Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 11

Artikel: Glückhaftes oder beglückendes Empfinden?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553295

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: 07.08.2025

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

Glückhaftes oder bedrückendes Empfinden

Unser Empfinden kann uns entweder den Schwung verleihen über Schwierigkeiten hinwegzukommen und wertvolle Arbeit zu leisten, es kann jedoch auch unser grösster Feind sein, wenn es uns in niedergedrückter Stimmung verharren lässt. Je nachdem wir uns im Denken schulen, können wir unser Empfinden günstig oder ungünstig beeinflussen und demnach leistungsfähig oder aber auch niedergeschlagen und gehemmt sein.

Auf meiner letzten grösseren Reise hatte ich Gelegenheit in Ceylon einige Wochen bei einer eingeborenen Familie zu leben. Das Haupt des Hauses ist ein grosser, stämmiger Südinder, während seine Gefährtin eine kleine, zierliche Singalesin ist. Nichts destoweniger ist sie energisch, weiss, was sie will, erfasst ihren Pflichtenkreis und versucht ihren Aufgaben so gut sie es versteht, gerecht zu werden. Eine günstige Veranlagung lässt sie möglichst im Gleichgewicht bleiben. Dies ist gut, denn obwohl ihr Mann mit seiner Hünengestalt förmlich vor Kraft zu strotzen scheint, ist er in seinem Innern doch sehr weich und allzu empfindlich. Rasch erliegt er einem niederdrückenden Minderwertigkeitsgefühl, das im Grunde genommen gar nicht zu ihm passt. Es macht ihn unglücklich und misstrauisch, obwohl er immer wieder bestrebt ist, glückhaft empfinden zu können und seine Umgebung zu frohgemutem Wirken anzuspornen. Gleichwohl konnte er es schmerzhaft empfinden, wenn wir auch mit seinen Freunden in nähere Verbindung traten und sie verstanden; auch konnte er förmlich unglücklich sein, wenn ich mich mit meiner Familie in Schweizerdeutsch unterhielt, das er nicht verstehen konnte; ebenso war es ihm nicht angenehm, wenn sich seine Frau mit uns in ein Gespräch einliess und dies alles, weil er unter dem krankhaften Eindruck lebte, er sei weniger wert als andere, und man könnte irgend etwas über ihn sprechen. Leider verdarb er sich und uns auf diese Weise manche schöne Stimmung, die ein trautes Zusammensein zu schaffen vermag. Im Grunde genommen wollte er das Angenehme zu erringen suchen, aber seine eigene Ungeschicklichkeit trat ihm immer wieder störend in den Weg, ohne dass er wusste, wie er sich dagegen wehren konnte. Selbst seine Frau durfte man nicht ermutigend loben, weil ihm dies nicht zur freudigen Genugtuung gereichte, sondern in ihm das bedrückende Empfinden auslöste, er selbst mache alles falsch. Solch falsch gesteuertes Empfinden kann in der Tat unser grösster Feind sein, denn es beschwört gerade das herauf, was wir befürchten und doch so gerne vermeiden möchten.

Besonders Farbige können von solchen Minderwertigkeitskomplexen befallen sein. Einmal war eine Negerin über mich überaus erbost, weil ich lachte, und sie unter dem Eindruck stand, ich lache sie aus. Meine Frau strich einmal wohlwollend mit freundlichem Lächeln über das Kraushaar eines Negerjungen, und sie konnte dabei feststellen, dass das Haar hart wie Stahlspänlöckchen war. Der Knabe aber empfand die Freundlichkeit als höchste Beleidigung, was seine blitzenden, fast hasserfüllten Augen zum Ausdruck brachten.

Erbmasse und Erziehung

Warum kann ein Mensch auf eine freundliche Geste ansprechen, während sich der andere dadurch misstrauisch in sich selbst zurückzieht? Ist er ganz alleine dafür verantwortlich, dass ihn in solchen Fällen ein finsteres Misstrauen überfällt oder ist es vielmehr eine innewohnende Unsicherheit, die er als unglückseliges Geburtstagsgeschenk ererbt hat? Das kann sein. Aber auch die Erziehung kann vieles zerstören, wenn sie nur tadelt, statt aufbaut, wenn sie nur niederreisst, statt verständnisvoll zu stützen. Wer dazu neigt, übermässig misstrauisch zu sein, kann die besten freundschaftlichen Beziehungen zerstören und selbst erbauende Zusammenkünfte trüben. Wir sollten daher gegen niederdrückendes Empfin-

den tapfer ankämpfen, denn es kann uns zu völlig falschen Vorstellungen führen. Auf alle Fälle beraubt es uns der Freimütigkeit, ja, es mag sogar Lampenfieber in uns verursachen. Befällt uns dieses, dann sind wir sowieso ungeschickt und verlieren mit der Zeit das notwendige Selbstvertrauen und die Selbständigkeit, wodurch wir von unserer Umgebung ungebührlich abhängig werden.

Glücklicherweise erbt nicht jeder diese Schwere, denn mancher von uns ist voll bejahendem Denken und zuversichtlichem Empfinden, auch wenn die Verhältnisse nicht rosig und die Erziehung nicht besonders günstig ist. Probleme sind nicht da, um ihnen zu unterliegen, sondern um geschickt gelöst zu werden. Das versteht der Frohmütige von selbst. Seine Erbmasse belastet ihn nicht zu versagendem Denken, sondern er sucht Mittel und Wege, um trotz Schwierigkeiten sonnige Verhältnisse zu schaffen, mag es nun regnen oder stürmen. Wem dieses wunderbare Geschenk frohmütigen Denkens und kraftvollen Empfindens jedoch nicht in die Wiege gelegt worden ist, der muss es bewusst zu erringen suchen. Dies erfordert von ihm eine systematische Schulung, denn allzuleicht fällt man in gewohnheitsmässige Veranlagungen zurück. Sehr behilflich ist eine klare Erkenntnis, denn wer sich vom Strome zerstörender Einflüsse mitreissen lässt, hat es sehr schwer, sich aufzuraffen, um gleichwohl den sonnigen Gipfel erreichen zu können.

Oft gilt es auch den Wertmesser aller Materie etwas herabzusetzen, ohne dadurch nachlässig zu werden, denn schliesslich ist diese doch nur vergänglicher Art, während geistige Güter Ewigkeitswerte in sich bergen, insofern man sich den richtigen zuwendet.

Bewährtes Heilmittel

Mag die heutige Menschheit den Frieden auch auf völlig verkehrte Art durch die Schaffung gefährlicher Vernichtungswerkzeuge suchen, und mag sich deren Fehlschluss auch höchst ungünstig auf die Gesinnung unserer Generation auswirken, indem göttliche Gesetze entwertet werden, eines bleibt als Grundpfeiler bejahenden Denkens bestehen, nämlich dass sich Gott nicht nach unseren verkehrten Gedankengängen richtet, sondern sich nicht verändert. Das ist nicht nur ein starker Stützpunkt für jenen, dessen glückliche Veranlagung ihn bereits mutig gegen den Strom schwimmen lässt, sondern besonders auch für den Schwachen, der schwer hat, im Gleichgewicht zu bleiben.

Es gibt Lebensverhältnisse, die vom Menschen eine gewisse Unbesorgtheit fordern. Wenn sich beispielsweise der Wüstenbewohner, der nie weiss, ob ihm der kommende Tag genügend Wasser spenden wird, um ihn vor dem Verdursten zu schützen oder ob er ihn mit einem verheerenden Sandsturm heimsuchen wird, allzusehr sorgt und bangt, dann kann er seines Lebens überhaupt nie froh werden. Jeder Tag hat tatsächlich an seiner Plage genug. Die Hoffnung aber, dass die göttliche Allmacht nicht nur verheissen hat, Leid und Elend von der Erde wegzunehmen, sondern auch fähig ist, das gegebene Versprechen einzulösen, sollte besonders jenem mit ungünstiger Erbmasse helfen, seine Lebensgeister daran aufzurichten, indem er bedrückende Gefühle überwinden lernt und im Erstarken immer mehr gesundet, um dadurch glückhaft empfinden zu können.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Heisshunger bezwungen

Ein interessanter Bericht ging anfangs Mai von Frau K. aus H. bei uns ein. Er lautete, wie folgt: «Die Gesundheitsnachrichten» und die Ratschläge aus Ihrem Buch «Der kleine Doktor» haben mir manchen Tip in der Behandlung von Krankheitserscheinungen gegeben. Heute nun erbitte ich von Ihnen einen Rat, den ich in diesen Schriften nicht finden konnte.

Seitdem ich im Jahre 1955 das Rauchen aufgegeben habe, werde ich von einem Heisshunger verfolgt, der mich bis zum Brechreiz quält,