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: 23.11.2025

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 im ihnen schlummern. Nicht alle gestehen sich dies ein. Wir fühlen uns müde, teil-nahmlos oder allzu gespannt und furchtsam. Entweder tun wir nur das Notwendigste, oder wir lassen uns ge-hen und denken: «Wozu sich über-anstrengen, ich will nicht frühzei-

tig zusammenklappen.»

Und dennoch liegen in uns meist viel mehr Kräfte brach, als wir an-zunehmen gewillt sind. Ein Nerven-zusammenbruch 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 micht bewusst sind. Und tatsächlich, wenn wir uns unbefriedigt fühlen, unfähig, unsere Aufgaben rightig 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 werdem die Gründe des Verfalls erkennen und neue Energie frei makennen und neue Energie frei makennen und neue Energie Irei 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 ingend einem zusammengesammelt habem. Diese Summe prägt sich bei irgend einem Ereignis seelischer Art in unser Be-wussisein ein, und es kommit darauf an, inwiefern und wie sehr dieses Bewusstsein unsere in uns vorhan-denen Kräfte in Ordnung belässt oder sie stört. Im erstern Fall werden die Reflexe bemerkt und durchgelassen, im letztern können sie eine Stö-rung im Seelischen verursachen. Wir können das Wahrgenommene innerlich verwerten oder nicht. Bewusst

oder unbewusst. Unbewusste Komplexe werden zu Schranken, die sich aus Erziehungsschlern, Erbanlagen, aus Mangel an Abwehrkräften erge-ben. 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 Kom-plexe werden dann seltener, ver-schwinden endlich ganz, weil der Kampt stäblt und reift. Die Ueber-Kampt stantt und reitt. 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 unsern sich ruhen lassen, weil sie unserm

Auftrieb schadet und so bekämpft man den Hass. Der Sieg ist da. Oder: Jemand hat ums beleidigt. Grossmütig verzichten wir auf Groll und unterdrücken damit einen Kom-plex, 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 Amstösse erprobt werden, um uns Gelegenheit zu geben, uns als Menschen durch unsere Willenskraft verdient zu machen.

Weich und mollig, Angorakrägli jür Toch ter von 12 bis 17 Jahre Material: 15 g gorawolle, langhaarig,

Häkli.

Arbeitsfolge:
schlag, 1 Luftmaschenket
von 60 M. Die 2. Tour häk
man ebenso viele Stäbli
Luftm. sind, bei der drit
Tour werden 10 Stäbli
nufwannen bei der vie Tour werden 10 Stäbli me aufgenommen, bei der vie ten Tour nochmals 10 Stä-mehr, die 5. Tour wie foll * Man arbeitet in die sche der unteren Reihe Stäbli, 2 Stäbli in die gende Masche, dann 3 Sti in die nächstfolgende Stäbli in die nächstfolgen M. * Vom Sternchen wiederholen. 6. Tour in je