

[Impressum]

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **52 (1948-1949)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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>

gebirgsform — ist das nicht aller Wellen Licht gesammelt und Sonne vertausendfacht? Gewiß, Kulte können verflachen, sie können sich aber auch wieder vertiefen. Doch bleibt jegliche Vertiefung die Tat eines Einzelnen.

Indessen bleibt Schnee für uns alle ein Fest. Einigen wird das Fest zur Feier, und das be-

dachte und wiederholte Begehen einer Feier gebiert den Kult. Bleibt dieser Kult ungeboren, so fällt doch der Schnee, und fiele er ihm selbst zur Feier — fällt doch die Flocke, gebildet aus Schneesternchen, die ewigher und ewighin als abgesandter Einklang von Himmel und Erde mein Innerstes anrühren.

Die Kunst, sich nicht zu ärgern

Wer diese Kunst beherrscht, der besitzt auch den Schlüssel zur Beliebtheit, denn niemand ist so unbeliebt wie der Griesgram und Nörgeler. Jeder kennt jene Typen, die sich dauernd über etwas ärgern oder wie sie es ausdrücken, sich „ärgern müssen“. Wenn ihnen irgend etwas schief geht oder mißlingt, dann sehen sie sich gleich veranlaßt, irgend jemanden dafür verantwortlich zu machen und endlose Kritik an dem vermeintlich Schuldigen zu üben.

Manchmal schieben sie den Umständen, der Natur — dem Leben überhaupt oder dem Menschengeschlecht die Schuld in die Schuhe. Irgend einer muß doch die Schuld an ihrem Mißgeschick haben, denn sonst dürften sie ja nicht darüber laut Ausdruck geben. Die eigene Schuld will man doch nicht laut hinausposaunen. Also muß meistens die Umgebung dafür büßen, weil so ein Kritikus — ein ewiger Stänkerer — mit sich und mit der Welt zerfallen ist. Wie kann einem solchen Menschen mit dieser unglücklichen Veranlagung geholfen werden?

Es steht außer Frage, daß er sich ändern kann, wenn er selbst zur Einsicht der Unhaltbarkeit seiner Einstellung gelangt ist und wenn seine Umgebung ihm dabei auch hilft. Man müßte solche Menschen eher als unglückliche Leidende betrachten und ihnen mit Bestimmtheit und Geduld entgegentreten. Manchmal wirkt eine teilnehmende Frage mehr als Einwände und Widersprüche. Der Nörgler kommt, übersättigt vom Selbstmitleid und dem Mitleid seiner Umgebung zur Besinnung: er will doch nicht als Schwächling gelten!

Meistens ist Unzufriedenheit mit sich und der Welt nichts anderes als die Furcht, übersehen zu werden und zu wenig zu gelten. Oft ist es gut, wenn man nörgelnde Bemerkungen ganz unbeachtet läßt. Es genügt aber nicht, wenn die Umgebung allein an der Aufrichtung des anchronischer Unzufriedenheit Leidenden arbeitet. Er muß vor allem sich selbst eingestehen, daß seine Unzufriedenheit oft nur in seinem Innern zu suchen ist. Das Alltagsleben mit seinen Reibungen und seiner Hast bietet tausend Möglichkeiten und Anlaß zum Ärger. Aber ebenso stehen einem eine Menge Möglichkeiten zur Verfügung, um diesen Ärger abzureagieren oder zumindest nicht zur vollen Auswirkung kommen zu lassen.

Man kann zum Beispiel in solchen Augenblicken an irgend einen Gegenstand denken; dieser Gedanke muß aber ganz von der eigenen Person losgelöst sein. — Ähnlich haben sich Insassen der Konzentrationslager, die doch die größten Proben seelischer Widerstandskraft zu bestehen hatten, geholfen. Wenn ihre Leiden einen Höhepunkt erreichten, dann stellen sie sich vor, es gelte nicht ihnen, sie seien bloß Zuschauer eines Dramas.

Es kann natürlich nicht mit einem Schlage gelingen, die alte Gewohnheit, sich über alles und jedes zu ärgern, abzulegen. Nur allmählich kann man, sowie der Bildhauer vom Stein, das Ueberflüssige vom Charakter heruntermeißeln, bis die klare Form ohne Unebenheiten bleibt. Ärger ist ein Lebenshemmnis, und man muß alle seelischen Kräfte mobilisieren, um dieses Uebel so rasch als möglich loszuwerden. Dr. P.