Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 9

Artikel: Ursachen und Bekämpfung seelischer Krankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553149

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: 16.07.2025

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

Ursachen und Bekämpfung seelischer Krankheiten

Niemand kann bestreiten, dass wir heute in besonders belastenden Zeiten leben. Wir haben zwar Arbeitserleichterungen durch die verschiedensten Maschinen und Reinigungsmittel. Dem Landwirt stehen zusätzlich Düngemittel, die er früher nicht kannte, zur Verfügung, sowie zur Schädlingsbekämpfung auch entsprechende Spritzmittel. Ohne Arbeitsausfall können wir die Schmerzen bannen und gegen Schlafstörungen stehen uns hilfreiche Mittel bei. So können wir nebst unregelmässigen Arbeitszeiten auch die verschiedensten Vergnügungen in Betracht ziehen. Grossartige Reiseprobleme sind durch die Technik im Nu bewältigt, und auch der Strassenverkehr wickelt sich in rastloser Eile scheinbar mühelos ab.

Lebendige Seelen statt Maschinen

Alles würde demnach wunderbar klappen, wenn auch wir Maschinen wären, so dass wir Lärm und Gifte auf die Dauer nicht nachteilig zu verspüren bekämen. Wir aber werden durch all diese Anstürme gegenüber unseren menschlichen, gesunden Forderungen vergiftet und in Spannung und Hast gehalten. Sollte das etwa an dem Empfindungserleben unserer Seele spurlos vorübergehen? Nicht alle verfügen über eine gleich starke Erbmasse, und selbst solchen, die sie besitzen, stehen oft umständehalber verschiedene Einschränkungen im Wege.

Die Kunsterzeugnisse eines Bildhauers sind nur durch ihre Gebärde belebt, während der erste Mensch durch seinen Schöpfer den Lebensodem erhielt und nach dessen Beurteilung zu einer lebendigen Seele wurde. Diesen Seelen muten wir heute nun allerdings die unglaublichsten Belastungen zu, da uns diese auf mannigfaltige Art körperliche Schädigungen verursachen, wodurch auch unser Empfindungsleben mit der Zeit dermassen beeinträchtigt werden kann, dass wir nicht mehr genügend tragfähig sein werden.

Kritischer Einsatz oder natürlicher Ausweg?

Wieder stehen uns zwar auch für diesen kritischen Fall zu dessen Ueberbrückung verschiedene Mittel zur Verfügung, obwohl uns diese nicht zur Heilung gereichen, sondern viel eher zur Süchtigkeit führen können. All dies mag starke Niedergeschlagenheit zur Folge haben, und es ist in solchem Falle in erster Linie angebracht, durch Naturmittel der Leber eine heilsame Pflege angedeihen zu lassen, wie dies unserem Leberbuch zu entnehmen ist. Auch die Tätigkeit unserer anderen Organe müssen wir nach gesunden Richtlinien anregen, denn dadurch werden wir unseren seelischen Zustand günstig zu heben vermögen. Zudem sind physikalische Anregungen wie Kräuterbäder ebenfalls sehr dienlich.

Erbliche Belastungen

Da wir je nach unseren erblichen Veranlagungen zusätzlich belastet sein können, sollten wir unser Seelenleben auch durch gesundes Denken bejahend beeinflussen. Oft hemmen uns Minderwertigkeitsgefühle, die den Wertmesser unserer Leistungen schwer beeinträchtigen mögen, oft schätzen wir uns aber auch zu hoch ein. Wir wohnen zwar meist in christlichen Staaten und lassen uns daher formell als Christen eintragen, weshalb es für uns auch nutzbar wäre, unser geistiges Gleichgewicht durch folgenden Rat gesunden zu lassen, weist er uns doch auf eine heilsame Richtlinie hin, denn er heisst: «Wer unter euch der Grösste sein will, der sei euer aller Diener.» Diese Worte zeigen, wie erstaunlich von höherer Warte aus wertvolle Hilfeleistung beurteilt wird. Auf ein angegriffenes Gemüt kann dies äusserst beruhigend und ausgleichend wirken. Wie gut, wenn wir auch Zorn, Empörung und Verbitterung in Schach zu halten vermögen, wird doch jener als grösser bewertet, der sich selbst beherrscht, als der Starke, der eine Stadt erobert, sich aber nicht zu beherrschen

vermag. Wer masslos zürnt, vergrössert das Misstrauen und die Feindschaft, statt dem irregeleiteten Mitmenschen durch verständnisvolle Ueberlegenheit den Weg zu innerer Befreiung zu ebnen. Dies würde heissen, den Feind zu lieben, statt ihm und sich durch Hass zu schaden, indem man sich immer mehr in ein krankhaftes Verhalten einlässt. Es dient zu beidseitiger Befriedigung und Genugtuung, wenn man im Gutestun nicht nachlässt, auch wenn man dadurch gegen den Strom zu schwimmen hat. Warum sollen wir uns durch den Geist der Ungenügsamkeit und des Neides anstecken und auf eine verderbliche Bahn führen lassen? Ein weiterer weiser Spruch aus dem Altertum, der für unser Gemüt äusserst heilsam ist, lautet daher: «Besser eine Handvoll in Ruhe, als beide Fäuste voll Hast und Unruhe.»

Eine grosse angeborene Empfindlichkeit kann uns im Zusammenleben mit andern scheinbar unüberbrückbare Schranken auferlegen, während uns die Befolgung der erwähnten Ratschläge allmählich davon befreien wird, so dass wir in unserem Gemüt zu gesunden vermögen.

Praktischer Heilungsweg

Wir erfahren, dass das Geben tatsächlich lohnender ist als das Nehmen, entspringt es doch unwillkürlich einer verständnisvollen Nächstenliebe, die Steine des Anstosses wegzuräumen vermag, denn sie ist ansteckend und spornt jenen an, der sich zuvor nicht zurechtzufinden vermochte. Mit unbefangener, selbstloser Rücksichtnahme kann man bei seinen Mitmenschen oft viel erreichen, besonders, wenn unser Verhalten ein Echo in ihnen wachruft. Auch auf ein verwundetes Gemüt strömt solch liebevolle Ausstrahlung heilsame Kräfte aus. Dies wirkt sich besonders dann ermutigend auf einen Verzagten aus, wenn für ihn die Aussicht besteht, dass alle friedestörenden Elemente nicht durch seinen persönlichen Einsatz unter Einbusse seines inneren Friedens, sondern durch höhere Macht beseitigt werden. Das gibt Halt und Zuversicht und bewahrt vor verderblichen Einflüssen.

Der vorgeschlagene Heilungsweg ist nun allerdings einmal anders als gewöhnlich, denn der seelisch Bedrängte wird nicht ungünstig bemitleidet, sondern muss sich aufraffen, wenn er gesunden will, indem er sich für eine bejahende Denk- und Handlungsweise einsetzen lernt. Er wird infolgedessen nicht einfach nur Liebe heischen, sondern vielmehr von selbstloser Nächstenliebe durchdrungen sein, weil er deren Segen zur Lösung seiner eigenen Probleme selbst erlebt hat.

Abhilfe bei zunehmenden Gefässleiden

Ist es trotz den heutigen Verhältnissen möglich, erfolgreich gegen die sich mehrenden Gefässleiden vorzugehen? Wer den Errungenschaften von Technik und Chemie in unserer Neuzeit volles Vertrauen schenkt, wird die Zunahme mancherlei Nachteile, die uns daraus erwachsen, kaum verstehen. Die mannigfachen Erleichterungen, die uns dadurch geboten wurden, sollten doch alles Nachteilige überwiegen! – Aber es ist gerade auf dem Gebiet der Gefässleiden eine offensichtliche Tatsache, dass sich diese mehrten und durch ihre Herzinfarkte häufig zum Tode führten. Vergleichen wir den Zustand vor 70 Jahren mit jetzt, dann stellt sich heraus, dass damals nur jeder 30. dem Gefässtod zum Opfer fiel, während es heute jeden 5. oder sogar jeden 4. trifft. Worauf mag dies beruhen, wenn nicht ganz einfach auf den seit jenen Tagen veränderten Verhältnissen?

Trotz Anstrengung gesündere Zeiten

Als vor 70 Jahren noch keine Arbeitserleichterung durch Maschinen und chemische Mittel möglich war, hiess es, allen Pflichten mit eigener Muskelkraft gerecht zu werden. Verkürzte Arbeitszeit wäre da nicht dienlich gewesen. Weil