

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 60 (1989)
Heft: 9

Artikel: Hemmungen und Selbstvertrauen
Autor: Riggerbach, Emanuel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811199>

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: 12.01.2026

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

Hemmungen und Selbstvertrauen

Von Emanuel Riggensbach

Thomas Huxley sagte einmal, es sei für jeden Menschen von grösstem Nutzen, frühzeitig im Leben einige Fehlschläge zu erleiden. Dass Misserfolge nutzbringend sein können, das werden wohl die wenigsten wahr haben wollen, und doch haben oft genug Menschen durch solche Enttäuschungen wertvolle Erkenntnisse gewonnen, weil sie nicht verzagten, als sie versagt hatten, oder die Idee, die sie verfolgten, nicht durchführbar schien. Es ist allerdings nur eine Minderheit, die so viel Einsicht aufbringt, nach einem Misserfolg den Ursachen gründlich nachzugehen und ohne Schonung des geliebten Ichs die begangenen Fehler und Irrtümer klarstellt und entsprechend in positivem Sinn handelt. Der grössere Teil neigt zur Resignation, schiebt einen Fehlschlag auf widrige Umstände oder gar auf böswillige Mitmenschen und gibt alle weiteren Anstrengungen in der Sache auf. Dabei entwickeln sich gern Gefühle der Unterlegenheit, der Minderwertigkeit und Angst, die ein Leben lang als Hemmung zu bestehen vermögen. Das ist nur eine der zahlreichen Möglichkeiten, die zu der verhängnisvollen Vorstellung führen kann, wir seien minder wert als unsere menschliche Umgebung.

Sehr wesentlich bei der Entstehung von Hemmungen sind auch körperliche Mängel, die besonders von Frauen nur schwer seelisch überwunden werden können. Häufig wirken sich auch Erziehungsfehler später unglücklich aus; denn wer zum Beispiel von Eltern und Erziehern immer nur gelobt wurde, verträgt als Erwachsener keinen Tadel und wird durch ihn verbittert und gehemmt. Falsche, ja oft geradezu unsinnige Werturteile über Stand, Beruf und materiellen Besitz führen manche zu der ängstlichen Frage: Wie urteilt die Mitwelt wohl über mich, der ich in allen diesen Dingen nicht ebenbürtig bin? Der rasch wachsende Wohlstand und die vielfach damit vorkommende Protzerei stösst den Gehemmten immer tiefer in seine Seelenkonflikte. Er kapselt sich ab, um sich vor der Ausbreitung einer vermeintlich ungünstigen Meinung über sich zu bewahren, und damit begibt er sich in eine bedrückende Isolation.

Da, wo Minderwertigkeitsgefühle nur hin und wieder aufkommen, zum Beispiel, wenn wir etwas Schlechtes getan und dafür büßen müssen, wirken sie als Ansporn und lassen uns nach höheren Werten streben. Hemmungen vermögen auch vor Taktlosigkeit, Vorwitz und Dreistigkeit zu bewahren. Das sind ihre positiven Aspekte. Ihre negativen Auswirkungen fallen aber viel stärker ins Gewicht.

Was kann man nun aber tun, um sich von hemmenden Minderwertigkeitsgefühlen zu befreien? Schon die Feststellung, dass 40 Prozent aller menschlichen Sorgen auf Befürchtungen beruhen, die nicht eintreffen, das heisst, dass alles beinahe nur halb so schlimm ist, wie wir annehmen, mag zu optimistischerer Haltung ermutigen. Ferner ist es im Kampf gegen Hemmungen wichtig, sich ein Ziel zu stecken, das man über kleine, selbst abgesteckte Wegstrecken zu erreichen versucht. Wer sich dabei zuviel auf einmal vornimmt, wird kaum Erfolg haben, denn auch da gilt: «Divide et impera!» – Teile und herrsche! – Im übrigen hängt unser



Nicht aufgeben:

Auch schattige Plätzchen haben ihre positiven Seiten.

(Foto rr)

Lebensgefühl in der Hauptsache davon ab, was wir von uns selbst halten. Setzen wir unseren Kurswert eher zu hoch an, denn die Vorstellung, auf einer gewissen Höhe zu stehen, auch wenn sie in Wirklichkeit noch nicht ganz erreicht ist, wirkt suggestiv und mobilisiert in uns starke Kräfte. Dabei darf das aufgewertete Selbstvertrauen aber nicht zur Arroganz führen. Wir müssen an uns glauben, ohne überheblich zu sein. Wer sich bemüht, in allen Dingen ganz ehrlich und natürlich zu reagieren, der kommt am besten von allem Krampfhaften und Gezwungenen los. So werden wir auch gegen alle Menschen toleranter, finden den Frieden mit ihnen und das Lächeln, das uns gern gesehen und kontaktfreudig macht. Das gesunde Selbstvertrauen, das ausgeht von den inneren Werten des Menschen, ist es, das von Minderwertigkeitsgefühlen und Hemmungen aller Art befreit.