

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 1

Artikel: Heilwirkender Widersatnd
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551224>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.03.2025

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

glücklichen Volkes bürden. – Selten begegnet man solch aufmerksamen Zuhörern, wie es diese geistig hungrigen Urwaldindianer waren. Sogar über die drohende Bevölkerungsexplosion konnte man mit ihnen sprechen, doch schienen sie dabei nach ihrer Art zu überlegen, ob man den Ueberschuss an Menschen nicht einfach töten und aufessen könnte, um das Problem zu lösen? Solche Gedanken sind ihnen nicht fremd, da noch viele Indianer Kannibalen sind, denen es nicht ohne weiteres einleuchten will, dass man den getöteten Gegner nicht verspeisen sollte. Wieder hatte ich Gelegenheit, meine Zuhörer auf das erwähnte, heilige Buch hinzuweisen, bestand doch sogar die ursprüngliche Speise der Tiere aus dem Kraut des Feldes, weshalb auch eine diesbezügliche Wiederherstellung früherer, idealer Verhältnisse in Aussicht gestellt wurde, indem alsdann kein Geschöpf mehr seinen Hunger durch den Tod eines anderen Geschöpfes zu stillen braucht, denn selbst der Löwe wird dann wieder, wie im Anfang der Schöpfung, Stroh fressen wie das Rind. Sonderbar, welche einleuchtende Gedanken dieses unbekanntes Buch zur Lösung der Probleme doch darzubieten hatte! Das dachte ein jeder meiner Zuhörer im stil-

len, und es gab ihnen Stoff zu versöhnlichen Ueberlegungen.

Als wir am folgenden Tag unseren Einbaum wieder bestiegen, versammelte sich die ganze Siedlung am Flussufer, wobei alle Anwesenden wetteiferten, um uns die schönsten Früchte übergeben zu können. Ich hatte ihren geistigen Hunger genährt und sie drückten ihren Dank mit der Gabe buchstäblicher Speise aus. Für sie und für mich war dieser Neujahrstag im Urwald interessant und inhaltsreich gewesen. Er zeigte mir lebhaft, was unsere weissen Vorfahren doch den Ureinwohnern von Nord-, Zentral- und Südamerika gegenüber versäumt hatten, indem sie Gold und andere Schätze forderten, statt ihre empfänglichen Herzen mit geistig erfrischender Nahrung zu füllen. Aber es war damals schon wie heute, denn sie waren selbst nicht von dem erfüllt, was sie zu sein vorgaben, weshalb sie auch ihre Aufgabe nicht lösen konnten, sondern im Gegenteil, von Habgier und religiösem Fanatismus angetrieben, mit harter Faust sämtliche Indianerkulturen zerstörten. Nur spärliche Ueberreste stehen den Archäologen heute noch zur Verfügung, um uns vor allem vom Leben der Maya- und Inkaindianer eine schwache Vorstellung darbieten zu können.

Heilwirkender Widerstand

Der Widerstand, den unser Körper leistet, wenn er unter Störungen und Schädigungen irgendwelcher Art zu leiden hat, kann sich heilsam auswirken, sobald wir ihn mit unserem Verständnis unterstützen. Wenn er die Nahrung verweigert, weil er voll Protest hinauswirft, was ihm Ungutes zugemutet wird, dann sollten wir ernstlich nach den Ursachen Ausschau halten und sie gewissenhaft zu vermeiden suchen. Mit Einsicht und gutem Willen können wir nämlich die sehr schädigende Schlecksucht überwinden; wir können auch unser Augenmerk auf einwandfreie Nahrung richten und alles Verdorbene ausschalten. Auch was mit Insektiziden oder anderen

schädigenden Einflüssen vergiftet worden ist, sollten wir entsprechend prüfen und uns vor dessen Genuss hüten. Solange unser Körper nicht einfach nur hinnimmt, was man ihm zuführt, sondern statt dessen prüfend darauf anspricht, indem er gegen alles Widerstand leistet, was ihm Schaden zufügen kann, können wir sein Verhalten als verhältnismässig normal bezeichnen. Wenn er uns mit hohem Fieber meldet, dass er vieles zu vernichten und zu verbrennen hat, weil er all dies nicht gut auf andere Weise unschädlich machen kann, sollten wir diese günstige Vorkehrung nicht etwa verständnislos zu unterdrücken suchen, sondern begreifen lernen

und dankbar dafür sein. Wie aber stellen wir uns ein, wenn unser Körper wie ein abgehetztes Pferd oder ein zu stark beladenes Maultier sich sträubt und nicht mehr gehorchen will? Geben wir dann wohlweislich nach, und lassen wir ihn vernunftgemäss ausruhen? Das wäre richtiger, statt die Peitsche zu gebrauchen, indem wir uns mit starkem Kaffee oder einer entsprechenden Tablette der Vernunft widersetzen, um uns aufzurütteln, damit wir eine Party nicht abzusagen brauchen. Während wir dem Widerstand, den uns unser Körper in solchem Falle entgegenbringt, nachgeben sollten, weil wir dadurch unserer Gesundheit dienlich sein können, wäre andererseits unser Widerstand dem Körper gegenüber ungesund, denn wir zwingen ihn zu Leistungen, die er nicht mehr bewältigen kann. Wollen wir uns also nicht empfindlich schaden, müssen wir unbedingt lernen, vernünftig zu werden. Ist nicht der Schlaf eine wunderbare Einrichtung, um neue Kräfte zu sammeln? Warum unterstützen wir unseren Körper nicht, wenn er ihn dringend nötig hat? Ist es nicht töricht, ihm Tag für Tag den notwendigen Vormitternachtsschlaf vorzuenthalten? Selbst die Anzeichen grosser Uebermüdung lassen uns womöglich unberührt, bis Schlaflosigkeit und Nervosität die Folge sind. Warum nicht wenigstens, an diesem Punkt angelangt, vernünftig werden und nachgeben, indem man die natürlichen Gesetze des Lebens zu beachten beginnt, statt mit betäubenden Schlaf- und Nervenpillen den Zustand noch mehr zu gefährden?

Wie sollen wir Druck begegnen?

Gegen Schädigendes Widerstand zu leisten ist gut und vernünftig. Es gibt aber auch im Alltag, im Berufsleben und Sport Widerstände, denen wir nicht nachgeben dürfen, wenn wir nicht unterliegen wollen. Druck fordert Gegendruck heraus, wenn es sich um eine gerechte Sache handelt, nie aber sollten wir zu Waffen greifen, die uns und anderen Schaden zufügen können, denn dadurch verstärkt man die

Macht ungerechter Hindernisse, statt sie zu brechen. Wenn wir daher erfolgreich sein wollen, müssen wir Widerstände mit geistiger Ueberlegenheit, am besten mit Güte zu überbrücken suchen. Sind wir gewohnt, auf diese Weise für das Recht einzustehen, dann werden wir geistig erstarren. Wollen wir aber im Gesundheits-sport ertüchtigen, dann gelingt uns dies nur, wenn wir normalen Widerstand als Muskeltraining auswerten. Sind wir erst einmal geübt, dann ebnet sich uns die Bahn, aber je mehr wir erreichen möchten, um so mehr Widerstände haben wir zu überwinden. Doch gerade dies ist weder langweilig noch reizlos, erlahmen wir aber, dann können wir auch nicht auf einen Erfolg zählen. Es heisst also Probleme überwinden, und gerade darin liegt der reizvolle Ansporn, nicht nachzugeben, sondern zu gewinnen.

Wie stellen sich Säuglinge und Kinder ein?

Betrachten wir einmal das Leben eines Säuglings. Schon bei ihm beginnt sich Widerstand gegen Widerstand auszuspielen. Wenn er durch mütterliche Sorgfalt wohl versorgt ist, hat er keinen Grund zu schreien, aber er mag irgend etwas erzwingen wollen und schreit beharrlich weiter, bis eine elterliche gerechte Massregelung erfolgt, und das scheint er heraufbeschworen zu haben, denn nun gibt er sich eigenartigerweise zufrieden. Solch ein Gebaren verliert sich aber auch später nicht. Besonders aufgeweckte Kinder fordern Eltern und Erzieher oftmals heraus, um sie zu zwingen, Stellung zu beziehen. Zeigen ihnen die Erwachsenen nun den Meister, dann ist es gut, denn sie haben gewonnenes Spiel. Durchschauen sie aber den Trick und das Theaterspielen des Kindes nicht, so dass sie seinen ungerechten Forderungen keinen Widerstand entgegenbringen, dann büssen sie die Achtung ihres Sprösslings, wenn vielleicht auch nur in dessen Unterbewusstsein, wesentlich ein. Die moderne, antiautoritäre Erziehung

stimmt zwar mit völliger Widerstandslosigkeit seitens Erwachsener überein, was man allerdings nicht mehr unter den Begriff Erziehung stellen kann. Nun, Goethe stellte ja einmal typisch fest: «wir könnten erzogene Kinder gebären, wenn die Eltern erzogener wären.» Im Grunde genommen aber fordern Kinder und Jugendliche Erwachsene heraus, wenn sie etwas durchsetzen wollen. Wenn kein Widerstand erfolgt, dann sind sie dem Weg der Rebellion preisgegeben und die entsprechenden Früchte ernten wir bereits heute.

Tiermütter und ihre Jungen

Den Tierjungen aber ergeht es besser, wenn sie sich eigenmächtig durchsetzen möchten und den Gehorsam verweigern, denn auch sie stellen sich ähnlich ein, wie unsere Kinder, nur sind ihre Eltern, vormerklich die Mütter, gute Erzieher. Sie wissen, welchen Gefahren ihre Jungen ausgesetzt sind. Sie lehren sie unnachgiebig und züchtigen sie im Notfall mit gebührender Strenge. Dessen ungeachtet haben sie die erforderliche Geduld, erwarten sie doch, dass ihre Jungtiere sich oft wie kleine Lausbuben benehmen und voll Humor und Unternehmungsgeist sind. So muss doch beispielsweise eine Bärenmutter entsprechendes Verständnis aufbringen. Sie kann ihre Jungen in selbstgewählter Gefahr auch so lange zappeln lassen, bis sie aus ihrer Waghalsigkeit die richtige Lehre ziehen, denn erst dann greift sie mit ihrer Hilfe ein. Sie hat Sinn für den Humor ihrer Kleinen, aber sie überwacht ihren Uebermut. Der Wagemut bewahrt sie vor Feigheit, aber der Ungehorsam wird entsprechend bestraft. Ja, die Tiere bleiben ihrer instinktiven Geschicklichkeit im Erziehen treu, sind also bessere Lehrer und Erzieher als viele unserer Eltern, die schwächlich nachgeben, obwohl sie dem Kind dadurch keinen erspriesslichen Dienst leisten. Von den Elefanten weiss man, dass sie äusserst sorgfältige und zärtliche Erzieher sind, aber gleichwohl dulden sie kein Versagen bei ihren Jungtieren, denn in der freien Wildbahn ist jedes Absacken oder

Zurückbleiben eine Gefahr. Mit unnachgiebiger Geduld stehen sie daher ihren Jungen bei und lenken sie so, damit sie trotz allen Schwierigkeiten Schritt halten können.

Zurück zur Vernunft

Das sollte auch bei uns so sein. Wo zärtliche Milde am Platze ist, wird sie dem Kinde zugute kommen, denn die elterliche Wärme und Zuverlässigkeit stärkt sein Vertrauen und das Kind bezahlt die liebende Fürsorge mit Dankbarkeit. Mehr denn je ist heute aber das Leben grossen Gefahren ausgesetzt, wenn daher ein Kind nicht gehorchen lernt, ist es ihnen preisgegeben. Vielleicht waren unsere Vorfahren etwas zu hart in ihrer Strenge, indem sie jeglichen Widerstand ablehnten und brachen. Ihr harter Lebenskampf mag sie in etwa des Humors beraubt haben, aber Kinder sollen fröhlich und humorvoll sein dürfen, nur dürfen diese erwärmenden Eigenschaften nicht in Uebermut und gar in Zügellosigkeit ausarten. Auch Tiereltern können überaus ernsthaft sein, haben aber meist Sinn für einen gewissen Humor und Wagemut, weshalb sie den Widerstand als gesunde, natürliche Reaktion ausreifen lassen und erst im geeigneten Augenblick eingreifen, wie bereits geschildert. Eine Bärenmutter kann ruhig zusehen, wenn ein jugendliches Abenteuer misslingt. Sie lässt ihren hilflosen Sprössling einfach im eiskalten Wasser auf einem Stein, auf den er sich mit knapper Mühe aus der Strömung retten konnte, sitzen, bevor sie sich seiner erbarmt und ihn zum Ufer zurückholt. Solch eine Lehre ist heilsam und gesund und beweist dem Jungen, wie wenig er noch vom Leben versteht, und wieviel es zu lernen gibt, bis man vernünftig ist. Daraus könnten auch wir Menschen die richtige Lehre ziehen, denn wenn schon Tiere ihre Jungen gegen hemmungslose Frechheit in Zucht nehmen, sollten auch wir solcherlei Ausschreitungen nicht dulden, denn Rebellion und Lümmelhaftigkeit führen zu keinem guten Ende. So hilflos wie das erwähnte Bärenjunge sind

teilweise auch unsere Jugendlichen, andere wieder sind verwahrlost und keineswegs glücklich. Pädagogen und Psychotherapeuten mögen heute ratlos sein, doch kann ihnen das gesunde, richtige Gebaren der Tierwelt wieder zu vernünftigen Schlussfolgerungen verhelfen. Verstehen wir, wie diese, die ungestüme Kraft des Widerstandes in richtige Bahnen zu leiten und zu

lenken, dann ist es wie beim reissenden Bach, der die Schutzmauer des Ufers nicht überfluten kann. Noch immer gilt die frühere Regel erfolgreicher Erziehung, dass Jünglinge gewagt werden müssen, um Männer zu werden, Mädchen aber sollen in milderem Geiste zu reifen Frauen heranwachsen können, bevor sie Mutter- und Erzieherpflichten übernehmen müssen.

Besuche bei chinesischen Ärzten

Vor Jahren, als man bei uns noch wenig über die Akupunktur und andere chinesische Heilmethoden sprechen hörte, bereiste ich den Fernen Osten, wo ich manches kennenlernte, was mir zuvor nur vom Hörensagen bekannt war. Oft hatte ich Gelegenheit, in koreanischen und chinesischen Gebieten mit einheimischen Aerzten zusammenzukommen und ihre Heil- und Behandlungsmethoden näher kennenzulernen. Dabei war mir die Grundauffassung jener Aerzte keineswegs fremd, weshalb ich mich gut mit ihnen verstand. Auch sie betrachteten den Menschen als eine Ganzheit, was mit den europäischen Ansichten der Ganzheitsmedizin übereinstimmen mochte. Sie waren mit mir einig, dass die Ernährung, die Umgebung, die Wohnverhältnisse, die geistige, wie auch die religiöse Einstellung, die Erziehung, das Empfinden, kurz alles, was den Menschen formt und heute noch beeinflusst, für seine Gesundheit von Bedeutung ist. Es spielt dies alles eine wichtige Rolle beim Krankheitsgeschehen und Wiedergesunden. Das war nicht nur mir, sondern auch den chinesischen Aerzten klar und massgebend.

Im alten China wurde jener Arzt berühmt, dessen Patienten am wenigsten erkrankten, weil er auch in der Zwischenzeit für ihr Wohlergehen besorgt war. Er besuchte sie regelmässig und belehrte sie, wie sie leben und essen sollten. Auch war er um ihren seelischen Zustand besorgt und suchte sie geistig zum Leben und seinen Problemen günstig einzustellen. Dies alles gehörte

schon damals zu seiner ärztlichen Tätigkeit. Sein Beruf war demnach durchdrungen von ideeller Wirksamkeit und konnte ihn selbst vollauf befriedigen. In diesem Sinne wirkte auch ein Arzt in Brasilien, mit dem ich befreundet war. Seine eingeschriebenen Patienten bezahlten ihm jährlich einen festen Betrag, was ihn verpflichtete, dafür zu sorgen, dass sie gesund blieben. Demnach besucht auch er seine Kundschaft von Zeit zu Zeit, erteilt jedem einzelnen Ratschläge und merzt Fehler in der Lebensweise aus, um gegen Krankheiten vorbeugend wirken zu können. Wenn jedoch einer seiner Kunden nicht gehorchen will und trotz allen Hinweisen unseriös lebt, so dass er immer wieder erkrankt und viel unnütze Mühe bereitet, dann kündigt er einem solchen und behält ihn nicht mehr länger in seiner Patientenliste.

Merkliche Unterschiede

Ist ein solches Verhalten nicht ein auffallender Unterschied zu den modernen Krankenkassenärzten der westlichen Welt? Wie bringen es diese fertig, 80 bis 100 Patienten im Tag durchzuschleusen, indem sie rasch eine Diagnose stellen, symptomatische Mittel verschreiben und sich im übrigen nicht weiter um die Person des Patienten selbst zu kümmern. Es steht einem solchen Arzt fern, sich zu fragen, wie sich sein Patient ernähren mag, ob gesund oder unvorteilhaft. Er weiss nichts von seinen Wohnverhältnissen, noch von der Atmosphäre, in der er sich zu Hause zurechtfin-