Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 38 (1948)
Heft: 5

Artikel: Brachliegende Kräfte in uns
Autor: E.L.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-633224

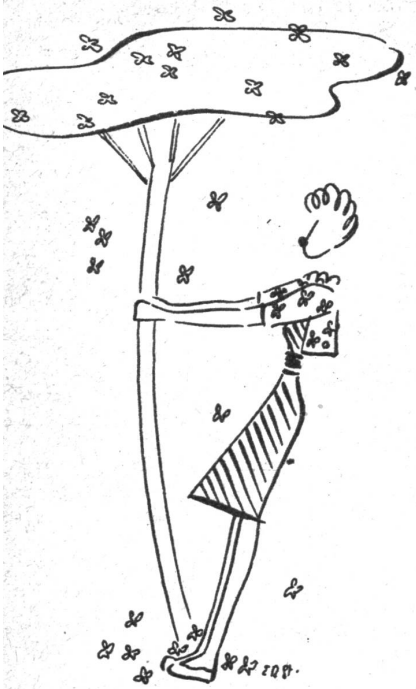
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.08.2025

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



Brachliegende Kräfte in uns

Die meisten Menschen entwickeln nur einen kleinen Teil der Fähigkeiten und Anlagen, die in ihnen schlummern. Nicht alle gestehen sich dies ein. Wir fühlen uns müde, teilnahmlos oder allzu gespannt und furchtsam. Entweder tun wir nur das Notwendigste, oder wir lassen uns gehen und denken: «Wozu sich überanstrengen, ich will nicht frühzeitig zusammenklappen.»

Und dennoch liegen in uns meist viel mehr Kräfte brach, als wir anzunehmen gewillt sind. Ein Nervenzusammenbruch ist meist nicht die Folge wirklicher Ueberlastung der eigenen Kräfte, diese Nervosität, diese schlechte Aufgelegtheit und wie die Uebel alle heissen, sind meist nicht organischer Natur. Es fehlen, wie man bei einem Motor sagt, die Ankurbelung, der Kontakt, es fehlt am Mechanismus. Und dies, weil wir uns unserer eigenen Kräfte und Kraftquellen nicht bewusst sind. Und tatsächlich, wenn wir uns unbefriedigt fühlen, unfähig, unsere Aufgaben richtig zu erfüllen, müssen wir nicht nach irgend einer Zauberkraft suchen, die den Fehler behebt, die Kraft liegt in uns selber. Sie ist psycho-dynamischer Art. Wir brauchen uns da nichts vorzumachen, wir brauchen nur zu überlegen. Wir werden die Gründe des Verfalls erkennen und neue Energie frei machen. Zu den Hauptgründen des Zusammenbruchs führen Komplexe, äusserer Druck und innere Belastung. Der Komplex ist eine Verfassung der Seele. Wir alle haben zwar Komplexe, aber ein Komplex im gewöhnlichen Sinn ist die Summe von Ideen, Gefühlen und Erregungen, die sich zusammengesammelt haben. Diese Summe prägt sich bei irgend einem Ereignis seelischer Art in unser Bewusstsein ein, und es kommt darauf an, inwiefern und wie sehr dieses Bewusstsein unsere in uns vorhandenen Kräfte in Ordnung belässt oder sie stört. Im erstern Fall werden die Reflexe bemerkt und durchgelassen, im letztern können sie eine Störung im Seelischen verursachen. Wir können das Wahrgenommene innerlich verwerten oder nicht. Bewusst oder unbewusst. Unbewusste Komplexe werden zu Schranken, die sich aus Erziehungsfehlern, Erbanlagen, aus Mangel an Abwehrkräften ergeben. Sie lassen uns nicht zur innern Freiheit kommen, wenn wir uns nicht umschulen, überwinden und bekämpfen. Aber es lohnt sich in jedem Fall der Mühe. Die unbewussten Komplexe werden dann seltener, verschwinden endlich ganz, weil der Kampf stählt und reift. Die Ueberwindung von Hassgefühlen, Missgunst, Neid usw. gehören hieher, ebenso der Furchtkomplex und andere. Man verdrängt zum Beispiel Hass nicht dadurch, dass man ihn ableugnet, sondern in Anerkennung der Belastung, die er auf uns ausübt. Man will diese Belastung nicht auf sich ruhen lassen, weil sie unserm Auftrieb schadet und so bekämpft man den Hass. Der Sieg ist da. Oder: Jemand hat uns beleidigt. Grossmütig verzichten wir auf Groll und unterdrücken damit einen Komplex, der sich nur hemmend auf uns auswirken könnte. Wir haben diese Kräfte in uns, wir brauchen sie nur zu heben und empfinden sogleich einen Sieg, der uns beglückt. Nichts verdrängen, alles Gute ans Licht heben, die Schätze aus den eigenen Tiefen holen und damit die äussern Anfechtungen begraben. So heben wir die brachliegenden Kräfte in uns, die nur darauf warten, dass sie durch äussere Anstösse erprobt werden, um uns Gelegenheit zu geben, uns als Menschen durch unsere Willenskraft verdient zu machen.

E. I.

Weich und mollig, Angorakrägli für Töchter von 12 bis 17 Jahren

Material: 15 g Angorawolle, langhaarig, Häkli.

Arbeitsfolge: Anschlag, 1 Luftmaschenkette von 60 M. Die 2. Tour häkelt man ebenso viele Stäbli als Luftm. sind, bei der dritten Tour werden 10 Stäbli mehr aufgenommen, bei der vierten Tour nochmals 10 Stäbli mehr, die 5. Tour wie folgt: * Man arbeitet in die Masche der unteren Reihe 2 Stäbli, 2 Stäbli in die folgende Masche, dann 3 Stäbli in die nächstfolgende M., 2 Stäbli in die nächstfolgende M. * Vom Sternchen an wiederholen. 6. Tour in jeder