

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 2 (1916)
Heft: 44

Artikel: Kraft durch Gedankenkontrolle [Schluss]
Autor: Lindsay, Marian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-536909>

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: 30.03.2025

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

Schweizer-Schule

Wochenblatt der katholischen Schulvereinigungen der Schweiz.

Der „Pädagogischen Blätter“ 23. Jahrgang.

Schriftleiter des Wochenblattes:

Dr. P. Veit Gadiant, Stans
Dr. Josef Scheuber, Schwyz
Dr. H. P. Baum, Baden

Beilagen zur Schweizer-Schule:

Volksschule, 24 Nummern
Mittelschule, 16 Nummern
Die Lehrerin, 12 Nummern

Geschäftsstelle der „Schweizer-Schule“: Eberle & Rickenbach, Einsiedeln.

Inhalt: Kraft durch Gedankenkontrolle. — Der luzernische Lehrertag in Willisau. — Ein Benediktinerleben. — Für die armen Vorarlberger Kinder. — † Herr Lehrer Karl Müller in Oberriet. — Steuerungszulagen. — Schulnachrichten aus der Schweiz. — Inserate.
Beilage: Mittelschule Nr. 7 (philologisch-historische Ausgabe).

Kraft durch Gedankenkontrolle.

Von Marian Lindsay.

(Schluß.)

Die Schulung des Geistes ist ein hartes und mühsames Werk; allein der Sieg wiegt alle geistige Anspannung und Beschwerde, welche er kostet, voll auf. Bis die Gedankenkontrolle Ordnung in den Geist gebracht hat, dringen die Gedanken, denen man den Eintritt versagen will, vor den Toren des Geistes an und heischen mit Geschrei Einlaß; die Gedanken hingegen, welche die ruhige Überlegung als richtig vorschreibt, zerran an der Leine und suchen frei davonzurennen, wohin es ihnen beliebt, um jener faulen, frivolen Brut Platz zu machen, die nach ihrem gewöhnlichen Versteck schreit.

Der eigentümliche Zug dieses chaotischen Geisteszustandes liegt darin, daß die Gedanken nur dann widerspenstig werden, wenn man ihnen befiehlt. Dürfen sie frei nach Willen und Laune den Geist durchstreifen, dann macht sich ihre Stärke nicht fühlbar. Sind unsere Gedanken niedergeschlagen, verdrossen und bitter, so ist das natürliche Ergebnis Niedergeschlagenheit und schlechte Laune. Solange diese Laune andauert, bleiben die verstimmtten Gedanken friedlich und unwidersprochen in unserem Geiste. Es ergibt sich also ein Kreisfluß: Nachgiebigkeit gegen verstimmtte Gedanken, welche eine Laune hervorbringen, — Nachgiebigkeit gegen die Laune, welche den Geist erfüllt mit diesen schwächenden und niederdrückenden Gedanken.

Einfluß von Furcht und Hoffnung. Es darf nicht außer acht gelassen werden, daß wir dasjenige anziehen, was wir fürchten, hingegen das schaffen, worauf wir

hoffen, woran wir glauben; denn der Geist hat eine magnetische Kraft und zieht das an sich, worüber er häufig nachsinnst. Es ist verhängnisvoll, mit einem Gedanken, den man nicht unterhalten will, auch nur zu parlamentieren. Er muß sofort durch eine gute und ermutigende Vorstellung ersetzt werden. Ist der Geist — gewöhnlich unbegründet — mit Angst und Furcht vor einer drohenden Gefahr erfüllt, so muß das Bild augenblicklich umgekehrt werden, indem sich der Geist ein Bild vom glücklichen und erfolgreichen Ausgang der Lage schafft. Selbst wenn unsere Gedanken in starker, ausdauernder Weise in schlechten Geleisen ziehen möchten: ihre scheinbare Stärke ist nur eingebildet und weicht vor einem entschlossenen Willensakt. Dabei ist nur die Rede von normalen, aber noch ungeschulten Geistern. Wer unter Neurasthenie leidet, einer Krankheit, bei welcher der Wille stark in Mitleidenschaft gezogen wird, der hat weder die geistige noch die sittliche Kraft in sich, fixe Ideen auszuschlagen, welche Anzeichen dieser Krankheit sind. Aber gerade diese Neurastheniker lassen sich heilen, indem man sie ihre Gedanken überwachen und kontrollieren lehrt, — zuerst vielleicht bloß eine Minute lang auf einmal, bis es dem Geist zur Gewohnheit wird, seine Oberherrschaft zu wahren. Wie oft sieht man Leute, welche sich abmühen um Dinge, die gar nie eintreffen werden, und die im Geiste Situationen hin und her drehen, welche weder verändert, noch verschoben werden können. Dieser Zustand wirkt auf Leib und Seele demoralisierend, denn eine solche Nachgiebigkeit gebiert Unrast und Gereiztheit; zugleich schwächt sie die Nerven durch die Spannung, welche eine solche Denkweise dem ganzen Nervensystem auferlegt.

Oft sind wir genötigt, ermüdende, niederdrückende und traurige Gedanken zu unterhalten. Auch ihnen sollen wir, wie jeder Lebenslage, tapfer ins Auge sehen, wenn wir wirklich wissen wollen, welche Kraft und welche Mittel uns zu Gebote stehen, um über sie Meister zu werden. Wir unterhalten solche Gedanken vorbedacht, um das Problem zu lösen und ein solches Denken ist ein ausdrücklicher Willensakt. In diesem Falle ist die Erforschung heilsam und gewöhnlich von äußerer Tätigkeit begleitet, um den Geist wieder glücklich und zufrieden zu machen.

Sorge und Tod. Wenn die Sorge naht, wenn der Tod uns unsere Lieben raubt, dann ist es natürlich und menschlich zu trauern. Die Natur selber verlangt einen maßvollen äußern Ausdruck des Kammers. Dadurch wird das bekümmerte Herz erleichtert, denn sonst frißt die Sorge inwendig und untergräbt den ganzen Menschen. Wenn wir nun bei diesem berechtigten Tribut an den Schmerz, anstatt beständig das Warum und Woher unseres Verlustes zu erwägen und die Leere unseres Lebens zu betrachten, mannhaft danach streben, die einfachen Pflichten unseres Standes zu erfüllen und unsern Geist auf die vorliegende Aufgabe richten, dann erwerben wir wirklich geistige und sittliche Stärke gerade dadurch, daß wir die Gedanken dahin zwingen, wo Hände und Gehirn arbeiten. Und das gibt Mut, tapfer Enttäuschungen zu tragen, bis die Zeit ihre heilende Hand auf die Wunde legt. Wie Foubert sagt: „Dieu a ordonné au temps de consoler les malheureux.“

Der Wille ist der Wächter. Wir alle haben Augenblicke gehabt, wo wir von niederdrückenden Gedanken belagert waren, welche wir durchaus nicht zu unter-

halten wünschten. Die Vernunft sagte uns, diese Gedanken seien unfruchtbar, herabstimmend; wir wußten, daß sie auf den Charakter, wie auf das Wohlbefinden durchaus schädlich wirkten. Trotz alledem ließen wir doch diese Gedanken uns belästigen, indem wir sie bloß zeitweilig hinauswarfen durch Ausschüßen einer äußern Zerstreuung, welche uns für den Augenblick Vergessen schaffte. Dadurch blieben sie Herren der Lage, denn die Zerstreuung war nur eine schwächliche Übergabe, nicht ein starker und erobernder Willensakt, eingegeben von der Überzeugung, daß solche Gedanken unnütz und schädlich sind. Der Wille ist der einzig sichere Wächter des Geistes. Wenn er in Harmonie mit der Vernunft handelt, so ist der Geist nicht nur sicher vor diesen störenden Eindringlingen, sondern besitzt auch die nötige Freiheit, sich auf das zu konzentrieren, was gut, schöpferisch und nützlich ist. Überdies ist dann unser inneres Glück, unser Friede nicht abhängig von Gedanken, welche wir nicht zu haben wünschen und die völlig zu bannen doch nicht in unserer Gewalt liegt.

Ein jeder von uns kann sich zur eigenen Befriedigung den Beweis erbringen, daß die Herrschaft über Gedanken geistige, sittliche, ja sogar materielle Eigenschaften erzeugen kann durch das rasilose Festhalten des Gedankens, der in die Tat umgesetzt werden soll.

Gefühle gegen andere. Durch unsere Art und Weise zu denken, vermögen wir unsere Gefühle andern gegenüber völlig zu ändern; ja wir vermögen sogar andern beizustehen bei der Besserung der Fehler, welche unsere gereizte Stellung ihnen gegenüber hervorgerufen hatten.

Wir dürfen nicht vergessen, daß das Gute positiv und das Böse negativ ist und daß darum das Böse, eben weil es von Natur aus negativ ist, keinen passenden Stoff für unsere Gedanken bietet. Um schwere Charakterfehler zu korrigieren, muß sich der Geist nicht vor allem auf die Ausrottung der Fehler, sondern auf die Aneignung der entgegengesetzten Tugenden verlegen. Wenn bittere und rachsüchtige Gedanken infolge eines erlittenen Unrechts unsern Geist einnehmen, dann ist es unmöglich, ohne besondere Gnade Gottes, der betreffenden Person zu verzeihen, einfach deshalb, weil es Christenpflicht ist. Der Geist ist nämlich natürlicherweise geneigt, bei dem getanen Unrecht und dem verdammenswerten Charakter seines Urhebers zu verweilen. Jedesmal wenn wir diesen Gedanken nachgeben, so gerecht sie in den Augen des Beleidigten scheinen, vermehrt sich der Haß gegen den Schuldigen, und wir betrachten ihn einzig in seiner Beziehung zu uns: sein ganzes übriges Leben wird hintangesezt, wie lobenswert es immer sein mag. Nichts vermag eine Änderung der Herzensgesinnung herbeizuführen, als der Entschluß, unsere Gedanken einer oder mehreren guten Eigenschaften jener Person zuzuwenden, oder auch den guten Handlungen, welche sie im Leben vollbracht.

Nachhaltige Arbeit. Zuerst wird der niedere Teil unseres Wesens gegen diese milde Geistesverfassung sich erheben, denn unsere eigenen bösen Neigungen wachsen und erstarken an haßerfüllten Gedanken. Da gilt es eine heiße Schlacht auszufechten; denn das uns getane Übel erfüllt scheinbar den ganzen Horizont und die eine gute Eigenschaft des zu bessernden Sünders erscheint als furchtbar unbedeutendes Ding. Wer diese bitteren und störenden Gedanken, sei es auch hundertmal im Tage, jedesmal durch gute Gedanken ersetzt, der hat auch hundertmal

sein sittliches Empfinden gestärkt und seinen Geist geschult. Und wenn die Schlacht das Maß unserer Kraft zu übersteigen scheint, — — auf einmal verschwindet die Bitterkeit und macht! Gefühlen des Erbarmens und Mitleids mit dem Feinde Platz. Das Weichen der Bitterkeit aber löst auch die Spannung unseres sittlichen Empfindens, Frieden herrscht, und wir sind frei: denn wenn wir bösen Gefühlen nachgeben, werden wir ihre Sklaven. Wir können es uns durchaus zur Gewohnheit machen, bei allen Leuten nur das Gute zu sehen, wie hervorstechend immer auch ihre Fehler seien. Allein dies läßt sich nur erreichen durch ein sofortiges Abwenden des Geistes von den Fehlern des Nächsten und ein Hinwenden zu den guten Eigenschaften oder Tugenden, welche er besitzt.

Wer daran arbeitet, an andern nur das Gute zu sehen; wer sich nur an die ihm erwiesenen Wohltaten erinnert, auch wenn darauf manche Vernachlässigung und Undankbarkeit folgte, der beseitigt aus seinem Leben alle unnötige Reibung. Es muß das eintreten, weil der gute Wille und die Rücksicht gegen die Schwachheit anderer das Herz erfüllt bis zum Ausschluß liebloser Gefühle, und das Bewußtsein der eigenen Fehler, sowie der Entschluß sie zu bessern, hält alle Lust zur Kritik und zum Urteil über die Fehler des Nächsten hintan.

Diese allerwünschenswerteste Seelenverfassung vermögen wir durch unsere Denkweise herbeizuführen. Wenn wir uns einmal bewußt sind, daß das Wirken des Geistes psychologischen Gesetzen unterliegt, so verstehen wir auch, daß wir durch das Kennen und Handeln nach diesen Gesetzen unfehlbar zur Selbstkontrolle, zu Glück und innerem Frieden gelangen, ganz unabhängig von Ort und Stellung.

Beherrschen der Lage. Um uns diese Wahrheit mit aller Macht vertraut zu machen, müssen wir uns klar bewußt sein: der Gedanke ist schöpferisch; wir müssen überzeugt sein, daß wir durch das Beharren bei einer bestimmten Denkweise nicht nur Gefühle, Eigenschaften und Lagen hervorbringen, sondern durch den Gedanken das schon vorhandene ändern können. Unter diesen Umständen sollten wir nie peinlichen Gedanken nachgeben, außer wir müssen die Umstände, welche sie veranlassen, prüfen, um sie zu entfernen. Läßt sich kein Heilmittel für das Übel, kein Ausgang aus dem dunklen Gange finden, so bedeutet es höchste Torheit, dabei zu verweilen. Ängstliche, peinliche Gedanken vermögen eine Lage nicht zu ändern, sie fälschen nur unsere geistige, moralische und physische Lebenskraft.

Wir richten den Geist vielmehr auf die wenigen Segnungen, oder auf den einzigen Segen, der uns ward. Nur diesen Segen wollen wir sehen und tapfer der Versuchung widerstehen, bei den Entbehrungen und Enttäuschungen des Lebens zu verweilen. Als natürliches Resultat dieser Handlungsweise ergibt sich völlige Annahme unserer unglücklichen Lage, und wenn diese Annahme in unser Herz einkehrt, kommt auch der Friede mit ihr und versüßt das Leben. In spätern Jahren sehen wir dann bisweilen, wie weise es war, daß wir nicht erlangten, warum wir weinten und weßwegen wir nutzlos einen Schatten von Kummer und Ärger auf unser Leben fallen ließen. Es ergibt sich daraus für uns die Lehre, daß hinter unserem Leben eine große Liebe steht, die Alles darin auf das Erlangen des höchsten Gutes hinordnet. Dieses höchste Gut aber ist in nächster Linie immer und allweg unser eigener Friede und unser Glück.

Das vernunftgemäße Ideal. Die Schöpferkraft des Gedankens wohnt in jedem Menschen in gleichem Maß und wurde ihm verliehen als Hilfe, um seine Vollreife zu erlangen und das daraus erblühende Glück. Der Grad, in welchem sie ausgenützt werden kann, hängt vom Bemühen des Einzelnen ab.

Wir müssen unser sittliches, geistiges und stoffliches Ideal vernunftgemäß wählen, das heißt wir dürfen, außer auf dem moralischen Gebiet, nicht danach streben, Taten zu vollbringen, welche über unsere Talente und Vermögen hinausliegen. Diesel Ideal müssen wir durch beständiges Überdenken nähren und stärken; ein beständiges Nachdenken aber verlangt einen energischen Willensakt: darin haben wir eine Verbindung, welche die harmonische Betätigung all unserer Kräfte auf ein ersehntes Ziel bedingt. Ist dieses Ziel wirklich groß und würdig, dann sind des Himmels Kräfte auf Seite des Kämpfers, und menschliche Bemühungen, sein Werk zu vereiteln, sind fruchtlos.

Der Training des Geistes erfordert:

erstens — wachsame Aufsicht über die Gedanken, um unsere Fehler beim Denken zu entdecken;

zweitens — Konzentration auf das Wahre, Gute und Nützliche;

endlich — festes Einstellen der Gedanken auf das von uns Angestrebte.

Der Mut, der Wahrheit über uns selber ins Gesicht zu sehen und der Wille, im Reformwerk unserer Gedanken auszuharren, führen unfehlbar zu Frieden und geistiger Kraft, sowie zur Anpassungsfähigkeit unseres Lebens selbst an die schwierigsten äußern Umstände.

Das ist das Geheimnis wahrer Zufriedenheit, — jener Zufriedenheit, welche die Welt unbewußt sucht, selbst wenn sie Vergnügen und eiteln Belustigungen nachjagt, die allzeit ihrem Griff entfliehen, oder einmal erreicht, sich als Sodomsäpfel erweisen.

Der luzernische Lehrertag in Willisau.

Motto: „Nur aus der Kräfte schön vereintem Streben
Erhebt sich wirkend erst das wahre Leben.“

(Schiller.)

Montag, 18. Okt. abhin ist die Luz. Lehrerschaft zahlreich an den Konferenzort Willisau gepilgert. Trotz ungünstiger Witterung wagten ca. 350 Lehrer und Lehrerinnen den Gang nach der Residenz des Hinterlandes. Unsere Jugendbildner sind daher nicht nur bildungseifrig, sondern auch wetterfest. Der Festort, die alte Grafenstadt, hatte sich ins Festkleid geworfen.

Vor der Verhandlung gab man, wie gewohnt, Gott die Ehre. Der feierliche Gottesdienst bietet den Konferenzteilnehmern jeweilen einen erhebenden Anlaß. Unter der tüchtigen Leitung des Hrn. Musikdirektors Schumacher wurde die Orchestermesse von P. Frz. Huber in Engelberg aufgeführt. Die Aufführung verriet den Meister im Fache und seinen trefflich geschulten Kirchenchor. Das feierliche Hochamt zelebrierte H. Hr. Pfarrhelfer Trogler, Schulinspektor in Willisau. Solche Eröffnungsgottesdienste haben auch einen hohen erzieherischen Wert. Sie werden von den Konferenzbesuchern immer sehr geschätzt und gewürdigt.