

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 61 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Selbstbeherrschung macht frei!  
**Autor:** Riggenbach, Emanuel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-809982>

### **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:** 13.01.2026

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

- Die *Renten* sind ganz besonders für die Frühinvaliden *ungenügend*, weil sie kaum Leistungen aus der zweiten Säule haben. Es drängt sich auch eine *feinere Rentenabstufung* auf. Zudem ist es unlogisch, dass Krankheitsinvalide soviel schlechter fahren als Unfallinvalide. Zu denken wäre an eine *einheitliche Lösung* für den langfristigen Erwerbsausfall, auch für Arbeitslose.
- Seit langem fordern die Behinderten eine *eidgenössische Behindertenkommission*. Lüthy meint, sie werde erst möglich sein, wenn die einzelnen Gruppen (Hörbehinderte, Körperbehinderte, geistig Behinderte usw.) sich mit einer Stimme vertreten lassen können. Er wünschte sich auch, dass die sozialen Organisationen weniger von «bekränzten Häuptern» präsiert werden, die aus Zeitmangel das Szepter den Sekretären überlassen.

### Zu Gratwanderungen gezwungen

Ende Januar legte der Bundesbeamte sein Amt offiziell nieder, doch wird er noch Überbrückungsdienste leisten, bis ihn sein

Nachfolger, *Peter Aebischer*, Ende März ablöst. Das fällt ihm nicht schwer, denn Albrik Lüthy hat eine grosse Genugtuung erlebt. Auf Initiative des neuen Direktors kann er nämlich aktiv an der *Reorganisation des Bundesamtes für Sozialversicherung mitwirken* und mithelfen, den internen Kompetenzwirrwarr zu entflechten. So ist für die Invalidenversicherung auf den 1. Januar 1990 eine eigenständige Abteilung geschaffen worden. Er strahlt und bedauert nur, dass der Wandel nicht früher möglich war. Das hätte ihm die Arbeit stark erleichtert. Oft musste er, der zuletzt die Abteilung Sachleistungen und Subventionen AHV/IV leitete, eine Gratwanderung unternehmen, um seine Anliegen zu verwirklichen. «Wenn Lüthy etwas als richtig erkannte, fand er auch einen Weg», sagen Leute, die ihn kennen. Er bemerkt dazu: «Ich hatte in meinem Stellvertreter einen ausgezeichneten Kollegen, der am gleichen Strick zog. Zum Glück sind wir nie abgestürzt.»

In seinen letzten Tagen als Leiter der neuen Abteilung stellte Albrik Lüthy befriedigt fest, das Fundament der Invalidenversicherung habe sich bewährt; darauf lasse sich weiter bauen. Die jüngste Entwicklung bereitet ihm jedenfalls «eine Riesenfreude».

## Selbstbeherrschung macht frei!

Um frei zu sein, muss der Mensch die Kraft besitzen, seine unwillkürlichen Reaktionen auf jedes Geschehen hin zu kontrollieren und ihnen gegebenenfalls zu widerstehen. Diese Kraft lässt sich nur in der Selbstbeherrschung finden. Sie muss, soll sie unsere äussere und innere Freiheit unterstützen, nebst Wort und Tat auch unsere Gedanken einschliessen. Das ist besonders für den nicht leicht, der die Gabe des schnellen Denkens und der eindrucksvollen Rede besitzt. Er steht in Gefahr, sich zu Äusserungen hinreissen zu lassen, die zu seinem Schaden auf ihn zurückfallen können. So ertragen nur wenige beissende Spott oder ironische Anspielungen. Sie setzen gerne alles daran, sich bei Gelegenheit zu rächen. Es ist darum ein Gebot der Klugheit, in kleinen und grossen Dingen, stets zu überlegen, ob sich durch das, was wir sagen möchten, etwas bessert oder nicht. Im letzteren Fall ist Schweigen klüger. Es sind ja ohnehin oft Schwierigkeiten vorhanden, die wir nicht noch durch unser Zutun vermehren sollten. Erfahrene Leute werden immer bestätigen, dass sie oft ein gesprochenes, nie aber ein verschwiegenes Wort bereut haben. «Nächst der Rede ist das Schweigen die grösste Macht», hat der Franzose Lacordaire gesagt, und Pythagoras stellt kategorisch fest: «Schweige, oder sprich etwas, das besser ist als Schweigen!» Natürlich gibt es Gelegenheiten, wo wir sprechen müssen, wo der Ausdruck des Unwillens nicht nur berechtigt, sondern sogar notwendig ist. Das trifft zu, wenn man uns mit Gemeinheiten kommt. Schwer ist es dann allerdings, nicht in Zorn zu geraten. Oft neigen gerade die besten Menschen zu dieser Schwäche und erscheinen dadurch in einem falschen Licht.

Viel häufiger als bei solchen Notwendigkeiten müssen wir Selbstbeherrschung dann üben, wenn etwas durch das Verschulden anderer schief geht und dadurch unsere Pläne durchkreuzt werden. Selbstbeherrschung spielt auch eine ausschlaggebende Rolle im Ablauf unserer Stimmungen, denn gute oder schlechte Laune hängen zum grössten Teil von ihr ab. Man kann sich durch Selbst-

kontrolle und -erziehung daran gewöhnen, zufrieden und guter Laune zu sein; man kann sich aber ebenso mürrischem und unfriedenem Wesen hingeben. Solch negative Einstellung wird dann oft zu einem Dauerzustand, wenn man kleine Übel zu wichtig nimmt und das Gute und Gesunde, das wir besitzen, unterschätzt. Überlassen wir uns kleinen Leiden, so werden wir deren Opfer, kämpfen wir gegen sie, so verlieren sie mit der Zeit für uns an Gewicht. Man darf nie vergessen, dass zu erspriesslichen Beziehungen zu unsern Mitmenschen seelische Ausgeglichenheit im Sinne eines heiteren Gemüts von Bedeutung ist. Es öffnen sich dadurch manche Wege, die dem Mürrischen und Schlechtgelaunten verschlossen bleiben.

Der Weg zur Selbstbeherrschung wird aber gar manchen durch ein heftiges Temperament erschwert. Eine solche Veranlagung ist nicht unbedingt schlecht. Oft sind gerade diejenigen mit einem feurigen Naturell die besten Arbeiter, wenn ihnen die Versuchung zum Streit ferngehalten wird. Ihre Energie macht sich dann durch tüchtige Leistung Luft. Ungezügelt zeigt sich ihr Temperament in jähren Ausbrüchen, wenn aber beherrscht, gleich es dem Dampf, der in einem sinnvollen Mechanismus die Quelle der Kraft abgibt.

«Selbstbeherrschung auf allen Gebieten, in Wort und Tat, im Essen und Trinken, in Spiel und Arbeit ist», wie Herbert Spencer sagt, «eine Haupttugend des Menschen». Und er führt weiter aus: «Nicht impulsiv sein, sich nicht von jedem auftauchenden Wunsch bald hierhin, bald dorthin treiben zu lassen, sondern gefasst und selbstbeherrscht zu bleiben, sich vom Gesamturteil aller zu Rate gezogenen Gefühle leiten zu lassen, das ist das Ziel, zu dem der Mensch kommen sollte.» Wenn er es erreicht, das sei noch hinzugefügt, wird er von Neigungen und Leidenschaften unbehelligt, beneidenswerte Freiheit erlangen.

Emanuel Riggensbach