

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

**Rubrik:** [Spuch]

### **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:** 14.07.2025

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

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 werden- den 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 Menschenkindeß haucht einen wärmeren Duft und Reiz aus als alle Schminken von Paris.

Heinrich Manesse.