Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 24 (1920-1921)
Heft: 3

Artikel: Der Umgang mit sich selber [Schluss]
Autor: Hinrichsen, Otto
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-661243

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: 12.07.2025

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

Der Umgang mit sich selber.

Von Dr. Otto Hinrichsen, Basel.

(Schluß.)

Und mehr oder minder stellt so das Dichtersein auch einen Selbstschutz dar. Auf den Dichter dringe so Vieles ein, sagt Hebbel; da muß er, um sich dieser Eindrücke zu erwehren, es gestalten. Daher die gewisse Zwangsmäßigkeit, mit der der Dichter schafft. Es dringt so vieles und so stark auf ihn ein und da hilft er sich, indem er, was ihm persönlich geschieht, von sich abrückt, indem er auch dies als Schauspiel nimmt, als Bild, nicht mehr eng persönlich, sondern sachlich, sich darüber stellt. Und genau in gleicher Weise stellt sich der Religiöse über die Dinge dieses Lebens, sie wichtig und nicht wichtig zugleich nehmend. Oder der sich philosophisch gleichmütig Einstellende: „Ich hab' mein Sach' auf nichts gestellt!" Oder: „Es ist alles eitel!" Je nach der besonderen Färbung bekommen wir so den Zyniker, den Humoristen oder den tief und echt Religiösen. Der Religiöse sagt: „Was ich hier erlebe, ist nur Vorbereitung auf ein künftiges Leben. Alles steht in Gottes Hand. Wirklich kann mir nichts geschehen." Frömmigkeit, sagt Goethe, sei nicht Selbstzweck, sondern Mittel, um zu völliger Gemütsruhe zu gelangen. So, wer nicht stärker und tiefer erlebt, auf wen nichts nennenswert einwirkt, der braucht kein solches „Mittel", wird nicht Humorist, nicht Philosoph, lachender oder stoischer, nicht Metaphysiker und Mystiker. Aus der eigenen inneren Not erwächst dem Menschen all Solches, aus einer seelischen Verfassung, welche leicht erschütterbar ist. Wen nichts anrührt, wer eine dicke Haut hat, der ist nicht geistig produktiv. Ihm wird nichts in angreifender Art zum Problem. Wem aber mehr oder minder alles stark zum Problem wird, wem das Leben starke Konflikte mit sich bringt, der schafft sich auch entsprechende Einstellungen schützender, sichernder Natur, Überzeugungen, welche ihm einen Halt gewähren, Tröstungen, auf die er, wenn sie ihm nötig werden, zurückgreifen kann. Und indem er dies tut, geht er richtig mit sich um, wenn er auch immer wieder eine Gefahr läuft; denn so zweckmäßig bestimmte Überzeugungen für einen Menschen sind, können sie es doch nicht in jeder Weise und als etwa allzu starre Überzeugungen sein. So geht derjenige doch wieder nicht richtig mit sich um, der sich allzustarr auf manche Überzeugungen festlegt. Auch auf diese Weise büßt der Mensch seine Unbefangenheit ein, sieht nicht mehr das Wirkliche. Wie beim Dichter die Abstandsnahme von sich selbst zu weit gehen kann, so daß der Verlust eines unbefangenen Mitlebens mit sich und andern daraus hervorgeht, so kann immer ein Mensch sich alles dessen, was in ihm vorgeht, zu scharf bewußt werden. Man soll sich kennen, aber man soll auch sich gegenüber unbefangen bleiben. Es soll nicht bewußt geschehen, was unbewußt zu geschehen hat. Was in gewisser Weise günstig ist, ist immer in anderer Weise doch ungünstig. Vorsicht, Voraussicht muß sein, aber geht sie zu weit, so beginnt man mit J. J. Rousseau zu klagen: „La prévoyance, la prévoyance, voilà la véritable source de toutes nos misères!" Wer allzustark vorauserlebt, der hat am wirklichen Erlebnis keine Freude mehr. Er nimmt alles in der Phantasie vorweg, nimmt dem Erlebnis jede Frische, jede Unmittelbarkeit oder kommt aus den Befürchtungen nie heraus. So

sichert sich einer zu sehr vor Enttäuschungen, wenn er, um ja nicht solche zu erleben, immer nur das Schlimmste erwartet. Er leidet dann schon, bevor ihn noch ein Unglück getroffen, ihn quält Kummer, der ihm wirklich etwa nie wird, er untergräbt sich jedes Vertrauen zur Welt und zu sich. Er wird zum Zergliederer seiner Freuden nach Goethes Ausdruck. Man muß auch die Dinge an sich heran kommen lassen, weder zu viel noch zu wenig erwarten. Auch Phlegma und abwarten können, was kommt, ist gut, nicht aber in jedem vorsorgen und vorbauen zu wollen, durchaus sicher gehen zu wollen. Ein indisches Wort sagt: „Tu, was du willst, du wirst es bereuen"; aber mit bloßem Gehenlassen ist es auch nicht getan, und man kann auch optimistischer sagen: Es kommt selten so gut oder so schlimm, als man es erwartet. Es ist bei jedem Guten auch etwas Schlimmes und bei Schlimmsten noch immer ein wenig Gutes! Oder wie Gottfried Keller sagt, ein jedes Unwesen sei stets noch mit einem goldenen Bändchen an die Menschlichkeit gebunden. Man tut, was man kann, und nimmt in den Kauf, was unvermeidlich ist; denn etwas ist immer mit in den Kauf zu nehmen. Irgend ein Preis ist für jedes zu zahlen; was mancher, der alles miteinander haben will, auch sich gegenseitig Ausschließendes, nicht begreift. Mit solcher Einstellung kommt man eben zu gar nichts. Man muß auch Opfer bringen können, verzichten, um etwas zu erlangen. In bezug auf einiges muß man sich auch bei sich selber immer abfinden. Sehr hübsch hat Jean Paul einmal ungefähr gesagt, die Moral müsse auch noch befehlen, sich selbst nicht zu quälen. Ein allzu weitgehender moralischer Rigorismus ist lebensfeindlich, und in bezug auf denjenigen, welcher ein strenger und starrer Rigorist ist, verrät dies immer etwas, nämlich, daß er im Grunde moralisch mit sich schwer hat, seine weniger guten Neigungen mit Mühe im Zaum hält. Wer nicht das Gegenteilige stark in sich hat, ist kein moralischer Rigorist, urteilt über andere nicht schroff ab. Und so kommt, was in einem Menschen stark in Erscheinung tritt, oft genug aus dem Gegenteil, stammt Humor aus einer melancholischen Veranlagung her, ist jemand, was er so recht sein will, oft genug eben nicht; denn wäre er es, hätte er es nicht nötig, es sein zu wollen. Dadurch, daß es nicht da ist, tritt etwas scharf und bestimmt ins Bewußtsein, wird dem Menschen zum Ideal. Was einer nicht hat, nicht ist, daran denkt er, davon redet er, ja sucht uns zu überzeugen, daß er es habe, daß er es sei. Der Schwächling liebt starke Worte, der Zaghafte schwärmt für Unbedenklichkeit und Stärke, und, wenn das Behauptete auch nicht ausschließlich richtig ist, so doch guten Teils. Natürlich wird sich auch der Mensch seiner Kraft bewußt. Mit seinem Ideal von sich schafft der Mensch eine Ausgleichung zu dem, was er wirklich ist. Das Ideal ist im Ganzen und Großen eine Ergänzung und auch dies, nun glücklicher oder unglücklicher, eine bloß theoretische und illusionäre Ergänzung oder wirklich, indem das Ideal in Tat umgesetzt wird, beziehungsweise der Mensch eine Annäherung seines Seins an das Ideal erstrebt, auch eine tatsächliche. Es läßt niemandem Ruhe, bis er ist, was er werden kann.

Der Leser mag denken, ich hätte doch eigentlich wenig befolgbare Vorschriften für den Umgang mit sich selber gegeben; aber ist dies in einer so durchaus individuellen Angelegenheit möglich? Es kann sich doch nur darum handeln zu zeigen, daß einiges davon abhängt, wie man seelisch mit sich selber umgeht, vor allem auch, daß man sich seine Erlebnisse guten Teils

selber schafft, daß in gewisser Weise der Mensch sich geistig gesund erhält oder sich krank macht. Natürlich scheidet eigentliche Geistesstörung dabei aus; alle Störungen, welche Ausdruck einer Gehirnerkrankung sind. So weit sich jemand gesund erhält, ist dies im Grunde immer ein instinktiver Vorgang, der eine solche Selbstregulierung möglich macht. Und, wo es an diesem Instinkt fehlt, — und die Grundlage jeder praktisch wirksam werdenden Einsicht ist eine instinktive — da läßt er sich nicht schaffen. Aber, wie schon erwähnt, verrennt sich der Mensch manchmal auch nur, sieht den Wald nicht mehr vor Bäumen, kommt, ohne es zu merken, in seelische Verfassungen hinein und zu nervösen Störungen, die damit in Verbindung stehen, wobei es etwa doch noch eine Rolle spielt, daß er in bezug auf dieses oder jenes zur Einsicht kommt. Zu Einsichten, auf Grund deren er dann doch anders mit sich umgeht, seine Einstellungen in gewisser Richtung ändert, eine allzu starre Überzeugung, in die er sich eingelebt hat, aufgibt, seine Unbefangenheit in bezug auf dieses und jenes zurückgewinnt, seiner seelischen Erschütterbarkeit auch etwa Rechnung zu tragen lernt, vorsichtiger wird oder umgekehrt es aufgibt, alles und jedes voraussehen zu wollen, wieder Vertrauen zu sich gewinnt. Schon dies zuletzt Genannte ist sehr viel. Wirklich an Kräften zusetzen kann kein Mensch dem andern oder sich selbst etwas, aber seine vorhandenen Kräfte besser nutzen lernen kann er schon, einsehen lernen, daß er manches nur nicht konnte, weil er glaubte es nicht zu können, manches nicht konnte, weil er einen guten Grund zu haben glaubte, anderes zu wollen. Aus Selbsttäuschungen kann sich ein Mensch schon lösen, und, wo bedrohen uns diese nicht, wo sind wir nicht in Versuchung, es uns bequem zu machen durch Selbstbetrug? Zu was verführt uns nicht unsere Eitelkeit, unsere Eigenliebe, und, wie viel ist oft nicht schon dadurch gewonnen, daß jemand einmal in sich geht und sich über sich selbst reinen Wein einschenkt? Kein Mensch muß müssen, sagt Lessing, und so ist, wenn jemand sich darauf beruft, er sei nun einmal wie er sei, könne seinen Charakter nicht ändern, dennoch zu fragen, ob es nicht eine bloße Idee von ihm sei, daß er diesen Charakter habe, daß er gar nicht anders könne? Vielleicht, kann man in solchem Falle sagen, hast du noch einen zweiten Charakter. Wozu willst du ihn im Schrank hängen lassen? Nur Sonntags tragen? Zieh ihn täglich an. Charaktere tragen sich nicht ab, sie werden durch das Tragen nur immer besser.

Der Mensch ist Vieles in einem. Er hat verschiedene Fähigkeiten. Es sind viele Möglichkeiten in einem Menschen. Oft muß er sie nur entdecken, und einer entpuppt sich dann als etwas ganz anderes, als er selber zeitlebens in sich gesucht hat. So vieles ist nur Gewohnheit. Und wie gesagt, manchmal braucht es nur sehr wenig, einen Schritt, und jemand ist eines Bannes ledig, welcher ihn ein Leben lang gefangen hielt. Es ist weit mehr Gewohnheit und Vorurteil auf jeden Fall, als man gemeinhin glaubt.

Die reinblütige Haut eines gesunden Menschenkindes haucht einen wärmeren Duft und Reiz aus als alle Schminken von Paris.

Heinrich Manesse.