Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 15 (1905)

Heft: 2

Artikel: Geistige Ueberanstrengung

Autor: Krafft-Ebing, R.v.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038358

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: 30.11.2025

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

"Alle diese sind die therapeutischen Prinzipien welche in der Sauter'schen Methode seit mehr als 25 Jahren streng und logisch besobachtet werden".

Nach dieser Erklärung haben wir von Dr. Riquoir Abschied genommen, ihm für seinen freundlichen Empfang dankend.

G. Davenan.

Geistige Meberanstrengung 1).

(Dr. Rrafft=Cbing)

"Eine beachtenswerte Quelle für Nervosität in der heutigen Gesellschaft ist geistige Uebersanstrengung. Wenn Kant recht hat, daß der Mensch acht Stunden schlasen, acht Stunden arbeiten und ebensoviel seiner Erholung widsmen nuß, um gesund zu bleiben, so lebt die Mehrzahl der heutigen Menschen gesundheitsswidrig.

Nicht zu übersehen ist, daß geistige Arbeit mehr chemische Aequivalente und vitale Spannstraft konsumiert, als grobe mechanische. Für manche geistige Arbeiter dürste das Kant'sche Maß schon eine Ueberschreitung des ihnen zusträglichen Pensums bedeuten. Es kommt bei der Benrteilung, ob im individuellen Falle geistige Ueberbürdung besteht, viel auf die Art der geistigen Arbeit und auf die Umstände, unter welchen sie geleistet wird, an. Der Besgriff geistiger Ueberanstrengung ist ein relativer. Für manchen ist Ueberbürdung, was einem anderen zu leisten gar nicht schwer fällt.

Beistige Ueberanstrengung fann dadurch be-

dingt sein, daß ein gewisses physiologisches Maß von Arbeitsleistung überschritten wird. Geistige Ermattung, Kopfweh, Störung des Schlafs, des Appetits, Berstimmung sind Zeichen einer Uebermüdung der Nervenzentren. In solchem Falle ist kein Zweisel möglich. Geistige Ueberanstrengung kann aber auch damit eintreten, daß die an für sich nicht übermäßige Arbeit den geistigen Fähige keiten des Individuums nicht ente spricht, daß sie eine einseitige ist, daß sie mit Gemütsbewegungen verbnnden ist oder daß sie in zu frühen Lebensjahren geleistet werden muß.

Häufig ist der Fall, daß geistige Fähigkeit zur Ueberanstrengung des Gehirns führt, weil dieses vermöge seiner Anlage der Leistung nicht gewachsen ist.

In diefer Lage befinden fich Schüler von schwacher Begabung, welche die Gitelfeit ber Eltern zu einem Gelehrtenberuf veranlag bat, Protettionsmenschen, die man auf eine Stellung pouffiert hat, der fie intellektuel nicht ge= wachsen sind, Menschen von einseitiger Begabung, g. B. zu naturwiffenschaftlichem, mathematischem oder linguistischem Studium, die in eine falsche Studienbahn hineingeraten find, talentlose Menschen, die man absolut zu einer artistischen Leistung dressieren will, endlich weibliche Individuen, die, als nicht reich noch schön, eine Versorgung durch die Che für aussichtslos halten und ein Aequivalent und eine ehrenvolle Erifteng in der Erlernung einer Runft oder Wiffenschaft, überhaupt eine Berufstätig= feit erstreben, vermöge welcher sie mit bem Manne im öffentlichen Leben in Konkurrenz treten.

In dieser Frauen-Emanzipation im edleren Sinne des Wortes, die nur zu sehr ihre Berechtigung im modernen Kulturleben

¹⁾ Aus dem vortrefslichen Buche: "Neber gesunde und franke Nerven von Dr. Freiherr R. v. Krafft-Cbing, v. ö. Professor der psychischen und der Nervenkrankheiten". Vorstehende Ausführungen sind umso wichtiger, als sie aus der Feder eines der berühmtesten Nervenärzte, des früh verstorbenen Autors, stammen — und deshalb um so beachtense werter sind. (Die Redaktion).

hat, liegt aber eine nicht zu unterschätzende Quelle für das Entstehen von Nervosität.

Mag auch das Weib virtuell befähigt sein, auf vielen Arbeitsgebieten mit dem Manne in Konkurrenz zu treten, so war doch seine Bestimmung bisher durch Jahrtausende eine ganz andere. Die zur Vertretung eines sonst dem Manne allein zukommenden wissenschaftlichen oder artistischen Beruses nötige aktuelle Leisteungsfähigkeit des Gehirns kann vom Weibe erst im Laufe von Generationen erworden werden. Nur ganz vereinzelte, ungewöhnlich stark und günstig veranlagte weibliche Individuen bestehen schon heutzutage erfolgreich die ihnen durch moderne soziale Verhältnisse aufsgezwungene Konkurrenz mit dem Mann auf geistigen Arbeitsgebieten.

Die große Mehrheit ber biefen Rampf aufnehmenden Weiber läuft Gefahr babei gu unterliegen. Die Bahl ber Besiegten und Toten ift gang enorm. Ueberaus häufig leiben weib= liche Rrante, speziell Buchhalter, Romptoiristen, Telegraphisten, Postbedienstete an recht schweren Formen von Nervenkrankheit und Nervenichwäche. Gang besonders gilt dies für Randidatinnen des Lehrfaches. Die Unforderungen an die moderne Lehrerin sind in unseren geschraubten Kulturverhältnissen ungewöhnlich hohe. Raum den Kinderschuhen entmachsen, mitten in der forperlichen Entwicklungsperiode, muffen berartige arme Geschöpfe ihren Geift anftrengen und in unverhältnismäßig furger Zeit nabezu ebenso viel Lernstoff bewältigen als ein bem Gelehrtenftand fich widmender junger Mann, der doch faum vor dem 18. Jahre einem Berufsstudium sich zuwendet.

Bu der geistigen Ueberanstrengung, die selbst nächtliches Studium verlangt, gesellen sich die schädlichen Wirkungen auf den zarten, kaum entwickelten Körper in Gestalt von Bleichsucht und Nervenschwäche. Nicht selten geschieht es, daß solche junge Lehrerinnen sofort nach abgeslegter Befähigungsprüfung erschöpft zusammensbrechen und schweren Nervenleiden anheimsfallen. Im allgemeinen kann aber talentierten weiblichen Individuen die Anerkennung nicht versagt werden, daß sie zu erfolgreichen Stusdien ebenso befähigt sind als der Mann. Nur Borurteil und Brotneid können dies leugnen. Besonders für den Beruf des Apothekers, der in Amerika sehr oft von Damen ausgeübt wird, zeigt das Beib Befähigung. Auch weidsliche Kinders und Frauenärzte sind da und dort mit Erfolg tätig.

Bu den Ungehenerlichkeiten unseres mosternen Kulturlebens gehört auch die Jdee, daß jedes Kind aus besseren Ständen musikalische Bildung haben muß. Nach der Begabung wird nicht gefragt. Die Mode beausprucht es, daß die jungen Leute Klavier klimpern können. Wer wirklich Talent hat, wird dieser Forderung entsprechen und höchstens insofern Schaden an seiner Gesundheit leiden, als die ohnehin unserer Jugend stark beschnittenen Erholungsstunden zum Teil auf die Erlernung jener Kunst draufgehen.

Bei mangelndem Talent ist das Klaviersstudium eine inadäquate Leistung, die, da sie die körperliche und geistige Kraft an und für sich schon erheblich in Anspruch nimmt, nicht selten Nervosität hervorruft und wenn sie von talentlosen Mädchen zu intensiv oder widerwillig betrieben wird den Grund zu schweren Nervenerkrankungen legt.

Besonders schädlich wirkt geistige Ueberanstrengung, wenn sie von dem noch in der Entwicklung besindlichen Gehirn geleistet werden muß.

Diese Schädlichkeit weist die moderne Schulbildung auf, insoferne sie das jugendliche Gehirn zu früh und zu intensiv in Anspruch nimmt. Unsere Jugend ist überbürdet mit Lehrstoff nach vielsach recht unzweckmäßigem Lehrplan-Man erstrebt ein extensives Wissen auf Kosten des intensiven, auf Kosten des Schlases, der förperlichen Gesundheit, auf Kosten der Herzensund Charakterbildung.

Bon allen Seiten, von Privaten, von ärztslichen und humanitären Bereinen ertönt die Klage über geistige Ueberbürdung der Schüler, besonders in den Mittelschulen und selbst einssichtsvolle Schulmänner gestehen bereitwillig zu, daß jene einer gründlichen Resorm bedürsen, da sie tatsächlich körperlich und geistig die Schüler schädigen. Unter den unzähligen Aussprüchen von Autoritäten auf dem Gebiete des Schulwesens und der Gesundheitspslege möge es genügen, die Worte anzusühren, welche Prosessor Roßbach in Würzburg in einem seiner Werse dem Unterrichtswesen der höheren Schule widmet:

"Unsere Symnasien überlasten die Augen außerordentlich und vernachläffigen ganglich bie Pflege bes Körpers. Statt von den Alten, in beren Beift einzuführen fie vorgeben, bas Spftem ber harmonischen Durchbildung von Beist und Rörper auf unsere Zeit zu übertragen, sind fie die einseitigsten grammatikalisch = philologischen Dreffuranstalten. Ueber ber Grammatik wird ber Beift ber Alten, über bem zu vielen Gigen ber Körper ber Jungen gang vergeffen und vernachläffigt. Unfere Anaben mit ihren von fräftigen Boreltern vererbten Trieben nach fraftiger Betätigung, werben in übelriechende ftaubige Schulzimmer zusammengepfercht. Die sogenannte Freiheit wird ihnen durch Sausaufgaben verfümmert. Den langen Winter hindurch siten fie, so lange es hell ift, in ber Schule und in der Dunkelheit ift das Spazierengeben ftrengftens unterfagt. Wenn fie nach ber Schule rennen und fämpfen und so wenigstens auf bem furgen Seimmeg einigermaßen ben Gefeten der Natur unbewußt nachzukommen suchen, so sperrt man sie dafür ein. Ein Turnunterricht soll diesem aberwitzigen System das Gegensgewicht halten. Wenn man unsere arme Jugend vergleicht mit der englischen, wie diese sich nach der geistigen Arbeit auf der grünen Wiesensstäche herumtummelt, möchte einem das Herz brechen."

Daß eine geistige Ueberbürdung in den höheren Alassen der Gymnasien und Realsschulen stattsindet, ergibt sich einsach aus der Tatsache, daß in diesen bis zu 32 Schulstunden per Woche absolviert werden müssen und nicht genug damit, den Schülern eine häusliche Arbeit zugemutet wird, die selbst für den Bessersbegabten ein Pensum von zwei bis vier Stunden im Tag bedeutet. Das ist viel, viel zu viel für das Gehirn eines Erwachsenen. Wie soll dabei ein noch in der Entwicklung begriffenes Organ bestehen?

Wie sieht es aber mit der geistigen und förperlichen Tüchtigkeit unserer studierenden Jugend aus? Beiftig frischer, für die Hochschule vorgebildeter find unfere jungen Leute feines= wegs. Die Aerzte wiffen von der Häufigkeit ber Blutarmut und Nervenschwäche, ben baraus entstehenden Schulkopfichmerzen, Gehirnkongestionen, Nervenleiden, Berg- und Lungenkrankheiten, Rückgratverkrümmungen zu erzählen; die Militärbehörden flagen über die Untauglichfeit ber aus höheren Bildungsanftalten fommenden Refruten; die Augenärzte berechnen ben Prozent= fat ber furgfichtigen Schüler Deutschlands mit 60-80 % und weisen nach, daß berselbe von Rlaffe zu Rlaffe steigt; von der zunehmenden Rahl ber Selbstmorbe unter ben Schülern bes Gymnafiums erfahren wir durch die Zeitungen. Für alle diese Schäden Schule und Schulplan ausschließlich verantwortlich zu machen, scheint mir jedoch unftatthaft.

Es ist nicht zu verkennen, daß hentzutage

viele geistig und forperlich ungeeignete Elemente fich jum Studium in der Mittelfchule heranbrängen. Darunter leidet bas Gymnasium und ber Schüler, ber fich ungebührlich anftrengen muß, inabaquate geiftige Leiftung verrichtet und bamit alle Ronsequenzen Diefer Schablichfeit erfährt. Durch biefen maffenhaften Undrang werden zudem Migverhältnisse zwischen vorhandenen Schullofalitäten und Schülern getroffen und wird zur Ueberbürdung die Ueberfüllung mit ihren gesundheitlichen Schädlichkeiten binzugefügt. Man vergeffe ferner nicht, daß unter unserer heutigen Schuljugend bas Lafter ber Onanie maffenhaft verbreitet ift, bas freilich teilmeise Anregung burch bas überlange Schulfiten erfährt.

Eine nicht geringe Erfahrung an nervenstranken Schülern der Gymnasien in den letzten Jahren hat mir die Ueberzeugung verschafft, daß geistige Ueberbürdung allein niemals die Ursache eihrer Krankheit war, daß vielmehr organische Belastung des Gehirns, von Kindessbeinen auf bestehende Nervenschwäche oder inferiore Begabung, oft im Zusammenhang mit Schädelabnormität oder geheime Sünden mit im Spiele waren. Aber diese Tatsachen individueller Erfahrung können die allgemeine Ueberzeugung, daß die moderne Mittelschule Geist und Körper schädigt, nicht entkräften.

Was dem Gymnasium heutzutage vorges worsen werden muß, ist, daß es zu große und zu frühe Anforderungen an die Schüler stellt, daß die Zahl der Schulstunden in hygienischer Hinsicht zu groß ist und daß den Schülern durch Hausaufgaben und Nachprüfungen Ershelungss und Ferienzeit vielsach verkümmert wird. Ueberdies ist der Lehrplan ein sehlerhafter, insofern das Gymnasium in seiner heutigen Einrichtung vielmehr eine Vorschule für künstige Philologen als eine allgemeine Vildungsstätte des menschlichen Geistes darstellt.

Die Mittelschule befindet fich in einer Uebergangsperiode ber Entwicklung bes menschlichen Beiftes, ber ein ungebeures Gebiet naturmiffenschaftlicher, mathematischer, technischer Wiffenschaften erschloffen hat. Bon ber rapiden Entwicklung dieser Wiffensgebiete, benen heutzutage fein Gebildeter mehr fremd bleiben fann, wird auch die Mittelichule betroffen. Sie vermag die realistischen, naturmiffenschaftlichen Studien ber Rengeit nicht zu ignorieren, aber fie kann fich nicht entschließen, die humanistischen flassischen Studien, in welchen die Bilbung vergangener Sahrhunderte aufging, zu beschneiben. Dagu fommt, daß ber internationale Berkehr, bank unseren modernen Berkehrsmitteln, ein enormer geworden ift und dem Gebildeten die Renntnis mehrerer moderner Sprachen immer mehr nottut. Damit ergibt fich aber eine lleberfüllung mit Lehrstoff, der die geistigen Affimilationsfrafte aufs Höchste in Anspruch nimmt und nur von eminent Begabten bewältigt werben fann.

In Diefen Beift ber neuen Beit mit feinen Anforderungen an naturwissenschaftliche Renntniffe und Fertigkeit in lebenden Sprachen vermag sich die in mittelalterlichen Traditionen befangene Mittelschule nicht zu finden. Mathematisch und naturwissenschaftlich begabte Indi= viduen finden in ihr feine Forderung und find zu inabägnater Gehirnleiftung mit allen ihren schädlichen Folgen verurteilt, da sie in der Regel für flaffische Studien unbefähigt und gleichwohl genötigt find, in einer Schule, die traditionell die flaffischen linguistischen Studien bevorzugt und nur nebenber auf moderne Fächer Rücksicht nimmt, mitzukommen. Bu allem Unglück lebt in vielen Philologen ein Beift bes Formalismus, ber für das wichtigste das Wort der Sprache etymologische und allerlei philologische Spitzfindigkeiten hält, dafür aber ihren Beift und den des Dichters ober Schriftstellers gründlich vernachläffigt. Db bei biefer Art

Schule zu halten Geist und Gemüt heranges bildet und wahre klassische Bildung geschaffen wird, mag dahingestellt bleiben. An dieser Ueberfüllung mit Lehrstoff frankt aber nicht bloß das Gymnasium, sondern auch die Realschule, die neben dem Studium moderner Sprachen realistische Studien kultiviert und dabei nach dem Zeugnisse von Autoritäten in ihren Anforderungen vielsach über die Ziele des praktischen Lebens hinausgeht.

Auch der Volksschule wurde schon 1867 vom Gothaischen Oberschulrat Dr. Möbius eine Ueberbürdung mit Lehrstoff vorgeworfen, deren Folgen nach meiner Erfahrung jedoch nicht so- wohl an den Schülern, wohl aber von den mit häuslicher Korreftur der Schulaufgaben überbürdeten Lehrer nachweisbar sind. Wenigstens habe ich in den letzen Jahren eine größere Zahl solcher kennen gelernt, die infolge beruflicher Austrengung an schweren Nervensfrankheiten litten.

Sogar die Kindergärten hat man und vielleicht nicht ganz mit Unrecht beschuldigt, daß sie aus dem Spiel nur zu häufig eine Arbeit machen und dadurch den kindlichen Geist anstrengen."

Alkohol und Kinder.

Vor längerer Zeit brachte der "Kölner Stadtanzeiger" folgendes Eingesandt eines dortigen Lehrers: "Durch auffallende Schläffrigkeit und geistige Trägheit meiner Schulsneulinge veranlaßt, stellte ich fürzlich Montags Nachforschungen über den Alkohols und NiskotinsGenuß der sechsjährigen Knaben an, die zu folgendem überraschenden und zugleich erschreckenden Ergebnis führten: Von den 54 Schülern des ersten Schuljahres waren

19 am Sonntag vorher im Gasthaus gewesen, 20 hatten Wein, 24 Bier, 19 Schnaps, 17 Wein und Bier, 14 Wein, Bier und Schnaps getrunken. 10 gaben an, betrunken gewesen zu sein, 9 so, daß sie zu Boden sielen; 8 hatten Erbrechen infolge des Alsohol-Genusses, 19 hatten geraucht, und zwar 12 auf Veranlassung des Baters, 4 auf Veranlassung von Brüdern, 5 auf Veranlassung von Soldaten, einer hatte sich selbst Zigaretten gekauft. Wenn auch manches Schlückhen und mancher Zug an des Baters Zigarre harmlos gewesen sein mag, so ist doch die Traurigkeit der Tatsache nicht zu verkennen... Was sollen wir Lehrer mit solchen Kindern ansangen und was wird aus ihnen werden?!"

Ja, was wird aus ihnen werden? Hören wir hierüber einige Autoritäten.

So sagt Professor Paulsen: "Willst du aufgeregte, naseweise, frühreife, früh abgelebte, junge Greise, so gib ihnen geistige Getränke und nähre sie mit stark gewürzter Fleischkost."

"Wem das eine gelänge, dem Alkoholsgenuß der Kinder zu steuern, der hätte sich ein großes nationales Berdienst ersworben." So Professor Ziehen in Jena.

Moltke, der sich des Alkoholgenusses fast ganz enthielt, schrieb im Jahre 1890 an Dr. W. Bode, den unermüdlichen Versechter der Mäßigkeitsbestrebungen: "Solch ein Reizmittel für Kinder zu verwenden, wie es leider vielsach geschieht, ist geradezu frevelhaft."

Plato verlangte ein gesetzliches Alkoholverbot für alle unter 18 Jahren. Hören wir seine Begründung. "Wie wäre es, wenn wir ein Gesetz machten, das den Knaben, bis sie das 18. Jahr erreicht hätten, den Wein verböte, und sie belehre, wie gefährlich es sei, das Jugendfeuer, das schon in ihrem Leibe und ihrer Seele brennt, mit feurigem Getränk zu verstärken, ehe sie sich noch an harten und