

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 24 (1920-1921)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Der Umgang mit sich selber [Schluss folgt]  
**Autor:** Hinrichsen, Otto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661232>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.04.2025

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

## Ob sich auch manche Türe leis . . .

Ob sich auch manche Türe leis  
 Ganz leise hinter Glück und Wollen  
 Verschließt; ob auch mit rauhen Schollen  
 Der Tag bedeckt manch Blütenreis,

So lang die letzte Türe nicht  
 Sich ewig schließt, bleibt uns beim Schreiten  
 Durch wechselvolle Lebensweisen  
 Der Hoffnung stilles Sternenlicht.

Johanna Siebel.

## Der Umgang mit sich selber.

Von Dr. Otto Hinrichsen, Basel.

Nicht nur, wie der Mensch mit andern umgeht, ist wichtig, es gibt auch einen Umgang mit sich selber. Der Mensch ist eine Einheit, aber doch eine Einheit in Vielheit. Wie könnten wir überhaupt uns selber kennen lernen, etwas über uns selber wissen, wenn nicht eines in uns dem andern gegenüber treten könnte? Wir erleben etwas, in allem Erleben jedoch beobachten wir uns auch, sind unserm eigenen Erleben gegenüber Zuschauer, unserm Handeln gegenüber Beurteiler. Wir haben unser Verlangen, unsere Wünsche, fühlen uns versucht, dieses oder jenes zu tun, gleichzeitig aber warnt etwas in uns vor dieser oder jener Handlung. Und so sind wir eigentlich nie nur einer, sondern immer zwei. Es ist ein Drängen in uns und ein Widerstand gegen jenes Drängen. Wir sind bald mit uns in Übereinstimmung, bald nicht. Wie wir sind, wissen wir eigentlich immer nur durch unsere Handlungen. Was ich getan habe, das bin ich recht. Wie ich in einer Lebenslage, in der ich noch nie war, fühlen und handeln werde, darüber kann ich wohl Vermutungen hegen, Genaueres und Sichereres weiß ich jedoch nicht; denn ich muß es selbst immer erst erproben, was ich unter gewissen Umständen tun, wie ich mich bewähren werde. Also muß man auch in Bezug auf sich selbst immer erst Erfahrungen sammeln. Man muß dies vermögen, um auch mit sich selber richtig umgehen zu können; denn, wie vermöchte man ohne eine genügende Erfahrung in bezug auf sich selbst mit sich richtig umzugehen? Die gleichen Lagen kehren im Leben stets wieder. Kennt sich jemand, erinnert sich genau genug, wie es ihm in ähnlicher Lage schon gegangen ist, so ist er gewarnt und wird in gleicher Art nicht so leicht wieder hineinfallen. Nämlich nicht auf Andre, sondern vor allem auf sich selbst. Denn, wenn ein Mensch auf andre hineinfällt, sich täuschen läßt, fällt er auch dann im Grunde nicht immer auf sich selbst hinein? Jeder ist sich selbst der Nächste, ist es auch in Dummheit und Klugheit. Niemand wird mich betrügen, wenn ich mich nicht selbst betrüge. Und damit kommen wir zu einem Hauptpunkt, zu der Art, wie eben der Mensch gern sich selbst betrügt, mit sich selbst unehrlich verfährt. Man möchte etwas haben, hat einen Wunsch; aber gesteht man sich ein, daß man diesen Wunsch hat? In vielen

Fällen eben nicht, sondern macht sich etwas vor, schiebt ein ganz anderes Motiv vor als das wirkliche Motiv, der wirkliche Beweggrund ist. Man will gut sein, ist aber egoistisch. Gesteht man sich dies ein? Keineswegs, sondern findet einen Vorwand, sich seinen Wunsch zu erfüllen, ohne daß man sich selber dabei als Egoist vorkommen muß, als schlecht, als niedrig denkend. So geht der Mensch gar gern Schleichwege, übt Selbstbetrug. Vieles vollzieht sich bei ihm, ohne daß er es merkt. Was ich getan habe, habe ich getan. Es scheint, an einer Tat sei nicht mehr zu rütteln. In jeder Handlung von mir stehe ich nackt vor mir selber, und dennoch wird, wer etwas getan hat, was ihm selbst ein Vorwurf für sich ist, nicht immer den Versuch machen, wenn er die Tat an sich auch nicht mehr leugnen kann, sie doch früher oder später in einem für sich selbst günstigeren Licht zu sehen oder, wo es gar zu wenig mehr zu deuteln gibt, sie auch zu vergessen? Man erträgt seine eigne Handlungsweise nicht und so dichtet man sie, wenigstens allmählich, um. Manches vergißt sich schwer, im Grunde wird sogar nichts vergessen; aber auch in dieser Hinsicht sind Menschen verschieden „talentiert“, vergessen leichter oder schwerer, woran sich zu erinnern unangenehm, quälend ist. Diese Fähigkeit zu vergessen ist dem Lebenden auch nötig. Man muß mit Quälendem, Leidvollem fertig werden können, niederdrückenden Erfahrungen nicht nachhängen, aber man darf darin auch nicht zu weit gehen. Nicht so weit, daß man zu keiner rechten Erfahrung in bezug auf sich selbst kommt, sich nicht als ein ganz anderer sieht, als man wirklich ist. Aus Enttäuschungen an sich, welche man erlebt — und in gewissem Sinne erlebt man eben nur Enttäuschungen an sich selber — hat man zu lernen. Wer das nicht vermag, steht schlecht im Leben, kommt innerlich nicht weiter. Es gibt Menschen, welche ständig Enttäuschungen erleben. Weshalb? Weil sie gar zu viel erwarten, vor allem von andern erwarten. Wer sich in jeder Sache große Erwartungen macht, den muß alles und jedes im Leben, den muß die Wirklichkeit immer enttäuschen. Jeder fasse sich selbst an die Nase, frage nach seiner eigenen Schuld, worin er selbst versagt hat. Wenn andere mir nicht gewährten, was ich von ihnen erwartete, bin ich im Grunde nicht selbst Schuld, wenn ich mich enttäuscht fühle? Was gab mir das Recht, etwas zu erwarten? Das Leben ist, wie es ist, die Menschen sind, wie sie sind; das habe ich zu erkennen, zu erkennen, was wirklich ist. Wo es sich darum handelt, etwas zu ändern, habe ich immer zuerst bei mir anzufangen. Nur dann gehe ich richtig mit mir um und nur, wenn ich mit mir richtig umgehe, meine Fähigkeiten, meine Eigenart kenne, vermag ich weiter hinaus etwas in der Welt zu bewirken. Ich darf mich weder zu hoch noch zu niedrig einschätzen; daß ich mir ein richtiges Bild von mir selbst mache, darauf kommt alles an.

Vor jedem Menschen steht ein Idealbild seines eigenen Ich, ein Bild, von dem, was er sein, was er leisten möchte. Dies Bild schafft sich jeder. Es ist ihm Ziel und Leitstern. Aber inwiefern entspricht dieses Bild der eigenen Wirklichkeit? Hier vor allem setzt die Selbsttäuschung so leicht ein, daß jemand glaubt, er sei, was er nur sein möchte, daß er sein wirkliches Sein mit dem Idealbild von sich, welches er sich geschaffen hat, verwechselt. Ein solches Ideal von sich hat jeder, muß jeder haben. In dieser Art ist jeder Mensch Dichter. Aber es genügt nicht, sich so ein ideales Selbst zu dichten, diesen „Andern“, der man nicht ist, es handelt sich darum, dieser Andere

auch wirklich zu werden. Und man kann dieser Andre nur werden, wenn man sich nicht ein Idealbild erdichtet hat, welchem den wirklichen Kräften des Menschen nach nichts entspricht. Mancher setzt sein Ideal zu hoch an, was man lobenswert finden mag, was im hygienischen Sinne aber doch falsch ist; denn ein solcher Mensch reibt sich im Ringen nach einem Ideal, das über seine Kraft geht, auf, geht also falsch mit sich um. Auch in dieser Hinsicht muß sich einer etwa bescheiden, einsehen, wie er wirklich ist, und sich damit abfinden. Sonst kommt er nie zur Ruhe, zum seelischen Gleichgewicht. So lobenswert wir ein hohes Streben finden mögen, auch ein solches ist im Selbstbewahrungs- und Selbsterhaltungssinne nicht stets gut, sondern schädlich. Mit Gewissem, was man durchaus bei sich nicht ändern kann, hat man sich abzufinden. Freilich erst, nachdem man ehrlich erprobt, ob Abänderung nicht möglich. Aber die Kräfte jedes Menschen sind begrenzt, und so schädigt sich und nützt niemandem, wer über die Grenze seiner Kräfte hinausgeht, von sich mehr verlangt, als er durchaus leisten kann. Hierfür das richtige Gefühl zu haben, beweist seelische Gesundheit. Wer sich durch sein hochgespanntes Streben aufreißt, dem fehlt etwas, was erste Bedingung völligen seelischen Gesundseins. Wer werde das Mögliche wollen, hat Grillparzer einmal gesagt, und ähnlich Goethe, unser Wollen sei das Vorausverkünden dessen, was wir vollbringen werden, und an anderer Stelle, man müsse sich schon mehr zutrauen, als man leisten könne, um überhaupt etwas zu vollbringen. Fraglos kann ohne bedeutendes Wollen, bedeutende Vorsätze nichts Bedeutendes geleistet werden, immerhin jedoch muß einer den Umfang seiner Kräfte kennen und ihm Rechnung tragen, wenn er recht mit sich umgehen will. Was jemand recht, aus dem Innersten heraus kann, das braucht er gar nicht eigentlich zu wollen, aber, wenn es nach dem alten lateinischen Satz heißt: Geseht auch, daß die Kräfte fehlen, ist doch der Wille zu loben, ist das nur richtig in einer Art; in der andern, wenn nämlich sich jemand in ein Wollen verrennt, dem kein Können bei ihm entspricht, dennoch falsch, weil auf diese Weise nichts Rechtes zustande kommt, im Grunde nur Kraft vergeudet wird. Und es verrennt sich eben mancher, erstrebt etwas, das er nie wird recht können, schafft sich so Konflikte, welche er bei mehr Einsicht sich hätte ersparen können. Was einer kann, sagt Fontane, liegt oft auf einer schmalen Linie, und so handelt es sich vielfach für einen Menschen nur darum zu finden, was er recht kann, seine eigenen Fähigkeiten zu entdecken. Nur dann geht er nicht in die Irre, nur so kommt er zum Genuß seiner selbst, zur Ruhe und Zufriedenheit, während er, wenn er etwas leisten will, wozu er nicht die Fähigkeiten hat, sein will, was er seiner unabänderbaren Eigenart nach nicht sein kann, sich in seinem Streben verrennt, sich nervös aufreißt.

Selbstverständlich kann nicht jeder alles, aber es kann doch jeder etwas, und nur, wo Wollen und Können sich in Übereinstimmung befinden, wird der Mensch zur Ruhe und Zufriedenheit kommen, soweit diese von solchen Dingen abhängt, sich seine seelische beziehungsweise nervöse Gesundheit erhalten. Eines schickt sich nicht für alle, und so muß jeder herausfinden, was sich für ihn schicke, was ihm tauge. Es dreht und wendet sich jeder solange, bis er einigermaßen weich liegt, aber es macht in dieser Beziehung doch einen Unterschied aus, ob sich jemand geschickter, einsichtiger zu drehen und wenden weiß, oder ob sich jemand hartnäckig auf etwas versteift, das ihm doch nichts

taugt demjenigen nach, was er im Innersten ist. Es macht einen Unterschied aus, ob jemand hellhörig oder harthörig ist in bezug auf sein Inneres, seine ihm einmal verliehenen Kräfte, die er am Ende doch nutzen muß, wie sie sind, die er nicht durch bloßen Wunsch modeln kann. Es braucht für manchen nur eine kleine Wendung und auch er kann, was er will; nur etwas andere Mittel, und auch er erreicht sein Ziel. Aber diese Mittel müssen gefunden werden. So ist sehr wenig oft sehr viel, handelt es sich nur um eine geringe innere Umstellung, und es ist alles gewonnen, welche Umstellung nun eben doch sehr schwer fallen kann. Wer recht mit sich umgeht, wird auch fremde Einsicht zu nutzen wissen, wird auch auf das Urteil anderer über ihn selbst hören, das, wie falsch es sein mag, doch nicht leicht ganz falsch sein wird. Auch der andre ist ein Spiegel, in dem wir uns sehen können, oft ein trüber verzerrender Spiegel, oft aber auch ein klarer, und, da man sich in vielen Spiegeln sieht, jedesmal wieder anders, nicht stets aber ganz anders, ist auch auf diese Art immer etwas zu gewinnen. Man hat für seine eigenen Schwächen wohl ein feines Ohr, aber, daß man wirklich höre, hindert die Eitelkeit. Man will sich gewisse Illusionen nicht zerstören lassen, aber jede Illusion hat auch ihr Gefährliches. Man braucht Illusionen, will und soll sich sein Zutrauen zu sich erhalten, soll aber auch nicht kritiklos sich selbst gegenüber sein. Manches bemerkt man sehr schnell bei sich, manches sehr schwer, und es ist doch gut davon zu wissen, sich über seine Motive im Klaren zu sein, sich keinen blauen Dunst vorzumachen. In Allgemeinen hat jeder Mensch diejenigen Ansichten und Überzeugungen, welche er braucht, hat kaum eine Überzeugung, welche ihm nicht zu etwas dient; womit nun aber nicht gesagt ist, daß manche Ansicht, Meinung, Überzeugung in jeder Beziehung eine günstige ist, dem Menschen in allem und jedem sein Dasein erleichtert. Was in einer Richtung gut ist, kann in anderer doch schlecht sein, was tröstet, womit sich jemand eine Sachlage verschleiert, damit er nicht gequält sei, in seinem Selbstgefühl leide, sich nicht minderwertig vorkomme, das raubt ihm andererseits auch wieder Einsicht. Der Mensch weiß immer eines, indem er anderes nicht weiß, ja hält sich eines scharf vor Augen, um anderes nicht zu wissen, es sich aus dem Bewußtsein wegzuschaffen. So kann man sagen, auch, was jemand nicht weiß, weiß er in irgend einer Art immer doch; er läßt es sich nur nicht scharf zu Bewußtsein kommen, was nun im Sinne des rechten Umgangs mit sich selber richtig wie falsch sein kann. Was ist klüger als von dem, was man nicht mehr ändern kann, nichts mehr zu wissen, es vergessen zu haben und so auch nicht mehr dadurch gequält zu sein? Und was ist falscher als das gleiche Verfahren, wenn doch noch etwas zu ändern wäre? Es kann klug sein, fünf gerade sein zu lassen, über etwas wegzugehen, die Augen davor zu schließen, und es ist nichts falscher als dies dann zu tun, wo es einen Entschluß zu fassen gelten würde, eine Sache ins Reine zu bringen, sie in sich zu verarbeiten und so eigentlich, statt sie nur wegzuschieben und zu vergessen, innerlich mit ihr fertig zu werden, innerlich sie zu überwinden. Wo dies nicht geschehen ist, wirkt nämlich ein so „Vergessenes“ doch nach, ist das Vergessene doch nicht vergessen, bohrt, quält weiter und entsteht also eine seelisch ungünstige innere Sachlage, wird eine wirkliche Beruhigung nicht erreicht. Man kann fragen, wann diese, wo es sich um eine stark quälende Erfahrung, welche ein Mensch gemacht hat, handelt, je erreicht wird, jemals

völlig „abreagiert“ wird. Jedoch immerhin bleibt ein Unterschied, ist die Sachlage eine günstigere, wenn etwas innerlich recht verarbeitet worden ist und eine bestimmte Stellung zu etwas, das erlebt wurde, gewonnen. Hierzu braucht es geistige Kraft, welche, wo sie fehlt, nichts schaffen kann. Davon, ob jemand seine Erlebnisse derart verarbeitet, daß sie nicht dauernd ungünstig nachwirken, drückt sich etwas Grundlegendes seiner seelischen Eigenart aus, und darüber, wie sich diese Vorgänge im Menschen eigentlich vollziehen, läßt sich nichts aussagen. Der Gesunde wird eben fertig mit seinen Erlebnissen, der Nervöse, geistig Kränkliche, Disharmonische nicht. Er leidet unter Nachwirkungen, wenn man die Sache von der einen Seite nimmt, oder aber auch er schafft sich quälende Erlebnisse, die Sache von der andern Seite genommen. Es gibt Erlebnisse, welche den Menschen nur treffen, welche A so gut wie B haben kann. Andre Erlebnisse dagegen sind nicht derart unabhängig von der persönlichen Eigenart, vom Charakter des Erlebenden. Manches erlebt jemand immer wieder, wenn auch in Variationen, weil ihm diese Erlebnisse aus seiner Eigenart ständig neu erwachsen. Ein Mädchen verliebt sich etwa stets in die gleiche Art von Männern oder entsprechend ein Mann in die gleiche Art von Frauen, macht so auch immer wieder die gleichen schlimmen Erfahrungen. So sind auch Erlebnisse für denjenigen, welcher sie hat, charakteristisch. Es drängt einen stets zu Gleichem oder Ähnlichem. Ein Mensch schafft sich seine Erlebnisse. Sie treffen ihn nicht zufällig. So, daß jemand immer wieder seine Stellung verliert, sich stets aufs Neue unglücklich verliebt usw., in irgend einer Art stets anrennt, Schwierigkeiten hat, unzufrieden, gequält, unglücklich ist, sein Ziel nicht erreicht. Jeder ist seines Glückes Schmied, heißt es doch, und ebenso auch seines Unglücks. Er kann sich nicht einfügen, anpassen. Es fehlt ihm an *S n s t i n k t*. Er läuft hin, wo ihm Leidvolles geschehen muß, statt hübsch fern vom Schuß zu bleiben, sagt gern allen die „Wahrheit“, kommt so stets in Zank und Streit, sucht, worüber er sich ärgern, sich aufregen könnte, hält nie A stand, kennt keine Vorsicht, und, wenn er nun noch eine empfindliche Natur ist, welche Erlebnisse, wie er sie sich schafft, nicht erträgt, so treffen ihn *G e m ü t s e r s c h ü t t e r u n g e n*, wird sein seelisches Gleichgewicht geschädigt, ja wird er über dem allen recht eigentlich krank. Mancher mutet sich so mehr zu, als ihm erträglich, weil es ihm an dem Gefühl dafür fehlt, was er sich ungeschädigt erlauben darf, während ein anderer, seelisch ebenso empfindlich und gemüthlich leicht erschüttert, aber vorsichtiger, weil er sich kennt, sich vieles erspart und sich so sein seelisches Gleichgewicht erhält. So kommt es in bezug auf das, was bei einem Menschen offensichtlich wird, nicht auf eines an, sondern auf *d i e s* und *j e n e s* in ihm, auf dasjenige, wodurch er *b e d r o h t* ist, wie auch dasjenige, wodurch er diese *B e d r o h u n g a u f h e b t*, wenigstens mindert und sich so gesund erhält. Auf wen nichts stark wirkt, der kann sich mehr gestatten, sich mehr aussetzen, als ein anderer, auf den alles stark einwirkt, in dem Erlebnisse stark nachwirken. Und auch gegen eine solche starke Eindrucksempfindlichkeit gibt es Mittel, die freilich mehr instinktiv als bewußt angewandt werden. Der Mensch stellt sich in bestimmter Art zu seinen eigenen Erlebnissen ein, sichert sich gegen seelische Erschütterungen dadurch, daß er auch, was ihn persönlich angeht, in bestimmter Art nicht wichtig nimmt. Es gebe eine Feigheit des Nervösen, sagt der Psychiater Anton, welche einen *S e l b s t s c h u z* bedeute, wie der Aus-

druck „Sicherungen“ von dem Wiener Nervenarzt Alfred Adler stammt. Man kann auch seinem eigenen Leben und Erleben gegenüber sich als Zuschauer einstellen, sich so einstellen, daß man es in gewissen Grenzen als Schauspiel genießt. So verfährt der Dichter, für welchen notwendig ist, daß er stark eindrucksempfänglich ist, stark erlebt und der, um dichterisch schaffen zu können, doch stets besonnen, Zuschauer, Beobachter bleiben muß, dem all sein Erleben Stoff für die Gestaltung von Werken wird. E. L. N. Hoffmann begrüßte es, als er sich unglücklich und ehrlich unglücklich verliebte, weil ihn das produktiv machte. So gewinnt der Dichter, wenn er leidet, zieht aus seiner Dual Lust, indem ihm, was ihn persönlich auch quält, wie sehr er auch als Mensch leide, sein Schaffen doch lustvoll ist. Freilich hat alles seine Grenze, aber so lange sein Leid ihn noch produktiv macht, ist der Dichter g e s e i t. Poeteneinbildung, sagt Fontane, trägt über alles hinweg. Allerdings die Sache kann auch zu weit gehen, kann so weit gehen, daß das Individuum sozusagen nur noch Zuschauer und Beobachter ist, daß es seine U n b e f a n g e n h e i t allzusehr verliert; wie darüber Grillparzer klagte, daß er überhaupt nicht mehr fühle. Wenigstens als Mensch, daß er nur dichtend noch warm werde, zu sich selbst komme. Und ebenso spricht sich Maupassant aus über „die Kraft und das Elend des Schriftstellers“. „En lui aucun sentiment simple n'existe plus.“ Alles werde dem Schriftsteller Beobachtungstoff. Er analysiere alles, frage stets nach einem Warum? Er leidet und beobachtet sein Leiden, verleibt das Gewonnene seinem Gedächtnis ein. Er scheint zwei Seelen zu haben, eine davon notiert und kommentiert ständig. Und wer nicht diese zwei Seelen hat, der ist kein Dichter, kein Psycholog. Stark zu erleben, Phantasie zu haben und doch nüchtern, klarichtig zu bleiben, macht den bedeutenden Dichter. Freilich hat diese zwei Seiten jeder, aber doch nicht im gleichen Maße. Zu einer seiner berühmtesten humoristischen Figuren, zum Mr. Micawber, der ewig in Geldnot lebt, stets schwadroniert und auf die „glückliche Wendung“ wartet in immer neuer Selbsttäuschung, hat Dickens sein eigener Vater Modell gestanden. Er hatte ihn einmal gesehen und so mußte er ihn, ob es sein Vater auch war, darstellen, so unerbittlich scharf, wie er ihn gesehen. Und ebenso wenig wie irgend jemanden andern schont der Dichter sich selbst, verrät, ohne es zu wissen sogar, das Geheimnis seines eigenen Lebens. Ohne es zu wollen, stellt der Dichter sich dar, wie er ist denn zuerst schöpft er immer aus sich. Wer nicht durchschaut sein will, darf nicht dichten.

(Schluß folgt.)

## Aus dem Leben des Zürcher Historienmalers Ludwig Vogel.

Von R. E. Hoffmann, Bollikon.

### II.

In der ersten Zeit seines Wiener Aufenthaltes wurde Ludwig Vogel mit so vielen guten Lehren und Ratschlägen, die ihm seine Zürcher Lehrer und die Freunde seines Vaters erteilten, überschüttet, daß er meinte, „er brauche z e h n Jahre, um sie alle zu befolgen.“ Als ihm an der Akademie zunächst nicht erlaubt wurde, nach den Gipsstatuen des Antikensaales zu zeichnen, suchten jene ihn in ihren Briefen, trotzdem sie ihn auf Homer