

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 87 (1978)
Heft: 6

Artikel: Wie erhalten wir uns geistig gesund?
Autor: Pfister, H. O.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-548334>

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: 15.02.2026

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

nehmung keine Kosten erwachsen. Er verfügt über einen trockenen, bewussten Humor und geniesst es, wenn ich laut lachen muss. Dazu kennt er eine altmodische, chevalereske Höflichkeit. Sein Gang ist schleifend. Auf meine Frage, ob er fürchte, der Erde weh zu tun, konnte er's nicht ändern. Auch Tiefatmen ist ihm kein Begriff.

Im Museum, das wir nach sorgfältigem Abtasten besuchten, kam sein Interesse an Historischem zum Vorschein, an Waffen, Uniformen, Schlachtenordnungen und Trophäen. Die eineinviertel Stunden erschöpften ihn, sein innerer Vulkan schien in Aufruhr. Wir sprachen nicht auf dem Heimweg. Sehr schmutzige Schuhe (das passiert uns!) zu putzen und Werkstattarbeit mag er nicht leiden.»

Freiwillige Helfer springen bei uns also vor allem dort ein, wo die Fäden zu Verwandten oder früheren Freunden gerissen sind oder schon immer schwach waren. Sie können Angehörige aber auch ergänzen und haben es da wahrscheinlich manchmal leichter als diese, weil sie unbelastet und unvoreingenommen Kontakt aufnehmen und dem Patienten den Eindruck von Neubeginn und neuen Chancen geben können. Das ist besonders wichtig für Kranke, die Rückfälle hatten oder längere Zeit in der Klinik bleiben müssen und denen von den Menschen der gewohnten Umgebung aufgrund von Enttäuschung und Angst, die sie vielleicht erlebten, kaum mehr Kredit gegeben, nichts mehr zugetraut wird.

Freiwillige Helfer sind bei uns nicht primär dazu da, Personalmangel zu lindern; kommt es trotzdem manchmal zu einer zeitlichen Entlastung – indem zum Beispiel einige Helferinnen turnusmäßig über längere Zeit eine desorientierte Frau in eine auswärtige Therapie begleiten und sie mit der Zeit sogar so weit bringen, dass sie statt des Taxis das Tram benutzen kann, ist dies eine willkommene Nebenerscheinung. Sie festigt das gute Verhältnis zwischen Helfern und Mitarbeitern, und dieses ist für den Erfolg der Einsätze zweifellos mitentscheidend. Oft wirken allein schon das Interesse des Helfers für den Patienten und für die Belange der Klinik ermutigend auf uns.

Ausserhalb der Klinik, in Familie und Bekanntenkreis, sind freiwillige Helfer ein Beweis dafür, dass man sich gefahrlos «hinter die Mauern» begeben, in eine Psychiatrische Klinik hineinwagen darf und dabei sogar für sich selber noch etwas gewinnen kann. Auch auf diese Weise, indem sie also Verständnis fördern, können freiwillige Helfer indirekt etwas für psychisch Kranke tun.

Wie erhalten wir uns geistig gesund?

Dr. med. H. O. Pfister, alt Chefstadtarzt

Unserer Betrachtung haben wir vorauszu schicken, was die geistige Gesundheit des Menschen am empfindlichsten schädigt. Dabei dürfen wir nicht nur an unser eigenes Verhalten denken. Von ebensogrosser Bedeutung ist, dass ein Teil der psychisch krank machenden Einflüsse von der mitmenschlichen Umgebung ausgeht. Falsch wäre aber auch, nur die von der Aussenwelt drohenden Gefahren zu beachten. Was wir an der Schmälerung unseres geistigen Wohlbefindens selbst verschulden, ist beträchtlich. Die Vielgestaltigkeit des Daseins lässt natürlich keine umfassende Darstellung zu.

In keinem Abschnitt unseres Lebens sind wir von Angriffen auf unsere geistige Gesundheit ausreichend geschützt. Das Entstehen psychischer Erbkrankheiten lässt sich nicht verhindern, solange man das Recht auf freie Willensbildung, auf Zeugung und Empfängnis hochhält. Erfreulicherweise kennt man schon bei einigen Erb- und Geburtsschäden die zur Geistes schwäche führenden Vorgänge. So lässt sich beispielsweise bei der Phenylketonurie, einer rezessiv vererbten Stoffwechsel störung, mit frühzeitig einsetzender Diätnahrung die Entwicklungshemmung des kindlichen Gehirns völlig beheben. Mit operativen Eingriffen beschleunigt man langwierige Geburten, bevor Sauerstoffmangel im kindlichen Gehirn nicht wieder gutzumachenden Schaden stiftet. Früh geburten schützt man in einem Inkubator wie in einem Brutschrank vor Unterkühlung, was ebenfalls das Kind vor späterer Schwachbegabtheit bewahrt. Da Früh geburten gehäuft bei Raucherinnen auftreten, wäre es freilich besser, wenn Mütter während Schwangerschaft und Stillperiode ganz auf den Tabakgenuss verzichteten. Ein nicht erblicher, aber ebenso in früher Kindheit auftretender Intelligenzmangel ist der Kretinismus, eine mit Kropfbildung und fehlender Schilddrüsenfunktion einhergehende Stoffwechselkrankheit, die früher in manchen Gegenden der Schweiz

sehr häufig anzutreffen war. Er ist seit Einführung der Prophylaxe mit jodhaltigem Kochsalz nahezu verschwunden. Das Down-Syndrom oder, wie man landläufig immer noch sagt, den mongoloiden Schwachsinn, kann man hingegen noch nicht verhüten. Es handelt sich dabei um eine fehlerhafte Zusammensetzung der Erbmasse im Chromosomensatz. Das Missgeschick ereignet sich in den Geschlechtsorganen der meistens schon älteren Eltern bei der Reifeteilung der Ei- oder Samenzelle. Es besteht zwar die Möglichkeit, das Leiden schon in den ersten Monaten nach der Befruchtung zu erkennen und die Schwangerschaft ärztlich abzubrechen; dem zur Welt gekommenen lebensfähigen mongoloiden Kind können wir anderseits doch noch zu einem recht guten geistigen Wohlbefinden verhelfen, wenn wir ihm heilpädagogisch befriedigende Lebensinhalte verschaffen. Beschäftigen wir es seinen Fähigkeiten entsprechend, so gewinnt es Selbstvertrauen und Freude. Wesentlich ist, dass wir es in Schutz nehmen vor Verwahrlosung, Vernachlässigung, Spott und Ver einsamung. In früheren Zeiten waren die Mongoloiden wegen ihrer kaum zu beherrschenden Unruhe und ihres Zerstörungsdrangs höchst unglückliche Menschen, für ihre Umwelt oft eine nervlich zermürbende Plage.

Ähnliches lässt sich über das wenig anpassungsfähige Verhalten mancher schizophrenen oder manisch-depressiven Patienten sagen. Nach Abklingen der akuten, erregt angriffen oder trübsinnig nörglerischen Phasen bedürfen sie mit menschlicher Bejahrung. Solchen Kranken das Abstossende ihres irren Verhaltens vorzuwerfen und nachzutragen, wäre ebenso unangebracht, wie wenn man einem Schielenden oder Hinkenden, einem Hustenden oder Keuchenden das Gebrechen vorhalten wollte. Obwohl manche Geisteskranken in medizinischem Sinne unheilbar sind, so kann sich ihr Zu



Eine Mutter, die sich liebevoll ihrem Bébé widmet, es vernünftig pflegt und auch später für gesunde Ernährung und Kleidung, für eine harmonische Umgebung – «Nahrung fürs Gemüt» –,

Anregung aber nicht Reizüberflutung sorgt, legt in ihrem Kinde den Grund für eine widerstandsfähige geistige Gesundheit.

stand meistens doch wieder so weit besern, dass sie sich nicht mehr krank fühlen, sich wieder unauffällig benehmen und ihr Leben als lebenswert empfinden. Als Mitmenschen können wir sehr viel zu diesem Wohlbefinden eines geistig Genesenden beitragen. «Geistige Gesundheit» ist in solchen und vielen anderen Fällen weniger vom objektiven Beobachter als vom subjektiv Empfindenden aus zu beurteilen.

Das menschliche Gehirn, der Sitz unseres Geisteslebens, ist wohl der empfindlichste und anfällige Teil des Körpers, untrennbar mit ihm verbunden und in jeder Beziehung von ihm abhängig. Hirnverletzungen und körperliche Erkrankungen beeinträchtigen daher stets auch die psychische Gesundheit. Krankheit setzt alle geistigen Leistungen herab, sei es, dass sie mit Schmerzen oder Behinderung die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfä-

higkeit verringert, sei es, dass krankhafter Sauerstoffmangel oder fehlerhafte Nährstoffzufuhr das Bewusstsein einengt, oder sei es schliesslich, dass infolge unzureichender Ausscheidung von giftigen Abbaustoffen eine erhöhte Ermüdbarkeit eintritt. Körperliche Leiden führen ganz allgemein zu Unlustgefühlen und Verstimmungen, zu schlechtem Anpassungsvermögen und zu Unverträglichkeit, was wiederum einem Darniederliegen des geistigen Gesundseins entspricht.

Wollen wir uns demnach geistig gesund erhalten, so haben wir zu allererst auf unsere körperliche Gesundheit zu achten. Als Beispiel greifen wir die zurzeit am häufigsten auftretende und am erfolgreichsten erforschte Krankheitsgruppe heraus, die der Störungen des Blutkreislaufs. Jede Unterbrechung der Blutzufuhr tötet die Nervenzellen des Gehirns schon

nach wenigen Minuten. Unheilbare Lähmungen, Gedächtnisausfälle, Schwermut und Angstzustände, Verwirrtheit und Verödung des Denkens bis zur Geistesschwäche sind die Folge. Bedauerlicherweise werden sehr viele dieser mannigfaltigen Krankheitsscheinungen, die man als psycho-organisch bezeichnet, selbstverschuldet. Zwist und Verärgerung, absichtliche Schlafverkürzung im Nachtleben, übermässige Nahrungsaufnahme ohne entsprechende Muskelarbeit, Alkohol- und Tabakmissbrauch führen über die Erhöhung des Blutdrucks zur Arteriosklerose, die meistens auch das Gehirn befällt, aber ebenfalls mit Verminderung der Herzleistung die geistige Gesundheit nachteilig beeinflusst.

Besser glaubt man orientiert zu sein über seelische Einflüsse, mit denen gewisse Menschen andere krank machen. Sicher

ist, dass geistig unausgeglichene, unbeherrschte, masslos anspruchsvolle und streitsüchtige, also ihrerseits im Verhalten abnorme Personen eine grosse Gefahr darstellen. Jahrelange derartige Belästigungen halten auch robuste Naturen gesundheitlich nicht aus, selbst wenn sie sich dessen bewusst sind, dass das heimtückische Benehmen krankhaft ist. Wir haben daher Grund genug, psychische Erkrankungen möglichst schon im Entstehen zu verhüten, um so einen verhängnisvollen Teufelskreis zu unterbrechen. Wo geistig kranke Menschen mit oft wahnhaft bedingten, nichtendenwollenden Querelen, mit Misstrauen, Verdächtigungen, Beschuldigungen und sogar Verbrechen ihre Nächsten beunruhigen, verunsichern und ihnen damit gesundheitlichen Schaden zufügen, sind frühzeitig, oft auch gegen den Willen des uneinsichtigen Patienten, ärztliche Massnahmen erforderlich. Nicht nur Kinder und Alte, Behinderte und Anfällige haben ein Recht auf Schonung ihrer geistigen Gesundheit, sondern auch die Gesunden und Erwerbstätigen, die mit ihrer Arbeit die Mittel für den Schutz der Benachteiligten und Gefährdeten zu beschaffen haben. Das sind Überlegungen, die die verantwortungsvollen Entscheide erkennen lassen, die ein Klinikpsychiater zu treffen hat, wenn er die Hospitalisierung eines Psychischkranken beendigen will. Einerseits hat er die Frühentlassung anzustreben, um dem Patienten die Wiedereingliederung ins freie Leben zu erleichtern, anderseits darf er aber auch nicht eine allfällige Gefährdung der mitmenschlichen Umwelt des Rekonvaleszenten übersehen.

Suchen wir weiter nach Klippen des seelischen Wohlergehens, dann werden wir dessen gewahr, dass im täglichen Leben auch von psychisch Unauffälligen und Gesunden krankmachende Einflüsse ausgehen können. Im Kleinkindalter verheeren Lieblosigkeiten, erzieherische Fehler und Verwahrlosung sowie Misshandlungen den jugendlichen Charakter. Jenen Menschen, die mütterlicher Liebe oder eines vollwertigen Ersatzes entbehren mussten, gelingt es fast nie, den Verlust im späteren Leben zu überwinden. Wir erkennen bei solchen Patienten noch in hohem Alter den nicht zu sättigenden Nachholbedarf in Form von beständigen Eifersüchteleien, Hintansetzungsgefühlen und Neid. Elternberatung, Jugendfürsorge und Heilpädagogik haben diesbezüglich zwar schon ausserordentlich wirksam geholfen. Leider gelangt man aber oft viel zu spät an die zahllosen Quellen solcher Missstände.

Mangelhafter Anpassungswille, fehlende Rücksichtnahme, Eifersuchsreaktionen und Verständnislosigkeit gegenüber den Verstimmungen und Sorgen des Partners lassen im Eheleben und in dauernden Freundschaftsbeziehungen seelisch be-

dingte, bis zur Krankhaftigkeit führende Niedergeschlagenheit entstehen. Abstossendes, brutales Verhalten eines trunksüchtigen Ehegatten erregt nicht selten schwere Angstzustände, ja löst sogar Selbstmord oder andere Verzweiflungstaten aus. Führt die Kindererziehung mit zwiespältigen Ansichten und gegensätzlichem Vorgehen der Eltern zum Zerwürfnis, dann bewirkt das in der Regel bei den Nachkommen eine sehr ungünstige und ungesunde geistige Entwicklung.

Im Erwerbsleben wurden früher manche äusserlich Entstellte wie auch Behinderte von engstirnigen Mitarbeitern sehr unfreundlich behandelt. Minderheiten verschiedensten Ursprungs sind gelegentlich noch heute der Ablehnung und dem Spott ausgeliefert. Ein Vorgesetzter, der in seinem Bereich auf ein gutes psychisches Betriebsklima achtet, wird weder nach unten noch nach oben solche Schikanen dulden. Bei jeder Arbeit gibt es trotzdem noch in grosser Zahl Möglichkeiten, das geistige Befinden sensibler Naturen zu ruinieren. Erwähnt seien blos Fliessbandarbeit und andere Betätigungen, die nie ein konkretes Endprodukt erkennen lassen und die vor allem nie mitmenschliche Anerkennung oder Dank finden.

Schliesslich erwähne ich Altern und Alter, Lebensabschnitte des Verzichts und der Verluste. Erreicht man sie unvorbereitet, dann hat man oftmals mit schweren Depressionen und sogar mit Selbstgefährdung zu rechnen. Wir müssen darnach trachten, auch im letzten Lebensabschnitt nicht einsam, untätig und freudlos zu werden. Abwechslung und Anregung sind unentbehrlich, denn unser Gehirn erlahmt wie alle andern Körperteile, wenn es nicht ständig angespornt und zur Arbeit angehalten wird. Das heisst nicht, dass dieser Anreiz die noch vorhandenen Kräfte bis zur Übermüdung beanspruchen soll. Völliges Nichtstun führt aber in jeder Hinsicht zu Kräfteschwund und -zerfall, bringt erniedrigende Abhängigkeit. Wir dürfen uns nicht wundern, wenn ein so sinnlos gewordenes Dasein in krankhafte Trübsal und in Lebensüberdruss ausmündet. Lebhafte Interessen, umfangreiches Wissen und vielseitige Kenntnisse, die man sich in jungen Jahren erwirbt und die einem auch noch später nützen, verschönern im Alter das Leben und erhalten den Menschen lange geistig gesund.

Thematisch war mir die Frage nach der Erhaltung der geistigen Gesundheit gestellt. Ich habe darzustellen versucht, gegen welche Gefahren unser geistiges Wohlbefinden hauptsächlich geschützt werden muss. Meine Absicht war, nachzuweisen, dass jeder einzelne sehr viel dazu beitragen kann, um mit seinem Verhalten sich selbst und vor allem auch seinen Mitmenschen ein freudvolles geistiges Wohlergehen zu sichern.

Pro Mente Sana – ein Fürsprecher der seelisch Kranken

Unter dem Namen Pro Mente Sana, das heisst «Für einen gesunden Geist», besteht seit dem 23. Februar 1978 eine Stiftung, die als schweizerische Dachorganisation die Anliegen der psychisch Kranken vertreten will. Dem Stiftungsrat gehören zurzeit 13 Mitglieder an, weitere Personen sollen noch hinzugewählt werden, um eine möglichst breite gesamtschweizerische Vertretung zu erreichen. Präsident des geschäftsführenden Gremiums ist PD Dr. Walter P. von Wartburg, Advokat, Riehen, Zentralsekretär ist Dr. iur. Jost Gross.

Die Abgeordnetenversammlung setzt sich aus Personen und Organisationen zusammen, die im Bereich der Beratung, Fürsorge und Pflege psychisch Kranker tätig sind.

Der Stiftungszweck umfasst folgende drei Hauptziele:

- Schaffung von zeitgemäßem Verständnis für das Phänomen «psychische Erkrankung»
- Vertretung der Interessen der psychisch Kranken im Rahmen von Rechtssetzung und Verwaltung
- Koordiniertes und zielgerichtetes Vorgehen bei der Förderung von Behandlungs- und Wiedereingliederungsmöglichkeiten



Mit dem Signet der Pro Mente Sana soll einerseits gezeigt werden, dass es sich um eine gesamtschweizerische Dachorganisation handelt. Anderseits möchte die grafische Gestaltung auf das Motto «... aus dem Schatten heraustreten» hinweisen. Die Pro Mente Sana setzt sich dafür ein, ... dass die psychische Erkrankung aus dem Schatten mittelalterlicher Missverständnisse in das Licht einer aufgeklärten Öffentlichkeit heraustreten kann, ... dass die Interessen der psychisch Kranken aus der tabuisierten Dunkelheit in die offene Repräsentation bei Parlamenten und Behörden heraustreten dürfen, ... dass die Betreuung und Pflege psychisch Kranker aus stiller und aufopfernder Anonymität in das Bewusstsein einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe heraustreten möge.