

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 10 (1934-1935)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Überwindung der Sünde  
**Autor:** Bünzli, E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066064>

### **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:** 09.01.2026

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

# Die Überwindung der



Von E. Bünzli, Bern

Illustration von H. Kurtz

Vor zirka 20 Jahren machte ich eine grosse Entdeckung. Ich beschäftigte mich damals mit experimenteller Psychologie und begann das Experiment auf praktische Lebensvorgänge, auf das Leben selbst anzuwenden. Menschen erzählten mir von ihren Sorgen und Nöten, von ihrer Freudlosigkeit und Energielosigkeit, von ihren Nervositäten und Perversitäten. Ich liess sie ausreden, oft stundenlang und hörte ihnen geduldig zu, und zuweilen besserte sich auch ihr Zustand, ohne aber wirklich geheilt zu werden. Ich war schon damals ein Feind jeder Spekulation und Metaphysik, und trotzdem verwies ich diese Hilfesuchenden auf die jeweils bestehenden religiösen oder metaphysischen Modeströmungen. Dabei entdeckte ich mich als unehrlich. Wie wäre es, wenn du diese Menschen dazu bringen würdest, die nackte Wahrheit zu schauen, vielleicht

würden sie dann geheilt werden! Das kannst du aber nur tun, indem du selber ganz ehrlich bist und dein Geheimnis lüftest und den notleidenden Menschen zunächst von deinen geistigen Schwierigkeiten erzählst, ehrlich, konkret, tatsachengemäss. Und ich begann Selbstmordkandidaten und Verzweifelten von meinem Leben zu erzählen: Wie ich vor zirka 20 Jahren sieben Wochen unschuldig in Untersuchungshaft sass, wie ich als Atheist sechs Wochen lang gegen Gott und Welt grollte und wütete, und wie ich Ende der sechsten Woche vollständig zusammenbrach – und beten lernte und Christus erlebte. Und wie ich nachher im Gefängnis unendlich glücklich war, die Zeit ganz vergessend und überrascht, als mir der Gefängniswärter am Ende der siebenten Woche als Unschuldigen die Tür öffnete. Wie ich jahrelang dieses tiefste Geheimnis mei-

nes Lebens hütete aus Angst, man erkläre mich als verrückt oder als einen « Stündeler ».

Die Wirkung dieser neuen Ehrlichkeit war erschütternd für diese Hilfesuchenden, für mich aber die Geburtsstunde einer « nuova scienza ». Von diesem Moment an stand ich Verzweifelten und Enttäuschten nicht mehr als Psychologe mit wissenschaftlicher Distanz gegenüber, sondern wir beide standen auf der gleichen Ebene als zwei Menschen mit ihren Nöten und Schwierigkeiten vor der Absolutheit. Jetzt wurde mir klar und deutlich, dass alle Seelenkrankheiten nichts anderes sind als eine Art Sonderung von den Menschen und damit von Gott. Sondern wir uns nicht von andern Menschen durch unser ständiges Kritisieren und negatives Urteilen über ihre Arbeit? Sondern wir uns nicht von andern Menschen durch unsere Anmassung, Pose, Maske, Verlogenheit und Verlegenheit? Und sondern wir uns durch unsere falsche Zurückhaltung und Lieblosigkeit nicht vom wirklichen Leben ab? Hungern, leiden wir nicht gerade deswegen, weil wir durch diesen Individualismus keine wirklichen Beziehungen mehr zu andern Menschen haben! Verliert unser Leben dadurch nicht seinen Sinn, und ist die Krankheit nicht gerade das Leiden der Seele, die ihren Sinn nicht gefunden hat! Denn durch den Unsinn des Individualismus verlieren wir die lebendige Beziehung zum Du und damit zu Gott als dem Urquell alles schöpferischen Lebens. Durch diese Beziehungslosigkeit des Geschöpfes zu seinem Schöpfer kann es ja gar nicht mehr quellen in uns, wir sind geblendet, gebunden, abgestorben bei lebendigem Leibe. Ist nicht die Freudlosigkeit und die tief liegende Müdigkeit ein untrügliches Anzeichen dafür? Wie kann man freudlos sein, wenn man wirklich lebt? Könnte es nicht so sein, dass Nervosität, Minderwertigkeitsgefühle, Angst nur intellektuelle Namen sind, um die Sonderung, die Sünde, an-

ständig zu machen? Wir modernen Menschen lieben ja die intellektuellen Argumente, um unsere Schuld und Feigheit zu verdecken.

Die Sonderung, die Sünde als Fremdkörper in meiner Seele, als die krankmachende Ursache aller Nervosität, war die wichtige Erkenntnis in meinem Leben. Jeder Mensch hat seine Sonderung, oder sagen wir jetzt Sünde, die ihn beherrscht und die es zu erkennen gilt.

Ich wusste jetzt: Wo ein Mensch in Sorgen oder Kummer verkrampft, energielos und nervös ist, da stimmt etwas in seiner Seele nicht, denn das moderne Leben allein macht keinen Menschen krank. Ein gesunder Mensch ist fröhlich, glücklich und frei und kann alles ertragen, auch schwere Schicksalsschläge. In der Masse nun, wie diese verzweifelten Menschen praktisch im eigenen Leben ganz konkret die Sünde erkannten und wieder gutgemacht haben, wurden sie zu meiner eigenen Überraschung von Tag zu Tag gesünder. Und etwas ganz Unerhörtes geschah: Sie erlebten Christus ganz real.

Seit dieser Entdeckung konnte ich vielen Menschen wirklich helfen. Trotzdem hütete ich dieses Geheimnis aus Feigheit vor der Öffentlichkeit. Vor einem Jahre kam ich mit der Oxfordgruppenbewegung in Berührung, und sofort erkannte ich denselben Geist, den ich vor zwanzig Jahren erfahren hatte. Die Gruppenbewegung gab mir den Mut, öffentlich und furchtlos zu diesen Erfahrungen zu stehen. Ich weiss heute, dass die Gruppenbewegung eine unerhörte Möglichkeit ist im Chaos unserer Zeit, und dass das Verständnis Jesus Christus nicht eine theoretische, sondern eine experimentelle Sache ist, d. h. nur selber erfahren werden kann. Es geht nicht um eine Lebensanschauung oder Lebensauffassung, sondern um den lebendigen Christus selber, der von sich selbst gesagt hat: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.