

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: 15.01.2026

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 beobachtet werden“.

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

G. Davenay.

Geistige Ueberanstrengung¹⁾.

(Dr. Krafft-Ebing)

„Eine beachtenswerte Quelle für Nervosität in der heutigen Gesellschaft ist geistige Ueberanstrengung. Wenn Kant recht hat, daß der Mensch acht Stunden schlafen, acht Stunden arbeiten und ebensoviel seiner Erholung widmen muß, um gesund zu bleiben, so lebt die Mehrzahl der heutigen Menschen gesundheitswidrig.“

Nicht zu übersehen ist, daß geistige Arbeit mehr chemische Äquivalente und vitale Spannkraft konsumiert, als grobe mechanische. Für manche geistige Arbeiter dürfte das Kant'sche Maß schon eine Ueberschreitung des ihnen zuträglichen Pensums bedeuten. Es kommt bei der Beurteilung, 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 Begriff geistiger Ueberanstrengung ist ein relativer. Für manchen ist Ueberbürdung, was einem anderen zu leisten gar nicht schwer fällt.

Geistige Ueberanstrengung kann dadurch be-

¹⁾ Aus dem vortrefflichen Buche: „Ueber gesunde und kranke Nerven von Dr. Freiherr R. v. Krafft-Ebing, o. 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 beachtenswerter sind. (Die Redaktion).

dingt sein, daß ein gewisses physiologisches Maß von Arbeitsleistung überschritten wird. Geistige Ermattung, Kopfschmerz, Störung des Schlafes, des Appetits, Verstimmung sind Zeichen einer Uebermüdung der Nervenzentren. In solchem Falle ist kein Zweifel möglich. Geistige Ueberanstrengung kann aber auch damit eintreten, daß die an für sich nicht übermäßige Arbeit den geistigen Fähigkeiten des Individuums nicht entspricht, daß sie eine einseitige ist, daß sie mit Gemütsbewegungen verbunden 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 dieser Lage befinden sich Schüler von schwacher Begabung, welche die Eitelkeit der Eltern zu einem Gelehrtenberuf veranlaßt hat, Protektionsmenschen, die man auf eine Stellung pouffiert hat, der sie intellektuell nicht gewachsen sind, Menschen von einseitiger Begabung, z. B. zu naturwissenschaftlichem, mathematischem oder linguistischem Studium, die in eine falsche Studienbahn hineingeraten sind, talentlose Menschen, die man absolut zu einer artistischen Leistung dressieren will, endlich weibliche Individuen, die, als nicht reich noch schön, eine Versorgung durch die Ehe für aussichtslos halten und ein Äquivalent und eine ehrenvolle Existenz in der Erlernung einer Kunst oder Wissenschaft, überhaupt eine Berufstätigkeit erstreben, vermöge welcher sie mit dem Manne im öffentlichen Leben in Konkurrenz treten.

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

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 Berufes nötige aktuelle Leistungsfähigkeit des Gehirns kann vom Weibe erst im Laufe von Generationen erworben werden. Nur ganz vereinzelte, ungewöhnlich stark und günstig veranlagte weibliche Individuen bestehen schon heutzutage erfolgreich die ihnen durch moderne soziale Verhältnisse aufgezwungene Konkurrenz mit dem Mann auf geistigen Arbeitsgebieten.

Die große Mehrheit der diesen Kampf aufnehmenden Weiber läuft Gefahr dabei zu unterliegen. Die Zahl der Besiegten und Toten ist ganz enorm. Ueberaus häufig leiden weibliche Kranke, speziell Buchhalter, Komptoiristen, Telegraphisten, Postbedienstete an recht schweren Formen von Nervenkrankheit und Nervenschwäche. Ganz besonders gilt dies für Kandidatinnen des Lehrfaches. Die Anforderungen an die moderne Lehrerin sind in unseren geschraubten Kulturverhältnissen ungewöhnlich hohe. Kaum den Kinderschuhen entwachsen, mitten in der körperlichen Entwicklungsperiode, müssen derartige arme Geschöpfe ihren Geist anstrengen und in unverhältnismäßig kurzer Zeit nahezu ebenso viel Vernunftstoff bewältigen als ein dem Gelehrtenstand sich widmender junger Mann, der doch kaum vor dem 18. Jahre einem Berufsstudium sich zuwendet.

Zu 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 abgelegter Befähigungsprüfung erschöpft zusammenbrechen und schweren Nervenleiden anheimfallen. Im allgemeinen kann aber talentierten weiblichen Individuen die Anerkennung nicht versagt werden, daß sie zu erfolgreichen Studien ebenso befähigt sind als der Mann. Nur Vorurteil und Brotneid können dies leugnen. Besonders für den Beruf des Apothekers, der in Amerika sehr oft von Damen ausgeübt wird, zeigt das Weib Befähigung. Auch weibliche Kinder- und Frauenärzte sind da und dort mit Erfolg tätig.

Zu den Ungehenerlichkeiten unseres modernen Kulturlebens gehört auch die Idee, daß jedes Kind aus besseren Ständen musikalische Bildung haben muß. Nach der Begabung wird nicht gefragt. Die Mode beansprucht es, daß die jungen Leute Klavier klimpfern 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 Klavierstudium 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 Nervenkrankungen legt.

Besonders schädlich wirkt geistige Ueberanstrengung, wenn sie von dem noch in der Entwicklung befindlichen 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 vielfach recht unzweckmäßigem Lehrplan. Man erstrebt ein extensives Wissen auf Kosten des intensiven, auf Kosten des Schlafes, der körperlichen Gesundheit, auf Kosten der Herzens- und Charakterbildung.

Von allen Seiten, von Privaten, von ärztlichen und humanitären Vereinen ertönt die Klage über geistige Ueberbürdung der Schüler, besonders in den Mittelschulen und selbst einsichtsvolle Schulmänner gestehen bereitwillig zu, daß jene einer gründlichen Reform bedürfen, da sie tatsächlich körperlich und geistig die Schüler schädigen. Unter den unzähligen Aussprüchen von Autoritäten auf dem Gebiete des Schulwesens und der Gesundheitspflege möge es genügen, die Worte anzuführen, welche Professor Rosbach in Würzburg in einem seiner Werke dem Unterrichtswesen der höheren Schule widmet:

„Unsere Gymnasien überlasten die Augen außerordentlich und vernachlässigen gänzlich die Pflege des Körpers. Statt von den Alten, in deren Geist einzuführen sie vorgeben, das System der harmonischen Durchbildung von Geist und Körper auf unsere Zeit zu übertragen, sind sie die einseitigsten grammatikalisch-philologischen Dressuranstalten. Ueber der Grammatik wird der Geist der Alten, über dem zu vielen Sigen der Körper der Jungen ganz vergessen und vernachlässigt. Unsere Knaben mit ihren von kräftigen Voreltern vererbten Trieben nach kräftiger Betätigung, werden in übelriechende staubige Schulzimmer zusammengepfercht. Die sogenannte Freiheit wird ihnen durch Hausaufgaben verkümmert. Den langen Winter hindurch sitzen sie, so lange es hell ist, in der Schule und in der Dunkelheit ist das Spaziergehen strengstens untersagt. Wenn sie nach der Schule rennen und kämpfen und so wenigstens auf dem kurzen Heimweg einigermaßen den Gesetzen

der Natur unbewußt nachzukommen suchen, so sperrt man sie dafür ein. Ein Turnunterricht soll diesem aberwichtigen System das Gegengewicht halten. Wenn man unsere arme Jugend vergleicht mit der englischen, wie diese sich nach der geistigen Arbeit auf der grünen Wiesenfläche herumtummelt, möchte einem das Herz brechen.“

Daß eine geistige Ueberbürdung in den höheren Klassen der Gymnasien und Realschulen stattfindet, ergibt sich einfach 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 Besserbegabten 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 körperlichen Tüchtigkeit unserer studierenden Jugend aus? Geistig frischer, für die Hochschule vorgebildeter sind unsere jungen Leute keineswegs. Die Ärzte wissen von der Häufigkeit der Blutarmut und Nervenschwäche, den daraus entstehenden Schulkopfschmerzen, Gehirnfongestionen, Nervenleiden, Herz- und Lungenkrankheiten, Rückgratverkrümmungen zu erzählen; die Militärbehörden klagen über die Untauglichkeit der aus höheren Bildungsanstalten kommenden Rekruten; die Augenärzte berechnen den Prozentsatz der kurzsichtigen Schüler Deutschlands mit 60—80 % und weisen nach, daß derselbe von Klasse zu Klasse steigt; von der zunehmenden Zahl der Selbstmorde unter den Schülern des Gymnasiums erfahren wir durch die Zeitungen. Für alle diese Schäden Schule und Schulplan ausschließlich verantwortlich zu machen, scheint mir jedoch unstatthaft.

Es ist nicht zu verkennen, daß heutzutage

viele geistig und körperlich ungeeignete Elemente sich zum Studium in der Mittelschule herandrängen. Darunter leidet das Gymnasium und der Schüler, der sich ungebührlich anstrengen muß, inadäquate geistige Leistung verrichtet und damit alle Konsequenzen dieser Schädlichkeit erfährt. Durch diesen massenhaften Andrang werden zudem Mißverhältnisse zwischen vorhandenen Schullokalitäten und Schülern getroffen und wird zur Ueberbürdung die Ueberfüllung mit ihren gesundheitlichen Schädlichkeiten hinzugefügt. Man vergesse ferner nicht, daß unter unserer heutigen Schuljugend das Laster der Onanie massenhaft verbreitet ist, das freilich teilweise Anregung durch das überlange Schulitzen erfährt.

Eine nicht geringe Erfahrung an nervenkranken Schülern der Gymnasien in den letzten Jahren hat mir die Ueberzeugung verschafft, daß geistige Ueberbürdung allein niemals die Ursache ihrer Krankheit war, daß vielmehr organische Belastung des Gehirns, von Kindesbeinen 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 vorgeworfen 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 Erholungs- und Ferienzeit vielfach verkümmert wird. Ueberdies ist der Lehrplan ein fehlerhafter, insofern das Gymnasium in seiner heutigen Einrichtung vielmehr eine Vorschule für künftige Philologen als eine allgemeine Bildungsstätte des menschlichen Geistes darstellt.

Die Mittelschule befindet sich in einer Uebergangsperiode der Entwicklung des menschlichen Geistes, der ein ungeheures Gebiet naturwissenschaftlicher, mathematischer, technischer Wissenschaften erschlossen hat. Von der rapiden Entwicklung dieser Wissensgebiete, denen heutzutage kein Gebildeter mehr fremd bleiben kann, wird auch die Mittelschule betroffen. Sie vermag die realistischen, naturwissenschaftlichen Studien der Neuzeit nicht zu ignorieren, aber sie kann sich nicht entschließen, die humanistischen klassischen Studien, in welchen die Bildung vergangener Jahrhunderte aufging, zu beschneiden. Dazu kommt, daß der internationale Verkehr, dank unseren modernen Verkehrsmitteln, ein enormer geworden ist und dem Gebildeten die Kenntnis mehrerer moderner Sprachen immer mehr nottut. Damit ergibt sich aber eine Ueberfüllung mit Lehrstoff, der die geistigen Assimilationskräfte aufs Höchste in Anspruch nimmt und nur von eminent Begabten bewältigt werden kann.

In diesen Geist der neuen Zeit mit seinen Anforderungen an naturwissenschaftliche Kenntnisse und Fertigkeit in lebenden Sprachen vermag sich die in mittelalterlichen Traditionen befangene Mittelschule nicht zu finden. Mathematisch und naturwissenschaftlich begabte Individuen finden in ihr keine Förderung und sind zu inadäquater Gehirnleistung mit allen ihren schädlichen Folgen verurteilt, da sie in der Regel für klassische Studien unfähig und gleichwohl genötigt sind, in einer Schule, die traditionell die klassischen linguistischen Studien bevorzugt und nur nebenher auf moderne Fächer Rücksicht nimmt, mitzukommen. Zu allem Unglück lebt in vielen Philologen ein Geist des Formalismus, der für das wichtigste das Wort der Sprache etymologische und allerlei philologische Spitzfindigkeiten hält, dafür aber ihren Geist und den des Dichters oder Schriftstellers gründlich vernachlässigt. Ob bei dieser Art

Schule zu halten Geist und Gemüt herangebildet und wahre klassische Bildung geschaffen wird, mag dahingestellt bleiben. An dieser Ueberfüllung mit Lehrstoff krankt 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 vielfach 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 sowohl an den Schülern, wohl aber von den mit häuslicher Korrektur der Schulaufgaben überbürdeten Lehrer nachweisbar sind. Wenigstens habe ich in den letzten Jahren eine größere Zahl solcher kennen gelernt, die infolge beruflicher Anstrengung an schweren Nervenkrankheiten 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 „*Röln er Stadtanzeiger*“ folgendes Eingefandt eines dortigen Lehrers: „Durch auffallende Schläfrigkeit und geistige Trägheit meiner Schulanfänger veranlaßt, stellte ich kürzlich Montags Nachforschungen über den Alkohol- und Nikotin-Genuß 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 fielen; 8 hatten Erbrechen infolge des Alkohol-Genusses, 19 hatten geraucht, und zwar 12 auf Veranlassung des Vaters, 4 auf Veranlassung von Brüdern, 5 auf Veranlassung von Soldaten, einer hatte sich selbst Zigaretten gekauft. Wenn auch manches Schlückchen und mancher Zug an des Vaters Zigarre harmlos gewesen sein mag, so ist doch die Traurigkeit der Tatsache nicht zu verkennen... Was sollen wir Lehrer mit solchen Kindern anfangen 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 Alkoholgenuß der Kinder zu steuern, der hätte sich ein großes nationales Verdienst erworben.“ So Professor Ziehen in Jena.

Moltke, der sich des Alkoholgenusses fast ganz enthielt, schrieb im Jahre 1890 an Dr. W. Bode, den unermüdlichen Verfechter der Mäßigkeitsbestrebungen: „Solch ein Reizmittel für Kinder zu verwenden, wie es leider vielfach 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