

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 45 (1969-1970)
Heft: 6

Artikel: Das leichtere Leben?
Autor: Roos-Glauser, Heidi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079227>

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>

Das leichtere Leben?

Heidi Roos-Glauser

«Ärgern Sie sich so wenig als möglich . . . nehmen Sie das Leben nicht allzu schwer . . . gehen Sie den Sorgen nach Möglichkeit aus dem Weg!» So warnte ein Arzt in einem Vortrag über den Herzinfarkt. Ähnliche Ratschläge hört und liest man heute überall.

Nichts liegt mir ferner, als daran zu zweifeln, dass zwischen unserer psychischen und unserer physischen Verfassung ein enger Zusammenhang besteht. Auch dass ärztliche Ermahnungen, wir sollten mit unseren Kräften haushalten, eine gewisse Berechtigung haben, bestreite ich nicht. Oft genug habe ich mich selbst schon über Dinge aufgeregt, die, hinterher aus Distanz betrachtet, die Energien nicht wert waren, die ich darauf verwendet hatte. Dennoch: irgendwie sind mir solche Warnungen unheimlich. Bedeuten sie in letzter Konsequenz nicht, zu leben, als lebte man nicht?

«Ach, wissen Sie», hörte ich neulich eine junge Frau sagen, «ich habe mich von allem zurückgezogen, ich mache nirgends mehr mit. Man engagiert sich doch immer zu sehr, und dann erntet man nichts als Kritik und Undank, und schliesslich ärgert man sich bloss.» — Gewiss, jeder muss irgendwo seine Grenzen abstecken, und nicht alle vermögen ein gleiches Mass an Belastung zu tragen. Aber sind wir nicht manchmal etwas zu sehr auf unsere eigene Schonung bedacht?

Ein leichtes, sorgloses Leben, heiter, unbeschwert, frei von Risiken und Verantwortung und bar jeglicher Problematik — es zu verwirklichen, sei nur Kinderspiel, gaukeln uns manche Magazine und Zeitschriften, Inserate und Slogans gerne vor, und wir setzen es zum Ziel unserer Bemühungen. Es mag Zeiten geben, da es sich weitgehend realisieren lässt — zum Dauerzustand wird es nicht. Immer wieder stehen wir irgendwo vor Schwierigkeiten, immer wieder gibt uns das Zusammenleben, in welcher Form es auch sei, in Ehe, Familie oder Beruf, Probleme auf, deren Lösungen oftmals erdauert und erkämpft, manchmal auch erlitten sein wollen.

Niemand steckt gern in Schwierigkeiten. Und nur zu oft sind wir versucht, die Augen davor zu verschliessen und zu tun, als existiere alles Unangenehme gar nicht. Wir gehen den Sorgen aus dem Weg, indem wir sie aus den Gedanken verdrängen, und wir machen uns und anderen vor, alles sei in bester Ordnung. Der Mittel, uns unablässig bei Stimmung zu halten, gibt es heute ja unzählige, angefangen beim vielfältigen Angebot der Unterhaltungsindustrie bis zur sorgenverscheuchenden Aufmunterungstablette.

Ich meine gar nicht, dass wir uns in unsere Sorgen verbeissen sollen, bis wir vor lauter Kümmern übersehen, wieviel Positives, wieviel Erfüllung, wieviel Freuden und wieviel Glückhaftes wir *auch* erfahren. Ich frage mich lediglich, ob uns statt des Aufrufs zur Schonung nicht manchmal die Bestätigung mehr not täte, dass das Leben so leicht nicht immer sei; ob wir, statt dazu ermuntert zu werden, den Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, nicht vielmehr der Bestärkung bedürften, diese Schwierigkeiten als Teil unseres Daseins zu akzeptieren — und durchzustehen.