

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

Umschlaggestaltung: © Verlag Herder

Umschlagmotiv und Vignetten im Innenteil:

© flovie / Gettyimages, © ricochet64/Gettyimages

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: PBTisk a.s., Přeborn

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

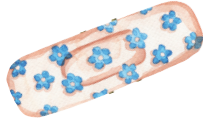
Familienleiden groß und klein 39

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



Mehr als
"Heile, heile,
Segen!"

Warum Sprichwörter
wirklich helfen können

Bei 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

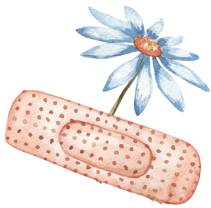
und wie genau dieser Rat in Sprichwortform wirkt. „Sauer macht lustig.“ Das bedeutete vor Jahrhunderten: „Wer unter Appetitlosigkeit leidet, der soll etwas Saures essen.“ Heute hat man den Hintergrund vergessen und denkt nur an die lustige Miene, die jemand macht, wenn er eine Zitrone auch nur ansieht. 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 Heilspruchwort 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 immergültiger Wahrheit. Vielmehr unterstützen sie in ihrer bündigen Formulierung, ihrer leichten Merkbarkeit und ihrem Ansehen einen Menschen in seinen Handlungen

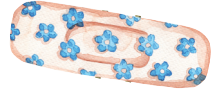


und in unterschiedlichsten Lagen. Deshalb ist es so wichtig, möglichst viele Sprichwörter zu kennen, um das jeweils für einen ideale auszuwählen und es als Unterstützung zu benutzen.

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 au-



genblicklich. 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 Fri-
schen!“ 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 pas-
senden 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 ken-
nen oder finden zu können. Die 17 weiteren Kapitel des Buchs
bieten aus diesem Grund für viele Lebenslagen viele Sprichwör-
ter 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.

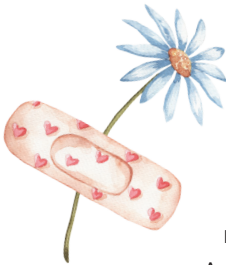
Ich erlebe seit meiner Kindheit bei mir selbst und anderen, wie
märchenhaft das optimale Sprichwort wirken kann, wie lange und
wie nachhaltig. Außerdem erfuhr ich bei tausend Auftritten mit

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 *Spruchwort-Apotheke* aufsuchen sollten? Das erklärt das ausführliche Inhaltsverzeichnis. Was Sie an Heilmitteln erwartet? 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.



