**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich
**Band:** 48 (1944-1945)
**Heft:** 24

**Artikel:** Wie soll man einen Menschen ermutigen?
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-673050

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 21.01.2026

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

Dr. K.

# *Wie soll man einen Menschen ermutigen?*

Es ist eine alte Wahrheit, daß viele Menschen es deswegen zu nichts gebracht haben, weil es ihnen an Mut fehlte. Die Mutlosen zweifeln an dem eigenen Können, an den eigenen Fähigkeiten und glauben an den Mißerfolg, bevor sie noch etwas begonnen haben. Der Mangel an Mut ist ein ernstes Lebenshemmnis und die Aufgabe, aus einem mutlosen einen mutigen Menschen zu machen, der an die eigene Kraft glaubt und den Schwierigkeiten richtig zu begegnen versteht, ist viel schwerer und komplizierter als sie im ersten Augenblick erscheint.

Meistens wissen es die Schüchternen und Ängstlichen, daß es ihnen an Mut fehlt. Aber was nützt die Erkenntnis, wenn sie keine Besserung bringt! Diejenigen, deren Selbstbewußtsein immer Erschütterungen ausgesetzt ist, können unmöglich selbst aus dieser Sackgasse herauskommen. Das kann nur mit Hilfe eines Menschen geschehen, zu dem sie Vertrauen haben. Will man also einen mutlosen Menschen ermutigen, dann muß man es verstehen, eine Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen. Redensarten wie: „Aber, es wird schon gehen", oder „Man muß es nur wagen", können niemals zum Ziele führen. Anstatt endlose Belehrungen zu erteilen, muß man darauf bedacht sein, das eigene Beispiel als Vorbild zu geben. Ein praktisches Beispiel, wie man sich in einer Situation verhalten soll, wirkt mehr als tausend Redensarten.

Natürlich hängt es davon ab, mit welchen Worten man das Beispiel begleitet. Da hat zum Beispiel ein ernster, gebildeter Mann immer wieder Hemmungen, wenn er einmal öffentlich das Wort ergreifen soll. Er wird rot und verlegen und obwohl es ihm sonst an Beredsamkeit nicht mangelt, beginnt er zu stottern. Es würde nicht genügen, zu sagen: „Was Tausende können, können Sie auch." Man muß sagen: „Ich werde jetzt über ein Thema sprechen, das Sie wünschen, ich werde laut oder leise sprechen, ausführlich oder nur flüchtig den Stoff behandeln und jedesmal werde ich in Ruhe sprechen können." Der Mutlose wird sehen, daß man durchaus nicht zaubern muß, um das zustandezubringen. Er wird es versuchen, natürlich wird sich nicht gleich der große Erfolg einstellen. Wird er aber mehrere Redner hören, dann wird sich allmählich sein Selbstbewußtsein steigern. Das Unbekannte, das Neue macht scheu. Er muß natürlich immer wieder versuchen, selbst vor mehreren Menschen zu sprechen. Zu diesen Versuchen darf man ihn aber keinesfalls drängen. Dadurch wird er noch mehr befangen werden, denn er glaubt, er müsse den Erfolg erzwingen. So ebnet er sich sicher den Weg zum Mißerfolg.

In der Tat pflegt sich der Mißerfolg um so sicherer einzustellen, je krampfhafter man an den Erfolg denkt. Der Mutlose glaubt immer, er müsse immer etwas besonders Gescheites sagen, um die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Darum beweise man ihm durch ein Beispiel, daß man durchaus etwas Alltägliches und Abgedroschenes sagen kann, trotzdem aber von den Anwesenden aufmerksam angehört wird. Schließlich kann der Geist nicht immer sprühen und aus gewöhnlichen Gedanken können sich tiefe entwickeln. Dies sei allen Ängstlichen gesagt, die glauben, daß man in einem öffentlichen Vortrag, in einer Diskussion oder während einer Unterhaltung, irgendwelche besonderen Geistesblitze zeigen muß.

Der Mutlose begeht den Fehler, daß er sich zu sehr beobachtet, wodurch sein Benehmen, sein Sprechen, linkisch wirken. Schüchternheit, Unentschlossenheit, Mutlosigkeit, das sind ewige Geschwister, die niemals voneinander weichen wollen. Ein amerikanischer Pädagoge hat zweifellos recht, wenn er behauptet, daß man einen Mutlosen nur durch eine Radikalkur kurieren könne. Am besten ist es, wenn der Mutlose sich daran gewöhnt, vor mehreren Menschen zu sprechen. Hat er diese Scheu überwunden, dann wird er alle andern Formen der Schüchternheit und Mutlosigkeit loswerden, denn seine Angst, das ist die Angst vor den Menschen und wer gelernt hat, öffentlich zu sprechen, hat diese Angst und jede Schüchternheit für immer überwunden. Es ist der beste und sicherste Weg zur Ermutigung.

Redaktion: Dr. Ernst Eschmann, Zürich 7, Freiestraße 101. (Beiträge nur an diese Adresse!) Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Verlag von Müller, Werder & Co. AG., Wolfbachstraße 19, Zürich Telephon 323527