

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Ich suche mich selbst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969517>

#### **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:** 27.12.2025

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

## Ich suche mich selbst

Wie würdest du einen Freund beurteilen, den du suchend in der Welt herumlaufen siehst, wenn er dir auf die Frage, was er denn eigentlich suche, zur Antwort gibt: «Mein eigenes Ich.» Du würdest bestimmt Bedenken und Sorge um ihn haben, ja womöglich sogar vermuten, er habe seinen Verstand verloren.

### Begreifliche Umstände

Leider gibt es aber in der Tat viele Menschen, die sich selbst sehr schlecht kennen. Sie wissen über ihre tiefern Veranlagungen, ihre Talente und Fähigkeiten, über negative und positive Werte ihrer Erbmasse viel zu wenig Bescheid. Ihr Leben spielt sich so ab, wie sie es durch Erziehung und Schulung gewohnt sind. Sie üben jenen Beruf aus, der ihnen angeraten oder aufgezwungen worden ist und bewegen sich wie Schauspieler in einer Rolle, die die Eltern für sie gewählt haben oder die ihnen durch die Verhältnisse und Lebensumstände auferlegt worden ist. Im Innern sind sie jedoch, wenn vielleicht auch nicht eingestanden, unzufrieden. Dieser Geisteszustand beeinflußt, ja vergiftet gewissermaßen auch ihre ganze Umwelt. Sie mögen zwar zeitweise einen Anflug von Aktivität haben und versuchen, vermeintliche Ideale im Menschen oder in irgendeiner Sache verkörpert zu sehen. Dies hat aber zur Folge, daß sie bei näherer Beobachtung in ihren gestellten Erwartungen enttäuscht werden über die immer wieder wie in Nichts verschwindende Fata Morgana.

### Die Fremde als helfender Ausweg

Oft hilft solchen Menschen der Weg in die Fremde, wo sie im Schüttelbecher der weiten fernen Welt von den unwirklichen Traumbildern einer anerzogenen oder auch durch Verweichung und Verwöhnung geformten fremden Wesensart befreit werden. Von Freunden und heimatlicher Gebundenheit gelöst, steht ein solcher Mensch in der Fremde wie entblößt da, richtig verlassen, mittellos und scheinbar von allen guten Geistern im Stiche gelassen. Er weiß, daß er durchhalten muß, wenn er nicht

armselig untergehen will. «Vogel friß oder stirb!» heißt die unerbittliche Parole für ihn. Nun muß er selbst entscheiden und nach Gelegenheiten suchen, die ihn ohne Rücksicht auf das starre Standesbewußtsein und die gewohnheitsmäßige Tradition, die ihn sonst leiteten, irgendwie am Leben erhalten können. Er greift zu, wird Landarbeiter, Farmer oder auch Kellner. Vielleicht meldet er sich auch als Chauffeur oder er arbeitet im Dock, in der Grube und versucht es so im Laufe der Zeit mit verschiedenen Berufen, um in seinem wechselvollen Tätigkeitsfeld schließlich sein eigenes Ich zu finden. Seine Fähigkeiten können sich in einem Beruf, der ihn befriedigend ausfüllt, entfalten und dieser Umstand läßt ihn sogar über die Hemmungen seiner Jugendjahre hinwegkommen.

Im früheren Pendelverkehr zwischen Scheune und Stall, zwischen Haus und Schule, zwischen Wohnung und Geschäft hätte er wie in fremden Kleidern steckend, womöglich sein ganzes Leben umsonst nach seinem wahren Ich gesucht, ohne es jemals zu finden. Was er außerhalb von sich stets vergeblich suchte, so daß er immer unzufriedener wurde, konnte er im Strom der harten fremden Verhältnisse finden, sich selbst, sein arteigenes, ursprüngliches Ich, das ihm nunmehr die Möglichkeit bietet, die richtigen Entschlüsse zu fassen im Berufsleben, im Schaffen einer guten vernünftigen Grundlage und im Schließen einer beglückenden Lebensgemeinschaft. Auch in religiöser und weltanschaulicher Hinsicht erwählt er sich den Weg freiheitlichen Denkens, ohne durch traditionelle Gebundenheit der Menschen- und Gesellschaftsfurcht mehr behindert zu sein.

Nicht jeder gelangt allerdings auf diese Weise zur erfolgreich wirkenden Eigenpersönlichkeit. Viele verloren sogar in fremden Landen unter fremden Verhältnissen und Einflüssen den letzten Rest ihres geistigen Haltes, und viele sind uns dort draußen aus der Heimat begegnet, die entweder in der Allgemeinheit oder auch im Elend untergegangen sind, ohne je jenes Ich, das sie zu freudvoller Wirksamkeit führen sollte, ge-

funden zu haben. Sie erlagen den vielseitigen Einflüssen, kämpften sich zu wenig durch und statt ihr besseres Ich zu finden

und zu fördern, wurden sie das Opfer ihrer Schwächen.

### Drei leicht zugängliche Naturheilmittel

Früher habe ich mich oft und gern mit Leuten, die über 90 Jahre alt waren, unterhalten, um zu erfahren, warum sie so alt werden konnten. Die Schwester meiner Großmutter habe ich mit meiner Mutter zusammen besucht, als sie ihren 96. Geburtstag feiern konnte. Sie war noch immer rüstig und las jeden Tag die Zeitung und zwar ohne Brille, was mich damals, ich war bereits 24 Jahre alt, sehr in Erstaunen versetzte. Auch ihre Stimme war noch kräftig, und meine Mutter hätte es nie gewagt, ihr zu widersprechen. Bestimmt war das Erreichen solch hohen rüstigen Alters größtenteils der guten Erbanlage, von der auch ich noch nutznieße, zuzuschreiben. Aber auch noch drei andere Gründe mögen wesentlich zum hohen Alter beigetragen haben. Ihr ganzes Leben hindurch mußte diese Frau sehr streng und viel arbeiten. Doch eines ließ sie sich dabei nicht nehmen. Sie gönnte sich Zeit zum Essen und hatte auch einen Genuss an ihrer einfachen, natürlichen Kost. Sie nahm sich ferner Zeit zum Arbeiten, benützte den frühen Morgen und machte beizeiten Feierabend. Auch fand sie Zeit zur Entspannung und genügend Zeit zum Schlafen.

#### Ländliche Gewohnheiten von damals

Obschon für Landleute zu jener Zeit Ferien noch ein unbekannter Begriff waren, gab es für sie dennoch Entspannungsmöglichkeiten, denn diese waren damals ebenso notwendig wie heute. Wenn abends die Glocken läuteten, saß man bei schönem Wetter auf der Bank vor dem Hause, redete noch miteinander, genoß die Ruhe und Stille und den abendlichen Frieden, und bevor es dunkel wurde, ging man zu Bett. Beim Petroleumlicht war das Lesen nicht angenehm und künstliches Licht ist für die Augen ohnedies nicht gut. So dachten die alten Leute, und sie hatten bestimmt recht damit, was besonders die Brillenfabrikanten bestätigen können.

Sobald am frühen Morgen die Sonne erschien, rührte sich alles im Bauernhause. Die Arbeit war oft streng und schwer, aber sie wurde mit Kraft, mit Freude und Liebe vollführt, was sie zur Hälfte leichter werden läßt. Auch benötigt sie auf diese Weise nur einen Drittel der Kraft, als wenn sie unwillig und freudlos verrichtet werden muß.

#### Heutige Umstände und persönliche Abhilfe

Die große innere und äußere Unruhe, die die meisten Menschen heute beherrscht, ihr gezwungenes, freudloses Arbeiten löst mehr Krankheiten aus als alle Bakterien der Erde. Menschen, die acht Stunden ohne Freude und Begeisterung arbeiten müssen, nur um am Ende des Monats ihren lebensnotwendigen Geldbetrag entgegennehmen zu können, sind arme Menschen. Wieviel besser hatte es da sogar ein Sklave des Altertums, der das Glück besaß, einem anständigen Herrn anzugehören, dem er in Liebe dienen konnte! Für die heutigen Sklaven der Wirtschaft und des Mammons gibt es keine Chancen, einen angenehmen Meister über sich zu haben, dem man mit anspornender Freude dienen möchte. Diese Art Sklaven-tum hat sich in der Regel selbst dem Mammon, der Langeweile und dem Pessimismus verschrieben. Allerdings scheint es diesen neuzeitlichen Sklaven nicht bewußt zu sein, daß sie diesen Herren dienen. Es gibt viele Menschen, die über ihr Geschick murren und klagen, obwohl sie es sich selbst geschaffen und gewählt haben. Wenn man sie aber darauf aufmerksam macht, schütteln sie ungläubig den Kopf, beginnen eine endlose Polemik und geben allen und allem andern die Schuld, nur nicht sich selbst.

Wie oft habe ich in der Sprechstunde seelisch und körperlich kranke Menschen auf einfache, grundlegende Fehler in ihrer Denk- und Lebensweise aufmerksam gemacht. Dies hatte dann zur Folge, daß mich solche Kranke des öfters ganz entgeistert anschauten, denn es wäre ihnen lieber gewesen, nur gute Heilmittel zu bekommen, als auch