Zeitschrift: Schweizer Schule

Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz

Band: 2 (1916)

Heft: 44

Artikel: Kraft durch Gedankenkontrolle [Schluss]

Autor: Lindsay, Marian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-536909

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: 02.11.2025

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

Schweizer=Schule

Wochenblatt der katholischen Schulvereinigungen der Schweiz.

Der "Pädagogischen Blätter" 23. Jahrgang.

Schriftleiter des Wochenblattes:

Dr. P. Veit Gadient, Stans Dr. Josef Scheuber, Schwyz Dr. H. P. Baum, Baden

Beilagen zur Schweizer-Schule:

Volksschule, 24 Nummern Mittelschule, 16 Nummern Die Lehrerin, 12 Nummern

Sefchäftsftelle ber "Schweizer-Schule": Cherle & Richenbach, Ginfiebeln.

Inhalt: Kraft durch Gebankenkontrolle. — Der luzernische Lehrertag in Willisau. — Ein Benebiktinerleben. — Für die armen Borarlberger Kinder. — † Herr Lehrer Karl Müller in Oberriet. — Teuerungszulagen. — Schulnachrichten aus der Schweiz. — Inserate. Beilage: Mittelschule Nr. 7 (philologischistorische Ausgabe).

Kraft durch Gedankenkontrolle.

Bon Marian Lindsah. (Schluß.)

Die Schulung des Geistes ist ein hartes und mühsames Werk; allein der Sieg wiegt alle geistige Anspannung und Beschwerde, welche er kostet, voll auf. Bis die Gedankenkontrolle Ordnung in den Geist gebracht hat, dringen die Gedanken, denen man den Eintritt versagen will, vor den Toren des Geistes an und heischen mit Geschrei Einlaß; die Gedanken hingegen, welche die ruhige Überlegung als richtig vorschreibt, zerren an der Leine und suchen frei davonzurennen, wohin es ihnen beliebt, um jener saulen, frivolen Brut Platz zu machen, die nach ihrem ge-wöhnlichen Versteck schreit.

Der eigentümliche Zug dieses chaotischen Geisteszustandes liegt darin, daß die Gedanken nur dann widerspenstig werden, wenn man ihnen besiehlt. Dürsen sie frei nach Willen und Laune den Geist durchstreisen, dann macht sich ihre Stärke nicht sühlbar. Sind unsere Gedanken niedergeschlagen, verdrossen und bitter, so ist das natürliche Ergebnis Niedergeschlagenheit und schlechte Laune. Solange diese Laune andauert, bleiben die verstimmten Gedanken friedlich und unwidersprochen in unserem Geiste. Es ergibt sich also ein Kreisschluß: Nachgiebigkeit gegen verstimmte Gedanken, welche eine Laune hervorbringen, — Nachgiebigkeit gegen die Laune, welche den Geist erfüllt mit diesen schwächenden und niederdrückenden Gedanken.

Einfluß von Furcht und Hoffnung. Es darf nicht außer acht gelassen werden, daß wir dasjenige anziehen, was wir fürchten, hingegen das schaffen, worauf wir

hoffen, woran wir glaubens benn der Geist hat eine mugnetische Kraft und zieht bas an fich, worüber er häufig nachfinnte Gs ift berhängnisboll, mit einem Gebanten, ben man nicht unterhalten will, andi nur zu patlamentieren Er muß fofort durch eine gute und ermutigende Borftellung erfest werden. Ift ber Geift - gewöhnlich unbegründet - mit Angft und Furcht vor einer brobenben Gefahr erfüllt, so muß das Bild augenblicklich umgekehrt werden, indem sich der Geist ein Bild bom glücklichen und erfolgreichen Ausgang ber Lage fchafft. Selbst wenn unsere Gedanken in starker, ausdauernder Weise in schlechten Geleifen ziehen möchten: ihre icheinbare Stärke ift nur eingebildet und weicht bor einem entschlossenen Billensatt. Dabei ift nur die Rebe von normalen, aber noch ungeschulten Geiftern. Wer unter Neurafthenie leidet, einer Krankheit, bei welcher der Wille ftark in Mit-Leidenschaft gezogen wird, der hat weder die geistige noch die sittliche Kraft in sich, fire Ibeen auszuschlagen, welche Anzeichen dieser Krankheit find. Aber gerade biese Reurastheniker lassen sich beisen, indem man sie ihre Gebanken übermachen und kontrollieren lehrt, — zuerst vielleicht bloß eine Minute lang auf einmal, bis es bem Geift zur Gewohnheit wird, seine Oberherrschaft zu mahren. Wie oft sieht man Leute, welche sich abmühen um Dinge, die gar nie eintreffen werden; und die im Geiste Situationen hin und her breben, welche weber verändert, noch verschoben werden können. Dieser Zustand wirkt auf Leib und Seele demoralisierend, benn eine solche Nachgiebigkeit gebiert Unraft und Gereiztheit; zugleich schwächt sie die Nerven durch die Spannung, welche eine folche Dentweise dem ganzen Rervensystem auferlegt.

Oft sind wir genötigt, ermüdende, niederdrückende und traurige Gedanken zu unterhalten. Auch ihnen sollen wir, wie jeder Lebenslage, tapser ins Auge sehen, wenn wir wirklich wissen wollen, welche Kraft und welche Mittel uns zu Gebote stehen, um über sie Meister zu werden. Wir unterhalten solche Gedanken vorbedacht, um das Problem zu lösen und ein solches Denken ist ein ausdrücklicher Willensakt. In diesem Falle ist die Erforschung heilsam und gewöhnlich von äußerer Tätigkeit begleitet, um den Geist wieder glücklich und zusrieden zu machen.

Forge und Tod. Wenn die Sorge naht, wenn der Tod uns unsere Lieben raubt, dann ist es natürlich und menschlich zu trauern. Die Katur selber verlangt einen maßvollen äußern Ausdruck des Kummers. Dadurch wird das bekümmerte Derz erleichtert, denn sonst frist die Sorge inwendig und untergräbt den ganzen Menschen. Wenn wir nun bei diesem berechtigten Tribut an den Schmerz, anstatt beständig das Warum und Woher unseres Verlustes zu erwägen und die Leere unseres Lebens zu betrachten, mannhaft danach streben, die einsachen Pflichten unseres Standes zu erfüllen und unsern Geist auf die vorliegende Ausgabe richten, dann erwerben wir wirklich geistige und sittliche Stärke gerade dadurch, daß wir die Gedanken dahin zwingen, wo Hände und Gehirn arbeiten. Und das gibt Mut, tapfer Enttäuschungen zu tragen, dis die Zeit ihre heilende Dand auf die Wunde legt. Wie Jondert sagt: "Dieu a ordonné au temps de consoler les malheureux."

Der Wille ist der Wächker. Wir alle haben Augenblicke gehabt, wo wir von niederdrückenden Gebanken belagert waren, welche wir durchaus nicht zu unter-

halten wünschten. Die Vernunst sagte uns, diese Gedanken seien unsruchtbar, herabstimmend; wir wußten, daß sie auf den Charakter, wie auf das Wohlbesinden durchaus schädlich wirkten. Troß alledem ließen wir doch diese Gedanken uns belästigen, indem wir sie bloß zeitweilig hinauswarsen durch Aussuch blieben sie Derren der Lage, denn die Zerstreuung war nur eine schwächliche Übergabe, nicht ein starker und erobernder Willensakt, eingegeben von der Überzeugung, daßsolche Gedanken unnüß und schädlich sind. Der Wille ist der einzig sichere Wächter des Geistes. Wenn er in Haremonie mit der Vernunst handelt, so ist der Geist nicht nur sicher vor diesen störrenden Eindringlingen, sondern besitzt auch die nötige Freiheit, sich aus das zu konzentrieren, was gut, schöpferisch und nüßlich ist. Überdies ist dann unser inneres Glück, unser Friede nicht abhängig von Gedanken, welche wir nicht zu haben wünschen und die völlig zu bannen doch nicht in unserer Gewalt liegt.

Ein jeder von uns kann sich zur eigenen Besriedigung den Beweis erbringen, daß die Herrschaft über Gedanken geistige, sittliche, ja sogar materielle Eigenschaften erzeugen kann durch das rastlose Festhalten des Gedankens, der in die Tat umsgesett werden soll.

Gefühle gegen andere. Durch unsere Art und Weise zu denken, vermögen wir unsere Gefühle andern gegenüber völlig zu ändern; ja wir vermögen sogar andern beizustehen bei der Besserung der Fehler, welche unsere gereizte Stellung ihnen gegenüber hervorgerusen hatten.

Wir durfen nicht vergeffen, daß das Gute positiv und das Bofe negativist und daß darum das Bose, eben weil es von Natur aus negativ ift, keinen passenben Stoff für unsere Gedanken bietet. Um schwere Charakterfehler zu korrigieren muß sich der Geist nicht vor allem auf die Ausrottung der Fehler, sondern auf die Aneignung der entgegengesetten Tugenden verlegen. Wenn bittere und rachfüchtige Gedanken infolge eines erlittenen Unrechts unfern Geift einnehmen, dann ift es unmöglich, ohne besondere Gnade Gottes, der betreffenden Berson zu verzeihen. einfach beshalb, weil es Christenpflicht ist. Der Geift ift nämlich natürlicherweise geneigt, bei bem getanen Unrecht und dem verdammenswerten Charatter feines Urhebers zu verweilen. Jedesmal wenn wir diesen Gedanken nachgeben, so gerecht fie in ben Augen des Beleidigten scheinen, vermehrt fich der Dag gegen den Schulbigen, und wir betrachten ihn einzig in feiner Beziehung zu und: fein ganges übriges Leben wird hintangesett, wie lobenswert es immer sein mag. Richts vermag eine Anderung der Perzensgesinnung herbeizuführen, als der Entschluß, unsere Gebanten einer ober mehrern guten Eigenschaften jener Berson zuzuwenden, ober auch den guten handlungen, welche sie im Leben vollbracht.

Nachhaltige Arbeit. Zuerst wird der niedere Teil unseres Wesens gegen diese milde Geistesversassung sich erheben, denn unsere eigenen bösen Neigungen wachsen und erstarken an haßerfüllten Gedanken. Da gilt es eine heiße Schlacht auszusechten; denn das uns getane Übel erfüllt scheindar den ganzen Porizont und die eine gute Eigenschaft des zu bessernden Sünders erscheint als surchtbar unbedeutendes Ding. Wer diese bittern und störenden Gedanken, seises auch hundertmal im Tage, jedesmal durch gute Gedanken erset, der hat auch hundertmal

sein sittliches Empfinden gestärkt und seinen Geist geschult. Und wenn die Schlacht das Maß unserer Kraft zu übersteigen scheint, — — auf einmal verschwindet die Bitterkeit und machtschein des Erbarmens und Milleids mit dem Feinde Plaz. Das Weichen der Bitterkeit aber löst auch die Spannung unseres sittlichen Empfindens, Frieden herrscht, und wir sind frei: denn wenn wir bösen Gefühlen nachgeben, werden wir ihre Sklaven. Wir können es uns durchaus zur Gewohnheit machen, bei allen Leuten nur das Gute zu sehen, wie hervorstechend immer auch ihre Fehler seien. Allein dies läßt sich nur erreichen durch ein sosortiges Abwenden des Geistes von den Fehlern des Rächsten und ein Hinwenden zu den guten Eigenschaften oder Tugenden, welche er besitzt.

Wer daran arbeitet, an andern nur das Gute zu sehen; wer sich nur an die ihm erwiesenen Wohltaten erinnert, auch wenn darauf manche Vernachlässigung und Undankbarkeit folgte, der beseitigt aus seinem Leben alle unnötige Reibung. Es muß das eintreten, weil der gute Wille und die Nachsicht gegen die Schwach-heit anderer das Herz erfüllt dis zum Ausschluß liebloser Gefühle, und das Bewußtsein der eigenen Fehler, sowie der Entschluß sie zu bessern, hält alle Lust zur Kritik und zum Urteil über die Fehler des Nächsten hintan.

Diese allerwünschenswerteste Seelenversassung vermögen wir durch unsere Denkweise herbeizuführen. Wenn wir uns einmal bewußt sind, daß Wirken des Geistes psychologischen Gesehen unterliegt, so verstehen wir auch, daß wir durch das Kennen und Handeln nach diesen Gesehen unfehlbar zur Selbstkontrolle, zu Glück und innerem Frieden gelangen, ganz unabhängig von Ort und Stellung.

Beherrschen der Lage. Um uns diese Wahrheit mit aller Macht vertraut zu machen, muffen wir uns klar bewußt sein: der Gedanke ist schöpferisch; wir muffen überzeugt sein, daß wir durch das Beharren bei einer bestimmten Denkweise nicht nur Gefühle, Eigenschaften und Lagen hervorbringen, sondern durch den Gedanken das schon vorhandene ändern können. Unter diesen Umständen sollten wir nie peinlichen Gedanken nachgeben, außer wir muffen die Umstände, welche sie veranlaßten, prüfen, um sie zu entfernen. Läßt sich kein Heilmittel für das Übel, kein Ausgang aus dem dunklen Gange sinden, so bedeutet es höchste Torheit, dabei zu verweilen. Angstliche, peinliche Gedanken vermögen eine Lage nicht zu ändern, sie fälschen nur unsere geistige, moralische und physische Lebenskraft.

Wir richten den Geist vielmehr auf die wenigen Segnungen, oder auf den einzigen Segen, der uns ward. Nur diesen Segen wollen wir sehen und tapfer der Versuchung widerstehen, bei den Entbehrungen und Enttäuschungen des Lebens zu verweilen. Als natürliches Resultat dieser Handlungsweise ergibt sich völlige Annahme unserer unglücklichen Lage, und wenn diese Annahme in unser Perz einstehrt, kommt auch der Friede mit ihr und versüßt das Leben. In spätern Jahren sehen wir dann bisweisen, wie weise es war, daß wir nicht erlangten, warum wir weinten und weswegen wir nutslos einen Schatten von Kummer und Ürger auf unser Leben sallen ließen. Es ergibt sich daraus für uns die Lehre, daß hinter unserem Leben eine große Liebe steht, die Alles darin auf das Erlangen des höchsten Gutes hinordnet. Dieses höchste Gut aber ist in nächster Linie immer und allweg unser eigener Friede und unser Glück.

Das vernunftgemäße Fdeal. Die Schöpferkraft des Gedankens wohnt in jedem Menschen in gleichem Maß und wurde ihm verliehen als Hilfe, um seine Bollreise zu erlangen und das daraus erblühende Glück. Der Grad, in welchem sie ausgenüht werden kann, hängt vom Bemühen des Einzelnen ab.

Wir müssen unser sittliches, geistiges und stoffliches Ideal vernunftgemäß wählen, das heißt wir dürfen, außer auf dem moralischen Gebiet, nicht danach streben, Taten zu vollbringen, welche über unsere Talente und Vermögen hinausliegen. Diesel Ideal müssen wir durch beständiges Überdenken nähren und stärken; ein beständiges Nachdenken aber verlangt einen energischen Willensakt: darin haben wir eine Verbindung, welche die harmonische Betätigung all unserer Kräfte auf ein ersehntes Ziel bedingt. Ist dieses Ziel wirklich groß und würdig, dann sind des himmels Kräfte auf Seite des Kämpsers, und menschliche Bemühungen, sein Werk zu vereiteln, sind fruchtlos.

Der Training des Geistes erfordert:

erstens — wachsame Aufsicht über die Gedanken, um unsere Fehler beim Denken zu entdecken;

zweitens — Konzentration auf das Wahre, Gute und Nügliche;

endlich — festes Einstellen ber Gebanten auf bas von uns Angestrebte.

Der Mut, der Wahrheit über uns selber ins Gesicht zu sehen und der Wille, im Resormwerk unserer Gedanken auszuharren, führen unsehlbar zu Frieden und geistiger Kraft, sowie zur Anpassuhasseit unseres Lebens selbst an die schwie-rigsten äußern Umstände.

Das ist das Geheimnis wahrer Zufriedenheit, — jener Zufriedenheit, welche die Welt unbewußt sucht, selbst wenn sie Vergnügen und eitlen Belustigungen nachjagt, die allzeit ihrem Griff entsliehen, oder einmal erreicht, sich als Sodoms- äpfel erweisen.

Der luzernische Lehrertag in Willisau.

Motto: "Nur aus der Kräfte schön vereintem Streben Erhebt sich wirkend erst das wahre Leben."

(Schiller.)

Montag, 18. Oft. abhin ist die Luz. Lehrerschaft zahlreich an den Konferenzvert Willisau gepilgert. Trot ungünstiger Witterung wagten ca. 350 Lehrer und Lehrerinnen den Gang nach der Residenz des Hinterlandes. Unsere Jugendbildner sind daher nicht nur bildungseifrig, sondern auch wettersest. Der Festort, die alte Grasenstadt, hatte sich ins Festkleid geworfen.

Vor der Verhandlung gab man, wie gewohnt, Gott die Ehre. Der feierliche Gottesdienst bietet den Konferenzteilnehmern jeweilen einen erhebenden Anlaß. Unter der tüchtigen Leitung des Hrn. Musikdirektors Schumacher wurde die Orchestermesse von P. Frz. Huber in Engelberg aufgeführt. Die Aufführung versriet den Meister im Fache und seinen tresslich geschulten Kirchenchor. Das seiersliche Hochamt zelebrierte H. Hr. Pfarrhelser Troxler, Schulinspektor in Willisau. Solche Eröffnungsgottesdienste haben auch einen hohen erzieherischen Wert. Sie werden von den Konferenzbesuchern immer sehr geschätzt und gewürdigt.