

Rolf-Bernhard Essig

# Dr. Essigs Sprichwort-



Für alle Lebenslagen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: © Verlag Herder

Umschlagmotiv und Vignetten im Innenteil:

© flovie / GettyImages, © ricochet64/GettyImages

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: PBtisk a.s, Příbram

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-451-39713-4



# Inhalt

## *Mehr als „Heile, heile, Segen!“*

Warum Sprichwörter wirklich helfen können ..... 9

## *„Wenn gute Reden sie begleiten ...“*

Das Sprichwort als Motto und Tonikum ..... 17

## *Sei klug, mein Herz!*

Bei Liebeskummer, Liebesverwirrung, Liebesstreit  
und Eifersucht ..... 25

## *Die bucklige Verwandtschaft*

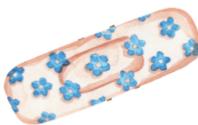
Familienleiden groß und klein ..... 39

## *Auch andere drückt der Schuh*

Der nützliche Perspektivenwechsel ..... 49

## *Trau, schau, wem!*

Wenn Neid, Missgunst und Misstrauen plagen ..... 57



## Nicht mehr auf dem Damm

Bei Krankheiten leichter bis mittelschwerer Art . . . . . 69

## Acht Stunden sind kein Tag

Bei Ärger, Missemmpfindungen und Leiden im Beruf . . . . . 81

## Wie gewonnen, so zerronnen

Wenn Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche  
und Verluste von Dingen quälen . . . . . 91

## „Wie bin ich vorgespannt den Kohlenwagen meiner Trauer“

Bei Traurigkeit, Schwermut und Hoffnungslosigkeit . . . . . 103

## Träume sind nicht nur Schäume

Bei Wirklichkeitsflucht, Tagträumerei und  
Traumverlorenheit . . . . . 115

## Warum in die Ferne schweifen?

Bei Fernweh und Reiseproblemen,  
aber auch bei Heimweh . . . . . 125

*Erstens kommt es anders und zweitens ...*

Wenn Erwartungen und Pläne durchkreuzt werden . . . . . 137

*Im Ärger tanzen Wahnsinn und Wahrheit*

Bei Enttäuschungen durch Menschen,  
Ärgerattacken und Wutanfällen. . . . . 147

*Die Furcht hat große Augen*

Bei Unsicherheit, Ängstlichkeit und Selbstzweifeln . . . . . 157

*Aus dem Quark kommen*

Bei Antriebslosigkeit, dumpfem Brüten und Passivität . . . . . 169

*Altwerden ist nichts für Feiglinge*

Wenn die Jahre Beschwerden machen . . . . . 177

*Sei gut zu dir!*

Pflegende Sprichwörter und ein paar  
internationale Gesundheitsweisheiten zum Schluss . . . . . 185



Das *Regenwasser* enthält  
kein Salz, das Sprichwort keine Lüge.  
(Mongolei)

Ein *Sprichwort* ist das Blatt,  
das man braucht, um ein Wort zu essen.  
(Ghana)



# Mehr als „Heile, heile, Segen!“

Warum Sprichwörter  
wirklich helfen können

**B**ei kleinen Kindern zaubern einfache Worte Schmerzen fort: „Heile, heile Segen! Morgen gibt es Regen, übermorgen Schnee. Tut gar nicht mehr weh!“ Die Verse gibt es in vielen Varianten. Oft können sie über einen kleinen Unfall hinwegtrösten, Schmerzen lindern und vielleicht sogar aufheitern.

Sprichwörter können das auch, seit mindestens dreitausend Jahren. Sie entstanden damals vielleicht aus Beschwörungsformeln und Gebeten. Immer waren es kurze Sätze. Immer waren sie lehrreich. Immer lohnte es sich, über sie ein wenig nachzudenken. Auf dem antiken Apollo-Tempel in Delphi standen solche Sprichwörter. Die meisten Griechen kannten die Inschriften.

Da stand zum Beispiel: „Niemals zu viel!“ Ein guter Rat, kurz, knapp. Nur, wann genau ist es zu viel? Ein zweites berühmtes Sprichwort, das in den Stein des Tempels gemeißelt war, lautete: „Erkenne dich selbst.“ Das ist richtig und wichtig. Wer sich selbst erkennt, kann besser leben. Man erkennt leichter, wenn andere einen zu etwas bringen wollen, das unpassend, demütigend oder gar gefährlich ist. Den Weg zur Selbsterkenntnis muss man gleichwohl selbst finden.

Sprichwörter verwendet man seit der Antike in allen Schichten der Gesellschaft, in der Erziehung, in der Politik, im Militär, in der Religion. Und ganz besonders häufig im Alltag der einfachen Menschen. Sprichwörter ersetzen oft die Schule, den Arzt und die Apotheke. Nicht wenige überlieferten ganz direkt uraltes Heilwissen: „Gut gekaut ist halb verdaut.“ Das sagte man sich bei Verdauungsbeschwerden. Und die Medizin heute bestätigt, warum

und wie genau dieser Rat in Sprichwortform wirkt. „Sauer macht lustig.“ Das bedeutete vor Jahrhunderten: „Wer unter Appetitlosigkeit leidet, der soll etwas Saures essen.“ Heute hat man den Hintergrund vergessen und denkt nur an die lustige Miene, die jemand macht, wenn er eine Zitrone auch nur ansieht. Selbst daran merkt man, wie richtig das Sprichwort im Grunde ist. Wenn sich die Mundwinkel zusammenziehen und der Speichelfluss unwillkürlich angeregt wird, fällt das Essen sicher leichter. Zugegeben, manches Heilsprichwort erweist sich heute als bloßer Aber- oder Fehlglaube, aber sehr viele sind so einfach wie bedenkenswert. „An apple a day keeps the doctor away“ muss man dabei eher als Rat verstehen, regelmäßig Obst zu essen. Noch mehr medizinische Wahrheit hat das ältere Sprichwort aus Norddeutschland: „Eine Zwiebel am Tach hält den Doktor in Schach.“

Wollen Sie noch mehr volkstümliche Gesundheitsratschläge? Helmut A. Seidl sammelte in seinem Werk *Medizinische Sprichwörter* auf über 500 Seiten eine beeindruckende Menge und untersucht darin ihre Grundlagen und ihren Wert nach dem Urteil der aktuellen Medizin.

Schon dieses Buch belegt: Sprichwörter wirken weit über die Heilung des Körpers hinaus. Es gibt noch viele mehr. Besonders beeindruckend ist Frank Detjes psychologische Doktorarbeit *Sprichwörter und Handeln* mit nicht weniger als 3400 Beispielen. Darin

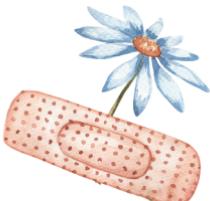


analysiert er, wann und wie Menschen welche Sprichwörter benutzen und was sie für durchweg hilfreiche Wirkungen haben, gerade im Alltag. Fällt die teure Blumenvase herunter, sagt man fast automatisch: „Scherben bringen Glück!“ Dies Sprichwort wurde mit größter Wahrscheinlichkeit nur erfunden, um über einen teuren Bruchschaden von Glas oder Porzellan hinwegzuhelfen; und doch funktioniert es noch heute als zumindest kleiner Trost durch den Aberglauben an ein gutes Omen. Detje klärt ebenfalls den überraschenden Umstand auf, warum Sprichwörter sich nicht selten widersprechen. Sie sind, wie er darlegt, nicht Handlungsanweisungen mit immer gültiger Wahrheit. Vielmehr unterstützen sie in ihrer bündigen Formulierung, ihrer leichten Merkbarkeit und

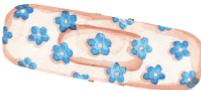
ihrem Ansehen einen Menschen in seinen Handlungen

und in unterschiedlichsten Lagen. Deshalb ist es so wichtig, möglichst viele Sprichwörter zu kennen, um das jeweils für einen ideale auszuwählen und es als Unterstützung zu benutzen.

Es stimmt, dass Sprichwörter auch von bösen, dummen, gedankenlosen Menschen missbraucht wurden, aber das entwertet sie nicht im Allgemeinen, sondern höchstens im Einzelnen. Genügend historische Belege beweisen, wie sie sogar in extremen Situationen der Not, Verfolgung und Bedrohung das eigene Überleben oder das sehr vieler Menschen sichern können. Tja, wie weiß der alte Werbespruch für Beton, der längst selbst sprichwörtlich ist: „Es kommt darauf an, was man draus macht.“



Ein Allheilmittel sind Sprichwörter natürlich nicht. Manchmal muss man einfach schweigen, aus halten, verzweifeln, einen Arzt oder Apotheker aufsuchen ... Sprichwörter wirken auch nicht augenblicklich. Wer sich ermuntert mit „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, fühlt ihn schon noch. Liebeskummer löst sich nicht in Luft auf, sagt man sich: „Lass ihn zischen, jibt 'nen Frischen!“ Unsicherheit weicht nicht gleich der mutigen Tat, wenn wir das Sprichwort sagen: „Den Tapferen hilft das Glück.“ Aber sehr, sehr oft hilft es, in schwierigen, bedrückenden Lagen, nicht sprachlos zu sein, sondern stattdessen Worte zu finden und zu sagen, die wegen ihres Alters, ihrer Weisheit und ihrer Form eine eigentümliche Kraft entwickeln. Wie oft weitet sich dank dem passenden Sprichwort unser Horizont, wie leicht gewinnen wir an innerer Freiheit des Denkens, an Souveränität, Entschlusskraft und Stärke!



Weil die passenden so eine besondere Kraft haben, ist es, wie schon erwähnt, überaus wichtig, sehr viele Sprichwörter zu kennen oder finden zu können. Die 17 weiteren Kapitel des Buchs bieten aus diesem Grund für viele Lebenslagen viele Sprichwörter aus Deutschland und aller Welt. Beim Durchlesen werden Sie mit größter Wahrscheinlichkeit spontan erkennen, welches für Sie genau das richtige, das hilfreiche, das heilsame ist.

Ich erlebe seit meiner Kindheit bei mir selbst und anderen, wie märchenhaft das optimale Sprichwort wirken kann, wie lange und wie nachhaltig. Außerdem erfuhr ich bei tausend Auftritten mit

meinen Sprichwort-Programmen und als Reaktion auf TV- und Radiosendungen oder im Internet von Hunderten ähnlicher Fälle. Die kleinen, feinen Sätze gleichen Impulsen, Anstößen oder einer Art hilfreichen Unterbrechern. Ein Blick in das Buch und die Erkenntnis, dass hier das richtige Sprichwort steht, möge die Augen öffnen, das Herz, den Verstand, und das Wichtigste ist dann ein Innehalten, um eine Wirkung zu unterstützen. Wie beim Stein, der ins Wasser geworfen wird, breiten sich im besten Fall konzentrische Ringe befreiender Gedanken im Inneren aus.

Ein Sprichwort ähnelt manchmal freilich einer bitteren Medizin und einem nicht immer angenehmen Blick in den Spiegel der Selbsterkenntnis, das darf nicht verschwiegen werden:



„Wenn du mit dem Finger auf andere zeigst, zeigen drei auf dich selbst.“ Das heißt: Was dich an anderen besonders ärgert, hat oft etwas mit dir selbst zu tun. Oder: „Die eigene Nase ist immer lang genug, um sich daran zu fassen.“ Oder: „Wer andere mit Dreck bewirft, kann nicht sauber bleiben.“

Auch kann das Buch kein umfassendes Heilungsversprechen geben. Wer sich dank des Sprichworts „Die Liebe ist wie der Tau – sie fällt auf Rosen und Kuhfladen“ aus einer quälenden Beziehung löst, fühlt sich danach nicht gleich wieder gut. Wer das japanische Sprichwort beherzigt: „Achte auf gute Gesellschaft, vor allem, wenn du allein bist“, wird die Einsamkeit besser ertragen und sie doch weiter verspüren. Stellen Sie sich

darauf ein, Überraschungen zu erleben, Bestärkung zu erfahren, erstaunlich konkrete Ratschläge zu finden, unerwartete Hilfe und manchmal bloß eine tiefe Verwirrung, die umso produktiver sein kann.

Risiken? Sind mir nicht bekannt. Nebenwirkungen ebenso wenig, beziehungsweise ausschließlich positive, soweit man sich selbst mit Sprichwörtern stärkt und sie nicht missionarisch anderen aufdrängt. In welchen Lebenslagen Sie die *Sprichwort-Apotheke* aufsuchen sollten? Das erklärt das ausführliche Inhaltsverzeichnis. Was Sie an Heilmitteln erwarten? Die besten deutschen und internationalen Sprichwörter zur jeweiligen Situation. Zur anregenden Auflockerung erwarten Sie zwischendrin noch ein paar heitere Sprichwortgeschichten.

Ach ja, deutsche Sprichwörter sind nicht weiter gekennzeichnet. Bei allen anderen steht in der Klammer das Herkunftsland, die Sprache oder der Urheber.



