

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

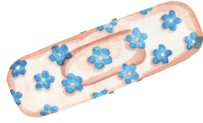
Familienleiden groß und klein 39

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