

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 57 (1953-1954)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Selbstbeherrschung  
**Autor:** Hochheimer, Albert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661639>

#### 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:** 18.01.2026

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

hochgeschlossene Kragen und Pullover liebt. Man sieht dieses Jahr ganz wenig spitze Ausschnitte. Alles in allem finde ich, können wir dieses Jahr modisch zufrieden sein, denn gerade die Vielfalt macht es uns leicht, etwas zu finden, was uns kleidet.»

Die ältere Dame: «Etwas ist mir aufgefallen: so viel weite Jackenkleider, die in der Hüftpartie lose fallen, gab es noch selten. Das scheint mir der Einfluss Italiens zu sein. Das ist natürlich für uns Ältere, die wir in der Hüftgegend nicht mehr gertenschlank sind, recht vorteilhaft. Auch die Mäntel verfügen teilweise über eine annehmbare Weite. Die Hüte sind für uns ältere Frauen hingegen nicht sehr günstig. Sie sitzen allzu winzig

auf den Köpfen. Es braucht dazu eine ausbalancierte Frisur. Auch muss ich gestehen, dass ältere Gesichter besser zur Geltung kommen, wenn sie nicht von allzu winzigen Deckelchen gekrönt werden. Die Betonung der Büstenlinie, wie Paris sie vorschreibt, entzückt uns ältere Semester wenig. Was wir nötig haben, ist im allgemeinen geschickte Verhüllung. Wir halten das so: wir nehmen von jedem Modeschöpfer das Weite, Lose, Bequeme und versuchen es, für unsere Zwecke brauchbar zu machen. Uebrigens hat die schweizerische Konfektion diesen Trick auch herausgefunden. Hätte sie ihn nicht, uns Frauen gegen Fünfzig blühte kein Modefrühling und der Modeherbst wäre ein trauriges Blätterfallen.»

-II-

## Selbstbeherrschung

Bisweilen hinterlässt eine schlichte Aeusserung des gesunden Menschenverstandes einen tieferen Eindruck, als irgend etwas Aussergewöhnliches. Dies muss ich vorausschicken, um die Erwähnung einer ganz harmlosen Begebenheit zu rechtfertigen.

Ich fuhr mit einem Freund von Ponte Tresa nach Lugano und dort, wo die Strasse, stark ansteigend, in verschiedenen gut ausgebauten Kurven einen Hügel überquert, holten wir ein schwer beladenes Lastauto ein, das gemächlich den Berg hinaufkeuchte. Es wäre für meinen Freund ein leichtes gewesen, das Hindernis völlig gefahrlos hinter sich zu lassen. Ich erwartete es auch und wunderte mich, als er in gehörigem Abstand zurückblieb, ohne Anstalten zu treffen, seine Chance wahrzunehmen. Aber er meinte:

«Man muss hie und da Lagen auskosten, die ein gewisses Mass von Selbstbeherrschung erfordern. — Es stärkt das Selbstvertrauen, durchgehalten zu haben, ohne der Versuchung des Gashebels oder des Temperamentes erlegen zu sein.»

Wie gesagt: dieses Rezept hat nichts mit Fahrunterricht zu tun, es diente mir nur als Anregung.

Uebrigens halte ich es für recht nachahmenswert, besonders heutzutage, wo der Mangel an Selbstbeherrschung eine der am häufigsten auftretenden «Mangelkrankheiten» ist, der man mit medizinischen Mitteln gar nicht oder nur sehr bedingt beikommen kann. Eines ihrer besonders kenn-

zeichnenden Symptome ist die zur gangbaren Münze gewordene Ausrede: «Ich bedaure, aber leider sind mir die Nerven durchgegangen.» — Obwohl zugegeben wird, dass die Ansprüche unserer schnellebigen Zeit gross sind, bleibt diese Ausrede doch nur die Aeusserung eines schlechten Gewissens, welches die nicht vorhandene Willenskraft verdecken möchte.

Im allgemeinen fehlt die Selbstbeherrschung selten, wo enges Beieinander vieler Menschen zu Rücksichtnahme zwingt. Dort werden sogar zuweilen Dinge ertragen, die einen geharnischten Protest geradezu herausfordern; man nimmt sie aber widerstandslos hin, weil es zu viele verzögernde Momente gibt, Gleichgültigkeit zum Beispiel oder mangelnden persönlichen Mut.

Daheim hingegen gibt es meist solche Hindernisse nicht, und das «reinigende Gewitter» kann sich umgehemmt mit Blitz und Donnerschlag entladen.

Ich stehe nicht auf dem Standpunkt, dass eine Ehe ohne diese gelegentlichen, heftigen Ausbrüche undenkbar sei; vielmehr bin ich der Meinung — nicht nur aus Gründen des Temperaments, sondern aus wirklicher Ueberzeugung und Erfahrung — dass eine ruhige, sachliche Aussprache viel bessere Dienste leistet; denn laute Worte wirken aufreibend und kehren durchs Echo verstärkt zurück. Außerdem gibt es nichts Würdeloseres als den Menschen,

dem man auf Gedeih und Verderb verbunden ist, mit Grobheiten zu verletzen. — Unser Leben ist kein Ruheposten, wo jeder Trieb sich ungehemmt entfalten darf; erst der Kampf mit den grossen und kleinen Widerständen in uns selbst verleiht unserem Dasein Inhalt und Festigkeit — solche Gedanken helfen Vorkommnisse überwinden, in denen Selbstbeherrschung unmöglich erscheint.

Dass Auseinandersetzungen der Eltern abstossend und verwirrend auf die Kinder wirken, ist natürlich. Ueberhaupt ist ungezügelte Heftigkeit ein denkbar ungeeignetes Erziehungsmittel; denn die kindliche Seele ist empfindsam und immer geneigt, das Wort des Erwachsenen für bare Münze zu nehmen. — Sag einem Kind im Zorn: «Du warst unartig. — Ich mag dich nicht mehr», und es wird — erschüttert — keinen Augenblick daran zweifeln, dass diese Worte deine Ueberzeugung widerspiegeln.

Das Wort ist ein Schild, aber es ist auch ein Pfeil, der — von der Sehne des Bogens abgeschnellt — zurückgeholt werden kann, und nichts schlägt tiefere Wunden als ein unbedachtes Wort.

Diese Erkenntnis fordert zur Mässigung auf. Bedenkenlose Kritik, hemmungsloses Geschwätz und üble Nachrede — kurz das Wort, das unbeherrscht und gedankenträge hinausgeschleudert wird, ist eine gefährliche Saat, die vielleicht nicht heute und nicht morgen, sicher aber eines Tages aufgehen wird. — Der Beispiele gibt es viele.

Um an den Anfang — zu dem Rezept meines Freundes zurückzukehren:

Wer sich selbst bezwingt und Selbstbeherrschung zum strengen Gebot sich macht, erntet und geniesst Früchte vom Baum des Lebens, die sich zwar jedem darbieten, aber nicht allen erreichbar sind.

Albert Hochheimer

## *Der Schriftsteller und der Autoindex*

Der Autoindex ist ein Buch. Aehnlich wie das Telephonbuch oder das Schweizerische Adressbuch. Er enthält Polizeinummer, Name des Autobesitzers, dessen Beruf und Adresse. Die Vermögensverhältnisse des Autobesitzers sind nicht aufgeführt, aber mit einiger Phantasie können wir erraten, wieviel Geld «er» besitzt. Fährt unter der betreffenden Polizeinummer ein Rolls Royce, dann ist der Besitzer bestimmt nicht in der vierten Vermögensklasse der staatlichen Steuerkartei angeführt. Womöglich finden wir seinen Namen wieder in der ersten. Darüber will ich eine wirklich nette Anekdote erzählen, eine Anekdote, die den Vorzug hat, wahr zu sein:

Vor einigen Jahren ist im schönen Tessin ein Schriftsteller und Journalist vom Herrn allen Lebens in die ewige Heimat abberufen worden. Nennen wir ihn Karr. Er war ein bissiger, aber herzensguter Kerl. Und gescheit; man bezahlte ihm für eine Polemik von zwei Schreibmaschinenseiten hundert bis hundertfünzig Franken. Dass dieser Preis nicht zu hoch war, geht aus der Tatsache hervor, dass sich in den vergangenen Jahren keiner mehr hat finden lassen, der so gute Artikel und

Polemiken zu schreiben vermochte wie unser seltener Karr.

Karr verdiente gut und liebte die Abgeschiedenheit, und in seiner Abgeschiedenheit setzte er sich öfters in den Garten eines Cafés und trank dort Grappa oder Rotwein. Zehn Jahre ungefähr vor seinem Tod war er nämlich ins Centovalli gezogen und hatte sich dort ein Häuschen gekauft. Der Garten seines Stammcafés befand sich dicht an der Strasse, welche von Locarno gegen Italien zieht. Die Feriengäste Locarnos und der umliegenden Dörfer und kleinen Weiler liebten es, an schönen Sommernachmittagen per Auto eine kleine Tour durchs Centovalli bis zur italienischen Grenze zu machen. Und Karr liebte folgendes:

Er kaufte sich anlässlich einer seiner Besuche in der nördlichen Schweiz einen Autoindex. Mit demselben begab er sich an den Nachmittagen, an denen ihm der Rotwein oder der Grappa besser zusagte als die Artikelschreiberei, in den Garten des Cafés, setzte sich an jenen Tisch, welcher sich der Strasse am nächsten befand, und wartete. Er wartete auf jene, die in Locarno Ferien machten, einen eigenen Wagen besassen und eine kleine Tour an