

PRAXIS  
§ DER SELBSTERZIEHUNG

in 48 erläuterten Beispielen

Von

Friedrich Schneider

Zweite, unveränderte Auflage

Herder & Co. G.m.b.H. Verlagsbuchhandlung  
Freiburg im Breisgau

# INHALT

## I. FORMEN DER SELBSTERZIEHUNG

	Seite
1. Zwei gegensätzliche Formen der Selbsterziehung	
<i>Fall 1 und 2:</i> Selbsterziehung mit einseitiger Betonung des objektiven Faktors; sie erfolgt hauptsächlich durch unbewusste Angleichung an den ethischen Wert bzw. die ethische Persönlichkeit	1
<i>Fall 3 und 4:</i> Selbsterziehung, in der der subjektive Faktor, das Ich, die Hauptrolle spielt. Die Selbstvervollkommnung geschieht hauptsächlich durch bewußte Aktivität	9
• <i>Fall 5:</i> Fürstin Amalie von Gallitzin als Vertreterin des aktiven Typus der Selbsterziehung (Selbsterziehung als Selbstführung)	17
<i>Fall 6:</i> Johann Georg Hamann, der Magus im Norden, als Vertreter des kontemplativen Typus der Selbsterziehung (Selbsterziehung als Gottesführung)	24
• 2. Die akzessorische oder indirekte Selbsterziehung	
<i>Fall 7:</i> Frau Curie als Beispiel sittlicher Selbstvervollkommnung durch opferbereite Hingabe an die Lebensaufgaben	35
<i>Fall 8.:</i> Frühe Entdeckung und energisches Erstreben des Lebensberufes als der Weg der sittlichen Selbstentfaltung	43

• II. SELBSTERKENNTNIS UND SELBSTTÄUSCHUNG		Seite
• <i>Fall 9:</i> Ein Dialog über Notwendigkeit und Wert der Selbsterkenntnis und der selbsterzieherischen Aktivität . . . . .	v.	55
. <i>Fall 10:</i> Ressentiment infolge Mangel an Lebenserfolg gibt sich als philosophische Weltverachtung aus. . . . .		64
<i>Fall 11:</i> Äußerliche Menschenfreundlichkeit = bloßes Mittel zur Verfolgung egoistischer Ziele oder: Menschenfreundlichkeit, Güte und Liebenswürdigkeit sind im innersten Kerne mitunter Gefallsucht, Feigheit und Unwahrheit . . . . .		65
<i>Fall 12:</i> Selbstentschuldigung persönlicher Fehler		66
• III. MITTEL DER SELBSTERZIEHUNG		
V		
-1. Der Lebensplan		
<i>Fall 13:</i> Benjamin Franklin und Joseph Engling stellen sich als Grundlage der Selbsterziehung einen Lebensplan auf. . . . .		71
% Die Tagesordnung •		
<sup>1</sup> <i>Fall 14:</i> Ein Leben ohne Tagesordnung und daher auch ohne erfolgreiche Selbsterziehung . . . . .		79
<i>Fall 15:</i> Zwei Beispiele einer festen Tagesordnung als Grundlage des Strebens nach Selbstvervollkommnung . . . . .		81
3., Die Gewissenserforschung und das Partikularexamen •		
<i>Fall 16:</i> Durchführung der allabendlichen allgemeinen Gewissenserforschung, ihr Wert und ihre Schwächen : . . . . .	k^.	89
<i>Fall 17:</i> Wie muß das Partikularexamen vorgenommen werden, wenn es ein wirkliches Hilfsmittel der Fehlerbekämpfung sein soll? . . . . .		94

## 4. Das Tagebuch

	Seite
<i>Fall 18:</i> Die Führung eines Tagebuches wird auf äußere Anregung hin.übernommen (Das sog. provozierte Tagebuch). . . . .	99
<i>Fall 19:</i> Das sog. spontane Tagebuch, das einem inneren Bedürfnis-des Tagebuchsehreibers entspringt . . . . .	103
<i>Fall 20:</i> Nicht jeder Individualität ist die Führung eines Tagebuches angemessen . . . . .	107
<i>Fall 21:</i> Das Tagebuch als Hilfsmittel der Selbsterziehung bei dem Menschen mit starkem Selbsterziehungsstreben . . . . .	109
<i>Fall 22:</i> Eine mögliche bedenkliche Rückwirkung des Tagebuches auf die Charakterentwicklung des Tagebuchsehreibers. . . . .	112
Auswertung der vorstehenden fünf Beispiele . . .	113

## 5. Opfer (Entsagen) und Willehsübung

<i>Fall 23:</i> Ite missa est — Gehet, das Opier (des Tageslaufes) beginnt . . . . .	117
<i>Fall 24:</i> Der Opfersinn, der Trieb sich selbst etwas zu versagen, im Kiudesalter . . . . .	119
<i>Fall 25:</i> Ein Experiment (Muskelübungen) zur Einführung in die Frage der allgemeinen Willensübung durch Verzicht . . . . .	123
<i>Fall 26:</i> Worin liegt der berechtigte Eern in der alten Forderung: Lerne dir Erlaubtes versagen, so wirst du dich um so leichter des Verbotenen enthalten können? . . . . .	127

## 6. Die-äußere Natur als Helferin.

<i>Fall 27:</i> Die Wanderung im Sturm — Symbol der inneren Unruhe und Gegenmittelv.gegen sie . . .	137
<i>Fall 28:</i> Die feststehende <sup>1</sup> Wanderung am Wochenende (Innere Schwierigkeiten werden in peripathetischem Nachsinnen gelöst) . . . . .	140

	Seite
• <i>Fall 29:</i> Flucht vor versucherischen Gedanken in die nächtliche Natur . . . . .	142
<i>Fall 30:</i> Eindruck des nächtlichen Sternenhimmels auf die erregbare Seele. . . . .	143
Auswertung der vorstehenden vier Fälle	
7. Das Zwiegespräch . . . . .	
• <i>Fall 31:</i> Das Gespräch mit einem unsichtbaren Partner. . . . .	148

#### IV. ZIELE DER SELBSTERZIEHUNG

1. Bekämpfung der Nervosität *	
<i>Fall 32:</i> Der Weg zu seinem idealen Ich wird dem nervösen Menschen leichter nach Heilung bzw. Milderung seiner Nervosität. . . . .	152
2. Beherrschung der Phantasie	
<i>Fall 33:</i> Welche Wirkung hat der wiederholte Ablauf ein und derselben Vorstellungsreihe? (Die sog. Kurzsclußhändlung) . . . . .	156
3. Gedankenbeherrschung •	
<i>Fall 34:</i> Wie sich ein Jugendlicher in methodisch verkehrter und daher bis jetzt erfolgloser Weise in der "Bekämpfung unsittlicher Vorstellungen bemüht" . . . . .	164
<i>Fall 35:</i> Wie überwertigen quälenden Gedanken durch innere Überwindung ihre Kraft genommen wird . . . . .	173
4. Bekämpfung schlechter Gewohnheiten	
<i>Fall 36:</i> Schilderung des Kampfes gegen eine unsittliche Gewohnheit in den Selbstbekenntnissen des hl. Augustinus. . . . .	180
<i>Fall 37:</i> Die Heilung von einer Zwangsbewegung, einem sog. Tic, und ihre Lehren für die Selbstbefreiung von einer unsittlichen Gewohnheit . . . . .	187

V	Inhalt	XI Seite
	<i>Fall 38:</i> Die Bekämpfung der Gewohnheitslüge durch Selbsterziehung zu konsequenter Wahrhaftigkeit . . . . .	192
	<i>Fall 39:</i> Wie wird die gewohnheitsmäßige Selbstbefleckung (Onanie) mit Erfolg bekämpft? . . . . .	197
5.	Die Beherrschung der Affekte	
	<i>Fall 40:</i> Wie Wilhelm-Emanuel von Ketteier seinen Jähzorn bekämpft . . . . .	211
	<i>Fall 41:</i> Wie der Bischof Korum von Trier die Heftigkeit seines Wesens bändigt . . . . .	215
6.	Die Erwerbung einer sittlich wertvollen, Eigenschaft	
	<i>Fall 42-:</i> Wie Eugen B. sich zur Pünktlichkeit erzieht	221
7.	Falsche Ziele der Selbsterziehung	
	<i>Fall 45:</i> Wie ein junger Lehrer sich eine Zeitlang erfolglos bemüht, die ihm angeborene seelische Langsamkeit abzulegen . . . . .	224
	<i>Fall 44:</i> Wie Willi Schw. sich vergebens bemüht, die in seinem Wesen liegende starke Hingabe- und Liebesfähigkeit zu unterdrücken . . . . .	228
	Das „Persönliche Ideal“ (P. E)	
	<i>Fall 45:</i> Wie Johannes T. sein „Persönliches Ideal“ findet und zu verwirklichen sucht . . . . .	235
	<i>Fall 46:</i> Joseph Engling, ein anschauliches Beispiel, für die Bedeutung des P. I. in der Selbsterziehung . . . . .	247
9.	Nachahmung eines Vorbildes	
	<i>Fall 47:</i> Ein Beispiel für die Bedeutung des historischen Vorbildes (Thomas Morus) für die Selbsterziehung . . . . .	255
	<i>Fall 48:</i> Der Namenspatron (Heinrich der Heilige) als Leitbild der Selbsterziehung und Selbstheiligung . . . . .	260
•	EIN SCHLUSSDIALOG ALS SCHLÜSSEL ZUR „PRAXIS DER SELBSTERZIEHUNG“ . . . . .	266