  
**Meister der Musik II**

Musiker von heute. 284 Seiten, Leinen Fr. 16.45. Der zweite Band des berühmten Werkes mit den Darstellungen von Wagner, Berlioz, Richard Strauss, Hugo Wolf, Don Lorenzo Perosi, Debussy usw.

In jeder Buchhandlung

WALTER-VERLAG OLten



welche diese Therapie mit großem Erfolg bei ihren fünf Kindern anwandten, als diese die Mittelschule besuchten. Wenn einer der Söhne oder eine der Töchter in einer Stimmung waren, wo die jungen Leute weder ein noch aus wußten, so riet sie ihnen, gleich nach dem Nachessen ins Bett zu gehen und dort bis am übernächsten Morgen zu verbleiben. Meistens schliefen sie tatsächlich fast ohne Unterbruch 36 Stunden und begannen dann das Leben wieder neugestärkt. Die weise Mutter unterschrieb nachher ohne alle Gewissensbisse zu handen des Lehrers eine Entschuldigung, die nicht ganz den Tatsachen entsprach. Die Kinder haben diese Freiheit nie mißbraucht, die Flucht in den Schlaf wurde selten, höchstens zweimal pro Jahr, angetreten.

Ich bin überzeugt, auch bei vielen Erwachsenen könnte diese Hausmedizin Wunder wirken.

Es hat keinen Sinn, wenn sich eine überarbeitete oder von wirklichen oder vermeintlichen Sorgen bedrückte Mutter heroisch wochenlang dahinschleppt, sich selbst und andern zur Last. Das ist Heldentum am falschen Ort. Auch ein Universitätsprofessor oder Geschäftsleiter darf sich diese kleine Schwäche durchaus gestatten. Er holt die versäumte Zeit spielend ein.

Und wenn man einwendet, eine solche Kur sei aus äußern Gründen in den meisten Fällen nicht möglich, so kann man darauf entgegnen, daß man gelegentlich auch gegen seinen Willen durch eine starke Erkältung oder Grippe ein paar Tage aussetzen muß, ohne daß deswegen die Welt aus den Fugen geht.

Härte gegen sich selbst ist schon recht, aber nicht immer und überall. Manchmal muß man mit sich selbst tolerant sein können.

Wichtig ist, diese Schlaf- oder Ausruhekur nicht an einem Sonntag zu unternehmen. Nein, ein gewöhnlicher Werktag, an dem alles arbeitet, muß dafür geopfert werden, sonst wirkt das Mittel nicht. Man kann in dieser Zeit fasten oder man kann auch nicht fasten, je nachdem, was einem besser behagt.

Der ideale Heilerfolg tritt dann ein, wenn man zuerst 18 Stunden schläft, dann, wenn man mit großem Appetit erwacht, etwas isst, das einem schmeckt, danach ein unterhal tendes Buch liest und dann wiederum schläft, um am andern Morgen wie neugeboren, wie ein Vogel Phönix aus der Asche, dem Bett zu entsteigen, das einem dann bereits gründlich verleidet ist.