

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 11 (1935-1936)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Über Minderwertigkeitsgefühle  
**Autor:** Häberlin, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065903>

### **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:** 14.01.2026

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

# Über Minderwertigkeits- gefühle

VON PAUL HÄBERLIN

ORDENTLICHER PROFESSOR AN DER UNIVERSITÄT BASEL

*In den ersten Artikeln hat der Verfasser aufgezeigt, dass das chronische Minderwertigkeitsgefühl seine Ursachen nie in einem organischen Defekt hat, sondern stets aus dem schlechten Gewissen stammt. Das chronische schlechte Gewissen tritt dann ein, wenn ein Mensch prinzipiell den sittlichen Kampf aufgegeben, und mit seinen Triebansprüchen den faulen Frieden geschlossen hat, den Häberlin Kompromiss nennt. Dieses prinzipielle Versagen wird durch jede Art Verwöhnung begünstigt, aber auch durch das Gegenteil: durch unvernünftige Unterdrückung der Triebwünsche. Die chronische Unzufriedenheit auf Grund des moralischen Kompromisses wird nie durch die Umwelt erzeugt, kann aber von ihr verstärkt werden. In der Entstehungsgeschichte des Kompromisses spielen auch die Maßstäbe der Selbstbeurteilung, übersetzte und schiefe Ideale, eine wichtige Rolle. Die unmittelbaren Folgen des chronischen Minderwertigkeitsgefühles sind Unsicherheit, Ungeschicklichkeit, Unentschlossenheit. Die mittelbaren Folgen: Fluchtversuche aus diesem unerquicklichen Zustand, ohne das schwere Opfer des Verzichtes auf den Kompromiss bringen zu wollen.*

### III.

#### Versteckenspiel

Was zunächst die Fluchtversuche betrifft, so ist ihre primitivste Form die «*Verdrängung*», d. h. in diesem Falle das manchmal erfolgreiche Sichwehren gegen die Bewusstwerdung der ganzen peinlichen Situation, insbesondere also des moralischen Versagens, welches im Kompromiss vorliegt, oder kurz: der eigentlichen moralischen Insuffizienz. Das Minderwertigkeitsgefühl selber ist ja da und lässt sich nicht umbringen. Aber es gibt eine gewisse Erleichterung, wenn man sich die Wahrheit, die es enthält, wenigstens nicht immer ausdrücklich und klar *vorstellen* muss. Es ist eine Selbsttäuschung in all diesem Versteckenspiel, aber sie kann einen gewissen Effekt haben. Allerdings nur solange jenes Zurückdrängen gelingt. Die Erfahrung zeigt, dass jederzeit Durchbrüche erfolgen können, und dann pflegt die Wahrheit um so verheerender zu sein.

Hand in Hand mit diesem Sich-Ver-

stecken vor sich selbst pflegt das *Verbergen* der innern Situation vor *andern* zu gehen. Es ist gewissermassen notwendig zur Aufrechterhaltung des Selbstbetruges. Wer vor sich selbst etwas verbirgt, muss Sorge tragen, dass auch andere es nicht sehen; denn sähen sie es, so wären sie für uns wie ein Spiegel, der uns unser Bild aufzwingt, das wir doch nicht sehen wollen. Aus dem Selbstbetrug folgt so die Verstecktheit, ja Verlogenheit nach aussen; sie ist ein Schutzmittel gegen die Aufdeckung des *innern* Betruges. Die Empfindlichkeit, von der wir früher sprachen, hängt damit zusammen. Sie ist nichts anderes als die ständige Angst vor der mir selbst verheimlichten Wahrheit, oder vielmehr vor der Möglichkeit, sie durch das Urteil anderer zu erfahren. Darum kann der Fluchtcharakter auch nicht das Geringste frei und offen zugeben, was man ihm etwa vorhält; er hat immer Angst, die *ganze* Wahrheit könnte (vor seinem eigenen Bewusstsein) auskommen. Diese Unzugänglichkeit gegen

jede Kritik macht ja den Verkehr mit derartigen Charakteren so schwierig.

### Pose

Vom Verbergen vor sich selbst und vor andern ist nur ein Schritt zur eigentlichen Lebenslüge oder *Pose*. Diese ist nichts anderes als die systematisierte und systematisch gesicherte Unwahrhaftigkeit. Die Phantasie hilft uns, über das bloße Nichtsehenwollen der Wahrheit hinaus, zur Herstellung eines künstlichen Selbstbildnisses, das sich sehen lassen kann. Wir posieren, zunächst vor uns selbst, eine präsentable Figur unserer selbst, mit welcher wir unsere wahre Figur zu decken, und gewöhnen uns krampfhaft daran, zu glauben, so seien wir wirklich. Wir flüchten uns förmlich in dies gemachte Selbstbildnis, das wir vielleicht einer Persönlichkeit nachgebildet haben, welche uns gerade wegen derjenigen Eigenschaften imponiert, die wir selber (wie uns das Minderwertigkeitsgefühl sagt) in Wirklichkeit nicht besitzen. Auch hier unterstützen wir diesen potenzierten Selbstbetrug wohl dadurch, dass wir die Pose auch nach aussen hin aufrichten und verteidigen. Es gibt Menschen, die viel Energie und Kunst darauf verwenden, als etwas ganz Besonderes zu erscheinen, nicht aus simpler Eitelkeit oder zu Geschäftszwecken, sondern aus innerer Not: sie haben die äussere Pose nötig, um die *innere* aufrechterhalten zu können und so dem nagenden Minderwertigkeitsgefühl einigermassen zu begegnen. Hinter der zur Schau getragenen Sicherheit steht dann gerade die Unsicherheit.

Ein Charakter dieser Art fühlt sich nur noch in der Maske wohl. Er ist Schauspieler aus Zwang, Schauspieler des Lebens. In der Maske ist er quasi ein anderer als er ist, braucht er nicht zu sich selbst zu stehen, fühlt er sich frei von sich selbst. Nur in der Verkleidung stellt er gewissermassen einen richtigen Menschen vor. Ich habe einen jungen Mann gekannt, der überhaupt nur dann ohne deutliche Hemmung sprechen und

agieren konnte, wenn er eine « Rolle » vortrug. Die Pose ist im ganzen nichts anderes als eine solche Rolle, aber sie ist eine schwer erzwungene Rolle.

### Falsche Hoffnung

Wenn der Flucht in die Pose die Phantasie zu Hilfe kam, so kann sie nun auch für einen andern Ausweg in Anspruch genommen werden. Das ist der Ausweg der sozusagen künstlichen, d. h. sachlich unbegründeten *Hoffnung* auf irgendein Ereignis, das — ohne eigene Leistung — die Erlösung bringen möchte. Freilich pflegt man sich dabei die Erlösung nicht als das vorzustellen, was sie eigentlich sein müsste, nämlich Erlösung von der *Schuld*; man erhofft sie vielmehr als Befreiung vom Schuldgefühl, eben weil man ja die Schuld selber, in ihrer eigentlichen Gestalt, sich nicht zugeben mag. Viel sogenannter Wunderglaube und sozusagen alle pseudoreligiöse — natürlich nicht die *wirklich* religiöse — Heilshoffnung gehört hierher. Menschen dieser Art fallen allen möglichen illegitimen Heilsverkündigungen und Heilslehren anheim, ob sie im Zusammenhang mit Ernährungstheorien oder Gesundheitslehren oder politischen Ideologien oder kosmischen Spekulationen oder religiös sein wollenden Bewegungen auftreten. Wohlverstanden, wir sprechen nicht von *sachlich begründeten* Lehren oder Bewegungen solcher Art. Es kommt übrigens nicht selten vor, dass der zwangshafte Erlösungswunsch direkt in die Einbildung oder Pose faktischer Erlöstheit umschlägt; die Menschen gebärden sich dann als Befreite, gerade weil sie dies wegen ihrer tatsächlichen Unfreiheit nötig haben.

### Betäubung

Alle diese Fluchtversuche sind Unternehmungen zum Verbergen der Wahrheit. Nicht dem Sinn, sondern nur der Form oder dem Mittel nach davon verschieden sind diejenigen, welche auf dem Wege eigentlicher *Betäubung* das Vergessen und damit die Ausschaltung des quälenden

Leidens suchen. Der geplagte Mensch sucht sich zu erleichtern wie er kann. Es kann eigentliche Betäubung durch narкотische oder dann durch erregende Mittel sein, welche ein gewissermaßen künstliches Hochgefühl erzeugen. Es gibt davon leichtere und schwerere Fälle, bis zur pathologischen Sucht. Manchmal tritt der Betäubungszwang periodisch auf, entsprechend der periodischen Aktualisierung des Minderwertigkeitsgefühls. Aber es gibt auch andere als physiologische Betäubungen. Man kann durch allerart Zerstreuungen über sich hinwegzukommen suchen, oder auch dadurch, dass man sich wie krampfhaft in die Arbeit stürzt. Im Zusammenhang mit der Wunder- und Erlösungssucht wird der Betäubungswunsch wohl auch in dem merkwürdigen Interesse für allerlei sogenannte mystische Lehren und Praktiken manchmal zu finden sein, für Suggestion, Hypnose, Okkultismus und ähnliches: man hofft, hier Zugang zu einer andern Welt zu finden, in welcher man diese unsere reale Welt mit ihren harten moralischen Wirklichkeiten vergessen und abstreifen könnte; man hofft zugleich auf das Wunder der inneren Befreiung.

### Flucht aus der Verantwortlichkeit

Wieder ein anderer Fluchtversuch liegt dort vor, wo der an seinem Selbstvertrauen Erkrankte einfach den Situationen ausweicht, die — nach seinem uneingestandenem Unzulänglichkeitsgefühl — diese seine Unzulänglichkeit an den Tag bringen müssten. Er weicht der Verantwortung und der verantwortlichen Situation aus. Das früher erwähnte Zurückweichen vor dem Examen gehört hierher, aber auch die Unfähigkeit, in Sachen der Berufswahl oder überhaupt der definitiven Lebensgestaltung einen Entschluss zu fassen. Das kann sich steigern bis zur Flucht aus dem verantwortlichen oder Verantwortung heischenden Milieu überhaupt; man könnte sie die Flucht aus der Kultur nennen. Sie kann

darin bestehen, dass man sich, sofern man es sich leisten kann, aus aller aktiven Mitarbeit am wirtschaftlichen, politischen, gesellschaftlichen Geschehen zurückzieht oder zurückhält (wozu vielleicht noch die Pose besonderer Vornehmheit in dieser Zurückhaltung tritt), sie kann aber auch buchstäblich, örtlich gemeinte Flucht aus einer Umwelt sein, welche mit ihren Sitten, Anforderungen und Urteilen ständig an die eigenen inneren Maßstäbe erinnert, denen nicht zu genügen man gefühlsmässig weiss. Man will vorgeblich dem Druck der Sitte entgehen, in Wirklichkeit flieht man vor sich selbst. Man sucht in der weiten Welt, irgendwo unter primitiven Verhältnissen, einen Ort, wo man nicht dem moralischen (wiewohl oft ja sehr wenig verständnisvollen) Urteil der Umwelt ausgesetzt wäre, in der Meinung, dort überhaupt vor moralischem Urteil sicher zu sein. Man vergisst dabei, dass das *innere* Urteil nicht schweigt, wenn das äussere verstummt, und dass übrigens dies fremde Urteil, so verständnislos es manchmal sein mag, ertragen werden könnte, wenn wir mit uns selbst im reinen wären. Im übrigen ist von solcher Flucht aus dem verantwortlichen Leben natürlich jede *gesunde* Reaktion gegen die Verständnislosigkeit der Umwelt zu unterscheiden.

Nicht selten trägt das Ausweichen vor der Verantwortlichkeit den Charakter der Flucht ins *ästhetische* Leben, genauer: in den Ästhetizismus. Es ist nicht jeder zur Kunst berufen, der sich, wie er meint, künstlerisch betätigt oder sonst mit Kunst sich befasst. Nicht selten steckt dahinter die Vorstellung, dass diese Art von Leben gewissermaßen der Verantwortung entbehre, dass man hier « frei » sei von den Verpflichtungen des gemeinen Bürgers und erhaben über das Urteil der Moral. Aus dieser Einbildung heraus wird dieser angeblich freie Beruf gewählt. Man will mit den für allein verantwortlich gehaltenen Berufsarten der Verantwortung überhaupt entgehen, weil man sie aus dem *innern* Grunde des Insuffizienzgefühls nicht erträgt.

## Flucht in die Krankheit

Und wiederum gehört in dieselbe Reihe die Flucht in die *Krankheit*. Auch sie bedeutet ein Ausbrechen aus der verantwortlichen Situation, sofern nämlich das Leiden zur Ausrede und zur Sicherung gegen den Leistungsanspruch dient. Wer krank ist, ist nicht leistungsfähig, und die Umwelt *verlangt* von ihm nicht Leistung. Wenn es also dem, der die verantwortliche Leistung scheut, gelingt, «im rechten Moment» oder auch dauernd krank zu sein, so hat er für seine Leistungs- und Entscheidungsscheu die Legitimation erworben. Es gibt verschiedene Formen und Grade dieser Flucht, angefangen von der bewussten oder unbewussten (aber dennoch willentlichen) Erheuchelung gewisser Leiden, bis zur eigentlichen Provokation und Pflege wirklicher Krankheit. Es gibt Personen, die in der Tat ihre Leiden kultivieren. Sie beschäftigen sich ständig damit und wollen, dass andere sich damit beschäftigen, indessen *ja* nicht um gesund zu werden, sondern um den Profit davon zu haben. Sie wären direkt unglücklich, wenn sie gesund würden. Ich vergesse nicht die Enttäuschung eines meiner Bekannten, der jahrelang seine Verdauungsbeschwerden recht eigentlich kultiviert hatte, in der Einbildung und Vorgabe, schwer krank zu sein, als ihm eines Tages der Spezialarzt erklärte, er sei überhaupt nicht krank und brauche nichts als ein wenig Bewegung, damit auch der Schein der Krankheit verschwinde. Lange hatte er sich gegen eine gründliche Untersuchung gesträubt; als er dazu endlich gezwungen worden war und nun das Resultat vernahm, war er eigentlich traurig und sagte mit tragischer Miene: Nun, wenn es nicht der Magen ist, dann muss es etwas anderes sein.

Als letzte Konsequenz der Flucht in einen Zustand, welcher die Leistungsunfähigkeit garantiert und also die Verantwortung aufhebt, kann die Flucht in den Tod gelten. Der Selbstmord wäre in diesem Fall zugleich das Eingeständnis

der innern Unfähigkeit zu leben, der tragische Durchbruch des Gefühls der Lebensunzulänglichkeit. Aber tragisch ist ja der Hintergrund *jeder* Art von Lebensflucht; denn das eigentlich Tragische des Lebens ist die gefühlte Schuld. Tragisch sind deshalb alle Formen der Flucht, auch wenn sie äusserlich harmlos oder gar komisch wirken.

Wir haben jetzt noch einige beliebte Arten zu charakterisieren, welche den Übergang zur aktiveren *Gegenwehr* bilden. Es ist auch ohne die Grundlage des chronischen Minderwertigkeitsgefühls eine üble Gewohnheit vieler Menschen, die Schuld in erster Linie bei andern zu suchen oder auf andere abzuladen, wenn etwas ihnen schief geht. Man erkennt an dieser verbreiteten Sucht nur wieder einmal die Unerträglichkeit des Schuldgefühls. Im Falle *chronischen* Schuldgefühls kann diese Sucht ihrerseits zur chronischen Haltung werden. Das Abladen auf andere erfüllt den doppelten Zweck einerseits der eigenen Entschuldigung und anderseits der Sicherung gegen das *Bewusstwerden* der eigenen Unzulänglichkeit; im übrigen ist es für den, dessen Selbstschätzung havariert ist, immer ein Gewinn, wenn er sich sagen kann, dass andere nichts taugen; auf dieser Folie hebt sich der eigene Wert eher heraus.

## Abladen der Schuld

Die sozusagen undifferenzierte Form des Abladens äussert sich als allgemeine Unzufriedenheit mit der Welt und dem Schicksal. Die *Welt* wird schlecht gemacht, *sie* hat die Schuld an allem, was nicht in Ordnung ist. Diese Missvergnügtheit ist ein fast sicheres Zeichen des Insuffizienzgefühls. Aber mit Vorliebe sucht es sich dafür ganz bestimmte einzelne Objekte aus, die als Schuldträger herhalten müssen. Die Fehler und Schwächen der Mitmenschen z. B. sind willkommene Gelegenheiten, und man freut sich eigentlich über sie. Fremde Schuld lenkt vom Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit ab. Daher suchen solche Menschen mit Leidenschaft



die Schwächen der andern auf und sind wie Detektive hinter allem her, was etwa Ungerades in der Welt passiert. Sie bemänteln diese Sucht wohl dadurch, dass sie ihr den Namen der Kritik und der Moral geben; die gehässige Intoleranz muss sich ja in ein moralisch präsentables Gewand kleiden, um ihre Funktion vor dem eigenen Gefühl zu rechtfertigen. So wird Lieblosigkeit zur Tugend gestempelt. Wir *kennen* die Leute, denen es nicht wohl ist, wenn es irgendwo nichts zu tadeln, zu kritisieren, zu verhöhnen gibt. Sie haben das nötig, um sich in der Kritik ihr eigenes Existenzrecht zu dokumentieren. Ja, weil sie es in einigermaßen harmonischer Umgebung oder im Anblick innerlich ausgeglichener Menschen nicht aushalten, gehen sie wohl direkt dazu über, Verwirrung, Disharmonie, Unzufriedenheit zu stiften. Wenn man wissen will, wie es mit einem Menschen innerlich steht, muss man zusehen, woran er sich freut.

Wenn die aus inneren Gründen erzwungene Schärfe und Intoleranz des Urteils zum Prinzip wird, so entsteht das, was wir den moralischen Rigorismus nennen. Der Minderwertigkeitscharakter neigt dazu. Er macht aus der Tadelsucht leicht ein ethisches Prinzip, und dieses Prinzip richtet sich am schärfsten gerade gegen die Schwächen, an denen der Träger selber krankt. Wenn man in geschriebener oder ungeschriebener «Ethik» den Rigorismus oder Moralismus antrifft, wird man sich immer fragen müssen, ob nicht dahinter ganz persönliche Nötigungen stehen, und ob jene sogenannte Ethik nicht einfach die moralisch aufgezoogene Unfähigkeit zur Güte ist.

### Flucht in eine Weltanschauung

Und weil wir schon bei den sogenannten Prinzipien oder Theorien sind, so mag zum Schluss noch eine sehr kaschierte Form des Abladens der Schuld erwähnt werden: das Abschieben auf Welt und Schicksal in der Form einer philosophisch sein wollenden «Weltanschauung». Von der Neigung des Minderwertigkeitscha-

rakters zum Pessimismus und zur allgemeinen Unzufriedenheit ist schon gesprochen worden. Entsprechende Weltanschauungen oder Geschichtstheorien sollen diese Stimmungen gewissermaßen wissenschaftlich rechtfertigen, und sie sollen zugleich die gefühlte Unzulänglichkeit in das Schicksal verlegen. In diesem Sinne kultiviert man leidenschaftlich gewisse deterministische oder mechanistische Theorien; auch Vererbungslehren verschiedener Art müssen dafür herhalten. Immer im Sinne der sozusagen tröstlichen Meinung, dass es für den einzelnen keine Verantwortung und keine Schuld geben könne, weil er nichts als ein Glied einer fatalen Kette sei, und dass alles Übel und alles Böse im mechanischen Prozess als solchem liege und somit nicht dem individuellen Verhalten anzurechnen sei.

Oder man kultiviert einen sogenannten Relativismus, welcher die Objektivität der sittlichen Werte leugnet. Es tut wohl, sich sagen zu können, dass es derartige Werte gar nicht gebe; denn wenn es sie nicht gibt, dann gibt es keine wirkliche Verantwortung und auch keine wirkliche Schuld. Alle diese Weltanschauungen, auch gewisse Formen des Atheismus übrigens, sind tröstlich für den an Minderwertigkeitsgefühl krankenden Menschen. Nur schade, dass die furchtbare Realität dieses Gefühls sie alle Lügen straft. Die wirklich gefühlte Schuld weicht vor keiner Theorie, und wenn die Theorie nicht mit ihr übereinstimmt, so geht sie eben einfach an der unmittelbar innegewordenen Wirklichkeit des menschlichen Lebens vorbei. Theorien sind Gemächte, oft aus sehr durchsichtigen Motiven gebildet; das Minderwertigkeitsgefühl aber ist dort, wo es ist, eine *Realität*. Im übrigen werden auch Theorien, die an und für sich Sinn hätten, zum Unsinn entstellt, wenn sie zu subjektiven Entlastungszwecken *ausgelegt* werden.

### Verschiebung auf Organminderwertigkeit

Wir wenden uns zu denjenigen mittelbaren Folgen des Minderwertigkeitsgefühls, welche wir als Versuche der Ab-

*wehr* oder aktiven Gegenwehr gegen die gefühlte Unzulänglichkeit angekündigt haben. Schon jenes Abladen auf andere oder auf die Welt weist in diese Richtung. Deutlicher noch eine neue Form dieses Abladens, nämlich die «*Verlagerung*» der gespürten Minderwertigkeit oder ihrer Ursache aus der moralischen Sphäre, zu der sie in Wirklichkeit gehört, auf ein moralisch sozusagen unverfängliches Gebiet. Natürlich kann auch diese Abschiebung nur mit Hilfe der Einbildung geschehen, aber sie geschieht um so leichter, wenn die Wirklichkeit irgendeine Handhabe dafür bietet.

Eine solche Handhabe bieten dem, der am Gefühl *moralischer* Unzulänglichkeit leidet, körperliche oder intellektuelle Schwächen oder Benachteiligungen, die er zu tragen hat. Es ist schon früher auf die falsche Lehre hingewiesen worden, dass derartige Defekte die Grundlage des chronischen, eigentlichen Minderwertigkeitsgefühls bilden. Dieser Lehre folgt derjenige gerne, der ein Interesse daran hat, sein peinliches Gefühl aus einem Umstand herzuleiten, für den er nichts kann, also z. B. aus einem leiblichen Defekt oder einem bestimmten Begabungsmangel, die beide nicht von seinem Verhalten abhängen.

Derartige Verschiebung ermangelt für den Beobachter oft nicht der Komik, so tragisch ihr Hintergrund auch ist. Ich erinnere mich eines Mädchens, welches seine auffallende Menschenseu, ja Lebensunsicherheit, zusammen mit andern Symptomen schweren chronischen Minderwertigkeitsgefühls, darauf zurückführte, dass es so hässliche Ohren habe. Sie fühle sich immer daraufhin beobachtet und könne sich nirgends mehr zeigen. Die Ohren waren in Wirklichkeit nicht viel anders als bei andern auch, und ausserdem waren sie durch die Haare weitgehend verdeckt. Aber sie mussten quasi als Sündenbock herhalten, damit der *wahre* Grund des peinlichen Gefühls nicht zum Vorschein komme. So wehrt sich die Einbildung gegen die gespürte Unzulänglichkeit, die sich in diesem Fall

als ganz typischer Kompromiss zwischen dem moralischen Gefühl und einer lieb gewordenen Masslosigkeit des Trieb- lebens herausstellte. Als später das Mädchen den Rückweg zum energischen Kampf dagegen wieder gefunden hatte und als damit selbstverständlich das Insuffizienzgefühl sich verflüchtigte, da war es höchst amüsant zu sehen, dass die Ohren überhaupt keine Rolle mehr spielten. Auf eine Frage danach erhielt ich die lachende Antwort: Ach, daran habe ich gar nicht mehr gedacht.

### Kompensatorische Bemühungen

Wir setzen solche Verlagerungen an den Anfang der Abwehrphänomene, weil sie zumeist die Grundlage zur typischen Form der Abwehr, nämlich zu den *kompensatorischen* Handlungen oder Leistungen bilden. Das sind relativ grosse Anstrengungen auf irgendeinem Gebiet, welche den Sinn haben, ein sogenanntes moralisches Plus zu schaffen, welches womöglich das moralische Minus des vorhandenen Minderwertigkeitsgefühls kompensieren soll. Man kann nicht sagen, dass derartige Leistungen der moralischen Bedeutung entbehren; denn schliesslich hat jede Willensanstrengung auch eine derartige Bedeutung, selbst wenn sie nicht der eigentlich moralischen Sanierung dient. Aber eben dies ist charakteristisch für die Kompensationsleistungen: dass sie nicht dort ansetzen, wo das Insuffizienzgefühl eigentlich die Anstrengung und das Opfer erforderte, nämlich beim lieb gewordenen Kompromiss, sondern anderswo, wo sozusagen keine akute Notwendigkeit vorliegt, und dass sie also am dringenden Ziel vorbeigehen. Wenn sie also wirklich eine innere Genugtuung bringen mögen (sofern sie Erfolg haben), so ist es doch nicht diejenige, die geeignet wäre, das peinliche Gefühl zu beseitigen; sie können es nur betäuben, übertönen, sie können nur die *Illusion* der (moralischen) Voll- oder sogar Überwertigkeit erzeugen, solange der *brennende* Defekt seinerseits nicht in Angriff genommen wird.



Ernst Morgenthaler

Federzeichnung

Am beliebtesten sind natürlich diejenigen kompensatorischen Leistungen, welche von der Umwelt besonders geschätzt oder bewundert werden, weil sie am ehesten jenes ersehnte moralische Plus ergeben. In unseren Verhältnissen sind es besonders intellektuelle oder dann sportliche oder auch « gesellschaftliche » Vorzüge und Fähigkeiten, die also bevorzugt werden. Also wird derjenige, der es aus inneren Gründen nötig hat, sich gerade auf diesen Gebieten anstrengen und auszuzeichnen suchen. Er wird womöglich ein Vielwisseur, intellektueller Streber und Akrobat, oder dann ein Held werden wollen, um nicht zu sagen: müssen. Der Stachel des Insuffizienzgefühls kann so scharf sein, dass es ihm wirklich gelingt, sofern seine Anlage einige Möglichkeit dafür enthält. Ich habe erstaunliche Leistungen bei Personen gesehen, von denen ich wusste, dass sie an schwerem Vertrauensmangel, ja an ausgesprochener Insuffizienz-Depression litten. Ich habe

schwer ängstliche Naturen gesehen, welche bedeutende Proben anscheinender Furchtlosigkeit ablegten, man möchte sagen: Helden aus Angst. Ich habe intellektuell sehr mässig Begabte im Examen glänzen sehen, und erfolgreiche Männer des Weltlebens, die nur durch den krampfhaft erreichten Erfolg imstande waren, sich innerlich über Wasser zu halten.

Wenn derartige Leistungen trotz ihrer fragwürdigen Hintergründe schon als Leistungen, dann aber auch gerade durch die Tragik der Situation unser ernstes Mitgefühl wecken, so gibt es andererseits doch auch Fälle, die mehr lächerlich wirken. Wer könnte ernst bleiben, wenn ihm ein junger Mann stolz erzählt, er sei dabei, Meyers kleines Konversationslexikon auswendig zu lernen (immerhin nur das kleine), und sei mit dem Buchstaben C schon bald fertig. Nach dem Grunde dieses sonderbaren Beginns befragt, bekennt er, dass ihm immer mehr sein Bildungsmangel zum Bewusstsein gekommen sei und dass er beschlossen habe, dieser seiner Minderwertigkeit abzu helfen. Der Kundige merkt am Unsinn dieser Argumentation wie des ganzen Beginns ohne weiteres, dass da etwas anderes dahinter ist. Die kompensatorische Anstrengung erfolgte, wie so oft, nach Verlagerung der gespürten Unvollkommenheit, hier auf das Feld der sogenannten Bildung.

### Kompensatorische Phantasien

Wenn die Leistung selber dem kompensationsbedürftigen Menschen zu schwer, der Erfolg allzu unwahrscheinlich ist, begnügt er sich wohl mit kompensatorischen *Phantasien*. Er kultiviert ein Zukunftsbild seiner selbst, das ihn als ganz besonders hervorragend zeigt; dieses kompensatorische Selbstbild ist nicht eigentlich dazu da, erfüllt zu werden, es dient vielmehr der tröstlichen Einbildung, man könnte so sein, wenn man nur wollte, und ist so wiederum eine Art von Rauschmittel, kann sich übrigens auch mit der Pose verbinden, von der früher die Rede



war. In manchen dieser Phantasien handelt es sich nur um einzelne hervorragende Qualitäten, die man sich für die Zukunft sozusagen gutschreibt. Aber die Möglichkeit ist immer vorhanden, dass sich daraus ein allseitiges Vollkommenheitsideal und damit in gewissem Sinne ein Vollkommenheitswahn herausbildet. Entweder mehr als bloße Phantasie dessen, was man eigentlich sein könnte oder einmal sein werde, oder dann mehr im Sinne des eigentlichen Ideals, dessen Realisation, wiewohl natürlich mit unzureichenden Mitteln, immerhin noch mehr oder weniger angestrebt wird.

Die kompensatorischen Anstrengungen sind *eine* Art der Abwehraktion des am Gefühl eigenen Ungenügens Leidenden. Sie bedeuten immerhin Gegenwehr gegen das Ungenügen selbst, wenn sie auch am eigentlichen Ungenügen vorbeigehen und dadurch den wirklichen Erfolg verfehlen. Es gibt nun aber eine andere Art des Abwehrversuches; er gilt diesmal nicht so sehr der Insuffizienz selbst als vielmehr den klarer oder weniger klar gefürchteten *Folgen* der darin gespürten Schuld. Schuldgefühl bedeutet ja immer Gefühl der Sühne oder Strafwürdigkeit; wir haben darauf hingewiesen, dass dem so Belasteten die Zukunft düster, unheimlich, dämonisch zu erscheinen pflegt; er hat einfach Angst davor, weil er in seinem Unzulänglichkeitsgefühl der Überzeugung ist, dass einmal etwas eintreten müsse, was die verdiente Sühne brächte. Man weiss, wie unerträglich Zukunftsangst ist. Aus diesem Zustand heraus sind deshalb all die Versuche verständlich, die darauf ausgehen, das (dem Gefühl nach) drohende Unheil abzuwenden oder abzuwehren und sich also der Zukunft zu versichern.

### Abergläubische Sicherungen

Weil derartige Abwehr- oder Sicherungsversuche im Grunde immer den sühnenden Mächten gelten, tragen sie ihrerseits in der Regel deutlich dämonologischen oder also abergläubischen Charakter, sofern man als Aberglaube eben den-



Ernst Morgenthaler

Federzeichnung

jenigen Glauben an übermenschliche Mächte bezeichnet, welcher aus der *Angst* geboren ist. Sie sind Versuche, das Unheimliche zu beschwören oder zu besänftigen, welches die Angst im Walten des Schicksals sieht. Auch unsere Zeit und unsere aufgeklärte Zivilisation ist voll von solchen Dingen. Die Magie hat unter uns vielleicht andere Formen als bei sogenannten Primitiven; ob sie eine geringere Rolle spielt ist fraglich. Es gibt auch unter uns vielerlei Geheimlehren

und Geheimkulte, die gar keinen andern Sinn haben als den: Das Dämonische in der drohenden Zukunft entweder zu erkennen oder direkt zu beschwören, beides eben im Sinne der Abwehr. Dämonisches aber fürchtet nur der, welcher unter der Angst leidet, und Angst lässt sich von Schuldgefühl nicht trennen.

Aber auch abgesehen von magischen Lehren und Kulte pflegen doch viele unter uns einen grössern oder kleineren ganz privaten Aberglauben. Wir wollen nicht von der Zahl 13 oder vom Klopfen auf Holz sprechen, sondern nur *eine* Gruppe hervorheben, die sogenannten *Zwangshandlungen*. Jemand hat die zwingende Idee, er *müsse* etwas Bestimmtes tun, mit Vorliebe etwas ganz Zweckloses, ja Unsinniges, sonst trete Unheil ein. Oder: er *dürfe* etwas, und wäre es an sich ganz harmlos, nicht tun, sonst folge Unglück. Geht man der Sache auf den Grund, so wird man immer zunächst jene stärkere oder schwächere Weltangst finden, eben die allgemeine Erwartung unheimlichen Schicksals, welche die sichere Begleiterscheinung des Gefühls der Strafwürdigkeit ist. Das moralische Unsauberkeitsgefühl *verlangt* Opfer oder Sühne. *Es* ist eigentlich der Zwang, der auf uns lastet. Und der Schluss ist ganz richtig: etwas *muss* geschehen, um die Ordnung wieder herzustellen. Wenn aber das, was *eigentlich* geschehen sollte, nämlich die Aufhebung des Kompromisses und also der chronischen Schlamperei, nicht mehr gewollt oder gekonnt ist, und wenn also der Mensch an Stelle der Leistung die blossen *Ersatzleistung* zu setzen sich anschickt (wie es ja auch in kompensatorischer Form der Abwehr geschieht), dann kann es wohl geschehen, dass diese Ersatzhandlung, da sie doch ihrem *Wesen* nach eigentlich sinnlos ist, auch ganz unsinnige *Formen* annimmt, die nur noch sozusagen unterirdisch auf ihren eigentlichen Grund hinweisen. Trotzdem geht der Zwangscharakter, den das Minderwertigkeitsgefühl als solches hat, auf sie über: man bildet sich ein, dies und das *müsse* getan werden, obwohl es ja nur

Ersatz oder sogar nur Symbol für dasjenige ist, was *eigentlich* geschehen müsste.

So gibt es Leute, die vor dem Schlafengehen *dreimal* unters Bett schauen müssen, oder die ihre Sachen in ganz bestimmter Ordnung hinlegen müssen, oder die eine Stufe der Treppe überspringen müssen, wenn nicht ein Unheil geschehen soll. Ein Junge sagt seine drei Abendgebete stets in einer bestimmten Reihenfolge her und antwortet auf den Einwand, dass es doch auf die Reihenfolge nicht ankomme, prompt: sonst wird ein Einbrecher kommen, oder der Vater wird in der Nacht sterben, oder das Haus wird abbrennen. Jemand « muss » beim Verlassen des Hauses immer noch einmal umkehren, angeblich weil er nicht sicher ist, ob der Gashahn zugekehrt sei; in Wirklichkeit ist diese Unsicherheit das Anzeichen dafür, dass in ihm selbst die Ordnung nicht hergestellt ist. Wie einmal ein sonst ganz vernünftiger Mann, der die ihm selbst peinliche Zwangsgewohnheit hatte, alle seine Siebensachen auf dem Waschtisch in genau geometrisch bestimmte Lage zu bringen, in bemerkenswerter Selbsterkenntnis sagte: Wissen Sie, ich habe immer das Gefühl, dass in *mir* etwas nicht in Ordnung sei, da muss ich wenigstens in meinen *Sachen* peinliche Ordnung haben.

### Busshandlungen

Wir wollen uns im übrigen nicht bei den tausenderlei Formen solcher Zwangshandlung aufhalten; wenn nur ihr Zusammenhang mit dem innern Unsicherheitsgefühl erkannt ist. Es sind nicht alle Formen so harmlos wie die angedeuteten; manche komplizieren das Leben auf unerträgliche Weise. Sie nähern sich dann in ihrer Bedeutung der eigentlichen *Busshandlung* oder *Selbstbestrafung*. Auch hier liegt in der Tat eine Art von Abwehr der geahnten und gefürchteten Sühne vor. Man will ihr dadurch zuvor kommen, dass man sie gewissermassen selbst ausführt. Wer aus der Angst heraus auf das Unheil eingestellt ist, für den



E. Chambon

Holzschnitt 1935

bedeutet es fast eine Erlösung, wenn Unheil wirklich eintritt. In diesem Sinne bestrafen viele sich selbst, ohne es im übrigen immer zu wissen. Sie tun damit zugleich Busse und tragen etwas von der Schuld ab, die sie quält, ohne dass natürlich diese Abzahlung, insbesondere weil sie nicht eigentlich ein Opfer am rechten Ort bedeutet, die wirkliche Entlastung bringen könnte.

Eigentliche Selbstbestrafungen kommen bei allen Altersstufen vor; sie sind aber am ehesten bei Kindern zu beobachten, weil der Erwachsene alles, was mit dem Minderwertigkeitsgefühl zusammenhängt, eher zu verbergen imstande ist. Die Selbstbestrafung kann auch darin bestehen, dass man sich dümmer oder ungeschickter beträgt als man eigentlich ist, oder dass man den Vorteil, der sich einem

bietet, zögernd vorübergehen lässt; es gibt Leute, von denen man sagt, dass sie noch zu spät in den Himmel kommen werden, um anzudeuten, dass sie zwangsläufig jede Chance verpassen.

Auch die Busshandlungen im engeren Sinn sind sehr mannigfaltig, angefangen von der sogenannten Wohltätigkeit (sofern sie eben als eine Art Abschlagszahlung und also eigentlich um unsertwillen geschieht), über alle mögliche Werkgerechtigkeit bis zu direkten Bussübungen und Kasteiungen aller Art. Man wird nicht verkennen, dass diese Form der Abwehr der gefühlten Strafnotwendigkeit einen Kern *echter* Busse, d. h. moralischer Selbsteinkehr enthalten kann. Insofern nämlich, als immerhin ein Opfer persönlicher Wünsche gebracht wird. Die Inadäquatheit der Leistung besteht aller-



Ernst Morgenthaler

Federzeichnung

dings darin, dass sie wiederum nicht am rechten, zentralen Ort erfolgt, nämlich eben als Kampf gegen die faule Stelle in uns, welche jeder Kompromiss bedeutet.

Die Busshandlung geht über in die zwangshafte *Askese*, wenn sie zum Grundsatz der Bekämpfung und Vernichtung der persönlichen Triebbedürfnisse überhaupt wird. Wohlverstanden: es gibt eine echte Askese, die dann nichts anderes be-

deutet als Übung des sittlichen Willens im Kampf gegen die Ungehörigkeiten persönlicher Ansprüche. Davon verschieden ist aber jene zwangshafte Askese mit ihrem fanatischen Charakter, welche bereits die innere Unfreiheit verrät. Wer sich *jede* Freude verkneift nur eben darum, weil sie Freude wäre und jeden persönlichen Wunsch verdammt, bloss weil er Wunsch ist, der zeigt dadurch an, dass er sich furchtbar misstraut und eigentlich in Feindschaft mit sich selber lebt. Man wird bei jedem Enthalt-samen dieser Art finden, dass er insgeheim gerade dort seinem lieben Ich frönt, wo es darauf ankäme, sich davon zu befreien. Ganz abgesehen von der höchst persönlichen Wollust und der eiteln Selbsterhöhung, die in der falschen Askese liegen: keiner hätte *diese* Askese nötig, wenn er die innere Freiheit besässe, die ein mutiger sittlicher Kampf gewährt. Alle fanatischen Radikalismen zeigen an, dass ihr Träger am rechten Ort nicht radikal genug ist.

### Schlussbemerkung

Nun wollen wir aber dieses unerfreuliche Kapitel schliessen. Wir haben daraus nur Proben vorgetragen; das Gebiet der Minderwertigkeitsgefühle mit ihren Entstehungsmöglichkeiten und Folgen ist in Wirklichkeit viel ausgedehnter. Jene Proben mussten manchmal etwas kräftig ausfallen, weil es sich darum handelte, das Wesen der Sache zu zeigen, wozu eben ausgesprochene, starke Fälle am besten dienen. Wie es aber tiefere und weniger tiefe, umfassendere und geringfügigere Kompromisse gibt, so gibt es auch alle Grade des Minderwertigkeitsgefühls von geringerem innern Unbehagen, das nur gelegentlich zu stören vermag, bis zum lebensstörenden Affekt. An der Stärke des Gefühls ist aber neben der Schwere des Kompromisses auch die grössere oder geringere Schärfe der moralischen Reaktionsfähigkeit beteiligt. Nur Menschen

von einiger moralischer Empfindlichkeit sind imstande, ihre fehlerhaften Gewohnheiten mit kräftigem Unsauberkeitsgefühl zu ahnden; der moralisch Stumpfe verfällt ihm kaum.

Nicht diese Tatsache allein aber wird uns verbieten, dem an diesem Gefühl Krankenden mit Tadel oder Missachtung zu begegnen. So etwas verbietet sich ganz einfach aus Anstand; denn hier sind Menschen, und erst noch leidende Menschen. Dem wirklichen Anstand verschlägt es nichts, dass sie nicht ohne eigene Schuld leiden. Wir sind nicht dazu da, zu Gerichte zu sitzen; wer hätte die innere Legitimation dazu? Auch die vorstehenden Ausführungen, so sehr sie um der Wahrheit willen die Zusammenhänge ohne Schonung aufdecken mussten, möchten nicht im moralisierenden Sinne missverstanden werden. Sie wollten zur Erkenntnis beitragen, weiter nichts, oder allenfalls *durch* die Erkenntnis zur Hilfe.

Wer sie verstanden hat, der weiss in der Tat auch, was zu tun wäre, um das Übel zu *verhindern* oder zu *beseitigen*, soweit beides eben in menschlicher Möglichkeit liegt. Verhütung und Heilung muss auf die Wurzel zielen, jenen Kompromiss, jenen faulen Frieden, in welchem der Kampf gegen die gefühlten Ungehörigkeiten unseres Wunschlebens untergeht. Alles was geeignet ist, diese Fehlentwicklung zu fördern — wir haben davon gesprochen — muss bekämpft, alles was geeignet ist, sie zu verhindern, muss getan werden, vom Menschen selbst, aber auch von denen, die mit ihm verkehren. Auch wenn das Übel bereits eingerissen ist, gibt es nichts anderes als den Versuch, den Kompromiss nachträglich abzubauen, mit allen ihn begünstigenden Suggestionen, falschen Idealen, Selbsttäuschungen. In der Regel wird es dazu fremder Hilfe bedürfen, und sie ist manchmal nicht leicht anzubringen. Wir wollen dafür keine Rezepte geben. Eines aber ist sicher: wer dem an sich selbst Leidenden Hilfe bringen will, muss imstande sein, ihm wieder zum Vertrauen zu helfen. Das kann nicht durch allge-

meine Tröstungen und noch weniger durch moralisierende Ermahnungen geschehen. Der heilsame Einfluss vollzieht sich nur auf der Grundlage echter Gemeinschaft, in Wahrhaftigkeit und Güte. Erst auf dieser Grundlage hilft auch die Kenntnis des Menschen und seiner Situation.

Die Erfahrung zeigt aber zum Glück auch, dass wirklich Hilfe möglich ist. Grundsätzlich ist weder das Minderwertigkeitsgefühl selbst noch irgendeine seiner Folgen unheilbar. Man muss die Sache aber in Angriff nehmen, und zwar je eher desto besser. Und man darf sich nicht scheuen, fremde Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man selber mit sich nicht fertig wird.

Die Stufen der Befreiung sind durch die Natur und die Entstehung des Leidens vorgezeichnet. Die erste ist die Einsicht in den Schuldcharakter des peinlichen Gefühls und seiner Symptome oder Folgen. Erst auf dieser Grundlage ist es möglich, seiner Ursache zuleibe zu gehen. Dies geschieht, über den Abbau fataler Suggestionen der Umwelt und die Preisgabe aller falschen Ideale, zuletzt nur dadurch in wirksamer Weise, dass der Mensch wieder den Mut und den Willen aufbringen lernt zum sittlichen Kampf, und zwar gerade an der Stelle, an welcher er, durch den Kompromiss, bisher versagt hat. Zur Heilung ist es nicht nötig, dass er in Zukunft nicht mehr unterliegt. Wir wissen aus vielen Erfahrungen, dass dazu schon die Wiederaufnahme der tapfern *Anstrengung* genügt. Die Überwindung der Resignation ist das Wesentliche. Ernster und ehrlicher Wille ist niemals aussichtslos.

**Wir freuen uns, unsern Lesern mitzuteilen, dass diese Artikel unter dem Titel „Minderwertigkeitsgefühle, Wesen, Entstehung, Verhütung, Überwindung“, von Paul Häberlin, Ende Oktober im Schweizer-Spiegel-Verlag in Buchform erscheinen.**