

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 4 (1928-1929)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Minderwertigkeitsgefühle sind berechtigt  
**Autor:** Häberlin, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065073>

#### **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:** 15.01.2026

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

# Minderwertigkeits- gefühle sind berechtigt

*Von Paul Häberlin,*

*Professor an der Universität Basel*

**Minderwertigkeitsgefühle, die sich auf Begabungsmängel oder körperliche Fehler beziehen, scheinen unberechtigt, weil deren Behebung ausserhalb unserer Möglichkeiten liegt. In Wahrheit aber liegen diesen Minderwertigkeitsgefühlen immer Mängel moralischer Natur zugrunde. Wer von sich selbst etwas verlangt, das er nicht leisten kann, beweist damit nur, dass er etwas nicht leistet oder nicht geleistet hat, was er mit Recht von sich hätte verlangen müssen: Eine Einsicht von grösster heilpsychologischer Bedeutung.**

Auf die Tatsache des sogenannten Minderwertigkeitsgefühls ist man nach und nach ganz allgemein aufmerksam geworden; die Anregungen gingen einerseits von den moralphilosophischen und moralpsychologischen Lehren Nietzsches und anderseits von den Entdeckungen und Theoremen Freuds und der verschiedenen psycho-analytischen Schulen aus. Jedermann weiss heute, dass, wenigstens in unserm Kulturkreis, eine verhältnismässig grosse Zahl von Menschen unter dem Bewusstsein oder doch unter dem mehr oder weniger eingestandenen Gefühl leidet, in dieser oder jener Weise unzulänglich, unnormal, minderwertig zu sein. Die Idee dieser Minderwertigkeit erstreckt sich bald auf physiologische oder anatomische Defekte,

bald auf intellektuelle oder moralische Unzulänglichkeiten. Der eine leidet unter seiner Hässlichkeit oder unter der Unansehnlichkeit seiner Gestalt, der andere an der Idee mangelnder Gesundheit oder Widerstandsfähigkeit, der dritte unter seiner intellektuellen oder künstlerischen Unbegabtheit, der vierte unter einer allgemeinen oder speziellen Energielosigkeit, und so fort.

Bereits ist auch das Wissen um die Symptome und um gewisse Folgen solcher Minderwertigkeitsgefühle in weite Kreise gedrungen. Man weiss, dass Zaghaftigkeit, Schüchternheit, Mangel an Selbstvertrauen, Unfähigkeit des Zugreifens, Misstrauen gegen andere Menschen und gegen das Schicksal im allgemeinen in ihnen begründet sind. Man weiss aber

auch schon, dass jene tiefe Unzufriedenheit mit sich selbst zur Pose der Ueberwertigkeit, zu Schauspielerei überhaupt, zum sozusagen grundsätzlichen Verbergen seiner selbst und also zur gewohnheitsmässigen Verstellung und Lebenslüge führen kann, oder dann zu Versuchen der Betäubung durch Alkohol oder andere Gifte, oder durch Zerstreuung und Geschäftigkeit, kurz durch Flucht vor der Wahrheit und der peinlichen Selbsteinsicht. Man weiss endlich, dass das unerträgliche Gefühl manchmal sogenannte Kompensationsversuche hervortriebt, Versuche, auf diesem oder jenem Gebiet ganz Hervorragendes zu leisten, um auf diese Weise dem mangelhaften Selbstgefühl aufzuhelfen oder doch die Umwelt zu Beifall und Respekt zu veranlassen — welchen Beifall man eben gerade aus Mangel an Selbstschätzung so sehr nötig hat.

Weniger ins allgemeine Bewusstsein gedrungen, ja nicht einmal von der Fachwissenschaft genügend gewürdigt, ist aber die Notwendigkeit genauer Unterscheidung von berechtigten und unberechtigten Minderwertigkeitsgefühlen. Zwar weiss man, dass es auch auf diesem Gebiete «fixe Ideen» gibt, irrtümliche Auffassungen und Einbildungen, welche den Menschen in Beschlag nehmen und sein Verhalten bestimmen können. Man weiss, dass manche Minderwertigkeiten, unter denen einer leidet, gar keine wahren Minderwertigkeiten sind, sondern lediglich eingebildete oder doch übertriebene Mängel. Wenn eine junge Dame nicht mehr in Gesellschaft gehen will, weil sie eine so hässliche Nase habe, so braucht die Nase in den Augen der an-

dern durchaus nicht hässlich zu sein, und niemand wird dann begreifen, warum die Dame sich nicht zeigen will; man wird anscheinend mit Recht von Einbildung sprechen. Nicht viel anders verhält es sich, wenn manches Mädchen bis zur Verbitterung darunter leidet, « nur ein Mädchen » zu sein. Es kommt vor, dass notorisch ausgezeichnet begabte Schüler gequält werden von der Idee der Unbegabtheit, und dass Menschen vom Gefühl ihrer moralischen Minderwertigkeit schwer mitgenommen sind, obschon sie die Achtung ihrer ganzen Umgebung geniessen. Auch hier anscheinend blosse Einbildung.

Aber gerade die Art, wie man üblicherweise berechtigte und unberechtigte Unzulänglichkeitsgefühle unterscheidet, mahnt zum Aufsehen und treibt zur Forderung g e n a u e r Unterscheidung. Es sei mir gestattet, im folgenden meine Auffassung kurz darzustellen. Dabei möchte ich mich auf das sozusagen individuell orientierte Minderwertigkeitsgefühl beschränken und also diejenigen Fälle ausserhalb der Betrachtung lassen, in welchen die Minderwertigkeit in der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Rasse oder einem Volk oder einer sozialen Schicht gesehen wird.

Wenn jemand Minderwertigkeiten an sich selbst feststellt (ob mit klarem Bewusstsein oder mehr nur gefühlsmässig, darauf kommt es nicht an), so bedeutet dies zweifellos, dass er auf sich selber reflektiert, sich selber beurteilt, sich selber mit einem Maßstabe misst. Man kann sich nicht als minder wertvoll vorkommen, wenn man sich nicht mit jemand oder mit etwas vergleicht, in welchem

man die Norm, das Richtige, das Ideal erblickt. Alle Minderwertigkeitsgefühle sind negative Vergleichsgefühle, welche dort entstehen, wo eine Norm geglaubt und anerkannt wird. Ein Mensch, für den es kein Ideal gäbe, wäre absolut gefeit gegen jedes Minderwertigkeitsgefühl.

Aus dieser Selbstverständlichkeit ergibt sich bereits eine wichtige Folge: ob jemand sich minderwertig fühlt oder nicht, das hängt nicht so sehr von seiner tatsächlichen Beschaffenheit ab, als vielmehr vom Verhältnis der *g e g l a u b t e n* Beschaffenheit zu einem *a n e r k a n n t e n* und als Maßstab verwendeten Ideal — kurz von dem, was wir seine Einstellung zu sich selber nennen. So erklärt sich erstens die bekannte Tatsache, dass die Menschen um so eher jenen Unzulänglichkeitsideen ausgesetzt sind, je mehr sie sich von der Naivität entfernen. Denn als naiv bezeichnen wir denjenigen, der sein Leben dahinlebt, ohne sich selbst kritisch zu beurteilen, d. h. ohne Ideale zu bilden, welche zu Maßstäben werden müssten. Dem naiven Menschen fehlt die (kritische) Einstellung zu sich selbst; er kann daher nicht in die Lage kommen, mit sich selbst unzufrieden zu sein.

Es erklärt sich aus jener Einsicht zweitens die ebenso bekannte Tatsache, dass sogenannte objektiv feststellbare Defekte nicht notwendig zu Minderwertigkeitsideen führen müssen. Es gibt körperlich Benachteiligte, Hässliche, Verwachsene, Kränkliche, die durchaus nicht am Gefühl der Minderwertigkeit leiden. Sie mögen durch ihre Behinderung leiden, mögen traurig sein, dass ihnen manches versagt bleibt, was andere leisten können — aber dieses Leiden ist durch-

aus etwas anderes als das Gefühl der Minderwertigkeit. Dieses Gefühl bedeutet stets Unzufriedenheit mit sich selbst, und es schliesst einen Selbstvorwurf ein, welcher eben aus dem Vergleich mit einem anerkannten und daher sozusagen als verpflichtend empfundenen Ideal stammt. Auch wenn der körperlich Benachteiligte sich selbst als benachteiligt beurteilt, so bedeutet das Ergebnis dieses Urteils so lange kein Minderwertigkeitsgefühl, als er sich keinerlei Schuld oder Verantwortung beimisst. Wer sich vom Schicksal benachteiligt fühlt, der kann zwar traurig sein oder dem Schicksal grollen, aber er kann sich nicht minderwertig vorkommen; das kann er erst, wenn er sich an einem Werte misst, den er als seinsollende Norm auf sich bezieht und demgegenüber er versagt zu haben glaubt. Im Vergleich mit andern kann der Benachteiligte bedauern, dass er nicht die gleichen Vorzüge besitzt; aber auch dies Bedauern hat mit jenem peinlichen Minderwertigkeitsgefühl nichts zu tun. Nicht jedes negative Vergleichsgefühl ist Minderwertigkeitsgefühl; solange das Vergleichsobjekt nur ein gewöhnliches Objekt und nicht ein Ideal ist, bedeutet der Abstand eben nur einen Abstand, aber keinen minderen Wert, keine mindere Würdigkeit.

Ganz ähnliches gilt für objektiv feststellbare intellektuelle oder sonstige Begabungsdefekte. Vorab gründen sich auf sie dann keine Unzulänglichkeitsgefühle, wenn der Benachteiligte selbst jene sogenannten objektiven Defekte gar nicht als solche empfindet, was ja sehr wohl möglich ist (es gehört schon eine gewisse Begabung dazu, um sich unbegabt vor-

zukommen). Aber auch wo Vergleiche mit negativem Ergebnis angestellt werden, braucht daraus kein Minderwertigkeitsgefühl zu resultieren. Es gibt Menschen genug, welche andere, begabtere, zwar beneiden, ohne aber dadurch an Minderwertigkeitsgefühlen zu leiden: sie wissen, dass der Begabungsmangel Schicksal ist, sie bilden keine persönlichen Ideale, welche über ihre Verhältnisse gehen, und darum können sie die geringere Begabung nicht als Wertmangel empfinden. Selbst wo es die Eitelkeit wurmt, weniger als andere mit Vorzügen ausgerüstet zu sein, ist dieser Aerger ein Protest gegen das Geschick, nicht gegen uns selbst, und darum ist er nicht von dem peinlichen Charakter des Minderwertigkeitsgefühls.

Sogar tatsächliche moralische Mängel brauchen nicht von solchem Gefühl begleitet zu sein. Wir meinen Mängel, welche mit Recht als moralische Defekte bewertet werden. Es ist möglich, dass der Träger der Mängel sie gar nicht als Mängel empfindet; dies ist dann der Fall, wenn er entweder stark naiv oder moralisch so minderwertig ist, dass selbst seine Ideale sich kaum über das Niveau seiner tatsächlichen Beschaffenheit erheben. Jedenfalls bleiben Insuffizienzgefühle stets dort aus, wo eben keine abschätzige Selbstbeurteilung auf Grund eines verpflichtenden Ideals erfolgt. Wer in den Augen der ganzen Umwelt und vielleicht auch tatsächlich ein ausgemachter Lump ist, braucht sich durchaus nicht als Lump vorzukommen, auch dann nicht, wenn er sich mit dem brävsten Bürger vergleicht — sofern eben der Bürger für ihn kein Ideal ist.

Wenn es also aus der Natur des Minderwertigkeitsgefühls sich ergibt, dass es nicht notwendig auftritt, wo tatsächliche Mängel oder Benachteiligungen vorliegen, so erscheint es anderseits nun ebenso selbstverständlich, dass es auftreten könnte, wo objektive Defekte nicht vorhanden sind oder wo sie doch nicht in dem Masse vorhanden sind, dass jenes Gefühl gerechtfertigt wäre. Allein gerade die Vorkommnisse, welche diese Möglichkeit zu belegen scheinen, müssen recht genau angesehen werden. Nehmen wir diesmal den Fall voraus, dass das Gefühl einem moralischen Defekte gelte, der Mensch sich also moralisch minderwertig vorkomme, ohne dass anscheinend objektive Gründe dafür vorliegen. Dann ist von vornherein ganz sicher, dass subjektive Gründe eben doch vorliegen; sonst wäre das Gefühl nicht da. Aber es fragt sich, ob dieser subjektiven Begründung auch objektive Bedeutung zukomme; wäre dies nicht der Fall, so wäre das Gefühl als unberechtigt zu taxieren trotz seiner subjektiven Begründetheit. Der Fall erscheint in doppelter Weise durchaus möglich, wenn man bedenkt, dass, wie wir sagten, das Minderwertigkeitsgefühl nicht an der tatsächlichen Beschaffenheit seines Trägers hängt, sondern ausschliesslich daran, wie er sich im Verhältnis zu seinem Ideal erscheine. Einmal ist es möglich, dass er sich an einem falschen Ideale misst und vor ihm nicht bestehen kann, während er vor einem objektiv richtigen Ideal sehr wohl bestehen könnte. Mit seinem Ideal entehrte dann auch seine Selbstbeurteilung der objektiven Berechtigung. Es ist zweitens möglich, dass diese Selbstbeurteilung zwar

nicht auf Grund eines falschen Ideals, wohl aber auf Grund einer falschen Selbstschau erfolgte. Es kann sehr wohl vorkommen, dass jemand « schlechter » zu sein glaubt als er tatsächlich ist — etwa zufolge deprimierender Erziehung: wenn man einem Kinde immer wieder zu verstehen gibt, dass es (moralisch) nichts tauge, so wird diese Suggestion kaum ohne Einfluss bleiben. Auch ein auf diese Weise entstandenes Minderwertigkeitsgefühl wäre zwar subjektiv (eben aus der falschen Selbstschau) begründet, aber objektiv nicht gerechtfertigt.

Allein gerade die Psychologie der falschen Ideale und der deprimierenden Suggestion lehrt nun, dass die eben erwähnten Fälle anscheinend unberechtigten Minderwertigkeitsgefühls nicht so einfach liegen, und dass man mit dem Urteil « objektiv unberechtigt » viel zu schnell bei der Hand zu sein pflegt. Wir wollen gar nicht davon sprechen, wie schwer es für den Aussenstehenden ist, über die Berechtigung eines Selbstvorwurfs zu urteilen: es könnten ja wirklich objektive moralische Mängel vorhanden sein, ohne dass die Umwelt sie kannte oder sie doch in ihrer personellen Bedeutung richtig einzuschätzen vermöchte. Wir wollen vielmehr annehmen, dass wirklich objektiv ein falsches Ideal oder falsche Selbsteinschätzung vorliege, und wagen trotzdem die Behauptung, dass das moralische Minderwertigkeitsgefühl darum nicht objektiv unberechtigt zu sein brauche, ja dass es trotzdem in seinem Kerne stets berechtigt sei. Bevor wir indessen näher darauf eingehen, wird es gut sein, zunächst andere Fälle anscheinend unberechtigten Minderwertig-

keitsgefühls heranzuziehen, nämlich solche Fälle, bei denen das Gefühl nicht auf einen moralischen, sondern auf einen intellektuellen oder andersartigen Begabungs-Defekt bezogen ist.

Es gibt Menschen, welche objektiv, jedenfalls im Vergleich zu andern gut, ja hervorragend begabt sind, und welche trotzdem sich minderwertig fühlen, weil sie ihrer Meinung nach unbegabt sind. Sei es, dass ihnen die tatsächlich vorhandene Begabung zu gering erscheint, oder dass sie gerade diejenige Begabungsart, die sie nicht besitzen, für besonders wertvoll halten. Wir verstehen dies wiederum aus der Natur des Minderwertigkeitsgefühls, welches ja nicht nach objektiven Verhältnissen fragt, sondern ausschliesslich am Verhältnis zwischen dem Ideal und der geglaubten Wirklichkeit gebildet ist. Der Fall, den wir hier im Auge haben, zeichnet sich insbesondere deutlich dadurch aus, dass an einem falschen Ideal gemessen wird. Jedes richtig gebildete Ideal rechnet mit den vorhandenen Begabungen. Denn Ideale sind Ziele sittlicher Entwicklung, und keine sittliche Notwendigkeit führt über das hinaus, was ein Individuum auf Grund seiner tatsächlichen Begabungen im besten Fall wird werden oder leisten können. Eine Änderung der Begabungen liegt nicht im Bereich sittlicher Anstrengung, also kann sie niemals Gebot oder Pflicht noch also Inhalt eines sittlich richtig gebildeten Ideals sein. Jedes gesunde Ideal stellt das vor, was dem Individuum in den Grenzen seiner Eigenart und daher auch seiner Begabung als Aufgabe gegeben ist. Geht ein Ideal darüber hinaus oder daneben vorbei, so ist es ungesund,

d. h. es entbehrt der sittlichen Rechtfertigung. So ist es immer ein Zeichen falscher Idealbildung, wenn jemand von sich selbst etwas verlangt, was ausserhalb seiner Begabungs-Möglichkeit liegt. (Wie derartige falsche Ideale zustande kommen können, das kann hier nicht ausgeführt werden; vgl. den Aufsatz «Motive der Berufswahl» im letzten Jahrgang.

Dass aber in unserm Fall (wenn jemand wegen « ungenügender » Begabung sich minderwertig fühlt) tatsächlich der Vergleich mit einem Ideal vorliegt, daran darf man sich nicht irremachen lassen etwa durch seine eigene Versicherung, sein Gefühl sei lediglich aus dem Vergleich mit andern, besser begabten Individuen entstanden, und es wolle daher nur eine Benachteiligung und nicht eine Minder-Wertigkeit (Minder-Würdigkeit) zum Ausdruck bringen. Es ist möglich, dass den Anstoss ein Vergleich mit andern gegeben hat; aber dann repräsentieren diese andern eben ein Ideal. Sonst fände kein Messen statt, und es könnte nicht das Gefühl des Minderseins entstehen. Ein Wert, der nicht in das eigene Ideal aufgenommen wäre, könnte nicht zum Grund eines gefühlten Minderwertes werden. Dass es so ist, zeigt sich auch deutlich am Charakter des Minderwertigkeitsgefühls. Es ist ja in Wahrheit nicht ein einfaches Bedauern oder ein Neid, sondern ein deprimierendes Gefühl minderen Wertes. Es zeigt nicht nur eine Benachteiligung an, sondern es rechnet sich diese Benachteiligung zum Fehler an. Die (angeblich oder wirklich) geringere Begabung wird als etwas angesehen, was eigentlich durch mich selbst verbessert werden sollte; sie

wird wie eine persönliche Schuld angesehen — sonst könnte die höhere oder andersartige Begabung nicht Bestandteil des persönlichen Ideals bilden.

Wir stehen also vor der merkwürdigen Tatsache, dass jemand sich zum Fehler anrechnet, wofür er doch tatsächlich nichts kann. So scheint es völlig richtig, hier von unberechtigtem Minderwertigkeitsgefühl zu sprechen. Selbst dort, wo tatsächlich eine relativ geringe Begabung vorläge, müsste es doch als unrichtig erscheinen, sich darum Vorwürfe zu machen, d. h. sich minderwert zu fühlen. Allein wir sind nun in der Psychologie doch wohl so weit, dass wir die Sache tiefer verstehen können. Ein besonders deutliches Beispiel soll zeigen, was wir meinen. Ein junger Mann, nicht schlecht begabt, leidet so sehr unter dem Gefühl intellektueller Minderwertigkeit, dass er ungeheure Anstrengungen macht, um sein Wissen zu vervollständigen, bis zum Versuch, das Konversationslexikon auswendig zu lernen. Schon die Verwechslung von Wissen und intellektueller Fähigkeit, die hier vollzogen wird, deutet an, dass da in der Rechnung etwas nicht stimmt. Die nähere Untersuchung ergibt, dass der junge Mann lange vergeblich gegen die Onanie gekämpft, schliesslich aber den Kampf aufgegeben hat in der Ueberzeugung oder besser mit dem Resultat der Ueberzeugung, dass er nicht genug «Energie» habe. Nachdem er nun auf der einen Seite kapituliert hat, wächst zugleich das Bedürfnis, auf einer andern Seite (wo es leichter zu sein scheint) sich auszuzeichnen. Der Jüngling wird zum «Streber». Allein das Bewusstsein der Unzulänglichkeit ist von

jener Kapitulation her geblieben, und es macht sich nun wieder geltend auf dem neuen Gebiete der Anstrengung: er fühlt sich jetzt intellektuell unzulänglich. Damit hat er gewissermassen eine entschuldbarere Form der Benachteiligung « gewählt »; denn wenn auch sein intellektuell gewendetes Minderwertigkeitsgefühl noch deutlich den Charakter der Schuld trägt, so kann er sich doch « mit

dem Verstande » trösten, indem er sich vorsagt, für seinen Intelligenzmangel sei er ja « eigentlich » nicht verantwortlich. Die Probe konnte mit heilpädagogischer Behandlung gemacht werden. Es gelang, ihn den Kampf gegen die sexuelle Masslosigkeit mit ansehnlichem Erfolg wieder aufnehmen zu lassen, und im gleichen Masse, wie dies gelang, verschwand auch sein « intellektuelles » Minderwertigkeits-

BLESI

Win COSY Kinder

bringen zur Kenntnis, dass die so beliebten COSY-Kinder-Combinaisons jetzt in 2 Formen erhältlich sind. Für Mädchen wie bis anhin; für Buben die neue Form (Vaters Schnitt). So wird es allen recht sein. COSY ist solid und auf die Dauer seinen Preis wert. Gross und Klein fühlen sich wohl darin und unbeengt. Ausserordentliches Saugvermögen dieses feinen Gewebes schützt bei Transpiration oder Witterungswchsel gegen Erkältungen.

AG. VORM. MEYER-WAESPI & CIE ALTSTETTEN-ZÜRICH 33



gefühl zusehends, und mit ihm jeder unsinnige Kompensationsversuch.

Was das Beispiel zeigt, das ist allgemein gesprochen dies: Wo jemand sich wegen wirklicher oder vermeintlicher Begabungsmängel minderwertig fühlt, da gilt dieses Gefühl im Grunde gar nicht dem Mangel an Begabung, sondern es ist auf die Begabung nur übertragen und gilt eigentlich einem moralischen Defekt. Als «intellectuelles» Minderwertigkeitsgefühl wäre es, und ist es, tatsächlich unberechtigt, weil gegenüber der Begabung die eigene Verantwortlichkeit fehlt. Trotzdem ist es in seinem Grunde berechtigt, nämlich als Gefühl moralischer Unzulänglichkeit (Mangel an sittlicher Kampfenergie gegenüber der Unbotmässigkeit der Triebe). Ich würde, nach meiner Erfahrung, nicht anstehen, ganz allgemein den Satz aufzustellen: Wo ein Minderwertigkeitsgefühl sich auf einen Begabungsmangel zu beziehen und also unberechtigt zu sein scheint, da bezieht es sich in Wahrheit auf einen moralischen (nicht prinzipiell unüberwindbaren) Mangel, ist von da auf die Begabung erst übertragen und ist also in Wirklichkeit durchaus berechtigt.

Blicken wir von hier aus noch einmal auf jenen ersten Fall zurück, wo jemand sich direkt moralisch minderwertig fühlte, ohne dass er anscheinend Grund dazu hatte. Der Grund der falschen Selbstbeurteilung konnte dort entweder in falscher Idealbildung oder in falscher Einschätzung der vorhandenen moralischen Qualitäten liegen. Genaue Untersuchung zeigt nun aber jedesmal, dass zu tiefe Selbsteinschätzung zwar, viel-

leicht zufolge falscher (deprimierender) Erziehung, übertrieben sein kann, dass sie aber niemals eines berechtigten Kernes entbehrt: der Suggestion moralischer Minderwertigkeit unterliegt doch nur der, in welchem etwas zur Suggestion Ja sagt, der also wenigstens spurenweise mit Recht sich minderwertig fühlt. Und wo falsche Ideale gebildet werden (zu «hohe» oder personfremde moralische Selbstan sprüche), da wäre wiederum in jedem Falle als Grund der Fehlbildung eine echte und berechtigte Unzufriedenheit mit sich selbst, also ein echtes Gefühl moralischer Unzulänglichkeit festzustellen. Mögen auch hier, bei der Bildung falscher moralischer Ideale, Suggestionen von aussen mitgewirkt haben: sicher liegt doch der eigentliche Kern in einer inneren Gebundenheit. Niemand würde sittlich unberechtigte Ansprüche an sich stellen oder an sich stellen lassen, der innerlich mit sich selbst im reinen wäre. Wenn jemand zuviel von sich verlangt, so ist das immer ein Zeichen dafür, dass er nicht leistet oder geleistet hat, was er mit Recht von sich hätte verlangen müssen. Gerade das Gefühl wirklicher moralischer Unzulänglichkeit ist es, welches erst, als eine Art von Kompensation, die übertriebenen moralischen Selbstan sprüche hervortreibt und so zur Bildung unerfüllbarer und also sittlich unberechtigter Ideale führt. — Auch hier bestätigt sich zweifellos der Satz, den wir gefunden hatten: kein Minderwertigkeitsgefühl ohne berechtigten, und zwar moralischen Kern.

Und endlich bestätigt sich dieser Satz selbst dort, wo jemand sich wegen organischer, körperlicher Defekte minder-

# Eri flüssig

wirkt so reibmild, daß Sie auch die empfindlichsten, feinfarbigen Leder damit behandeln können. Pflegen Sie Ihre guten Sommerschuhe also nur mit:





## Der gute Kaffee in der Tasse

erinnert daran, daß er — wie könnte es anders sein — mit einem Zusatz von reiner Cichorie auch Frank zubereitet ist — auf zwei Teile Kaffee einen Teil Frank. Man merkt es schon am Duft; und wie kräftig dunkelbraun sieht er aus, wie würzig schmeckt er!

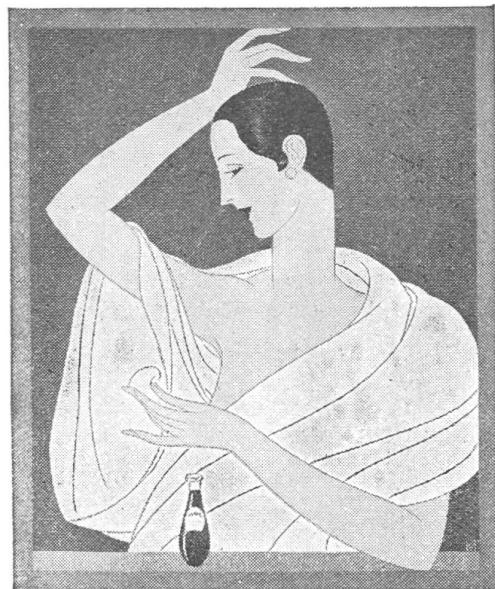
Merken Sie auf die Kaffeemühle, das Zeichen für auch Frank, und verlangen Sie immer Frank Spezial in den gelben Paketen.



wertig fühlt. Wir müssen hier zwei Fälle unterscheiden. Das Minderwertigkeitsgefühl kann sich auf wirkliche (objektiv feststellbare) oder dann auf eingebildete körperliche Mängel beziehen. Im zweiten Fall ist die Sachlage ohne weiteres durchsichtig. Wer sich einen körperlichen Mangel einbildet, der muss einen Grund dazu haben. Und die Erfahrung zeigt, dass dieser Grund ohne Ausnahme in einem berechtigten Gefühl moralischer Unzulänglichkeit besteht, welche Unzulänglichkeit, analog wie im früheren Beispiel des auf den Intellekt abgeglittenen Schuldgefühls, auf die körperliche Beschaffenheit übertragen wird — aus dem ebenfalls bei Gelegenheit jenes « intellektuellen » Beispiels angeführten Grunde. Nicht also entspringt hier das Minderwertigkeitsgefühl erst aus der Feststellung oder Einbildung des körperlichen Mangels, sondern umgekehrt: das Unsauberkeitsgefühl war, als moralisches und berechtigtes, schon längst da, und es bewirkt seinerseits die fixe Idee körperlicher Mangelhaftigkeit. Dazu wäre etwa der bekannte Fall übertriebener Reinlichkeitspflege auf dem Grunde moralischen Unreinheitsgefühls zu vergleichen.

Aber auch wo tatsächlich körperliche Mängel vorliegen, ist ein auf sie bezogenes Minderwertigkeitsgefühl nicht anders zu beurteilen. Es ist auch hier von einem moralischen Mangel her entstanden und also berechtigt, und ist erst sekundär auf den körperlichen Mangel übertragen und in dieser Übertragung unberechtigt, obschon der körperliche Mangel tatsächlich da ist. Ein Beispiel. Ein junger Mann hat einen wohl nach allgemeinem

und auch nach seinem eigenen Urteil unschönen Mund, und er bezieht sein deutlich vorhandenes Minderwertigkeitsgefühl ausdrücklich darauf. Es ist nicht ein blosses Bedauern über die Benachteiligung, sondern jenes charakteristische, an Scham erinnernde Gefühl der Minder-Würdigkeit. So, als ob man quasi schuld oder mitschuld wäre an seinem Aussehen. Offenbar objektiv unberechtigt; denn es gilt für körperliche Mängel, was für Begabungsmängel gilt: sie entziehen sich eigener sittlicher Verantwortung (sofern sie nicht selbstverschuldet sind; in diesem Falle ginge aber das peinliche Gefühl, als offenkundig berechtigtes, gar nicht auf den körperlichen Mangel, sondern direkt auf jenes Verschulden und also auf die moralische Unzulänglichkeit). Die Untersuchung des Falles zeigt, dass primär eine autistisch-egoistische Masslosigkeit der Ansprüche vorliegt, welche naturgemäß von einer moralischen Zensur (Unsauberkeitsgefühl) begleitet ist. Unbewusst hat der Jüngling immer aufgepasst, ob man ihm die antisoziale Motivation seines Verhaltens wohl « ansehe ». So kam er dazu, überhaupt auf sein Äusseres zu achten, und erst auf diesem Wege fiel ihm dann auf, dass sein Mund hässlich sei. Auch hier ist das Minderwertigkeitsgefühl nicht durch die Feststellung des Mangels entstanden, sondern es war bereits da, und zwar als moralisches und moralisch begründetes, und es wurde auf den äussern Mangel erst sekundär übertragen. Es ist immerhin weniger peinlich, seine körperliche Beschaffenheit als sein moralisches Verhalten « beschuldigen » zu müssen. — Auch in diesem Fall lieferte das heilpä-



## *Endlich ein sicheres Mittel gegen lästige Transpiration*

Die Damenwelt begrüßt in Odorono das vorzügliche, sichere Mittel gegen Transpiration und ihre unangenehmen Begleiterscheinungen. Es beeinträchtigt keinesfalls die Tätigkeit der Drüsen. Ein Arzthat Odorono erfunden.

Regelmässig angewendet, hält Odorono die Achselhöhlen immer trocken und frisch, indem es die Transpiration auf sichere, unschädliche Weise verhindert.

# ODO-RO-NO



Es gibt zwei Arten von flüssigem Odorono: Odorono normal stark für wöchentlich zweimaligen Gebrauch und Odorono mild für häufigere Anwendung und für empfindliche Haut. Es gibt auch Odorono Crème in Tuben.

Odorono ist überall zum Preise von frs 2.75, frs 4.50. Odorono Crème zu frs 1.75 erhältlich.

ODORONO Co., NEW-YORK  
PAUL MÜLLER, SUMISWALD

dagogische Experiment die Probe für unsere Auffassung. Es gelang, den primären Fehler bewusst zu machen und den jungen Mann den Kampf dagegen aufzunehmen zu lassen. Vom Mund war während der ganzen Kur nicht die Rede. Als ich ihn aber später einmal fragte, wie das nun mit der Hässlichkeit des Mundes sei, da antwortete er verständnisvoll lachend: daran habe er gar nicht mehr gedacht. Früher hatte er täglich viertelstundenlang vor dem Spiegel gestanden.

Ich denke, diese Erfahrungen und Ueberlegungen genügen, dass wir nun zusammenfassen können. Wo wirklich Minder-Wertigkeits-Gefühle vorliegen (und nicht nur Aerger oder Schmerz über gewisse Benachteiligungen), da sind sie immer im Grunde moralischer Natur und in ihrem Kern stets berechtigt. Unberechtigt ist es, wenn sie auf andere als moralische Defekte bezogen werden; aber diese Beziehung geht auch immer am wahren Sachverhalt vorbei und ist nur

möglich durch sekundäre, fälschende Uebertragung. Es ist unrichtig, bei der Beurteilung und Behandlung der Minderwertigkeitsgefühle zu glauben, sie seien tatsächlich auf Grund von andern als moralischen Defekten entstanden; es ist aber ebenso unrichtig, sie deshalb, weil sie in ihrer Bezogenheit auf körperliche oder Begabungsmängel oder auf falsche Ideale tatsächlich unberechtigt sind, nun auch überhaupt für unberechtigt zu erklären. Man darf dem, der an solchen Gefühlen leidet, niemals sagen oder suggerieren wollen, das sei alles Unsinn. Man hat ihm vielmehr zum Bewusstsein zu bringen, dass es Unfug sei, sie auf nicht-moralische oder eingebildete moralische Mängel zu beziehen, hat ihm ihren wahren moralischen Ursprung deutlich zu machen, indem man sie ihrem Kerne nach stets ernst nimmt, und hat ihn anzuleiten, den *eigentlichen* Fehler zu bekämpfen, gegen welchen sie die durchaus berechtigte Reaktion darstellen.

40 JAHRE SEIDEN GRIEDER 1889-1929

40 JAHRE führend in der Mode

Weil die Auswahl sehr reich ist, bitten wir um möglichst genaue Angabe, ob Seide, Wolle oder Baumwolle, einfarbig oder gemustert gewünscht wird, für Blusen, Kleider oder Garniturzwecke

Verlangen Sie unsere Muster für Frühling u. Sommer  
in Seide, Wolle, Baumwolle / GRIEDER & CIE. ZÜRICH