# Willensbehandlung der Nervösen [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Bohn, Wolfgang**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037783

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

radfahrenden Arzt konsultieren, zumal es meist, wenigstens für den Anfang, nötig sein wird, eine genaue Dosierung, eine exakte Vorschrift der Zeitdauer und Weglänge zu geben. Denn es ist auch hier wie mit den Medikamenten: im Uebermaß angewendet sind sie Gifte, und nur in der sorgfältig bemessenen Dosis wirkliche Heilmittel. Für jeden Nervösen gilt die Hauptregel, daß man wohl zu schnell, aber nie zu langsam fahren kann. Ferner empfiehlt es sich bei Erschöpfung des Nervensystems, zunächst ein Dreirad zu benutzen, da das Balancieren auf dem schwankenden Zweirad leicht Angst und Aufregung hervorruft. Auch kann derjenige sich keinen besondern Erfolg versprechen, wer auf dem Rade seine Nerven mit alkoholischen Getränken, Kaffee und Zigarren malträtiert und mit Vorliebe die staubigen, großen Verkehrsstraßen aufsucht. Wirkliche Erholung winkt dem Ruhebedürftigen nur in der Einsamkeit und Frische des Waldes. Die geeignetste Fahrzeit, namentlich im Sommer, sind die ersten Morgenstunden; Abendfahrten können dem Nervösen wegen der verstärkten Blutbewegung leicht einen unruhigen Schlaf bereiten. Man lege sich also recht zeitig ins Bett und stehe so früh auf, daß man nach der Uebung, die am Anfang etwa eine halbe bis eine Stunde dauern kann, noch Zeit für eine nasse Abreibung des ganzen Körpers und ein halbes Stündchen Ruhe auf dem Sofa übrig hat. Das wonnige Gefühl, das sich dann einstellt und alle Glieder durchströmt, ist unbeschreiblich. Darum rafft euch auf alle, die ihr nervös seid oder es zu sein glaubt! Aufs Rad und hinaus zur allheilenden Mutter Natur! Sie wird eure müden Gesichter wieder mit frischem Rot färben, den gesunkenen Lebensmut aufrichten und euren alten Quälgeist Nervosität alsbald verscheuchen, euch und eurer Umgebung zu Freud und Segen!

# Willensbehandlung der Nervösen.

Von Dr. med. Wolfgang Bohn.

(Fortsetzung und Schluß.)

Wir finden Menschen, die im Leben immer zu spät kommen, immer hinter anderen zurückbleiben, trotz Fleiß und Begabung, weil ihr Gefühl der eigenen Minderwertigkeit ihnen im entscheidenden Augenblicke den Mut sinken läßt. Solche Menschen leiden unter einem längst nicht mehr vorhandenen Fehler, der ihnen zu einer weit zurückliegenden Zeit das Leben erschwert, sie von vielen Lebensfreuden abgeschlossen hat, unter der unbewußten Erinnerung an Kindheitsfehler wie Bettnässen oder unter den Folgen jener unbesonnenen, leider so häufigen Erziehungsweise, die nur immer tadelt und straft, das Kind nicht gelten läßt, lediglich, weil es ein Kind ist und weil eigener Autoritätsdünkel das Lob verhindert.

Sehr schwer sind die nervösen Erkrankungen nach Selbstbefleckung, nicht etwa als wirkliche Folge dieses Fehlers, sondern als Folge der Drohungen, mit denen unverständige Erzieher und auf Sensation und Geschäftsmache berechnete Bücher die bedauernswerten Menschen systematisch ängstigen. Der arme Sünder, der vergeblich gegen diesen Trieb der sich entwickelnden Sinnlichkeit ankämpft, gerät durch diese Bedrohungslektüre in schwere seelische Konflikte, schwebt in dauernder Angst vor allen möglichen Leiden des Körpers und des Geistes, wird ein unfreier, hypochondrischer Mensch und wendet sich oft genug vom Leben ganz ab. Genau dieselbe Wirkung hat die übertriebene Schilderung der Folgen der Ansteckungskrankheiten. Wie manchen Selbstmord hat diese sexuelle Bedrohungslitteratur auf dem Gewissen! Es ist ein trauriges Zeichen der Zeit, daß man nirgends die

sittliche und religiöse Bekämpfung der Sünden gegen das sechste Gebot für genügend erachtet, nicht in Willensfestigung und selbstverständlicher Reinheit und Keuschheit die Waffen gegen den Feind sucht und darauf vertraut, sondern die ganze Frage auf das rein Körperliche, auf die Erweckung von Krankheitsfurcht hinüberspielt. Die ganze ärztliche Seite dieser Fragen ist ja völlig ungeklärt, und die heutige Medizin legt zum Beispiel der Selbstbefleckung fast gar keine Bedeutung als Ursache von Gesundheitsstörungen mehr bei; wohl aber bekämpft sie mit Recht die schwere Nervenleiden heraufbeschwörende Verängstigungsmethode einer überwundenen Anschauung.

Die Heilung aller der nervösen Störungen, die irgendwo im unbewußten Seelenleben ihren Ursprung haben, kann natürlich nur eine seelische sein. Daran muß festgehalten werden. Durch die Verdrängung der Konflikte und Erinnerungen ist eine Menge seelischer Kraft gebunden, die, einmal frei geworden, zur Kräftigung des Willens und seiner Wendung auf das Gute und Sittliche verwendet werden kann. Der Mensch, der aus unbewußtem Haß gegen seinen Vater zum Autoritätsfeind geworden ist, wird nach der Erkenntnis seiner Krankheit dazu angeleitet werden können, die guten Seiten seiner Erziehung zu sehen und Dankbarkeitsgefühle gegen die väterliche und damit gegen jede Autorität zu empfinden. Der Kranke, den eine Minderwertigkeit seiner Blasenmuskulatur zwang, sich als Bettnässer vor den andern zu verkriechen, ihren Spott zu fliehen, lernt, daß, wie diese Minderwertigkeit, auch jede andere überwunden werden kann. Sein Wille tritt in den Kampf gegen seine Menschenscheu ein und, manchmal spät, erreicht er doch sein wahres Ziel, zu dem ihn Anlagen und Kenntnisse befähigten.

Damit allein ist es nicht getan, daß man den Kranken auffordert, zu wollen, gesund werden zu wollen. Der Wille ist ja eben gehemmt; der Kranke möchte doch gesund werden, aber die Ketten der unbewußten Hemmungen müssen erst abgeschüttelt werden.

Ich erlebte folgenden Fall: Ein völlig erschöpfter und infolge seelischer Konflikte „nervöser" Offizier lag in einem Lazarett an der Front und konnte sich absolut nicht erholen. Der Chefarzt, ein Frauenarzt aus einer norddeutschen Großstadt, rief ihm zu: „Sie müssen gesund werden wollen." Die Antwort des psychologisch gebildeten Kranken war: „Wenn ich erst wieder werde wollen können, dann bin ich gesund. Senden Sie mich mit dem nächsten Lazarettzuge nach Deutschland und ich werde nach vier Wochen wieder kriegsverwendungsfähig sein." Der Mann war kein Simulant; er war stark abgemagert, völlig schlaflos, der Puls von 88 innerhalb acht Tagen auf 56 gesunken und außerordentlich matt. Aber er empfand: wenn der Heimwehkonflikt nicht erst fort ist, bin ich zu keinem Wollen fähig. Und so kam es auch. Denn auch das Wollen läßt sich nicht aus der Luft greifen. Wie ein Mensch mit einem gebrochenen Arm beim besten Wollen keine Hantel schwingen kann, so stößt sich der Wille an einem Konflikt im Unbewußten, der erst gehoben werden muß, um den Willensakt zu ermöglichen.

Es gibt freilich eine ganze Reihe nervöser Erscheinungen, die ohne tiefere Konflikte bei willensschwachen Menschen zur Erleichterung des Lebens benutzt werden. Man findet besonders unter den wenig arbeitenden Kreisen Menschen, die bei jeder kleinen Enttäuschung oder Entbehrung „nervös" werden, deren Jammern über kleine Verluste in gar keinem Verhältnis zum Gegenstande steht, Verwöhnte, die mit Trotz und Flucht in die Krankheit ihren Launen Geltung zu verschaffen wissen. Der Sanatoriumsarzt kämpft ja den Kampf mit Patientinnen dieser Art fast gewohnheitsmäßig.

Diese unerzogenen Menschen sind natürlich nur in jüngeren Jahren noch erziehbar. Manchmal erzieht sie das Leben, die heilige Not. Kann man ihnen klarmachen, daß hinter ihren Launen allerhand unbewußte Motive, Freude, andere zu quälen, Rachsucht, die sich oft gegen längst Entfernte richtet und nur das Abbild trifft, und andere schlechte Motive sich verbergen, dann ist die Heilungsmöglichkeit vorhanden. Sie führt aber den Weg der Aszese, der Aufgabe allerhand kleiner Liebhabereien und Annehmlichkeiten um eines höhern Zieles willen, um Geld, Zeit, seelische Kraft für Werke der Liebe, Gottes- und Nächstenliebe, freizubekommen. Sehr günstig wirkt die Uebernahme der Alkoholenthaltsamkeit und des Vegetarismus oder die Gewöhnung an Schmucklosigkeit, Aufgabe des Theaterbesuches oder der Romanlektüre u. dgl. Das Erste und Einfachste scheint mir aber hier immer die freiwillige Enthaltsamkeit von Alkohol als erste Willensschulung in dieser weltlichen Aszese.

Den Gütern des Lebens gegenüber den richtigen Standpunkt zu gewinnen, das ist die Grundlage der Heilung der Nervösen, die immer zwischen „himmelhoch jauchzend" und „zu Tode betrübt" pendeln. Sich an das Vergängliche nicht zu sehr hängen, vorzeitigen Verlust des Vergänglichen ruhig hinnehmen: alles Entstandene muß vergehen! Und als Folge: Ergebung in die Gesetze des Unvergänglichen.

Nur selten wird ein geschulter Mensch seine eigene Neurose selbst aufklären und überwinden können. Für die Nervösen ist es aber zunächst einmal nötig, zu wissen, daß ihr Leiden heilbar ist und daß die Krankheit wie die Heilung seelischer Natur sind. Arzt und Patient freilich müssen zusammenpassen. Die Heilung Nervöser ist eine ganz persönliche Wirksamkeit. Die Persönlichkeiten sind dabei alles, das System nichts.

(Kneipp-Blätter.)

# Steine in unserem Körper.

Von Dr. Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

An den unglaublichsten Stellen unseres Körpers können „Versteinerungen" vorkommen und dort die schwersten Schädigungen hervorrufen. In Auge, Ohr und Nase, in Wange, Hals und Lunge, in Galle, Nieren, Blase, Darm finden sich gar nicht so selten mineralische Ablagerungen, die bis zu erstaunlicher Größe anwachsen können. Einen Begriff von der oft riesigen Anzahl kleiner Steine in manchen Organen bekommt man in der sogen. Otto'schen Sammlung, wo sich z. B. in einer einzigen Gallenblase nicht weniger als 7802 befinden.

In früheren Jahrhunderten zogen heilkünstlerische Scharlatane daraus in schwindelhafter Weise großen Gewinn, indem sie den Glauben verbreiteten, daß die verschiedensten Krankheiten, sogar Hysterie und Geistesstörungen, durch Steine im Gehirn erzeugt würden, die operativ entfernt werden müßten. Auf öffentlichen Plätzen vor einer großen Zuschauermenge führten sie dann scheinbar gefährliche Kopfoperationen aus, machten aber nur einen oberflächlichen Hautschnitt am Kopf und zogen nun mittels eines gut eingeübten Taschenspielerkunststückchens mit einer Zange den bösen Stein aus dem Schädel heraus, außerdem oft noch Nester von Ohrwürmern, Spinnen oder Fliegen als angebliche Urheber der Gehirnkrankheiten.

Die niederländischen Maler ums Jahr 1600 haben diese Art der Steinschneiderei mehrfach zur Darstellung gebracht. Vor mir liegt ein Kupferstich von H. Weidmanns aus dem siebzehnten Jahrhundert, welcher eine solche Operation an einer Frau darstellt. Auf dem „Operationstisch" sieht man schon 16 Steine liegen. Das mußte natürlich auf Patienten und Zu-