

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Psychotherapie  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553543>

#### 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:** 15.02.2026

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

dadurch immerhin etwas verringern können. Man scheint sich auch nicht zu überlegen, dass bei Kleinkindern die feinverteilten Gifte zudem noch vergiftend auf das kindliche Gehirn einwirken können, auch werden sie gleichzeitig das ganze zentrale Nervensystem ungünstig belasten. Zudem betrachten es moderne Mütter von heute meist als selbstverständlich, der Leidenschaft des Rauchens nach Lust und Laune freien Lauf zu lassen. In solchem Falle spielt es für sie gar keine Rolle, wenn ihre Kleinen dem schädigenden Zigarettenrauch immer wieder ausgesetzt sind. Man sollte sich daher nicht wun-

dern, dass dadurch stets mehr Kinder die natürliche Widerstandskraft gegen Bakterien und Viren einbüßen, wiewohl diese immer angriffiger und gefährlicher werden. Besonders bei einer allfälligen Krebsdisposition schaffen solcherlei Umstände schon in jungen Jahren die Voraussetzung für spätere, schwere Erkrankungen, und dies hauptsächlich in bezug auf den Krebs. Aus diesem Grunde sollten die gebotenen Vorsichtsmassnahmen unbedingt beachtet werden. Warum nicht vorbeugen, wenn es trotz schwierigen Umständen an entsprechenden Möglichkeiten noch nicht gänzlich fehlt?

### Psychotherapie

Wenn unsere Psyche eine Therapie benötigt, dann zeigt dies, dass sie erkranken kann, was oft schwierige Leiden mit sich bringt. Es ist daher gut, zu wissen, dass die Psyche die Summe des Empfindens darstellt. Da das deutsche Wort für Psyche Seele bedeutet, gilt diese Feststellung also auch für sie. Die Bibel geht mit ihrer Erklärung noch weiter, indem sie sagt: «Die Seele des Fleisches ist im Blute.» Somit liegt im Blute die Voraussetzung für das Empfinden, für das Leben überhaupt. Nach der heutigen, wissenschaftlichen Erkenntnis ist dies hauptsächlich durch die im Blute kreisenden Hormone der Fall. Der damalige Textschreiber wusste dies allerdings noch nicht.

### Und die Tiere?

Da auch das Leben der Tiere mit Empfindungen ausgestattet ist, sind sie wie der Mensch empfindende Geschöpfe und werden demnach ebenfalls als Seelen bezeichnet. Schon dem ersten Menschen wurde die Verantwortung für die Tiere auferlegt. Sie standen somit damals noch unter seiner Obhut, und er hatte ihnen gütig vorzustehen. Er durfte sie daher weder quälen noch verfolgen. Die Übertretung seiner Schutzherrschaft war eine ernste Angelegenheit, da die schöpferische Macht hierüber bekannt gab: «Ich werde die

Seele des Tieres aus deiner Hand fordern». Oft konnte ich in Steppen und Urwäldern beobachten, wie Jungtiere, die durch den Menschen noch nicht verängstigt worden waren, zutraulich sein können, indem sie uns neugierig beschnuppern. Trotz öfterer Lebensbedrohung erweisen sich besonders gewisse junge Wildtiere als äußerst drollig, lebensfroh und unbesorgt, so dass ihnen die notwendige Vorsicht durch eine straffe mütterliche Erziehung beigebracht werden muss.

### Wahrheit oder Widerspruch?

Aus dem Altertum stammt eine passende Beurteilung aller irdischen Geschöpfe, die wir bejahren können, wenn wir unser menschliches Dasein mit dem der Tiere vergleichen, wurde doch damals schon von einem weisen Manne festgestellt, dass Tiere und Menschen einerlei Geschick haben, denn wie diese sterben, sterben jene, weshalb in der Hinsicht kein Vorzug des Menschen vor dem Tiere besteht. Alle sind sie durch Schöpfermacht aus dem Staube geworden und kehren zu diesem zurück, sobald sie der Lebensodem oder die Lebenskraft verlässt. Nur durch das Wunder der Auferstehung wird das menschliche Leben wieder zurückkehren können.

Vom menschlichen Gesichtspunkt aus

gibt es jedoch über den Begriff Seele viele widersprechende Ansichten und Erklärungen, die eher verwirren, als zur Wahrheit zu führen. Die Wahrheit ist nämlich stets einfach, während der Irrtum auf Umwegen zu ihr hingelangen möchte, was doch nicht möglich ist. Warum nicht jenen befragen, der alles weiß, weil er alles selbst erschaffen hat und daher bei allem zugegen war? — Das fällt zwar den meisten schwer, besonders, wenn sie der Irrtum gefangen hält.

#### Was verursacht seelische Leiden?

Haben solche Menschen zudem eine Veranlagung zur Niedergeschlagenheit ererbt, dann fällt es ihnen doppelt schwer, diese erfolgreich zu bekämpfen. In der Regel sind es jedoch unerwartete, schwerwiegende Geschehnisse, die das Empfinden aus dem Geleise werfen. Ein wirtschaftlicher Zusammenbruch mag dazu führen, der Verlust eines geliebten Menschen oder einer wertvollen Tätigkeit, auch Drüsentrübungen können das Leben erschweren, und sehr oft führt das Gefühl der Einsamkeit zu vorübergehenden, wenn nicht gar zu schweren, psychischen Störungen. In solchem Falle müssen wir darauf achten, dass wir diese so rasch als möglich zu beheben suchen, damit sie nicht in die tieferen Sphären unseres Seelenlebens gelangen können, um dort erschütternd zu wirken. Von Zeit zu Zeit mögen wir alle durch den Druck der Verhältnisse mehr oder weniger niedergeschlagen sein, müssen aber dagegen entschieden ankämpfen, damit daraus kein Dauerzustand wird. In gewissem Sinne kann man ein seelisches Leiden mit einem Auto vergleichen, wenn dessen Bremsen eine Störung aufweisen und zu versagen beginnen. Wird die Störung nicht frühzeitig behoben, dann kann dies zu einem Unfall führen, wenn der Wagen infolgedessen an einem Berg anprallt. So wie in solchem Falle, muss man auch bei seelischer Unstimmigkeit rasch und entschieden handeln, um durch eine angemessene Therapie wieder gestärkt werden zu können. Unter all den vielen Therapiemöglichkeiten gibt es ei-

nige Grundsätze, die, wenn man sie richtig anwendet, meist zu gutem Erfolge führen. — Ein Kind, das wegen seiner verlorenen Puppe trostlos weint, kann man durch Ablenkung am besten beruhigen. Man lenkt seine Aufmerksamkeit auf einen zierlichen Vogel, auf ein flinkes Eichhörnchen, ein junges, drolliges Kätzchen oder auf sonst ein lebhaftes Tierchen. Auch wird man ihm sobald als möglich die unauffindbare Puppe durch eine andere ersetzen. Ja, die Freude besitzt eine grosse, tröstliche Macht, weshalb wir sie zu Hilfe nehmen sollten, um rasch zu heilen, was durch gewisse Härten aus dem Gleichgewicht geraten könnte.

#### Typisches Beispiel

Ein junges, aufgewecktes Mädchen wurde infolge seiner Heirat aus seinem wertvollen Wirkungskreis herausgerissen, so dass es sich nicht mehr zurechtfinden konnte. Kinder hätten die entstandene Lücke ausfüllen können, aber leider blieb die Ehe kinderlos, und die Freundlichkeit des Mannes konnte die junge Frau nicht aufmuntern. Gegen ihre Niedergeschlagenheit verschrieb ihr der Arzt Librium und andere Psychopharmaka, die anfangs halfen, doch sobald die Medikamentenwirkung abgeklungen war, stellten sich auch die Depressionen wieder ein, und zwar schlimmer als zuvor. Diese Feststellung entmutigte die Kranke noch mehr, ebenso die Enttäuschung, dass ihr der Arzt keine bessere Lösung hatte empfehlen können.

Durch all dies wurde die Lage immer hoffnungsloser. Als die Patientin jedoch an mich gelangte, riet ich ihr, ein Tätigkeitsfeld zu suchen, das ihre Fähigkeiten voll auszufüllen vermochte. Zuerst fand sie einen Posten bei Kindern, und der Erfolg war soweit zufriedenstellend, doch noch besser wirkte sich die nachherige Stelle aus, wo sie sich für körperlich Behinderte, geistig aber normale Menschen einsetzen konnte. Dieses Tätigkeitsfeld erforderte ihren ganzen Einsatz an Kraft, sowohl körperlich als auch see-

lisch, denn nebenbei hatte sie auch noch ihren Haushaltpflichten nachzukommen. Auf diese Weise war der Tag zu kurz, um auch noch den Depressionen nachzusinnen. Da sie ihre Fähigkeiten nun zu sinnvollem Einsatz verwerten konnte, stellte sich unwillkürlich auch jene befriedigende Genugtuung aus früheren Zeiten wieder bei ihr ein und verhalf ihr erneut zum inneren Gleichgewicht, so dass sie sich seelisch, geistig und körperlich wieder als erstärkt und gesund fühlen konnte. Auf diese Art diente ihr der hilfreiche Ansporn zur notwendigen Umgestaltung ihres Lebens, was sie auf den erfolgreichen Weg der Heilung führte. Wer in solchem Falle jedoch sein Vertrauen lieber auf die weitere Einnahme starker Psycho-pharmaka setzt, verharrt auf einem Umweg, der die Lage nur verschlimmert, statt sie verbessern zu können.

### Gelähmte und Pensionierte

Wie oft kommt es heute vor, dass Jugendliche durch einen Unfall bei der Arbeit oder beim Leistungssport infolge einer Querschnittslähmung zu einem Leben im Rollstuhl verurteilt werden. Wie kann man in der Blüte seines Daseins solch krassen Wechsel von sprühendem Unternehmungsgeist zu bedächtiger Ruhe und Geduld gelassen überbrücken lernen? Schlummernde Fähigkeiten und Talente können dazu verhelfen. Wer ein Ausdrucksvermögen hat, kann sich als Schriftsteller entfalten und dadurch seine missliche Lage vergessen. Vielleicht reicht es ihm auch zum Kunstmaler oder sonst einem Künstlerberuf. Im Fernen Osten sah ich Gehunfähige, die ein Kunsthandwerk betrieben, und bei den Navajo-Indianern lernte ich einen solchen kennen, der sich besonders als Silberschmied auszeichnete und dadurch sein Leben im Gleichgewicht zu erhalten vermochte.

Aber es braucht nicht einmal ein Unfall zu sein, der störend in unser Dasein eingreifen kann. So mancher wünscht als Pensionierter eine Erleichterung zu erhalten. Aber weder die Abende am Stamm-

tisch, noch die Besuche bei alten Freunden oder die täglichen Spaziergänge behalten ihren anfänglichen Reiz. Wenn ein Pensionierter sein gesundes Lebensniveau beibehalten möchte, kommt er am besten über allfällige Krisen hinweg, indem er sich seiner Leistungsfähigkeit anpasst und sich womöglich im eigenen Gartenland durch biologischen Anbau seiner Gemüse und Früchte sinnvolle Abwechslung und reichliche Bewegung in frischer Luft verschafft. Es gibt auch noch andere Ablenkungsmöglichkeiten, die dem Leben des Betagten Inhalt und Genugtuung zu geben vermögen.

### Besondere Geschicklichkeit

Für den Psychotherapeuten erfordert es ein geschicktes Feingefühl, sich erfolgreich ins Gemütsleben eines Patienten, besonders wenn dieser manisch-depressiv ist, einzuleben. Gelingt es ihm, dem Kranken neuen Mut zu verschaffen, indem er herausfindet, welche Betätigung ihn am ehesten ausfüllen und beglücken könnte, dann haben seine Bemühungen der Aufmunterung schon halb gewonnen. Kinder, die eifrig spielen können, sind meist beglückt. Warum sollte ein Unglücklicher seinen Beruf nicht wechseln, wenn ihn dieser zu stark belastet und daher nicht befriedigen kann? Unter Umständen eignet sich jemand für den Heilberuf ausgezeichnet. Wer andern auf natürliche Weise zur Heilung verhelfen kann, erfährt gleichzeitig auch an sich eine Wendung zum Guten. Wer anderen Güte erweist, verhilft dem eigenen Frohsinn zum Auftakt. So, wie sich Fisch und Vogel nur im eigenen Element wohl fühlen, der Fisch im Wasser, der Vogel in der Luft, so sollte sich auch der Mensch sein befriedigendes Arbeitsfeld erobern, um sein inneres Gleichgewicht zu wahren und den Schwierigkeiten des Alltags gewachsen zu sein, denn das lässt Enttäuschungen viel leichter vergessen, und vergessen müssen wir können, wenn wir uns den Gleichmut unserer Seele erhalten wollen.