Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 16 (1940-1941)
Heft: 2

Artikel: Selbsterziehung
Autor: Guggenbühl, Adolf
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066910

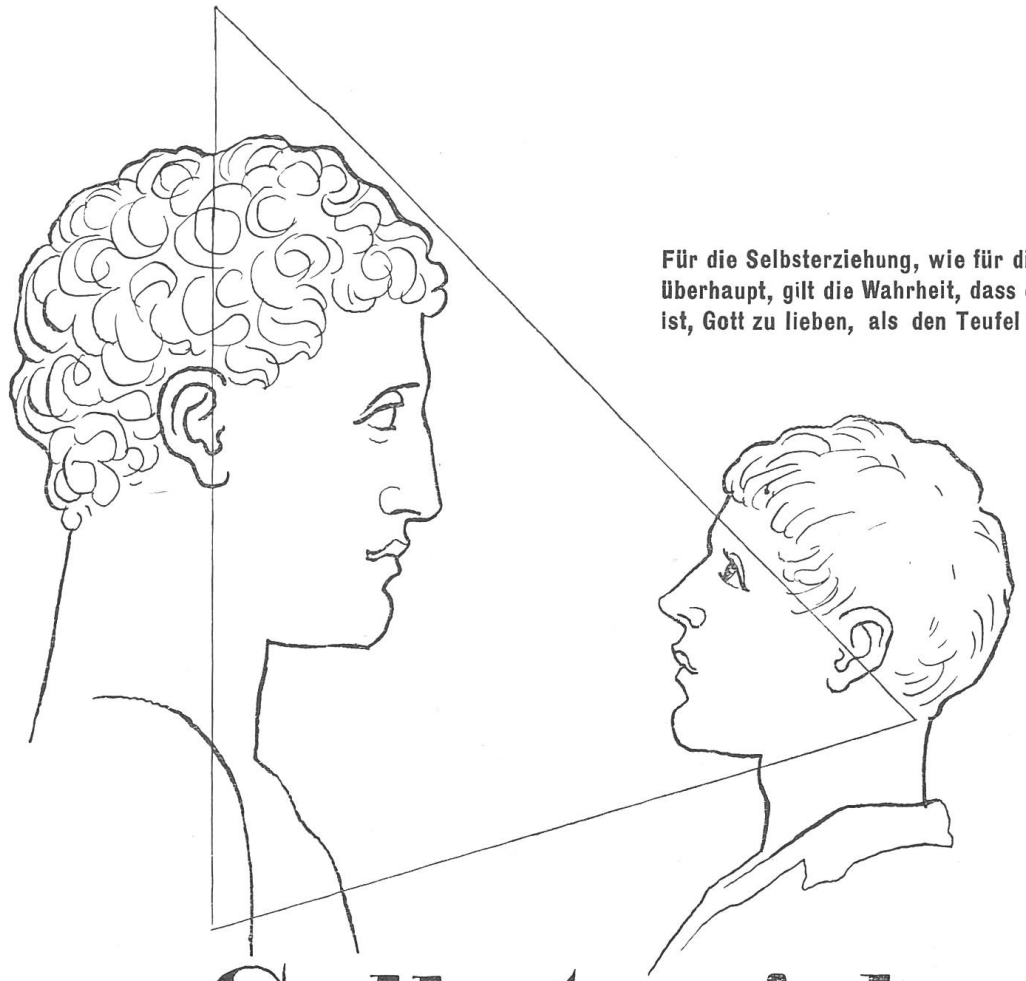
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 14.12.2025

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



Für die Selbsterziehung, wie für die Erziehung überhaupt, gilt die Wahrheit, dass es wichtiger ist, Gott zu lieben, als den Teufel zu fürchten.

Selbsterziehung

Von Adolf Guggenbühl

Illustration von H. Tomamichel

Selbsterkenntnis

Am Orakel zu Delphi sollen die drei Worte gestanden haben: « Erkenne dich selbst! » Immer, wenn von Selbsterziehung die Rede ist, wird auch heute noch dieser berühmte Spruch zitiert. Selbsterkenntnis, sagt man, sei der erste Schritt zur Besserung, also die Grundlage jeder Selbsterziehung. Man findet deshalb die drei Worte, schön mit Rundschrift geschrieben, über dem Bett oder dem Schreibtisch von zahllosen Lehrlingen, Gymnasiasten und Studenten, welche sich zum hundertstenmal vorgenommen haben: « Morgen beginne ich ein neues Leben. »

Mit den sogenannten Lebensweisheiten verhält es sich wie mit den medizinischen Hausmitteln. Man muss sich immer wieder fragen, ob sie im grossen und ganzen nicht mehr schaden als nützen. Auf jeden Fall ist der Ratschlag, « sich selbst zu erkennen », äusserst zweideutig und deshalb nicht ungefährlich. Das delphische Orakel hat mit den Wahrsagern von heute eine Vorliebe für unklare und deshalb gefährliche Formulierungen gemein.

Es ist kein Zufall, dass der Spruch von Delphi sich gerade in den letzten hundert Jahren besonderer Beliebtheit erfreute. Er entsprach den Vorstellungen der Aufklärung, welche allgemein die

Walter Sautter Bleistiftzeichnung

Bedeutung des Wissens masslos überschätzte. Man übersah, dass Wissen und Können zwei ganz verschiedene Dinge sind und dass es durchaus nicht nötig ist, einen Vorgang auch theoretisch zu begreifen, um ihn praktisch ausführen zu können.

Kann eine Frau nicht eine ausgezeichnete Köchin sein, ohne das geringste von Nahrungschemie zu verstehen? Und nur der Umstand, dass eine Köchin in einem Kurse gelernt hat, was Vitamine und Kalorien sind, bietet durchaus keine Gewähr dafür, dass sich nun auch ihre Kochkunst verbessert.

Es ist durchaus nicht nötig, zu wissen, wie die Organe des menschlichen Körpers funktionieren, um richtig leben zu können. Man kann nicht besser atmen, wenn man schon weiss, wie der Atem zustande kommt. Man kann nicht besser tanzen, wenn man lernt, wie die Muskeln funktionieren.

Noch weniger ist die Kenntnis der eigenen Seele eine notwendige Voraussetzung zum richtigen Leben. Die Bewusstmachung des Unbewussten hat im Gegenteil meistens schädliche Folgen.

Diese Gefahren werden anschaulich illustriert durch die alte Geschichte vom Tausendfüssler.

Ein Tausendfüssler wurde von einem besonders wissensdurstigen Mitgeschöpf gefragt: « Sagen Sie, welchen Fuss bewegen Sie eigentlich zuerst beim Gehen?»

Der Tausendfüssler dachte einen Augenblick nach und antwortete dann: « Warten Sie, das will ich Ihnen gleich erklären. Also ich beginne mit dem dritten und vierzehnten Fuss, nein, mit dem elften und einundzwanzigsten, nein, mit dem . . . » Das arme Tier verwickelte sich immer mehr in seine Erklärungen, mit dem Ergebnis, dass es zuletzt zwar erläutern konnte, wie seine Fortbewegung vor sich geht, aber nicht mehr imstande war, sich fortzubewegen, d. h. das, was es vorher unbewusst getan hatte, nun bewusst zu tun.

Jeder Mensch, der sich zuviel mit seinem eigenen Seelenleben abgibt, kommt in Gefahr, gelähmt zu werden. Seine Seele wird gespalten. Bei allem, was er macht, steht er sich selber als Zuschauer kritisch gegenüber, so kritisch, dass er vielleicht zuletzt überhaupt handlungsunfähig wird.

Die Wartezimmer unserer Nervenärzte sind überfüllt mit Leuten, die versuchten, der Aufforderung « Erkenne dich selbst » nachzuleben. Sie kennen sich sehr genau, ihre Seelenregungen, ihre Komplexe, sie haben sich analysiert, sie haben ihre eigene Seele wie eine Uhr auseinandergenommen. Nun können sie das Werk nicht mehr zusammensetzen, und deshalb sind sie krank geworden.

Sicher ist für jeden Menschen eine gewisse Selbsterkenntnis nötig; aber diese erwirbt man viel eher durch die Tat als durch Nachgrübeln. Am Anfang war die Tat. Ein junger Mensch lernt seine Fähigkeiten dadurch am besten kennen, dass er sie ausprobiert.

Ich kannte einen Medizinstudenten, der von der Vorstellung besessen war, er hätte sich eigentlich besser als Journalist geeignet. Tag und Nacht quälte er sich

mit dem Gedanken ab, ob es nicht gescheiter wäre, umzusatteln. Er liess sich psychotechnisch untersuchen, er analysierte sich von A bis Z, ohne zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen. Nur etwas kam dem jungen Manne nicht in den Sinn, nämlich den Beruf eines Journalisten einfach auszuprobieren. Hätte er das getan und eine Stelle als Volontär bei einer Zeitung gesucht, so wäre er sich bestimmt nach sechs Monaten über seine Begabung eindeutig klar gewesen.

Probieren geht über studieren! Diese Worte stammen zwar von keinem Orakel; aber diese Volksweisheit enthält ein Rezept, das wirklich einwandfrei ist.

Die Psychologie des Alltags bietet genug Proben aufs Exempel.

Für die meisten Frauen ist der Kauf eines neuen Hutes eine recht schwierige und zeitraubende Angelegenheit. Durch langes Auswählen hat man die engere Wahl schliesslich auf zwei beschränkt; aber nun ist die Qual der Wahl so gross, dass man einfach zu keinem Entschluss kommt.

Für solche Fälle gibt es ein probates Mittel, das auch sehr oft angewendet wird. Wenn eine Frau einen der beiden Hüte einpacken lässt, so merkt sie in dem Augenblick, wo der Hut in den Sack gesteckt wird, bestimmt, ob es nun der ist, den sie wirklich will. Gewöhnlich ist es der falsche, und im letzten Augenblick ruft sie die Verkäuferin, die zur Kasse schreitet, zurück: « Losed Si, gänd Si mir doch lieber dise! »

Die gleiche Methode der Gewissenserforschung lässt sich aber auch bei wichtigeren Entscheidungen anwenden.

Ein junger Mann liebt ein Mädchen; aber er weiss nicht, ob die Liebe so gross ist, dass sie zum Heiraten reicht. In vielen schlaflosen Nächten plagt er sich mit dem Problem, ohne zu einem klaren Entscheid zu kommen. So wird das für beide Teile qualvolle Verhältnis durch Monate, vielleicht durch Jahre hindurch geschleppt.

Ein Mann oder eine Frau mit Lebenserfahrung werden einem solchen Jüngling raten: « Verloben Sie sich noch diese Woche, aber öffentlich! » Die Tat wirkt befreiend. In dem Augenblick, wo eine Entscheidung gefallen ist, wird der unbewusste Wille eindeutig deutlich. Entweder wohlet es jetzt dem jungen Mann, er ist glücklich, dann ist die Sache in Ordnung. Oder aber sein Unbehagen wird so stark, dass es ihm klar wird, dass er einen Fehlentscheid fällte. Da er aber noch nicht verheiratet, sondern erst verlobt ist, kann er noch zurücktreten, bevor es zu spät ist.

Willensbildung

Die zweite Voraussetzung der Selbsterziehung ist die Bildung des Willens. Zuerst handelt es sich darum, seine Pflicht zu erkennen und dann, das als richtig Erkannte auch auszuführen.

Es scheint mir, dass die Willensbildung der meisten jungen Menschen deshalb zu keinen Ergebnissen führt, weil sie auf einer falschen Grundlage beruht. Viele geben sich der merkwürdigen Täuschung hin, zu glauben, schon das abstrakte Denken eines Vorsatzes sei gleichbedeutend mit Wollen. Darin hatte aber Coué recht, dass er immer wieder betonte, man erreiche im Leben nicht das, was man wolle, sondern das, was man wünsche. Erst wenn die Pflicht zum Inhalt von Traum und Phantasie wird, hat sie Aussicht, erfüllt zu werden.

Wenn jemand, der eine dringende Arbeit zu erledigen hat, sich am Vorabend vornimmt, am andern Morgen recht früh aufzustehen, trotzdem er bereits etwas übermüdet ist, so genügt es nicht, wenn er schon einige Male in Gedanken den Satz wiederholt: « Morgen stehe ich um vier Uhr auf. » Erst wenn er aufstehen *will*, wenn er aufzustehen wünscht, wenn er sich in seiner Vorstellung bereits beim ersten Tone des Weckers zum Bette hinausspringen sieht, nur dann wird er nicht liegen bleiben.

Viele Menschen, junge und alte, glauben irrtümlicherweise, bei der Wil-

lensbildung handle es sich hauptsächlich darum, sich die ärgsten Fehler oder Laster abzugewöhnen. Es ist aber weniger wichtig, dass man dazu kommt, einige Fehler zu überwinden, als dass man es fertig bringt, sich für etwas Gutes zu begeistern. Es genügt nicht, den Teufel zu fürchten; man muss Gott lieben.

Die Erziehung darf deshalb niemals nur negativ sein. Das gilt für die Selbsterziehung, wie für die Erziehung überhaupt. Es ist viel fruchtbarer, die guten Eigenschaften bei sich und andern zu fördern, als Fehler zu bekämpfen.

Jeder gute Lehrer weiss, dass es falsch ist, wenn der Aufsatzunterricht ausschliesslich darauf hinzielt, dass die Schüler keine orthographischen oder grammatikalischen Fehler mehr machen. Fehlerlos schreiben heisst noch lange nicht gut schreiben. Das gilt aber für alle Gebiete.

Gerade Pestalozzi hat immer wieder darauf hingewiesen, dass es in der Erziehung vor allem darauf ankomme, die positiven Seelenkräfte zur Entfaltung zu bringen.

Es ist deshalb wichtig, dass schon in der Jugend die Vorstellung mit Bildern des Schönen und Edeln erfüllt wird. Was man in der Jugend wünscht, hat man im Alter in Fülle. Gerade aber, weil sich das Leben viel mehr in der Richtung unserer Träume als unserer bewussten Vorsätze entwickelt, kommt es sehr darauf an, dass die Phantasie schon früh die richtige Entwicklung nimmt. Deshalb ist es so wichtig, welche Bücher Kinder lesen, was für Kino- und Theaterstücke junge Leute ansehen. Der ärgste Vorwurf, den man der Schundliteratur machen kann, ist vielleicht nicht einmal der, dass sie die Seele der Kinder vergiftet, fast noch schlimmer ist, dass das schlechte Buch verhindert, dass das gute Buch überhaupt gelesen wird.

Nur wer schon als Kind Grosses erstrebt, bringt später als Erwachsener etwas Grosses fertig. Ein Mensch, dem der ideale Schwung in der Jugend fehlt, bei dem die Flamme des Göttlichen nicht in der Kindheit richtig genährt wurde, der wird später nie etwas Rechtes zustande bringen, auch wenn die Erziehung einen durchaus korrekten Menschen aus ihm machen kann.

Man macht übrigens immer wieder die Beobachtung, dass gerade diejenigen, die ihre ganze Energie auf die Fehlerbekämpfung verwenden, sogar auf dem Gebiet ihrer Spezialanstrengung meistens nicht viel Erfolg haben. Man kann eine schlechte Gewohnheit selten dadurch zum Verschwinden bringen, dass man sie krampfhaft bekämpft. Meistens erreicht man das Gegenteil. Die Dämonie des Lasters besteht ja gerade darin, dass man sich in die Schlingen des bösen Geistes um so mehr verwickelt, je leidenschaftlicher man sich mit ihm auseinandersetzt.

Es geht ähnlich wie beim Skifahren. Auch dort fährt der Anfänger meistens gerade in jenes Hindernis hinein, das er vermeiden möchte. Steht mitten in einem breiten Abhang ein Baum, so ist der einzige Gedanke des Ängstlichen: « Wenn ich nur ja diesem Baum ausweichen kann! » Und nun zeigt sich immer wieder, dass ihn das Hindernis dermassen hypnotisiert, dass er direkt darauf losfährt. Er orientiert sich eben, wenn auch scheinbar nur negativ, an der Gefahr, und das bringt ihn zu Fall. Beim Skifahren wie im Leben muss man das Ziel vor Augen haben und nicht ein Hindernis.

Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Mit guten Vorsätzen überwindet man einen Fehler selten, viel eher dadurch, dass man sich um ihn gar nicht mehr bekümmert und sein Interesse etwas anderm zuwendet.

Ein Trinker hat mir erzählt, er sei sein Laster erst losgeworden, als er aufgehört habe, sich dagegen zur Wehr zu setzen. Er schloss sich einer Gesellschaft von Freunden an, die Klettertouren machten. Die geheimnisvolle Welt der Berge erfüllte ihn mit aller Macht. Zu seinem eigenen Erstaunen wurde er eines schönen Tages gewahr, dass die Sucht, zu trinken, wie eine Kruste von ihm abgefallen war.

Aber auch positive Willensübungen sind für die Selbsterziehung nicht von dem Wert, den man ihnen meistens zuschreibt. Man muss im grossen und ganzen das Rechte wollen, man muss es im grossen und ganzen fertigbringen, seinen Willen zu beherrschen. Einzelne Rekordleistungen haben nicht viel Sinn. Deshalb kommt auch dem Sport nicht die Bedeutung für die Charakterbildung zu, die man ihm heute oft zumisst. Gewiss braucht es eine ausserordentliche Energie, um eine Tour de Suisse bis zum Ende mitzumachen oder an einer Ruderregatte einen ersten Preis zu gewinnen. Man beobachtet aber immer wieder, wie häufig Sportsleute, die sich auf einem Sondergebiet durch ungeheure Willensanstrengungen auszeichnen, ziemlich haltlose Existenzen sind, wenn man ihr Leben als Ganzes betrachtet.

Toleranz

Neben der Selbsterkenntnis und der Willensbildung ist die Toleranz die dritte wichtige Grundlage der Selbsterziehung, und zwar nicht nur die Toleranz gegen andere, sondern auch diejenige gegen sich selber.

Junge Leute sind meistens viel zu streng gegen sich selber, wenigstens in der Theorie, und an dieser falschen Strenge gehen mehr zugrunde, als man glaubt.

Wir müssen uns alle darüber klar sein, dass der Mensch ein unvollkommenes Wesen ist und ein solches bleibt, solang er lebt. Wenn man jung ist, bildet man sich ein, im Laufe der Jahre bringe man es fertig, die übelsten Charakterfehler zum Verschwinden zu bringen. Das Kind glaubt, ein Erwachsener sei im reifen Alter so gefestigt, dass die zermürbenden Kämpfe in der Seele zwischen Gut und Böse aufgehört hätten. Von dem ist leider keine Rede. Wer eine gewisse Lebenserfahrung hat und ehrlich ist, muss zugeben, dass wir alle unser Lebtag immer wieder mit den gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Sie, unter denen schon das Kind litt, geben auch dem alten Mann und der alten Frau zu tun, wenn sie auch vielleicht ihre Form ändern.

Die meisten Lebensbeschreibungen sind gefälscht. Sie stellen grosse Leute als Tugendbolde dar, die sie in Wirklichkeit gar nie waren, ähnlich wie es die Nachrufe tun, in denen es jeweilen heisst: « Sein Charakter war lauter Kristall, sein Leben war nur Arbeit und Pflichterfüllung. » Das ist einfach nicht wahr. In der Seele jedes Menschen liegt immer neben dem Guten das Böse, und diese Zweiheit gibt ihm bis zum letzten Atemzug zu schaffen. Es gibt keinen Menschen, der immer seine Pflicht tut.

Ein Pestalozzi ist nicht darum gross, weil es ihm gelang, seine Fehler endgültig zu überwinden; denn das brachte er ja bekanntlich nie fertig. Er ist gross, weil er es fertigbrachte, trotz seiner Unzulänglichkeiten immer wieder mit ganzer Hingabe und unerhörtem Schwung frisch zu beginnen.

Wer sich der Illusion hingibt, er könne sittlich vollkommen werden, entwickelt sich entweder zum Heuchler oder er erleidet Schiffbruch. Er wird dermassen in Schuldgefühle verstrickt, dass er weder ein noch aus weiss. Ein falsches Vollkommenheitsgefühl führt notwendigerweise zu einem chronischen Minderwertigkeitsgefühl. Ist es aber so weit, dann wird der Mensch das Opfer einer der grössten Sünden, der Melancholie.

Unvollkommenheit gehört zum Schicksal des Menschen. Gerade die Religion aber fordert, dass man sich gegen sein Schicksal nicht auflehne, sondern Ja dazu sage.

Nur jene Erziehung, auch nur jene Selbsterziehung, welche Selbstvertrauen erzeugen kann, steht auf dem rechten Boden. Die Angst ist der gefährlichste Dämon, der die Menschen plagt. So wie ein Schwimmer in einem Sturme verloren ist, sobald ihn Angst überfällt, so ist auch der Mensch in den Stürmen des Lebens verloren, sobald er kein Selbstvertrauen mehr hat.