Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 83 (1974)
Heft: 1

Artikel: Über die Ruhe führt der Weg nach innen
Autor: T.A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974692

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: 21.07.2025

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

beides nicht bieten, doch gibt es in der Stadt für Kinder erschwingliche Möglichkeiten.
Rolf ist ein zerfahrenes Windspiel, ein «Guck-in-die-Luft», der nur mit grosser Mühe hinter seine Aufgaben zu bringen ist und immer «draussen» sein will. Weshalb nicht den Versuch machen, ihn in die gut geleitete Schülerriege eines Fussballklubs zu schikken, wo er lernen muss, sich auf Stellungsspiel und Ballführung zu konzentrieren?
Und da haben wir endlich den Beat, den Ueli, den Dani: vielleicht wurden sie, wie es in der Fachsprache heisst, «overprotected», vielleicht sind sie besonders klein geraten oder besonders zaghaft und ängstlich; kurz allen ist gemeinsam, dass sie sich nicht zu wehren wissen, dass sie ihren Kameraden, die dies spüren und weidlich ausnützen, ausgeliefert sind, dass sie ihr Heil im vorsichtigen Ausweichen, ihren Trost bei den Erwachsenen und ihre Vergeltung oftmals in überkompensatorischem Auftrumpfen und heimlichem «z'Leidwerken» suchen. Diese – und nicht die robusten «Sowieso-Draufgänger» – sind unsere kleinen Anwärter für einen Kinderboxkurs.
So wenig wir in Rita eine grosse Rhythmik-Tänzerin, in Susi eine Primaballerina sehen, so wenig sehen wir in Dani, Beat und Ueli vielversprechenden Nachwuchs für den Boxsport; es geht uns darum, ihre innere Einstellung beeinflussen zu lassen, sie zu lehren, sich einem «Gegner» zu stellen, einer «Bedrohung» ins Gesicht zu sehen, eine Herausforderung annehmen zu können. Es ist uns lieber, der kleine, an Minderwertigkeitsgefühlen leidende «Unterdrückte» lernt, seiner unweigerlich angestauten Erbitterung auf offene, direkte Art Luft zu machen, statt sie in nervöse Störungen, kindliche Depression und ernstliches Fehlverhalten umzusetzen!
Es versteht sich von selbst, dass diese Art von Therapie in all den hier skizzierten Fällen mit der psychologischen und pädagogischen Begabung des Leiters steht und fällt. Wenn Hemmungen und Ängste nicht sorgfältig und liebevoll abgebaut werden, vertiefen sie sich. Wird das zerfahrene, labile Kind allzu zackig angefasst, bockt es und weicht aus. Die Auswirkungen sind schwerer als beim Altersgenossen, der ausgeglichen und völlig harmonisch ist; um so entscheidender und bedeutungsvoller aber für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung des Kindes ist im positiven Fall auch der Erfolg.

Über die Ruhe führt der Weg nach innen

Viele von uns kennen das Hasten an einem Arbeitstag. Sei es im Büro, im Haushalt, in einem Verkaufsladen, Spital oder Betrieb: da gibt es noch so viel zu erledigen, zu schreiben, zu putzen, zu planen, die Kinder bereit machen. So geht es von früh bis abends, dann noch schnell ein paar Blicke aufs Fernsehen – und ins Bett. Müde, so müde, todmüde. Gleich schlafe ich jetzt ein und wache morgen wieder munter auf. – Aber da stimmt etwas nicht; der Schlaf will und will nicht kommen. Man schliesst die Augen, öffnet sie, presst sie wieder zu, grübelt, warum man denn nicht einschlafen kann? Und die einfachste Antwort kommt einem gar nicht in den Sinn: man ist eben zu müde, «überdreht»; die Gedanken kreisen ohne unser Wollen weiter, die Nerven schwingen noch im Rhythmus des allzu ausgefüllten Arbeitstages erregt nach.
Überlegen wir einmal ehrlich: haben wir uns eigentlich zwischen Morgen und Abend auch nur einmal die Zeit genommen, wenige Minuten zu entspannen, auszuruhen? Nicht ein schnelles Hinsetzen mit einem Tässchen Kaffee, einer Zigarette, einem Heftli zum Durchblättern, nein, richtiggehend zu ruhen? Wissen wir überhaupt, wie man das macht? Vor allem braucht es dazu Stille und Alleinsein. Man verdunkelt das Zimmer, legt ein Tuch auf den Boden und streckt sich, gerade auf dem Rücken liegend, darauf aus. Dann beginnt man langsam, tief und regelmässig ein- und auszuatmen, ganz locker, gelöst und entspannt. Die Gedanken werden ausgeschaltet, man gibt sich ganz dem Gefühl der Stille, des Friedens hin, der tiefen Ruhe in sich selbst. – Das mag einfach klingen, doch dauert es vielleicht Tage, Wochen, bis man so weit ist; aber plötzlich gelingt der Durchbruch zu sich selbst, und man empfindet das Lösende, Erlösende dieser wenigen Minuten und wundert sich, dass alle Müdigkeit verschwunden ist, ohne dass man schnell eine Zigarette rauchen, einen Kaffee trinken oder den Tiefpunkt sonstwie überwinden musste. – Kommen dann noch Mahlzeiten mit viel Gemüse und Obst, gegrilltem Fleisch und wenig Süssigkeiten dazu, regelmässiges Körpertraining, tägliches Zufussgehen, so ist man auf dem richtigen Weg. Schon nach kurzer Zeit wird man überrascht feststellen, um wieviel frischer man aussieht, um wieviel ruhiger die Nerven geworden sind – ohne Arzt, ohne Medikamente, aus eigenem Willen und eigener Kraft. Th. A.

Keine Zeit zum Nachdenken haben heisst keine Zeit haben zu sehen, wohin man geht, weil man zuviel damit zu tun hat, dorthin zu gelangen.