

**Zeitschrift:** Berner Rundschau : Halbmonatsschrift für Dichtung, Theater, Musik und bildende Kunst in der Schweiz

**Herausgeber:** Franz Otto Schmid

**Band:** 2 (1907-1908)

**Heft:** 14

**Artikel:** Über die Mittel der Willenskraft

**Autor:** Dornblüth, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-747881>

### **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:** 28.04.2026

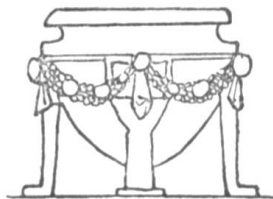
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Persönlichkeit Spitteler's die Waffen ohne weiteres gestreckt hätten und von dieser Persönlichkeit unterjocht worden seien. Dieser Satz ist wohl mehr einer subjektiven Ansicht als der Kenntnis der tatsächlichen Verhältnisse entsprungen, und ich muß sagen, er hat mir ein bedenkliches Kopfschütteln abgenötigt. Und dann: halten Sie dieses bedingungslose Waffenstrecken und Sichunterjochen lassen für ein gutes Merkmal einer freien und selbständig sein sollenden Kritik?

Im übrigen habe ich meiner Hochachtung gegenüber Spitteler's Persönlichkeit schon im 8. Heft des ersten Jahrganges dieser Zeitschrift in einem umfangreichen Essay Ausdruck gegeben und dort neben der mehr oder weniger ausgesprochenen Ablehnung einzelner seiner Erzeugnisse, Werke wie die „Balladen“, „Literarische Gleichnisse“, „Prometheus und Epimetheus“, „Der olympische Frühling“ so hoch gestellt, wie sie kaum höher zu stellen sind. Aber das bedingt doch nicht, daß man nun bedingungslos die Waffen strecken und mit gläubigem Untertanensinn alles kritiklos hinnehmen muß. In dem erwähnten Essay schon habe ich gesagt, daß Spitteler, wie jeder andere, auch die Größten nicht ausgenommen, Vorzügliches, Gutes und weniger Gutes geschaffen habe, und Pflicht des Kritikers sei es, hier eine reinliche Scheidung vorzunehmen. An diesem in der Ehrlichkeit wurzelnden Grundsatz möchte ich auch in Zukunft festhalten.

Mit dem Ausdruck meiner vorzüglichen Hochachtung

J. D. Schmid.



## Über die Mittel zur Stärkung der Willenskraft.

Von Dr. med. Otto Dornblüth, Frankfurt.

**D**er Wunsch, einen festen Willen und die darauf beruhende Leistungsfähigkeit zu besitzen, ist sehr verbreitet. Man kann wohl sagen, daß jeder reife Mensch diesen Wunsch hat, und daß jeder einsichtige Erzieher es als eine wichtige Aufgabe betrachtet, seinen Zöglingen Willenskraft, Energie beizubringen. Es wird daher lohnen, einmal die Mittel zu diesem Zweck zu betrachten.

Es gibt verschiedene Arten und Formen der Willenskraft. Um einige allbekannte Beispiele zu nennen, die doch schon historisch genug sind, um objektiv beurteilt zu werden, möchte ich die Willenskraft bei Bismarck, König Wilhelm I. und Moltke heranziehen. Bei Bismarck ist die Energie, eine gewalttätige und beherrschende Energie, ein wesentlicher Grundzug seines aktiven Charakters; bei seinem Herrscher, diesem feinen und vornehmen Gemüt, wird eine starke Willenskraft durch sein festes Gottvertrauen und sein unerschütterliches Pflichtgefühl erzeugt, so daß der zarte, rücksichtsvoll-weiße König noch in seinen Greisenjahren unvergängliche Züge in die Tafeln der Geschichte eingräbt. Bei Moltke endlich ist es die logische Erwägung, die ihn in jedem Augenblick das Kriegsspiel lenken und entscheidende Schlachten beginnen läßt, mit derselben Ruhe, wie der Schachspieler seine Erfahrung im Spiel verwertet.

Die aktive Energie, wie sie sich in Bismarck verkörpert, ist angeboren. Wir kennen kein Mittel, sie durch eigene Arbeit oder durch das Eingreifen des Erziehers hervorzubringen oder zu vergrößern. Nur wo sie etwa in der Anlage vorhanden, aber durch schädliche Einflüsse des Lebens oder durch Krankheit verkümmert ist, kann sie unter glücklichen Umständen oder durch die Einwirkung des Arztes oft wieder gehoben werden.

Die Willenskraft dagegen, die durch Wissen und Erfahrung und durch das Gewissen belebt wird, ist ein erworbenes Gut und daher der Einwirkung der Erziehung, durch andere oder durch eigenes Streben, durchaus zugänglich. Durch richtige Anwendung der dahin wirkenden Mittel läßt sich eine Persönlichkeit schaffen, die nach Goethes Wort höchstes Glück der Erdenkinder ist.

Der Charakter des Menschen ist zum großen Teil Willensbetätigung. So trägt es unser ganzes Leben hindurch zur Festigung des Charakters bei, wenn der Körper so viel wie möglich unter die Herrschaft des Willens gebracht wird. Wenn man sich die lange Bahn vorstellt, die zwischen den ersten tappenden Bewegungen des Kindes und den feinhemessenen, geschickten, sicheren und doch zarten Handleistungen des Uhrmachers, des Feinmechanikers, des Operateurs, des bildenden Künstlers, der Musiker usw. liegt, so wird es ersichtlich, wie groß der Einfluß der zielbewußten Ausbildung der Handgeschicklichkeit auf die Willensbetätigung ist. Dadurch erklärt sich auch der große Einfluß des Heeresdienstes für das ganze Leben des Mannes. Vergleicht man den Rekruten mit dem Manne, der seine Dienstzeit zurückgelegt hat, so ergibt sich ein unendlicher Unterschied in körperlicher Beziehung, aber auch in Hinsicht auf Charakter und Energie. Jeder, der eine größere Anzahl von Männern unter seiner Leitung gehabt hat, weiß

diesen mächtigen Einfluß zu schätzen. Auch der Parademarsch, der viel befehdete, ist segensreich, weil der Soldat dadurch gelernt hat, jeden Augenblick seinen Körper vollständig unter die Herrschaft eines bestimmten, genau bemessenen Zwanges zu stellen. Die harmonische Ausbildung der Muskeln ist eben nichts rein körperliches, obwohl das immer wieder übersehen wird, so von denen, die glauben, das deutsche Turnen durch schwedische Gymnastik oder durch Müllers System oder durch andere Übungen ersetzen zu können. Der Geist des Ganzen geht dabei verloren, und damit zugleich die Wirkung auf die allgemeine Energie der Menschen. Ebenso bereitet es immer noch der Weiterverbreitung des Handfertigkeitsunterrichtes Hindernisse, daß der Uneingeweihte denkt, es handle sich dabei um eine Art Handwerksdilettantismus, während in Wahrheit nur die Erziehung des Willens zu genauer Betätigung gemeint ist.

Wir haben in der Tat in der zielbewußten Körpertätigkeit einen breiten Weg zur Stärkung des Willens. Das Turnen, die Volks- und Jugendspiele, Tennis, Rudern, Schlittschuh- und Schneeschuhlaufen und andere Sporte wirken um so besser zu diesem Ziele, wenn sie in fröhlichem Wettstreit vorgenommen werden, wie er ja vielfach zur Art des Sports notwendig gehört, in anderen Fällen mehr durch die Schwierigkeit der Aufgaben, so beim Bergsteigen, die nicht durch jeden gelöst werden können. Bei vielen Arten des im Freien betriebenen Sports trägt auch die notwendige Abhärtung gegen die Unbilden des Wetters zur Stählung der Energie bei.

Von der geistigen Arbeit sehen wir nicht so regelmäßig eine Förderung der Willenskraft, vor allem, weil unter den heutigen Verhältnissen der Jugend wenig Zeit und Ruhe zu freiwilliger Arbeit bleibt. Der Kampf gegen Überdruß und Ermüdung ist freilich auch eine Willensübung, aber ohne die Frische und Freudigkeit, die besonders wichtig ist. Mit Recht legen daher die Väterziehungsheime und andere moderne Unterrichtsanstalten großen Wert auf freiwillige Arbeit und freudigen Wettstreit. Auch die Erziehung der englischen Jugend, wo so viel weniger Zwang zur geistigen Arbeit und so viel Wettstreit in Sport und Spiel herrscht, wirkt wie bekannt ganz ausgezeichnet auf den Charakter und die Willenskraft.

Ganz besonders wertvoll ist in unserem Sinne der grundsätzliche Kampf gegen Empfindlichkeit der Sinne und für die Beherrschung des Gefühlslebens. Was der wahrhaft gebildete Erwachsene von selbst in sich zu erreichen sucht, eine richtige Selbstbeherrschung, eine Herrschaft über seine Stimmungen, Empfindungen und Leidenschaften, das bildet auch eine sehr wichtige Aufgabe der Kinder-

erziehung, einer zielbewußten Heranbildung eines energischen Menschen. Leider lernen die Kinder meist allzusehr von den Erwachsenen die übergroße Empfindlichkeit gegen Geräusche, die übertriebene Ängstlichkeit bei Störungen des eigenen Befindens, die Widerstandslosigkeit gegen Hunger und Durst, gegen Wärme und Kälte, die übertriebene Abneigung gegen manche Eigentümlichkeiten der Nahrung, sei es gegen Fett, gegen die Haut auf der Milch usw. Gewiß liegt es in unserem Interesse, daß wir uns bei der Arbeit gegen unnötige Störungen durch Geräusche schützen, daß wir uns gegen Hitze oder Kälte wahren, Hunger und Durst rechtzeitig stillen und sorgfältig über die Beschaffenheit unserer Nahrung wachen. Aber das alles darf auch nicht übertrieben werden. Es gibt ganze Familien, wo kein Ei gegessen wird, ohne daß erst mehrere es mit der Nase auf seine Frische geprüft haben und wo der leiseste Zweifel daran gleich lebhafteste Äußerungen von Ekel usw. hervorruft. Gerade bei Kindern sollte man damit sehr vorsichtig sein, denn diese in gesunden Tagen harmlose Empfindlichkeit kann in Krankheitszeiten zu bedenklicher Erschwerung der Ernährung führen. Es sind Fälle genug bekannt, wo die nervöse Ängstlichkeit gegenüber der Nahrung zu den schwersten Folgen geführt hat. Alles, was über eine ruhige, objektive Prüfung der Nahrungsmittel hinausgeht, sollte vermieden werden. Und ebenso müssen Eltern und Erzieher ein gutes Beispiel geben, um den Kindern zu zeigen, daß man durch ernste Aufmerksamkeit sehr wohl dahin kommen kann, auch bei störendem Geräusch zu arbeiten, daß man sich nicht durch jede kleine Unannehmlichkeit aus der Fassung bringen zu lassen braucht, daß man Hunger und Durst, Eisenbahnfieber, Schmerzen und andere Schwierigkeiten mit Ruhe überwinden kann. Es fehlt hier der Raum, um auf die Einzelheiten dieser Fragen einzugehen, die ich in meiner eben erschienenen „Hygiene der geistigen Arbeit“ ausführlicher besprochen habe.

Das grundsätzlich Wichtige ist, daß schon das Kind lernen soll, durch Beispiel und durch Belehrung seine Empfindlichkeit und seine Stimmungen zu beherrschen. Dazu gehört auch, daß man Schüchternheit und Ängstlichkeit ablegt, sich weniger angenehmen Aufgaben nicht entzieht, auf Angenehmes hier und da schmerzlos zu verzichten lernt. Wie auch scheinbar geringe Dinge wertvoll werden können sieht man oft daran, wenn man Langschläfer zum Frühaufstehen bewegen kann. Gerade diese Übung zum Entschluß, der vielen Menschen so schwer ankommt, ist oft außerordentlich segensreich. Man muß nur nicht glauben, bei Kindern so etwas durch Strenge oder gar durch Strafen erreichen zu müssen, denn dadurch wird die Unluststimmung natürlich noch vergrößert. Ein lehrreiches Beispiel dafür, wie man vorgehen muß, ist das folgende, das ich oft erlebt habe: es gibt Kinder, die nach Angabe

der Eltern durch kein Mittel zu bewegen sind, bestimmte Speisen anzurühren. Je mehr Wesens davon gemacht wird, um so schwerer ist etwas zu erreichen. Sagt man aber dem Kinde: du bist jetzt so groß, daß du das schon essen darfst, wie wir Eltern es essen, so erzielt man fast immer sogleich den gewünschten Erfolg. Fast jedes Kind ist durch seinen Ehrgeiz, den Erwachsenen gleichkommen zu wollen, außerordentlich leicht zu beeinflussen. Natürlich muß die Form und der Inhalt der Überredung immer nach der Art des Kindes eingerichtet werden.

Sehr schädlich für die Ausbildung eines gesunden und kräftigen Willens ist die irrige Meinung vieler Erzieher, daß der Eigenwille des Kindes gebrochen werden müsse. Ist das eigensinnige Kind im Affekt, in der Aufregung, so ist jede Härte vom Übel, völlige Ruhe des Erziehers notwendig, oft eine absichtliche, zielbewußte Nichtbeachtung das beste. Erst wenn das Kind wieder völlig ruhig geworden ist, kann man durch ruhige Belehrung, durch vorsichtigen Spott, durch Äußerungen des Erstaunens über den Vorgang den Willen und die Leidenschaftlichkeit des Kindes in richtige Bahnen lenken. So wird aus dem eigensinnigen Kinde ein Mensch, dessen fester Wille durch Überlegung und Selbstbeherrschung geleitet wird. Aber dazu muß auch der Erzieher diese Eigenschaften des Charakters haben. Nur zu oft erlebt man es, daß die Heranwachsenden gerade dadurch zur Selbstbeherrschung gelangen, daß ihnen das Fehlen dieser Tugend bei ihren Erziehern in übler Erinnerung geblieben war. Ein ungewolltes Abschreckungsverfahren!

Viele Menschen können nicht wollen, weil eine krankhafte Schwäche der Entschlußfähigkeit vorliegt oder weil krankhafte Bedenken die Willensbetätigung zurückhalten. Hier helfen weder Zureden noch vorgeschriebene Übungen, sondern nur die Vorschriften eines psychologisch gebildeten Arztes, die den Kranken gesund machen. Denn der Gesunde kann schließlich das, was er will.



## Aphorismen.

Von Emil Hügli.

Schweigen ist freilich oft eine Kunst; aber man vergesse nicht, daß es auch die Kunst der erbärmlichsten Feigheit ist.

\*