

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 9

Vorwort: Die Sonne scheint für alle Leut
Autor: Hirzel, Beat

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: 02.04.2026

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



Von Zeit zu Zeit, bei strahlender Sonne oder auch bei strömendem Regen, am Morgen oder am Abend oder mitten in der Nacht, befällt uns bisweilen ganz Unerklärliches: Ein Mann hat das bestimmte Gefühl, seine Arbeit im Geschäft werde nicht geschätzt und trage keine richtigen Früchte, er könnte sich noch mehr einsetzen, besseres leisten und auf neue Ideen kommen. Und er hintersinnt sich, woher sein plötzliches Versagen kommen mag. – Und eine Frau vermeint irgendwie zu spüren, daß es ihr in den letzten Wochen nicht gelungen ist, das Haus so zu führen, wie sie es sich wünscht – mit gut erzogenen und freundlichen Kindern und einem



ausgeglichenen, ruhig-klaren Mann. So gärt es manchmal in den Menschen, in den Erwachsenen und in den Kindern genau gleich. Und dann explodiert es ganz plötzlich, unvermittelt vielleicht und heftig. Ich weiß nicht, woher das kommt, ob vom Wetter oder vom Essen – es gibt da verschiedene Auffassungen, weil es bestimmt auch sehr verschiedene Gründe gibt. Einer davon ist, daß man müde höchstwahrscheinlich anfälliger ist für eine «schlechte Stimmung», als ausgeschlafen. Deshalb ist der beste Rat, den man einem mißgelaunten Menschen geben kann: «Schlaf dich aus!» Bekanntlich werden sogar starke Depressionen durch eigentliche Schlaf-



kuren geheilt. Und wichtig ist, daß man einen solchen Zustand nicht dramatisiert – und daß man immer dann, wenn man darauf angewiesen ist, einen Menschen findet, der einem zuhört. Das Aus-sich-herauskommen ist sehr oft der Anfang dafür, daß man mit sich selber wieder draus-kommt. Sehr viele Kurzschlüsse oder schleichende und fressende Ärger könnten vermieden oder geheilt werden, wenn da der Kollege im Büro, ein junger oder älterer Freund, eine Nachbarin ein Ohr hätten für wirkliche Sorgen, anstatt für belangloses Alltagsgeplätscher. – Es scheint mir immer, die Leute sagen eigentlich nicht das, was sie sagen wollten und müßten – das, was sie glücklich machen würde, wenn sie es aus sich herausbrächten, zum eigenen Nutzen oder zum Nutzen der anderen, Trauriges oder Freudiges. Ich meine: nicht nur Sorgen hätten im Gespräch Platz, sondern vielleicht auch die Begei-



sterung, ein Kompliment, ein Dank. Und doch kommen wir mit allen guten Erfahrungen und Ratschlägen manchmal nicht mehr weiter. Es wird schwarz und schwärzer um uns, und keiner ist da. Man wird bitter, die Mitmenschen sehen unsere käsige Unzufriedenheit.



Und es passiert einfach nichts, während Tagen, Wochen. Wenn wir aber warten können, dann wird es einmal passieren, dann bekommen wir einmal wieder Nahrung für unsere Seele, gut und reichlich, und die Sonne geht wieder auf. – Krisen sind nicht angenehm, aber sie sind vielleicht notwendig.

Beat Hirzel

