

[Impressum]

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **54 (1950-1951)**

Heft 22

PDF erstellt am: **06.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

wir den Widerwärtigkeiten des Lebens besseren Widerstand entgegensetzen können.

Wir können aber die innere Ruhe keinesfalls mühelos erreichen. Wenn wir irgend ein geistiges Interesse haben, uns künstlerisch, literarisch betätigen oder Musik betreiben, dann können wir zum Teil den inneren Frieden erlangen; aber dies allein kann unsere komplizierte Seele nicht befriedigen. Keinesfalls finden wir ihn bei der Jagd nach Genuss und Reichtümern, die wie Quecksilber durch unsere Finger gleiten. Selbst die erhabenen Momente des Liebbestaumels, die Glück vorgaukeln, sind nicht imstande, uns den Seelenfrieden zu geben.

Wo werden wir ihn also finden? Die moderne Psychologie hat die grosse Entdeckung gemacht, dass unsere Haltung uns selbst gegenüber viel komplizierter ist als gegenüber unseren Mitmenschen. Wir behandeln uns selbst oft mit viel mehr Härte und Feindseligkeit als die anderen. Die besten Beweise dafür sind der Selbstmord und die verschiedenen Formen der Selbstvernichtung durch Alkohol, Rauschgifte und eine ausschweifende Lebensweise. Es gibt so viele normal veranlagte Menschen, die ihre besten geistigen Kräfte dadurch verkümmern lassen, indem sie sich selbst gegenüber kritisch sind; zahllos sind jene, die sich sozusagen selbst vernichten, weil sie ihre besten Gaben, ihre Energie und ihre Schaffenskraft, zerstört haben. Der Ausgangspunkt für die innere Ruhe ist die gerechte Beurteilung seiner selbst.

Wir müssen uns vor allem selbst kennen und uns so akzeptieren wie wir sind, nämlich eine Zusammensetzung von Mut und Schwäche, von Fehlern und Tugenden. Denn wer sich wirklich kennt, der wird weder seine Vorzüge übertreiben, noch seine Werte vermindern. Um aber wirklich innerlich ausgeglichen zu werden, können wir auf die Sympathien unserer Mitmenschen nicht verzichten. Wenn wir zu den anderen nicht gut sind, dann zerstören wir unseren Seelenfrieden. Das Geheimnis der Ehe liegt in der gegenseitigen Zuneigung der Ehepartner, die für beide eine gegenseitige Er-

mutigung bedeutet. Wenn wir die Zustimmung von denen, die uns am besten kennen und lieben, besitzen, wenn wir fühlen, dass sie uns brauchen, dann haben wir den ersten Schritt zur Erlangung der inneren Ruhe getan.

Gewiss können Sorgen und Missgeschick im Leben nicht ausbleiben. Dennoch kann man mit all diesen Feinden unseres Seelenfriedens fertig werden. Der Gedanke an Krankheit, Missgeschick und Tod ist imstande, uns Furcht einzufliessen und unsere Laune zu trüben. Aber um unseren Mut wieder zu erwecken, müssen wir uns sagen, dass auch unsere Stimmungen vorübergehend sind. Wenn wir müde sind, dann empfinden wir jeden Schmerz doppelt so stark. Demnach ist es natürlich, dass wir manchmal Depressionen haben, wir dürfen jedoch dabei nicht vergessen, dass die schönen Tage wieder kommen. Der menschliche Organismus ist sehr widerstandsfähig. Wir sind imstande, schwere Schicksalsschläge zu ertragen, viele Tränen zu vergiessen, ohne unterzugehen. Wir dürfen nicht die Depression eines Tages oder einer Woche mit einem Dauerzustand verwechseln.

Das Streben nach Erfolg ist eine lobenswerte Eigenschaft. Aber wir begehen oft den Irrtum, zu viel Energie in einem sinnlosen Kampfe zu verschwenden. Ein Mann kann zum Beispiel ein Heim, Wohlstand und eine liebevolle Familie besitzen und dennoch voll Bitterkeit sein, weil seine Kollegen in der Jagd nach materiellen Gütern einen Vorsprung haben. Nicht, weil er zu wenig für die Befriedigung seiner persönlichen Bedürfnisse besitzt, sondern weil andere mehr besitzen, wird er von Sorgen gequält, die ihn seine eigenen Erfolge vergessen lassen.

Die Wissenschaft und die Religion lehren uns, dass die Hindernisse für den Seelenfrieden nicht ausserhalb, sondern in uns selbst liegen. Wenn es uns gelingt, uns von nichtigen Aufregungen und Sorgen zu befreien, wenn wir die Unbeständigkeit der Jugend ablegen und uns kein zu grosses Ziel setzen, dann werden wir das kostbarste Gut des Menschen, den inneren Frieden erlangen.

Dr. W. Köhler