

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 1 (1915)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Beobachtung des eigenen Innenlebens und Selbstprüfung  
**Autor:** Bessmer, Julius  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-532523>

### **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:** 11.10.2025

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

## Beobachtung des eigenen Innenlebens und Selbstprüfung.

(Von P. Julius Bekmer S. J., Ignatiuskolleg Valkenburg (Holland).)

Nur wenn wir uns selber kennen, lernen wir fremdes Leben verstehen. Denn nur nach Analogie dessen, was wir in uns erfahren und im eigenen Innern sich abspielt, können wir die Reden anderer verstehen und ihre Handlungen deuten; erst dann gewinnen wir aus ihren Äußerungen, in Mienen, Gebärden, Sprache und Betätigung einen gewissen Einblick in ihr Seelenleben. Wir müssen also in unser eigenes Inneres hineinschauen.

Es ist Tatsache, daß uns das Bewußtsein sagt: wir fühlen, denken, wollen, und uns zugleich bezeugt, was wir fühlen, denken, wollen. Schon dieses unmittelbare, direkte Bewußtsein ist ein Innwerden dessen, was in uns vorgeht, ein unmittelbares Schauen dessen, was sich in uns vollzieht. Uebrigens gibt es reflexes, ein rückzügliches Bewußtsein, durch das wir unsere seelischen Akte zum ausdrücklichen Gegenstand unserer Erkenntnis und Beobachtung machen. Nun ist es ja wahr, daß manche seelische Akte sich rasch vollziehen und vorübergehen. Aber soweit es sich um ausgebildete seelische Vorgänge handelt, bleiben sie so dem Gedächtnis für kurze Zeit in ihren Einzelheiten eingepreßt, daß wir sie ohne Schwierigkeit wieder auffrischen und beobachten können. Die Lebenserfahrung zeigt, daß diese Beobachtung eine zuverlässige sein kann und selbst die experimentelle Psychologie erblickt heute in der Selbstbeobachtung der Versuchspersonen eine wertvolle Ergänzung der Fremdbeobachtung des Versuchsleiters.

1. Das psychologische Laboratorium einer Universitätsstadt bleibt manchem vielleicht für immer verschlossen, er braucht sich nicht zu grämen. Es eröffnet sich ihm ein anderes Laboratorium ohne teure, schwierig zu handhabende Apparate, ohne mühevoll umstrittene Methoden, sowohl in seinem stillen Zimmer zu Hause wie draußen in der freien Gottesnatur. Im Haus und auf der Straße, in Wald und Feld und Flur haben wir ja unsere fünf Sinne zur freien Verfügung. Wir können Sinnesreize auf uns einwirken lassen oder uns ihnen verschließen, wir können sie selbst hervorrufen und in wechselvoller Abstufung regulieren. Nichts hindert uns also, wenn wir allein und ungestört sind, in einer Mußestunde psychologische Versuche mit uns selber anzustellen. Freilich auf mathematisch genau bestimmte Resultate müssen wir verzichten; aber selbst der experimentellen Psychologie in ihren Laboratorien geht's nicht immer besser; für Schule und Leben kommen wir völlig ohne alle psychophysischen Maßformeln aus, und für den Ausfall an mathematischer Genauigkeit entschädigt uns reichlich das weite Feld der Versuche. Für manchen mehr auf Erfahrungswissenschaften eingestellten Charakter ist es ein wahrer Trost, so Vieles, was er im Lehrbuch der pädagogischen Psychologie gelesen, an sich selbst einmal zu erproben.

Nur ein paar Beispiele seien bei den einzelnen Sinnen aufs Geratewohl herausgehoben; sie werden von selbst Anregung zu andern kleinen Nachprüfungen bieten.

Tastsinn. Ich schließe meine Augen und greife nach dem ersten besten Gegenstand in meiner Nähe. Was empfinde ich beim ersten Anfassen über Widerstandskraft und Härte, Glätte oder Rauheit, Trockenheit oder Feuchtigkeit, Wärme oder Kälte des Dinges? Was nehme ich wahr von Form und Gestalt, Beschaffenheit und Eigenart des Gegenstandes beim nähern Befühlen und Abtasten? Kenne

ich den Stoff, aus dem er besteht, weiß ich was der Gegenstand ist, kann ich den Namen nennen? Wenn ja, was kommt von dieser Erkenntnis auf Rechnung des augenblicklichen Tastens, was aus der Erinnerung an frühere Gesichtseindrücke, Gehörs- oder Geschmack- und Geruchsempfindungen? Jetzt erst öffne ich meine Augen und sehe zu, wie weit mein Tastsinn durch Weckung von frühern Assoziationen mich richtig geleitet hat.

Oder ich gehe ein paar Schritte mit geschlossenen Augen voran, und achte dabei auf die Empfindungen, die in meinen Füßen und meinen Beinen, in den Muskeln, Sehnen und Gelenken entstehen, während ich vorsichtig mit meinen Füßen das Terrain abtaste und langsam und bedächtig Phase um Phase meiner Schrittbewegungen vollziehe. Es ist das interessante Problem der Kontrollierung und Regulierung der Muskelinnervation und der Bewegung durch die sog. kinaesthetischen Empfindungen.

Taste einmal deinen Handrücken mit einem spizen Bleistift ab, aber ohne zu drücken. Du wirst auf einmal an einzelnen bestimmten Stellen eine Kälteempfindung aufblitzen fühlen, und wirst, wenn du dir den Punkt genau merkst, finden, daß die Kälteempfindung immer wieder eintritt, wenn du diesen Punkt berührst. Du bist auf einen Kältepunkt gestoßen. Du wirst noch allerlei bestätigt finden, was in verschiedenen Lehrbüchern, die sich in ausgiebiger Weise mit der Sinnesstätigkeit beschäftigen, aufgezeichnet ist.

Selbst das Webersche Gesetz über die Unterschiedsempfindlichkeit kannst du annähernd prüfen. Nehmen wir an, du könntest beim Prüfen mit der bloßen Hand bei einem Brief von 21 Gramm gerade noch erkennen, daß er das einfache Briefgewicht von 20 Gramm überschreite. Willst du nun zwei Drucksendungen beurteilen, die nahe, ganz nahe an 200 Gramm stehen, so bemerkst du einen so geringen Unterschied, wie der eines Grammes überhaupt nicht mehr. Bei dieser Gewichtsgrenze muß der Unterschied schon rund 10 Gramm betragen, ehe du ihn gewahr wirst. Handelt es sich gar herauszufinden, ob ein Postpaket über 5 Kilo schwer ist oder nicht, so muß das Uebergewicht schon 250 Gramm betragen, damit du ihn auf der Hand herausfühlst.

**G e s c h m a c k.** Du sitzt bei Tisch, und bist grad an einem Apfel; er schmeckt dir vorzüglich. Ist ein Stückchen Brot dazwischen und beim nächsten Apfelstückchen halte dir beim Essen die Nase zu. Schmeckt's noch so gut? Manches vom Wohlgeschmack der Speisen und Getränke meldet nicht der Geschmackssinn, sondern der Geruch.

Wenn's dich interessiert, kannst du auch probieren, mit welchen Teilen deiner Zunge: Basis, Spitze, Rand oder Mitte du die Eigenschaften sauer, süß, bitter am besten und klarsten wahrnimmst. An den Blumen des Feldes, dem Duft des Baumharzes, an den Ausdünstungen eines Hauses von Walddameisen usw. können wir den Geruchssinn auf seine Qualitätenreihe und seine Unterschiedsempfindlichkeit prüfen.

Dein Auge magst du untersuchen auf seine Akkomodationsfähigkeit in Nähe und Ferne und dabei achten auf allfällige Empfindungen in der Augenmuskulatur, auf Dunkel und Helladaptation, auf das Sehen mit peripheren Netzhautstellen (seitliches Sehen) und auf die Schärfe des Sehens bei Einstellung auf den gelben Fleck (zentrales Sehen), auf die Unterschiedsempfindlichkeit für Farbentöne. Du kannst bei Licht zu Hause in schonender Weise Nachbilder in deinem Auge hervorrufen. Heller Himmel und Wolkengestalten, wogende Felder, Wiese und Bach, besonders aber die sonnendurchspielten Baumwipfel zeigen dir bei den verschiedenen Tagesbeleuchtungen, ein Schauspiel, das ebenso bezaubernd ist, wie es zu psychologischer Analyse anzuregen vermag. Wie ganz anders ist die Landschaft, und wie wirkt sie seelisch anders im freundlichen Morgenlichte, wenn am heißen Mittag ein

Dunstschleier sich darüber breitet oder wenn die abendlichen Schatten sie umwoogen. Woher kommt das alles? Du darfst dir selbst eine Erklärung suchen, hochwissenschaftliche Werke steigen nicht immer so ins Alltagsleben hinab. Was mögen für Assoziationen und Gefühlsenerlebnisse mit im Spiele sein?

Bernimmt dein Ohr die Obertöne an deinem Musikinstrument? Wenn du sie einmal entdeckt, wirst du sie leicht wieder finden. Kannst du ohne sie zu sehen die verschiedenen, auch recht ähnlich klingenden Instrumente an ihrer Klangfarbe erkennen? Wie weit reicht deine Unterschiedsempfindlichkeit für Töne? Singst du selber sicher und rein? Vielleicht ist es auch am Platze, daß du mal auf deine Aussprache achtest, Vokale und Konsonanten bis zur vollen Reinheit und Deutlichkeit einübst, und dabei Mund- und Kehlkopfstellung wohl in Obacht nimmst, um dir reflex bewußt zu werden, wie du deine Sprachorgane stellen und innervieren mußt, um deutlich und ohne Ueberanstrengung zu reden und deine Stimme völlig zu beherrschen, ohne schreien zu müssen.

Draußen aber in Gottes freier Natur bietet dir ein kleiner Spaziergang Gelegenheit, in Fülle die verschiedensten Geräusche zu beobachten und durch Vergleich ihre Komponenten und vielleicht auch ihre Ursachen zu ermitteln.

Das und tausenderlei anderes in unserem Sinnesleben ist interessant und belehrend. Aber unsere Beobachtung soll nicht darin aufgehen. Das Sinnesleben ist das geringste am Menschen, und manches Tier übertrifft ihn weit an Schärfe und Sicherheit einzelner Sinne.

2. Etwas höher hinauf führen uns Gedächtnis und Phantasie. Hier lernen wir vielleicht weniger durch eigentliche Versuche, als durch ruhige sachgemäße Beobachtung der sich uns von selber in unserem Innenleben spontan darbietenden Erscheinungen, obwohl frei durch unsern Willen hervorgerufene Phänomene besonders auf dem Gebiete des Gedächtnisses und der Assoziationen keineswegs ganz ausgeschlossen werden sollen.

Nicht selten bieten sich gelegentlich sehr interessante Einzelphänomene spontan dar, die zur psychologischen Analyse ihres Inhalts, ihrer Teilvorgänge, Zusammenhänge und Ursachen unmittelbar anregen.

So können wir z. B. einen lebhaften Traum, an den wir uns beim Erwachen noch deutlich erinnern, untersuchen auf Elemente, die aus ferner Vergangenheit, solche, die aus eben durchlebten Tagen herkommen, auf die Mitwirkung und illusionäre Ausdeutung augenblicklicher Sinnesindrücke eines im Schlaf gehörten Geräusches, Kälteempfindungen, gestörte Gemeinempfindungen usw. Ebenso ist es belehrend, eine im Halbschlaf, in der Dämmerung, bei großer Ermüdung usw. eingetretene Illusion (d. h. irrige Ausdeutung wirklicher Sinneswahrnehmungen) auf die wirksamen Faktoren zu prüfen, oder eine in der Zerstreuung ohne klares Bewußtsein vollzogene Handlung sich zu erklären.

Zuweilen taucht beim Anblick einer Gegend, die wir tatsächlich zum ersten Mal sehen, der Gedanke auf: „Da bin ich ja schon gewesen,“ oder wir meinen, ein Musikstück, das wir nicht einmal kennen konnten, schon einmal gehört zu haben. Es ist dann interessant, das jetzige Erlebnis genau in seine einzelnen Bestandteile zu zerlegen. Vielleicht finden wir dann Landschaftszüge heraus, die klar an früher

Geschautes erinnern, kleine Motive, die offenkundige Verwandtschaft mit früher Gehörtem besitzen. Ein anderes fruchtreiches Problem ist die Erforschung nach dem Ursprung gewisser Sympathien und Antipathien. Oft liegen die Ursachen weit zurück in den Tagen unserer Kindheit. Es können unscheinbare, in Kleidung, Haltung, Gebärde liegende Ähnlichkeiten mit Personen oder Dingen vorliegen, die damals einen angenehmen oder abstoßenden Eindruck machten. Ist der Grund einmal erkannt, so ist meist auch die bestrickende Kraft solcher Antipathien und Sympathien gebrochen.

Hab ich auch ein Gedächtnis für meine Kinderjahre, kann ich mich erinnern, wie mir selbst in der Schule zu Mute war, wenn ich gerne lernte und wann ich nicht lernen mochte? „Setzt euch ihr lieben jüngern Lehrer im Geiste immer wieder auf die Schulbank eurer Kinderzeit, denkt euch lebhaft in die Stelle und Seele der Kleinen, die da vor euch sitzen und welche, anstatt auf die Lesetafeln hinschauen, auf die zum Fenster hineinäugelnde Sonne oder auf den Vogel hören, dessen Stimme im Schulgarten schallt.“ (Kellner Aphorismen 174.) Ich werde nur dann ein guter Lehrer sein, wenn ich mich hineinleben kann in die Kindesseele mit ihren kleinen Freuden und Interessen, ihren Schwächen und Mängeln. Das wird geschehen, wenn ich mich im Gedächtnis lebhaft zurückversetzen kann in meine eigenen Schuljahre, wo vielleicht mein Wissensdurst auch noch lange nicht so groß war, wie ich ihn jetzt meinen Kindern als Pflicht hinstellen möchte, und wo ich keinerlei Anspruch drauf machte, als Musterbild aller Tugend zu gelten.

Ein gutes Gedächtnis ist viel wert, so lange es geschult ist, nur Erlebnisse zu behalten, deren Erinnerung uns fördern kann, Erkenntnisse, die wir immer wieder gebrauchen können. Wie steht's? Kann ich mir leicht etwas einprägen, fest und treu behalten, rasch und fehlerlos wiedergeben? Man fühlt sich selber als Lehrer beengt, wenn man das nicht wörtlich auswendig weiß, dessen genaue, wortgetreue Wiedergabe man von den Kindern verlangen muß; wenn man genötigt ist, immer wieder in den Katechismus oder ins Lesebuch hineinzuschauen. Eine Selbstprüfung ist also am Platze, und wir werden für den Anfang gut tun, mit unsern Kindern oder auch Schülern oberer Klassen sozusagen um die Wette zu lernen.

Noch eine Frage: Verknüpfe ich meine Kenntnisse auch so, daß ich im gegebenen Fall weiß, wie ich sie in die Erinnerung zurückrufen kann?

Gedächtnis und Vorstellungskraft hängen innig zusammen. In jenen Elementen, mit denen die Vorstellungskraft am ausgiebigsten arbeitet, findet das Gedächtnis die vorzüglichsten Assoziationshülsen und umgekehrt. Wie steht's nun bei mir? Spielen Gesicht und Gehör oder die Bewegungsempfindungen eine größere Rolle? Lerne ich besser, wenn ich das Gelesene sehe, oder höre, oder wenn ich selbst die Worte halblaut vor mich hinspreche? Wir brauchen nicht das natürliche stärkere Element in den Hintergrund zu drängen. Aber es ist besser, uns nicht zu einseitig auf Auge, Ohr oder Bewegungsempfindungen zu verlassen, damit wir nicht eines Tages, wenn unsere Hauptstütze ins Wanken kommen kann, ratlos und hilflos dastehen.

Sehr wertvolle Aufschlüsse über die Tätigkeit von Gedächtnis und Phantasie bietet oft eine Analyse spontan sich vollziehender Vorstellungsreihen und Gedankenabfolgen. Wie kam ich von dieser Vorstellung auf diese andere, von dem Gedanken auf den? Der ganze Mechanismus unwillkürlich sich bildender, oder früher willkürlich geschaffener Assoziationen war da im Spiele. Wir werden dabei oft die Entdeckung machen, wie Gefühle und Affekte miteinwirkten, und bestimmte Vor-

stellungen und Gedanken verwandter Art hervorriefen und vielleicht sogar unangenehm in den Vordergrund drängen.

Doch macht ein großer Geisteslehrer, der hl. Ignatius von Loyola, darauf aufmerksam, daß eine solche Prüfung von Gedankengängen nicht stattfinden soll, wo unreine Vorstellungen mithineinspielen. Lauterkeit der Phantasie und des Gedächtnisses ist jeder bloßen Förderung psychologischer Kenntnis vorzuziehen.

(Schluß folgt.)

## Die Aussprache beim Kirchengesang.

Von Dr. Robert Kopp, Luzern.

(Schluß.)

II. Mittel, um eine gute Aussprache zu erlangen.

Wir beantworten kurz folgende zwei Fragen: Was soll der Direktor tun? Was sollen die Sänger tun?

1. Der Direktor gewinnt sicher an Autorität, wenn er gelegentlich in der Probe einige theoretische Erläuterungen über die Aussprache einfließt. Gelegenheit dazu ist ja oft geboten, z. B. bei falscher Aussprache eines Vokals oder Konsonanten. Der Chordirektor gebe Belehrungen über das Artikulieren, Mundöffnen, über die Stellung beim Singen u. Da sehen die Sänger, daß der Herr Organist ihnen überlegen ist und das umso mehr, wenn er hie und da sich die Mühe nimmt, auf diesem Gebiete sich weiter auszubilden.

Vor dem Singen soll der Gesangsdirektor den Text laut vorlesen und zwar mit schöner Aussprache, deutlich, klar, langsam! Jedem Organisten, der es bis jetzt nicht getan, möchte ich dieses Vorlesen dringend empfehlen. Er wird bald sehen, welcher guten Eindruck das auf die Sänger macht. „Aller Augen harren auf dich“, Herr Direktor, wenn du das zu singende Lied schön vorzulesen, ich möchte sagen, zu deklamieren verstehst!

Aber nicht nur vorlesen! der Organist soll den lateinischen Text übersetzen! Den Sinn jedes Wortes, jedes Satzes, des ganzen Stückes soll er den Sängern zugänglich machen! Der Ortspfarrer oder der Herr Kaplan ist gewiß bereit, schwerere lateinische Satzgefüge zu zergliedern und bei der Uebersetzung nachzuhelfen. Es muß Seele und Empfindung in den Gesang hineinkommen, die Töne müssen belebt und veredelt werden. Dazu trägt das Verständnis der Worte, die man singt, viel bei. Und wenn man die Worte versteht und sie mit Gefühl und Verständnis singt, wird auch die Aussprache an Deutlichkeit gewinnen.

Der Herr Organist muß mit dem guten Beispiel einer gebiessenen Aussprache vorangehen: beim Vorlesen des Gesangtextes und namentlich auch beim Rezitieren soll er gut artikulieren, akzentuieren, Hauptsilben betonen, Nebensilben abschwächen, Sinn und Gefühl hineinlegen. Da würde von großem Nutzen sein, wenn hie und da eine Deklamation vorgetragen würde, sei es durch den Direktor selbst, sei es, von ihm angeregt, durch ein Chormitglied (z. B. am Zäzilienfeste). Bei der Deklamation sieht man so recht den praktischen Wert jener theoretischen Regel betreff Hauptsilben und Nebensilben. Oft genug begegnet man dem