

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 28 (1952-1953)  
**Heft:** 9

**Vorwort:** Die Sonne scheint für alle Leut

#### 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:** 20.02.2026

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



UNTER Depressionen versteht man in der Meteorologie ein Gebiet niedrigen Barometerstandes. Auf ein Hoch folgt gewöhnlich ein Tief. Nur den Zeitpunkt kann man nicht genau bestimmen, weshalb die Wettervoraussage eine so undankbare Aufgabe ist.

AUCH bei den Menschen wechseln Hoch und Tief ab. Nur ist die Voraussage hier noch schwieriger.

NIEDERGESCHLAGENHEIT ist keine gute Übersetzung für Depression, auch Traurigkeit nicht, denn Depressionen haben weder die Süße der Melancholie noch die Dramatik der Traurigkeit. Es wäre vielleicht richtiger, von Verstimmung zu reden. Sie äußert sich ja so, daß die Seele verstimmt ist, ihre Harmonie mit dem All verloren hat, nicht mehr in ihm mitschwingt. Wenn man deprimiert ist, hat man das Gefühl, am Rande der Welt zu stehen; das ganze Treiben, das sich um einen herum abspielt, ist sinnlos, man ist isoliert.

DAS Merkwürdige ist, daß die meisten Menschen glauben, sie seien die einzigen, die von solchen seelischen Krisen heimgesucht werden. Das kommt wohl daher, daß Schule und Erziehung uns in der Regel ein falsches Bild vom Menschen vermitteln. Ein Idealbild wird als Norm dargestellt, alles, was ihm nicht entspricht, als abnormal bezeichnet.

DEPRESSIONEN sind in Tat und Wahrheit, wenn sie ein gewisses Maß nicht übersteigen, alles andere als krankhaft. Nicht 90%, sondern 99,9% aller Sterblichen werden von ihnen erfaßt. Die glücklich verheiratete

Mutter mit vier Kindern, der erfolgreiche General, der rosige und optimistisch lächelnde erfolgreiche Geschäftsmann, der rechnende und überlegte Bauer, sie alle sind Stimmungen und Verstimmungen unterworfen, die oft so weit gehen, daß sie tage- oder wochenlang nur mit äußerster Anstrengung ein Minimum von Arbeit erfüllen können. Aber sie können sich so gut beherrschen, daß der erfolgreiche Beobachter es ihnen nicht anmerkt, wenn sie niedergeschlagen sind.

NIEMAND steht so fest auf der Welt, daß nicht hie und da die Erde unter seinen Füßen wankte.

*Oft wird der edle Leib, das schöne Sein zum dunklen Kerker ohne Licht und Schein. Dann ist es nicht ein hergebracht Gebet, es ist der Geist, der in uns seufzt und webt.*

WIR sind alle im Grunde Fremdlinge auf dieser Welt, Wanderer in der Nacht mit einem Kompaß, der periodisch nicht funktioniert.

ANGST und Not begleiten uns bis in den Tod.

DIE Verzweiflung, und auch ihre milde Form, die Verstimmung gehören zum Wesen des Menschen. Keine Psychoanalysen und keine Lebensformen können diese Perioden ganz zum Verschwinden bringen.

ES ist tröstlich, zu wissen, daß wir mit unseren Schwierigkeiten nicht allein stehen, sondern daß sie menschliches Schicksal sind.

UND nun trotzdem:

*Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser schönen Sommerzeit!*