Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 3

Artikel: Der Glaube an das Gute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969049

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: 12.07.2025

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

Statt mit dem ersten Sonnenstrahl aufzuwachen, um das natürliche Licht auswerten zu können, verschlafen wir die schönste Zeit des Tages und können dadurch nicht genügend leisten, bis das Licht durch sein Verschwinden uns zum Schlafengehen auffordert. Im Sommer würde uns dies eine längere Arbeitszeit ermöglichen als im Winter, was biologisch richtig und naturgegeben wäre. Würden wir diesen Rhythmus wahrnehmen, wie ihn die wildlebenden Tiere beachten, dann würde auch für uns eine reiche Möglichkeit bestehen, uns im Winter immer wieder gründlich auszuruhen und zu regenerieren. Es wäre hiezu kein Murmeltierchenschlaf nötig. Wenn wir den Vormitternachtsschlaf richtig ausnützen würden, wären wir gut ausgeruht, um jeweils mit dem ersten Tageslicht zu erwachen, tagsüber Tüchtiges zu leisten, und mit dem letzten Lichtstrahl müde die Augen zu schliessen und dem Schlaf sein Recht zu zollen. Vielleicht haben wir noch nie darüber nachgedacht, warum das Licht gegeben und genommen wird? Wir sollten es beanspruchen, so lange es uns zur Verfügung gestellt ist, denn dies gehört im Grunde genommen zum natürlichen Geschehen und entspricht dem gegebenen, normalen, gesetzmässigen Rhythmus der Dinge. Der Naturschlaf müsste demnach von der Zeit des Sonnenuntergangs bis zur Zeit des Sonnenaufgangs dauern.

Was aber sagt unsere Zivilisation dazu? Ein hartes, unzweideutiges Nein ist ihre Erwiderung, denn wie sollte man sich in allem umstellen können, nachdem sich alles durch die Verhältnisse so ergeben hat? Aus gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und geschäftlichen Gründen wird sich die Anpassung an den natürlichen Rhythmus der Natur nicht bewerkstelligen lassen, was aber nicht besagen will, dass es dennoch das Gegebene, Naturgewollte und Gesündeste für uns wäre. Ein Versuch liesse sich bestimmt einmal bewerkstelligen, entweder in den Ferien, oder wenn wir krank und erholungsbedürftig sind. Statt abends irgend welche Geselligkeit zu pflegen, die bis in die Nacht hinein dauert, sollten wir uns einmal Zeit nehmen, den Naturschlaf auszuprobieren. Haben wir uns erst einmal in den Ferien daran gewohnt, dann wird es uns vielleicht auch gelingen, an zwei oder drei Wochentagen die gesellschaftlichen Verpflichtungen abzustreifen, um die regenerierende Kraft des Naturschlafes geniessen zu können. Davon wird unser Berufs- und Gesellschaftsleben ohne weiteres Nutzen ziehen können, denn unsere Kräfte werden sich zusehends erholen. Wenn wir aber alle unsere Ferientage in die Nacht hineinziehen, um, wie es allgemein üblich ist, gesellschaftlichen Anlässen zu frönen, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn uns der helle Sonnenschein bis tief in den Tag hinein verschlafen im Bett antrifft, um uns tüchtig auszulachen, auszuschelten und uns unsere guten Vorsätze vor Augen zu führen. Wollen wir unsere Elemente, die doch genügend darniederliegen, wenn wir den frühen Morgen verschlafen können, wieder laden, dann kann dies nur mit Vormitternachtsschlaf erfolgreich geschehen. Eine alte Bauernregel lautet: «Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist soviel Wert wie zwei Stunden nach Mitternacht.» Es ist dies keineswegs eine Illusion, sondern eine wissenschaftlich erwiesene Tatsache, die jeder Einzelne selbst einmal ausprobieren kann, indem er sich 14 Tage umstellt. Er geht mit der Sonne zur Ruhe und steht mit der Sonne auf, um bald zu merken, wie sehr sich seine Nerven regenerieren und seine Widerstandskraft zunimmt. Versuche haben folgenden Beweis erbracht: Es geht einer acht Tage lang erst um 12 Uhr ins Bett, um zwölf volle Stunden, also bis um 12 Uhr mittags zu schlafen. Ein andrer aber schläft von 7 oder 8 Uhr abends bis 4 oder 5 Uhr morgens. Selbst wenn ein solcher 3 bis 4 Stunden weniger geschlafen hat als der andere, wird er gleichwohl frischer, kräftiger und erholter sein, denn die Vormitternachtsstunden sind erfahrungsgemäss wertvoller als die Stunden nach Mitternacht, da sie den Organismus mit Energie neu beladen, während die Zeit nach Mitternacht diese Fähigkeit nur vermindert besitzt. Der Naturschlaf ist demnach ein einfaches, gutes und billiges Heilmittel. Es braucht nichts weiteres dazu, als ein wenig guter Wille, ein wenig Ausdauer und Geduld und ein altes Sprichwort nennt die Geduld ja ohnedies als eine der höchsten Tugenden, bringt sie doch jede gute Sache zum Erfolg.

Der Glaube an das Gute

Das Gute war zuerst

Was? Du verlangst, dass die Menschen an das Gute glauben sollen, in einer Zeit, in der die schlimmsten Geschehnisse über die Erde gekommen sind, in einer Zeit, in der sich durch die Macht der Technik noch Schlimmeres vorbereitet? Kein Wunder, dass die Menschheit heute verschmachtet vor Furcht und Erwartung der Dinge, die da kommen mögen, ganz so, wie es das bekannte Bibelwort lange zuvor geschildert hat. Furcht aber ist ein lähmender Geselle, der einst nicht bestanden hat, damals, als alles noch sehr gut war, weil alles der weisen Allmacht des Schöpfers in vollständiger Vollkommenheit entsprungen war. Ja, staune nur, denn das Gute war zuerst und wird auch seine Priorität durchsetzen, mag es heute auch nicht danach aussehen, denn die Worte des Dichters stimmen tatsächlich, wenn er sagt: «Dies aber ist der Fluch der bösen Tat, dass sie fortwährend Böses muss gebären! Wieso also soll dieses Böse gleichwohl ein Ende nehmen können, um dem Guten Platz zu machen? Ein weiser Mann des Altertums gibt uns den Schlüssel dazu, indem er uns erklärte: «Alles hat seine Zeit, Krieg hat seine Zeit und Frieden hat seine Zeit.» Dies fordert uns auf in unsern Gedankengängen nicht die alten, ausgefahrenen Wege morscher Ueberlieferung zu betreten, indem wir uns mit jener oberflächlichen Ausflucht zu beruhigen suchen, dass es immer Kriege gegeben habe und weiterhin Kriege geben werde, dass also die Macht des Bösen stets Hand in Hand mit derjenigen des Guten schreiten werde. Das Böse aber wurde nicht geschaffen, sondern wurde aus der Freiheit des Guten geboren und konnte nachträglich nun Jahrhunderte hindurch seine Herrschaft entfalten. Durch äussere Einflüsse ist es geboren worden, so, wie es äussere Einflüsse sind, die einen Apfel am Baume faulen lassen. Diese bedingen das Verderben, denn, wenn sie nicht wirksam sein können, baut sich Zelle um Zelle zum gesunden, rotbackigen Apfel auf, der in voller Reife vom Baume geerntet werden kann. Das Gute ist zum Wohle des Menschen geschaffen worden, nicht aber das Verderbliche.

Der Zweck des Bösen

Wohl glaubt man allgemein, dass die Hand, die das Gute hervorbrachte, auch das Böse ins Dasein gerufen habe. Nicht vergebens sagt daher der Dichtermund: «Und wenn dich Leid und Weh ereilt, musst du's geduldig tragen, und glauben, dass die Wunden heilt, die Hand, die sie geschlagen!» Auch Hiob glaubte dies, sonst hätte er in seinem Unglück wohl nicht sagen können: «Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen, der Name des Herrn sei gelobt.» Wenn wir jedoch seine Lebensgeschichte näher betrachten, dann kommen wir auf den richtigen Kernpunkt, dass nämlich die finstern Mächte der Bosheit das Böse benützen, um uns Menschen den hoffnungsfrohen Glauben an das Gute zu zertrümmern. Zwar war gerade Hiob einer, bei dem diese Absicht nicht gelang. Er benahm sich gegen diesen Fallstrick wie ein wertvoller Freund, der in der Zeit der Not nicht versagt, sondern unverbrüchlich Treue hält. So wertvoll ist jeder, der im Glauben an das Gute nicht erliegt, sondern dem Bösen widersteht. Die Allgemeinheit aber spricht heute dem Bösen das Prioritätsrecht ohne weiteres zu und räumt dadurch mit dem Glauben an die absolute Daseinsberechtigung des Guten entschieden auf. Zwei Weltkriege durften bereits ihre rohste Gewalt entfachen und alles bangt vor einer dritten Entladung. Soll man da wirklich noch an die Machtentfaltung des Guten glauben können? Wird sich nicht vielmehr das

Böse zur höchsten Stufe seiner Willkür entwickeln? Das mag sein. Bis heute aber sind die Bäume noch nie in den Himmel gewachsen, und der Krug geht auch heute nur so lange zum Brunnen, bis er bricht. Ein tröstliches Sprichwort sagt zudem noch: «Strängi Gwalt, wird nit alt!»

Höhepunkt und Ende

Wenn am Rande der Wüste die Agave in ihrer Blütezeit ihren Blütenstengel schafft, der grösser ist als die gesamte Pflanze, dann weiss der Kenner sehr wohl, dass sie all ihre Kraft in dieses letzte, grosse Geschehen hineinlegt, um danach zu sterben. So wird es auch der Machtentfaltung des Bösen ergehen. Bis zum Höhepunkt mag sie Angst und Schrecken ausbreiten, um all jene, die den Glauben an die absolute Herrschaft des Guten aufgegeben haben, zu tributpflichtiger Abhängigkeit und sklavischem Gehorsam zu zwingen. Sie wird aber den Höhepunkt nicht halten können, sondern sterbend untergehen. Was aber bleiben wird, ist das Gute, das der Schöpfer schuf, und das er den Menschen zum Besitztum gab. Er selbst hat die Menschheit nie den Weg des Bösen gewiesen, im Gegenteil. Wir alle kennen den warnenden Ruf: «Du sollst nicht töten!» Wer also trug das Böse in das Leben, jener, der davor warnte oder jener, der die Warnung in den Wind schlug? Wie gründlich hätte die Befolgung dieses schlichten Befehls für unverbrüchlichen Frieden gesorgt! Statt dessen will man diesen durch wahnsinniges Rüsten sichern, als ob das Böse je Gutes geschaffen hätte, als ob der Zweck jemals die Mittel heiligen könnte! So deutlich liegen die Beweise vor uns, und dennoch möchte die heutige Menschheit ihr Schuldgefühl abschütteln und den Schöpfer des Guten für die Kriege und ihre Folgen verantwortlich machen. Er, der dem Menschengeschlecht trotz dessen Ungehorsam die wertvollsten Verheissungen gab, beweist dadurch die Tatsache, dass er der Geber aller guten und vollkommenen Gabe ist. Sogar Gottfried Keller glaubte an die Verwirklichung prophetischer Worte. Weshalb sollten da nicht auch wir noch weit mehr daran festhalten, stehen wir doch vor dem unmittelbaren Zusammenbruch einer morschen, abgelebten Welt, die sich im eignen Netz verfangen hat. Warum sollen wir statt dessen die törichte Hoffnung hegen, dass sie sich mit Hilfe ihrer modernen Zerstörungswerkzeuge, die sie massenhaft hervorbringt, schon wieder erholen werde?

Verheissung und Wirklichkeit

Wohl stünde es in der Hand führender Mächte, abzurüsten und die kriegerischen Werkzeuge in friedliche umzugestalten. Es wird aber unter der Direktive des Bösen nicht geschehen. Nur die Gesetzmässigkeit des Guten wird die Schwerter zu Pflugscharen und die Speere zu Winzermessern umschmieden, wie dies als Anbruch der kommenden und bleibenden Friedenszeit prophetisch vorausgesagt worden ist. Ebenso wenig wird es in unsrer eignen Macht liegen, die Wüste zu einem paradiesischen Blühen und Gedeihen umzuwandeln, denn nicht wir können die verheissenen Wasserquellen hervorbrechen lassen, wohl aber der Höchste, der sie schuf. Auch werden nicht wir die Fremdheit der Tiere brechen können, und doch wird der diesbezügliche Fluch dahinschwinden und selbst der Löwe wird alsdann Stroh fressen wie das Rind, anzeigend, dass auch zwischen den Tieren Harmonie herrschen wird. Dann wird kein Tier mehr in Angst und Schrecken vor dem Tode zittern, denn keines von ihnen wird mehr mit seinem Leben den Hunger des andern stillen müssen.

Wenn alsdann auch unter den Menschen niemand mehr aufgeschreckt wird, weil der Krieg nicht mehr gelernt werden wird, dann ist bestimmt auch dies der Macht des Guten zu verdanken, denn unsere irregeführte Welt hat zur Genüge bewiesen, dass sie eine solche Wohltat nicht zustande bringen kann. Noch weniger aber könnte irgend ein Mensch dem Tode Einhalt gebieten, dem Stifter von so viel unheilvollem Leid, den das Buch der Bücher als den letzten Feind bezeichnet, der hinweggetan werden soll, um das verheissene Glück der Menschheit vollzumachen! Warum auch sollte er weiter herrschen, wenn Friede und Eintracht auf Erden eine bleibende Stätte gefunden haben? Es mag wohl manchem schwer fallen, solch einen Glauben an das Gute aufzubringen und zu pflegen, und doch beruht er vollauf auf göttlicher Verheissung. Warum also nicht lieber auf dieser Gewissheit fussen, statt trübselig in die Unsicherheit des Zerfalls hineinzustarren? Etwa nur darum nicht, weil wir selbst machtlos wären, all dies Schöne selbst zu schaffen? Der Glaube an das Gute ist nutzbringend. Er wird die Zeit machtvoller Geburtswehen überbrücken, denn alles, was geboren wird, auch die Geburt einer neuen Welt, in der nichts Böses mehr wird aufkommen können, hat seine Wehen durchzumachen. Sorgen wir also dafür, dass wir durch den Glauben an das Gute zur richtigen Einsicht geleitet werden, denn dadurch erwächst uns eine frohgemute Hoffnung, die uns durch schwierige Zeiten sicher hindurch zu leiten vermag.

UNSERE HEILKRÄUTER

Uva Ursi *(Bärentraube)*

«Es ist bei uns wieder einmal ein besonders schöner Tag. Nicht vergebens rühmt man den Engadinerhimmel mit seinem tiefen Blau. Wie leuchtend lässt er die weissen Häupter des Piz Palü und des Bernina erstrahlen, so dass uns ihr Spiegelbild im klaren Wasser der kleinen Bergseen lieblich entgegenwinkt. Gleich blaugrünen Teppichen schillern die drei stillen Gewässer zwischen dem hellen Grün der Lärchen hindurch. Ich kann mich wahrlich nicht genug satt sehen an dem reizenden Bild!» So lobte der Zwergwacholder den selten schönen Ausblick, den er von seinem Standort aus genoss, und der ihn alle Gefahren des Winters vergessen liess. «Ja, wir haben es schön hier oben,» bestätigte auch die Bärentraube, die neben einer rotviolett blühenden Erika unter einer Lärche Platz gefunden hatte. Dicht bei ihr stand auch eine Preiselbeere, die ihr zum Verwechseln ähnlich war. Nicht vergebens brummelte die Hummel, die soeben an den Beiden vorbeiflog: «Ihr könnt die Menschen schon noch täuschen mit euern ähnlichen Kleidern! Mich nimmt nur wunder, wie sie euch auseinander halten sollen?» Belustigt lachte die Preiselbeere: «Gellt, wir halten gute Freundschaft! Nun, es ist auch schon vorgekommen, dass mich die Leute verwechselt haben und glaubten, bei mir Bärentraubenblätter zu finden, aber das tut nichts zur Sache. Ein ganz klein wenig wirke ich nämlich gleich, wie meine liebe Schwester und darauf bin ich förmlich stolz. Ich neide ihr ihre Vorzüge aber keineswegs, sondern freue mich, dass ich ihr gleichen darf. Sieh nur, fast die gleichen Blüten haben wir zwei und später tragen wir auch fast die gleichen Früchte. Dass natürlich auch unsere Blätter ähnlich sind, sieht jedes Kind. Wer nicht genau beobachtet, weiss nämlich nicht, dass meine Blättchen leicht gerollt und unten getüpfelt, während die Bärentraubenblätter auf der untern Seite netzartig geadert sind.» Hellauf lachte die Hummel: «Da hätte ich viel zu tun, wollte ich euch beide unterscheiden! Viel lieber such' ich mir meinen Honig dort drüben bei der Alpenrose. Ei, schau her, da steht ja sogar noch ein weissblühender Stock, dem muss ich doch unbedingt auch einen Besuch abstatten!» Frohgemut kletterte die mollige Hummel um die seltenen Blüten herum. «Denkt auch keiner von euch allen, dass an dieser eigenartigen Abart wir Hummeln wacker mitbeteiligt sind! Das sonderbare Geheimnis der Befruchtung liegt diesem Wunder zu Grunde. Es braucht viel Geschicklichkeit, aus roten Alpenrosen weisse zu schaffen und wieder umgekehrt!» «Ach so, dir hab' ich es also zum Teil zu danken, dass man mich, aus lauter Begehrlichkeit etwas besonders