

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Nur die Ruhe kann es bringen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969542>

### **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:** 04.04.2026

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

## Nur die Ruhe kann es bringen

Vor Jahren empfing ich einen Besuch aus Paris und hoffte, er könne sich bei mir vom unruhigen Stadtleben erholen. Wie erstaunt war ich aber, als mir mein Gast nach einer ruhigen Nacht erklärte, er habe überhaupt nicht schlafen können und möchte deshalb wieder heimwärts fahren. Ich suchte ihn nun auf alle Vorzüge, die er bei uns finden konnte, aufmerksam zu machen, zeigte ihm unsere schöne Gegend mit dem Blick auf die Berge und ließ ihn durch anregende Tiefatmung in vollen Zügen unsere gute, würzige Luft genießen; als ich ihm aber erklären wollte, daß die Ruhe, die bei uns herrsche, für seine zappeligen Nerven das beste Heilmittel sei, da befreite er sich seines angesammelten Unwillens, indem er höchst aufgebracht sagte: «Ja, eben diese Ruhe machte mich so verrückt, daß ich nicht schlafen konnte!» — An den unangenehmen Lärm der Großstadt war er so gewohnt wie jener Müller, der immer erwachte, wenn das Wasserrad stillstand, um erst wieder einschlafen zu können, wenn es sich mit dem üblichen Geräusch wieder in Bewegung setzte. Gerade so benötigt auch der moderne Mensch, der tagsüber durch mancherlei lärmende Eindrücke stetsfort abgelenkt wird, auch des Nachts gewisse gewohnte Geräusche, sonst fehlt seinem Lebensrhythmus das, was ihn am Dasein erhält, mag dies auch noch so widersprechend klingen. Wenn sich daher der moderne Mensch während den Ferien in eine einsame Landgegend verschlagen sieht, ist er förmlich unbeholfen und unglücklich. Er findet sich kaum zurecht, sondern wird dadurch richtiggehend aus dem Gleichgewicht geworfen, denn er vermißt das Geräusch der vielen Autos und andern gewohnten Lärm. Nirgends dient ihm ein Kino, Theater, Radio oder Fernsehapparat zur Zerstreung. Auch die Freunde und das bewegte Gesellschaftsleben fehlen ihm. Kein Wunder, daß er da mit seiner Zeit nichts anzufangen weiß! Selbst die Begleitung von Frau und Kind genügt ihn nicht. Wenn es dann zum Ueberfluß noch ein bis zwei Tage zu regnen beginnt, steigert sich die Langeweile bis ins Unerträgliche, und fände der Bedauernswerte nicht unter seinem Reise-

gepäck wenigstens noch einen kleinen, tragbaren Batterieradio vor, durch den er zum Trost doch die Möglichkeit besitzt, drahtlos mit der Außenwelt verbunden zu sein, er würde keine Stunde länger in seiner unfreiwilligen Verbannung zubringen wollen! — So können ihm die unschätzbaren Vorteile der Ruhe denn nicht dienlich sein, weil ihn die Gewohnheit alltäglicher Ruhelosigkeit aus dem Geleise natürlichen Lebens hinausgeworfen hat.

### Andere Möglichkeiten

Zum Glück müssen nicht alle dem soeben geschilderten Lebensrhythmus folgen, denn vielen bietet die Ruhe erquickende Erholung, ja sogar Anregung zu schöpferischem Wirken. Unwillkürlich erinnere ich mich da jener Eingeborenen, die ihr ganzes Leben in den weiten Steppen der Wüste oder im endlos scheinenden Urwald verbringen, ohne diese Verhältnisse je als unangenehm zu empfinden. Im Gegenteil, sie würden ihnen fehlen, wenn sie solche missen müßten. Ich verstehe das gut, denn wer Sinn hat für die eigenartig schöne Symphonie der Natur, für die Stimmen der Vögel, das Rauschen des Waldes, das Gurgeln und Plätschern der Bächlein und das leise Säuseln des Windes, der in der abendlichen Dämmerung vom Walde Abschied nimmt, wird durch all dieses Schöne so reich beschenkt, daß er es dankbar wertzuschätzen weiß. Er fühlt, wie wohltuend sich dieses stille Erleben auf seine Nerven auswirkt, die oft wie entladene Batterien sind. Jeder, der es versteht, den Kontakt mit der Ladestation der Natur zu finden, wird sich dadurch auch wahre Erholung beschaffen können. Das Ausruhen und Ausspannen muß heute gewissermaßen gelernt werden. Mancher erholt sich beim Fischen. Der andere entspannt, während er auf dem Waldboden liegt und seinen Gedanken nachsinnt oder etwas Schönes liest. Der Musikfreund wird seiner Bambusflöte zarte Töne entlocken, die vom Echo des Waldes aufgefangen und tiefer in die Berge hineingetragen werden. Auch er entspannt sich dabei. Es gibt aber auch noch andere Möglichkeiten, die befriedigendes Ausruhen ver-

schaffen, denn selbst beim Schreiben von Briefen, von Artikeln oder Büchern können einige Entspannung finden. Der ausgesprochene Künstler liebt zu malen, zu modellieren oder zu schnitzen, denn gerade in der Ruhe schafft er die besten Werke. Die Sprache der Natur hat schon manche Musiker und auch andere Künstler angeregt, schöpferisch das Beste hervorzubringen, das in ihnen schlummerte und nach Ausdruck rang.

Einst weilte auch Johannes der Täufer in

der Wüste, um sich auf seine Lebensaufgabe vorzubereiten, und selbst der größte aller Menschen, Jesus Christus, verbrachte 40 Tage in der Stille der Wüste, fern von der ablenkenden Regsamkeit der Menschen, wo er vor dem Antritt seiner bewegten Wirksamkeit seine eigene Seele mit der erhabenen Erkenntnis Gottes in völligen, tiefen Einklang brachte. Wer sich auf solche Weise sammelt, wird dadurch befähigt, aus der Fülle innern Reichtums zu geben, wenn geistig Darbende danach Verlangen haben.

### Wie wäre es?

Die soeben geäußerte Frage schließt unwillkürlich ein Wenn in sich ein, und dieses Wenn ergab sich aus zwei verschiedenen Gesprächen, die ich nachfolgend schildern möchte.

#### Eine interessante Unterhaltung

Anlässlich einer Auslandsreise saß ich mit einem meiner indischen Freunde zusammen. Dieser ist Ingenieur, wohnt in Karachi und glaubt an die Lehre Mohammeds. Da er streng religiös ist, bemüht er sich mit großem Eifer nach den Regeln seiner Religion zu leben. Er erklärte mir den Koran und die tiefern Grundsätze seines Glaubens, während ich ihm von den Schönheiten der christlichen Lehre erzählte. Jeder folgte aufmerksam den Ansichten des andern, wodurch sich ein interessantes Beisammensein ergab, denn jeder bemühte sich die Ueberzeugung des andern kennen und verstehen zu lernen. Als mir nun mein Freund erklärte, daß ihm seine Religion den Besitz von vier Frauen gestatte, fragte ich ihn unmittelbar, ob er von diesem Vorzug Gebrauch zu machen gedenke? Dieser Gedanke stimmte ihn sehr ernst, und nachsinnend blickte er an mir vorbei in die Ferne, worauf er mir mit langsamer, abgewogener Stimme antwortete: «Das ist nicht so einfach, denn das Gebot lautet, daß jener Mann, der sich vier Frauen beschaffen will, auch alle viere in gleichem Sinne lieben muß, und das kann meines Erachtens nur ein Gott. Aus diesem

Grunde werde ich nur eine Frau heiraten.» Diese aufrichtige Einstellung erfreute mich herzlich, und ich fuhr fort, ihn weiter zu befragen, denn ich wollte wissen, ob ihm auch erlaubt sei, eine Christin zu heiraten, was er mit ja beantworten konnte, denn es war ihm gestattet, sich sowohl mit einer Christin als auch mit einer Jüdin zu verehelichen, weil die mohammedanische Lehre Christus und Moses zu den fünf großen Propheten zählt, weshalb Angehörige dieser Religionen als Brüder gelten, da es sich dabei um Bruderreligionen handle. Auch der Glaube an ein zukünftiges Reich des Friedens auf Erden, das von gutherzigen Menschen, welche die Liebe als höchstes Gesetz anerkennen, bewohnt würde, war in ihm verwurzelt. Es war daher für mich ein Leichtes, ihn auf Christi Verheißung aufmerksam zu machen, die bezeugt, daß gerade heute dieses Reich des Friedens an Bedeutung zunimmt und in der Tat ist es denn auch heute mehr nötig denn je, daß endlich Gottes Wille auf Erden geschieht wie im Himmel. Er ging auch ganz mit mir einig, als ich ihn darauf hinwies, daß die Beziehungen der Menschen untereinander von der Macht der Liebe als Grundlage geleitet werden sollten, da dadurch gegenseitiges Verstehen und völlige Uebereinstimmung in den wichtigsten Lebensfragen als unmittelbare Folge in Erscheinung treten würden. So weit führte mich der Gedankenaustausch mit meinem andersgläubigen Freunde.