

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 33 (1957-1958)
Heft: 6

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: 14.01.2026

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



BEKANNTLICH haben Nervenzusammenbrüche nichts mit Nerven und die meisten Fälle von Überarbeitung nichts mit Arbeit zu tun. Es ist nicht die getane, sondern die ungetane Arbeit, die uns manchmal an den Rand der Erschöpfung bringt. Mit andern Worten, es sind nicht die Leistungen, es sind die Sorgen, die uns zusetzen.

DIE großen Feinde eines glücklichen Lebens sind das Gestern und das Morgen, die Selbstvorwürfe über falsche Entscheidungen, die nicht mehr geändert werden können, und die Angst vor künftigen, ungünstigen Entwicklungen, auf die wir keinen Einfluß haben. Wenn uns in schlaflosen Nächten all das in den Sinn kommt, was wir besser hätten machen können, Gelegenheiten, die wir verpaßten, Fehler, die wir begegnen, kann sich unser eine richtige Verzweiflung bemächtigen. Und wenn wir dann gar noch anfangen, uns auszumalen, was alles passieren könnte, von einer tückischen Krankheit oder einer Wirtschaftskrise bis zum Atomkrieg, dann kann uns wirklich angst und bange werden.

DIE wichtigste Voraussetzung eines glücklichen Lebens besteht deshalb darin, daß man die Vergangenheit und die Zukunft möglichst ausschaltet und nur der Gegenwart lebt. Das Gestern und das Morgen sind die geschworenen Feinde des Heute. Bekommen sie zu viel Macht über uns, so ist ein volles Leben überhaupt nicht mehr möglich.

ES mag Völker geben, die allzu sehr in den Tag hinein leben. Die Schweizer gehören bestimmt nicht zu ihnen. Ihre Tragik liegt darin, daß sie dem Tage nicht geben, was des Tages ist.

ALLE Lebenskünstler haben deshalb immer wieder empfohlen, unsere Energie auf den Tag zu lenken, diesen voll zu genießen, voll zu gestalten, voll zu erfüllen. Diese Ratschläge sind alles andere als oberflächlich. Sie decken sich auch mit den Lehren des Christentums: «Sorget euch nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird seine eigene Sorge haben. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.»