

**Zeitschrift:** Schweizerisches Freundschafts-Banner  
**Herausgeber:** Schweizerische Liga für Menschenrechte  
**Band:** - (1932)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Mut zu sich selbst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-560083>

#### 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:** 06.02.2026

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

# Leben & Lieben unserer Frauen.

M u t z u s i c h s e l b s t .

Es gehört gewiss schon ein bedeutender Entwicklungsgrad, ein reifer und gefestigter Charakter dazu, um eine individuelle Stellung zu den Problemen des Lebens und namentlich der Sittlichkeit zu finden und seine Lebensführung danach zu gestalten. Zwiespälte zwischen stärksten Lebensimpulsen und der Bürgerseele, Angst vor dem Urteil Anderer, können sich eines Menschen oft derart bemächtigen, dass ihm dadurch jede Daseinsfreude, welche doch sogar die primitivste Kreatur besitzt, genommen wird. Wir kommen eben nicht als unbeschriebenes Blatt zur Welt. Wir bringen Anlagen und Regungen mit, die nach Auswirkung drängen, ungeachtet, wie die Anschauungen der Zeit gerade sein mögen, ungeachtet, wie Familie und Umgebung oder sogar das eigene Gewissen sich zu diesen Lebensäusserungen stellen. Werden diese Empfindungen ständig unterdrückt, so schaffen sie dadurch den Druck, der auf ihnen lastet, einen Spannungszustand, der sich immer entladungsbereit hält und in Ueberempfindlichkeit, Mangel an Selbstvertrauen, Minderwertigkeitsgefühlen und auch allgemeinem Lebensüberdruss zum Ausdruck kommt.

Wie hat nun die Behebung dieser seelischen Konflikte zu erfolgen? Hier muss die Selbstbehandlung einsetzen und zwar durch eine veränderte Stellungnahme zu den Dingen, welche die Ursache der seelischen Erkrankung waren. Es gibt starke Naturen, welche ohne weiteres den richtigen Weg finden und das Bollwerk zertrümmern, die sich eine andere, aus einer inneren Not geborene Lebensauffassung zulegen. Gehemmtere Naturen aber gehen oft körperlich und seelisch fast zu Grunde in diesem manchmal titanischen Ringen, welches eigentlich ein Kampf ist um den Mut zu sich selbst.

Mut zu sich selbst haben, das zu tun, was das Leben zur Erfüllung unserer Natur von uns fordert, unbekümmert darum, ob es von irgend einem Moralkodex zur Sünde gestempelt wurde oder nicht. Gemeint ist nun damit allerdings nicht, dass man z.B. leichtfertig den körperlichen Trieben nachgebe und sich gewissermassen ausleben soll. Junge Leute zumal soll-

ten sich davor hüten, da sie damit ihre besten Kräfte ver-  
geuden, welche, in richtige Bahnen gelenkt, der Entwicklung  
des Einzelnen weit wertvollere Dienste leisten könnten.  
Gemeint ist eine innere Freimachung, ein geistiges Unabhän-  
gingwerden, ein Sichklarwerden über seine Anlage, seine zwie-  
spältigen Gefühlsregungen. Dazu gehört vor allem geeignete  
Literatur. Wissen ist eine Macht, es wirkt beruhigend, ver-  
tiefend, macht stark und überlegen. Es gibt Sicherheit, Be-  
stimmtheit und Weitblick. Intensive Körperpflege und ver-  
nünftiger Sport wirken ebenfalls erfrischend und befreiend  
auf Gemüt und Nerven. Mut zu sich selbst, zu seiner Anlage,  
zu seiner Liebe!

(Fortsetzung folgt.)  
Phoebe.

---

An unsere "AMICITIA" - Mitglieder.

\*\*\*\*\*

Wir möchten Sie alle an dieser Stelle auf das grosse  
Inserat betr. Maskenball im Rest."Gsteig" Höngg, höfl.  
aufmerksam machen. Es gereicht uns zum Vergnügen, Ihnen  
sagen zu können, dass der Tit.Heren-Club "Excentric"  
in seiner freundlichen Weise auch unsere "AMICITIA" zu  
diesem grossen Ball eingeladen hat.

Wenn wir, oder gerade weil wir leider so eine kleine  
Schaar sind, erwarten wir unbedingt vollzähliges Erschei-  
nen unserer Mitglieder; ganz besonders geehrt würden wir  
uns fühlen, wenn unsere auswärtigen Mitglieder die Freund-  
lichkeit haben wollten, uns für diesen ausserordentlich  
gemütlichen Abend einige Stunden zu reservieren. Sind doch  
noch verschiedene Mitglieder, die sich gar nicht kennen.

Also liebe Artgenossinnen: in diesem Falle

Alle \*?!?!! M A N N ?!?!?\* auf Deck!

++++++

Geben auch wir Prinz Carneval die ihm gebührende Ehre!

---

-----000000-----

Eintrittskarten für Mitglieder zu Fr.1.-- sind er-  
hältlich bei unserem Vorstand: Anwandstr.5, I.Stock.

Benützen Sie bitte den Vorverkauf, um die grosse  
Arbeit der Abendkasse etwas zu erleichtern.