

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 64 (1977)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Selbstbeherrschung : ein entscheidendes Lernziel  
**Autor:** Traugott, S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-529067>

#### **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:** 26.01.2026

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

## Was meinen Sie dazu?

### Selbstbeherrschung – ein entscheidendes Lernziel

Die Selbstbeherrschung gilt als die Grundlage aller Tugenden. Gandhi erklärte: «Der Mensch ist nur dann wahrhaft Mensch, wenn er der Selbstbeherrschung fähig ist und selbst dann nur, wenn er sie ausübt.» Von Friedrich Perthes stammt der Satz: «Die Selbstbeherrschung ist die wahre Freiheit des Individuums.» Diese Tugend ist so wichtig, dass sie als unterscheidendes Merkmal zwischen dem Menschen und dem Tier bezeichnet werden kann.

Bei vielen menschlichen Bemühungen liegt die Entscheidung zwischen Erfolg und Versagen einzig und allein darin, ob sich der betreffende Mensch im richtigen Augenblick beherrschen kann oder nicht. Personen in verantwortlichen Stellungen müssen der Pflege der Selbstbeherrschung viel Beachtung schenken. Ein Chef, der sich gehen lässt und bei jedem kleinen «Betriebsunfall» die Nerven verliert, wird bald nicht mehr ernst genommen. Er braucht nicht einmal erstaunt zu sein, wenn er bald nicht mehr anerkannt wird, denn Selbstbeherrschung ist Voraussetzung jeder echten Autorität.

Jeder von uns kennt Beispiele aus der eigenen Erfahrung, an denen uns so recht bewusst wurde, wieviel es bedeutet hätte, wenn wir in dieser oder jener Situation zu mehr Selbstbeherrschung fähig gewesen wären. Da ist uns vielleicht ein Wort entflogen, das wir später bitter bereuen mussten und das uns selbst am meisten Schaden und Verdruss zufügte. Nur ein kleiner Augenblick Herr über unsere Empfindungen und unsere Zunge – und der ganze Lebenslauf hätte eine andere Richtung genommen. Wie manche Ehe wäre nie zur Hölle geworden, wenn Selbstbeherrschung böse Worte

verhütet hätte! Es ist ja schon so, dass wir Selbstbeherrschung gegenüber fremden Menschen eher noch fertig bringen, weil vielleicht die Angst vor der Blamage oder die Furcht vor dem bösen Ruf oder fehlender Mut eine starke Hemmung bilden. Aber wenn wir die eigene Wohnungstüre hinter uns zugemacht haben, dann lassen wir alle Hemmungen fallen und gerade denen gegenüber die ganze angestaute Ladung explodieren, die uns doch am meisten am Herzen liegen sollten und denen wir am meisten Rücksicht schuldig sind. Nirgends ist Selbstbeherrschung wichtiger als im Heim, gegenüber der eigenen Frau, dem eigenen Mann und den eigenen Kindern. Wir müssen uns klar sein, dass es unter aller Würde ist, uns im eigenen Heim einfach gehen zu lassen. Nichts kennzeichnet so den edlen Charakter wie die Selbstbeherrschung und Rücksichtnahme in der Familie, sei es am Tisch, sei es bei einer notwendigen Zurechtweisung oder Bestrafung von Kindern oder bei einer unumgänglichen Aussprache mit dem Ehepartner und schliesslich noch bei viel intimeren Dingen. Und ist unser tragisches Problem der Auto-unfälle nicht zum grössten Teil eine Folge des Mangels an Selbstbeherrschung? Da sitzt einer am Steuer. Wie es ihn doch lockt, auf den Hebel zu drücken, Tempo zu geben und vorzufahren, auch dort, wo es gewagt ist! Wird er so viel Herrschaft über sich selbst haben, dass er der gesunden Überlegung zum Siege verhilft? Dass es heute so viele Männer und Frauen gibt, die immer mehr der Leidenschaft des Zigarettenrauchens verfallen, ist ebenfalls eine Auswirkung mangelnder Selbstbeherrschung. Die

kleinste Widerwärtigkeit kann nicht mehr verarbeitet werden ohne ein Narkotikum, wie schon das Kind bei jedem Weh einen «Tröster» verlangt in Form von Schleckereien. Die Früchte solch wehleidiger Erziehung sind unabsehbar. Wir werden alle nicht als Könige über unsere Leidenschaften geboren. Selbstbeherrschung ist eine Sache der Gewohnheit. Sie muss durch sorgfältige Erziehung angeeignet werden.

Selbstbeherrschung will gelernt und geübt sein. Niemand kann erwarten, aus grossen Bewährungsproben als Sieger hervorzugehen, wenn die Selbstbeherrschung vorher nicht an kleinen Dingen geübt worden ist. Ein alltägliches Exerzierfeld zur Erwerbung dieser unentbehrlichen Tugend bietet sich jedem dar mit seinen Essgewohnheiten. Es gibt kaum etwas Nachteiligeres für die Erziehung der Selbstkontrolle als das Essen zwischen den Mahlzeiten. Wer beim Anblick von Süßigkeiten, die in einer Konditorei ausgestellt sind, nicht widerstehen kann, sondern zu jeder Tageszeit und bei jeder Gelegenheit einfach essen muss, was seine Augen sehen, der hat die Schlacht bereits verloren. Ein solcher Mensch wird auch sehr leicht das Opfer der Trunksucht und anderer Süchte. Der Kampf gegen die Esslust ist ein äusserst harter. Wer aber darin den Sieg über sich selbst erlangt, wird die Voraussetzung für grosse Siege im persönlichen Leben schaffen. Wenn Eltern ihre Kinder auf dem Gebiet der Selbstbeherrschung nicht erziehen und sie einfach tun lassen, was ihnen gerade einfällt, begehen sie schweres Unrecht, für das die Kinder im späteren Leben leiden müssen.

Samuel Smiles hat den Wert der Selbstbeherrschung gut beschrieben: «Um moralisch frei, um mehr als ein Tier zu sein, muss der Mensch seinen augenblicklichen Eingebungen widerstehen können. Dies kann nur durch die Selbstbeherrschung geschehen. Daher bildet diese Kraft den wahren Unterschied zwischen physischem und moralischem Leben und die Grundlage des individuellen Charakters. Die Bibel lobt nicht den Starken, der eine ‚Stadt bezwingt‘, sondern den Stärkeren, der ‚sein Herz besiegt‘. Der Stärkere übt durch Selbstzucht eine beständige Kontrolle über seine Gedanken, Worte und Taten aus. Neun Zehntel der schlimmen Wünsche, welche die Gesell-

schaft erniedrigen und, wenn sie nachsichtig behandelt werden, zu Verbrechen anwachsen, würden bei tapferer Selbstzucht, Selbstachtung und -beherrschung zunichte werden. Durch die achtsame Übung dieser Tugenden wird Reinheit des Herzens und der Sinne erworben, und der Charakter gewinnt an Keuschheit, Tugend und Mässigung.»

Nach Herbert Spencer gehört Selbstbeherrschung zum rechten Mann: «In der Überlegenheit der Selbstbeherrschung besteht eine der Hauptkräfte des idealen Mannes. Nicht impulsiv zu sein – nicht von jedem auftauchenden Wunsche bald hierher, bald dorthin getrieben zu werden –, aber gefasst und ausgeglichen bleiben, sich von den im Rate versammelten Gefühlen leiten lassen, vor dem jede Tat vorher gründlich überlegt und ruhig entschieden wird, das sollte die Erziehung, zum mindesten die moralische, hervorbringen.» Die Selbstbeherrschung trägt reiche Früchte in unserem Leben. Es lohnt sich, dieser edlen Pflanze alle Aufmerksamkeit zu schenken. S. Traugott

in: Leben und Gesundheit 1/76

## **Ein Buchgeschenk zur Firmung von bleibendem Wert**

### **Die Geschichte vom Heiligen Geist**

Format 300x210 mm, 50 Seiten, kartoniert mit farbigem, laminiertem Umschlag  
19 vollflächige Farbtafeln

Preis Fr. 19.50  
Mengenrabatte bei grösseren Bezügen  
Gratis Prospekte zur Verfügung

Erhältlich in jeder Buchhandlung oder direkt beim

### **Verlag Kalt-Zehnder in Zug**

Postfach 250, 6301 Zug  
Telefon 042-31 66 66