Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 51 (1947-1948)
Heft: 11

Artikel: Die Kunst des Vergessens
Autor: K.L.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668070

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: 16.01.2026

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

Eintreffen in der Schweiz und bevor er das ihm liebgewordene Land am 26. Oktober wieder verließ, stellte er sich nochmals auf dem Escherschen Gute in Herrliberg ein.

Es war übrigens auf dieser vor 150 Jahren ausgeführten Schweizerreise, als Goethe den Plan faßte, ein Epos über „Wilhelm Tell" zu verfassen. Er trat jedoch den Stoff Schiller ab, der dann ein unvergleichliches Freiheitslied dichtete.

chb.

Die Kunst des Vergessens

Manchmal stellt das Leben solche Anforderungen an uns, solche Prüfungen, die wir nur dann bestehen können, wenn wir eine gewisse Portion seelischer Stärke besitzen. Darum muß man sich rechtzeitig seelische Panzer zurechtschmieden, um allen unangenehmen Ueberraschungen, die das Leben mit sich bringen könnte, gewachsen zu sein. Dazu gehört auch die Kunst des Vergessens.

So sehr auch das gute Gedächtnis für den Lebenskampf notwendig, manchmal sogar unentbehrlich ist, so ist auch die Fähigkeit des Vergessens von einer ebenso großen Wichtigkeit und Notwendigkeit. Es gibt Tage, die unvermeidlichen Kummer und Aerger bringen. Ein geliebter Mensch wurde uns durch den Tod entrissen, oder man erhält plötzlich eine traurige Nachricht, die das ganze Leben aus dem Gleichgewicht zu bringen droht. Solche unvorhergesehene seelische Erschütterungen können manchmal auch starke Charaktere zu Boden werfen. Man hat zum ersten Male die tragischen Seiten des Lebens am eigenen Leibe verspürt und kommt darüber nicht hinweg.

Es gibt Menschen, die dem großen Irrtum unterliegen, daß alles, was ihnen begegnet, einer gedanklichen Aufbewahrung wert sei. Traurige oder häßliche Erlebnisse pflegen sich im Gedächtnis viel stärker einzuprägen als jene Stunden, wo wir glücklich zu sein glaubten. Wer eine traurige Jugendzeit hinter sich hat, wer längere Zeit Demütigungen oder Erniedrigungen ausgesetzt war, kommt oft auch im späten Alter über diese Tragik nicht hinweg, weil er die Kunst des Vergessens niemals geübt hat. Es gibt wohl viele Dinge im Leben, über die man einfach nicht hinweggehen darf, über die man sich Gedanken machen muß, um nicht zu Schaden zu kommen. Aber man soll bei diesen Dingen so lange verweilen, als es nötig ist. Das allzu intensive Grübeln über eine Angelegenheit schafft niemals Klarheit, im Gegenteil, es stiftet viel Verwirrung. Anstatt das zu vergessen, was nicht mehr zu ändern ist, verbohren sich manche Menschen ganz in ihren seelischen Schmerz oder in ihren Aerger, und alles andere interessiert sie nicht mehr. Anstatt die Wunden durch die Kunst des Vergessens heilen zu lassen, rütteln sie immer stärker an ihnen und blicken immer wieder auf das trostlose Feld der Vergangenheit.

Wer leben will, muß an die Gegenwart und an die Zukunft denken. Die Vergangenheit, die unser kostbarstes Gut enthält, nämlich alle unsere bisherigen Erfahrungen, darf niemals zum Gegenstand des Grübelns oder der Melancholie werden. Es kommt darauf an, wie man seine Erfahrungen verarbeitet. Wer schwarze Brillen anlegt, der wird alles schwarz sehen und niemals die Kunst des Vergessens erlernen. „Unsere schlechten Erfahrungen sind unsere größten Hindernisse, wenn wir sie falsch verarbeiten," sagte einst ein amerikanischer Millionär. „Sie sind aber unsere größten Wohltäter, wenn wir sie richtig verarbeiten."

Die Kunst des Vergessens läßt sich ohne weiteres lernen, wenn man sich bemüht, auch die Lichtseiten das Daseins zu sehen. Wahre Lebenskunst besteht in der Kunst des Vergessens trauriger, unabänderlicher Schicksalsschläge. Dazu gehört die absolute Herrschaft über unsere Gedanken. Wenn wir so weit sind, dann ist uns die Macht gegeben, materielle und Gesundheitszustände im günstigen Sinne zu beeinflussen.

K. L.