

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 2 (1898-1899)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Nervös!  
**Autor:** Thilo, Maria von  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665099>

#### **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:** 31.12.2025

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

— Es ist sehr schade, in der Tat, sagt sie, immerhin, trösten wir uns, die Freude ist nur hinausgeschoben, sie wird um so länger dauern.

Charles kommt, man setzt sich zu Tische, aber der Greis kann sich nicht erheben. Den Kopf gesenkt, die Gedanken weit weg, ist er schweig-sam und lässt die jungen Leutchen zusammen plaudern, laut, von Regen und Sonnenschein, ganz leise, von Dingen, welche nur Verliebte verstehen können.

Zum Kaffee erscheint Rosalie; es ist ein alter Brauch, jeden Sonntag erwartet sie ihre Tasse; sie gehört zur Familie.

— Ihre Dienerin, Herr Gerichtsrat; guten Tag, meine Kinder . . . Aber, wo bleibt Herr Frédéric. Sind sie krank?

— Oh Rosalie, welch ein Kummer, sie finden es plötzlich unrecht, am Sonntag zu reisen. Ist das eine Idee! Zu was dienen denn noch die Eisenbahnen und was wird man sonst noch alles ändern? Keine Straßenlaternen, keinen Telegraph mehr und Lokomotiven, um leere Wagen herumzuziehen . . . Das ist eine Verschwörung.

Bei diesem Worte schielte die Alte mit dem linken Auge ein klein wenig zu Charles hinüber, der sich eines Lächelns nicht enthalten kann. Er hat aber gute Augen, der Richter, er sieht den Blick, entdeckt das Lächeln und plötzlich geht ihm ein Licht auf und alles wird ihm klar:

— Oh! diese Ungeheuer! Ich verstehe . . . Eine Komödie alles das, ist's nicht wahr? Eine Lektion für den Alten, dessen Ideen im Rückstand sind . . . Heiratet, meine Kinder, heiratet, lassen wir die Erde im Kreise sich drehen und Gott segne Euch! Aber das eine versprecht mir, daß diese Veränderung die letzte sei!

## Nervös!

Von Dr. med. Maria von Thilo.

Wir leben in einem nervösen Zeitalter; Alles ist nervös! Das Kind in der Wiege, der kräftige Mann und der Greis. Wenn ein kleines, verwöhntes Baby sich im Gesichte rot und blau schreit, weil die Mutter oder die Wärterin nicht geschwind genug bei der Hand sind, um die Wünsche Ihrer Herrlichkeit zu erfüllen, oder wenn ein größeres Kind sich bei irgend einer Gelegenheit so aufführt, daß uns, wenn wir es gewagt hätten, uns so zu betragen, der Standpunkt gewiß sehr energisch klar gemacht worden wäre, dann entschuldigt man es gewiß mit seiner Nervosität. „Ach, das arme Kind ist so nervös,“ heißt es. Und wenn sich ein halberwachsenes Menschenkind recht lummelhaft benimmt, seinen Eltern und andern Erwachsenen schnippische

Antworten gibt und sich überhaupt unausstehlich beträgt, so sagt die gute Mutter mit einem halb bedauernden, halb mitleidigen Lächeln: „Man darf es dem armen Ding nicht übel nehmen, wenn es heute etwas schlecht aufgelegt ist — es ist so sehr nervös!“ Und so geht es die ganze Stufenleiter durch, sie sind alle nervös, die Kleinen wie die Großen, die Reichen wie die Armen. Ich kenne einen kräftigen Herrn, eine wahre Hünengestalt, er ist gebildet, hat einen akademischen Grad bekleidet und kann zu Zeiten ganz unerträglich sein, wenn ihm zufälliger Weise etwas nicht paßt, „er ist eben nervös.“ Und Frau und Kinder, Gäste und Haustiere gehen ihm zu solchen Zeiten scheu aus dem Wege oder fühlen sich höchst ungemütlich in seiner Nähe, denn er wird sich nicht einmal Gewalt antun, um seine schlechte Laune zu bekämpfen oder zu verbergen: er ist ja so nervös!

Es ist gewiß eine unumstößliche Tatsache, daß wir ein anderes Geschlecht, als unsere Vorfahren waren, geworden sind. Man braucht nur die Bilder zu betrachten, die uns die großen Maler des Mittelalters hinterlassen haben, und die Menschen, die wir dort dargestellt sehen, und die doch gewiß zum großen Teil Portraits sind, mit unseren heutigen Dutzendphysiognomien zu vergleichen. Der Unterschied fällt einem jeden auf. Diese Männer und Frauen, insbesondere die ersten, hatten oder gönnten sich vielmehr noch Zeit zum Leben. Auf ihren tiefgesunkenen Stirnen hat der Ernst des Lebens seine Rinnen eingegraben — sie lebten in einer Zeit, in der man alles ganz anders auffaßte, als heutzutage, wo ihnen noch nicht die Bequemlichkeit geboten wurde, die jetzt jedem kleinen Handwerker möglich sind, sobald er in einer nur einigermaßen größeren Stadt wohnt, jeder einigermaßen wichtige Akt wurde mit einer gewissen Schwerfälligkeit und Langsamkeit ausgeführt, die dem Charakter Zeit gab, sich zu entwickeln. Man vergleiche doch nur z. B. eine Reise von damals mit unseren jetzigen Fahrten auf den Bahnzügen, die in 24 Stunden den größten Teil Europas durchstiegen. Man traf umständliche Vorbereitungen, die uns jetzt ein Lächeln entlocken, nahm tiefbewegt Abschied von den Seinen, machte wohl auch sein Testament, wenn die Reise sehr weit gehen sollte. Und diese letztere, die man der Sicherheit wegen fast immer zu mehreren unternahm, bot den Reisenden Gelegenheit genug, um an ihren Gefährten Charakterstudien zu machen, ihren Mut zu stählen und sich in der Selbstüberwindung zu üben. Aus diesen ernsten, gedankenvollen Zügen spricht keine Nervosität; diese Männer und Frauen hätten sich geschämt, Nerven zu haben, sich jeder Laune hinzugeben, sich nicht beherrschen zu können, wie es unsere heutigen *fin de siècle*-Menschen tun. Es hat jemand mit Recht gesagt, daß, wenn die Tortur nicht schon abgeschafft worden wäre, sie einfach schon aus dem Grunde hätte aufgehoben

werden müssen, weil kein moderner Mensch den bloßen Anblick der Folterwerkzeuge hätte ertragen können, ohne in Ohnmacht zu fallen und wahrscheinlich schon bei der ersten Anwendung derselben gestorben wäre. Und die früheren Menschen konnten sogar mehrmals gefoltert werden und überlebten noch die Qualen schrecklicher Torturen.

Es unterliegt keinem Zweifel, daß das Nervensystem unserer jetzigen Generation durch unsere ganze Lebensweise frühzeitig geschwächt und erschöpft wird. Das in der Großstadt geborene und aufgewachsene Kind leidet unbewußt durch seine Umgebung: in sein Kinderzimmer dringt von früh bis spät der Straßenlärm; unaufhörlich pfeift, klingelt, rasselt, klappt und tutet es vor seinem Fenster. Wenn es auf die Straße geht, so dringt dasselbe Geräusch an sein Ohr. Wenn es spazieren geführt wird, schlägt der wirre Lärm an sein bereits ermüdetes Gehör; glänzende Aushängschilder und Firmenfahnen, die bunten Schaufenster, die so schnell aufeinander folgen, daß seine ungeübten Augen nur ein verworrenes Bild vom Ganzen aufnehmen, ermüden die Sehnerven. Und nun erst das arme kleine Kinderhirn, wie verhält es sich zu Alledem? Am Abend eines jeden Tages hat es eine Masse neuer, mehr oder weniger fremder Eindrücke in sich aufgenommen, die ihm durch Auge und Ohr zugeführt wurden; es ist in einen gewissen Reizzustand versetzt worden, nicht unähnlich dem einer Saite, die unaufhörlich schwingt und zittert, das zarte Gehirn kann die Eindrücke nicht bewältigen. Das Resultat ist eine Ermüdung des Gehirns, die sich täglich wiederholt und dann nach einer gewissen Zeit auf das gesamte Nervensystem einwirkt. Wir haben bei dem überfütterten Gehirn einen Zustand, wie bei einem Magen, dem eine Mahlzeit nach der andern zugeführt wird, ohne daß ihm Zeit zum Verdauen gelassen wird; der betreffende Gehirnbesitzer fühlt sich unbehaglich, reizbar, mürrisch. Beim Gehirn nun geht der Reiz unaufhörlich auch noch auf das übrige Nervensystem über und das Kind fängt an, unartig, weinerlich, launenhaft zu werden — man nennt es „nervös“.

Das Kleine wird größer: es muß zur Schule. Schon früh beginnt die Hetzjagd, in welcher der größte Teil von uns sein Leben verbringt. Halb verschlafen, noch ermüdet von den Eindrücken und der Arbeit des gestrigen Tages, verschlingt das Schulkind sein Frühstück voll Angst, daß es ja nicht zu spät in die Klasse komme. Den Tag über muß sein Gehirn eine Masse neuer, nur halb verarbeiteter Eindrücke in sich aufnehmen. Abends folgt dann vielleicht irgend ein Vergnügen oder für die Amerikaner harte Arbeit, wodurch dem jungen Geschöpf noch sogar die Nachtruhe verkürzt wird. Am andern Morgen beginnt der gleiche erschöpfende Kreislauf von neuem. Und so geht es weiter, Monate,

Jahre hindurch, von kurzen Ferienpausen unterbrochen, die manchmal die ermüdeten Nerven nur noch mehr aufregen, anstatt sie zu beruhigen. Aus dem nervösen Kinde ist ein bleichsüchtiges junges Mädchen oder ein hochaufgeschossener, bläsigter, schmächtiger Füngling geworden, deren Nervensystem so reizbar und empfindlich ist, daß es wie eine Acolsharfe beim leisesten Hauch, der es berührt, klingt. Diese reizbaren, blutarmen Geschöpfe sollen dann ins Leben treten, ein Amt bekleiden, einen Beruf ergreifen, heiraten und selbst Kinder erziehen. Sie halten sich meistens tapfer, denn gerade die Nebereizung ihrer Nerven hält sie aufrecht und verleiht ihnen so eine fast ans Unglaubliche grenzende Arbeitskraft, aber leider nicht selten auf Kosten des inneren Friedens und des körperlichen Gleichgewichts. Der Mann kehrt abgemattet und erschöpft heim: die ermüdeten Nerven schreien laut nach Ruhe, aber vergebens. Der Lärm der Großstadt umtobt sie; selbst daheim heißt es oft noch arbeiten, um in dem Kampf um das Dasein sich oben erhalten zu können. Oder man fühlt, daß man eine Berstreuung braucht und geht, anstatt ins Freie, in irgend ein Wirtshaus, wo schlechte Luft, Tabakrauch und geistige Getränke die gewünschte Erholung bringen sollen. Aufgeregzt kommt er heim, die überreizten Nerven murren unzufrieden und ihr Besitzer macht das Heim, das sonst ein Paradies hätte sein können, zur Hölle. Der Kinderlärm regt ihn auf, die Freundin, die auf ein Plauderstündchen zu seiner Frau gekommen ist, wird mit knapper Höflichkeit begrüßt. Nichts ist dem Sauertopf recht. Je länger es so fort geht, desto schlimmer wird es mit ihm, und seine geplagte Frau sagt seufzend: „Mein armer lieber Mann ist wieder so nervös.“

Und wie dem Manne, so geht es der übermüdeten, abgearbeiteten Lehrerin, der Hausfrau, der Arbeiterin, die atemlos ein Werk mit dem anderen vertauschen, ohne sich kaum einen Moment Ruhe zu gönnen. An Werktag und Sonntag geht die Hetzjagd fort, bis auch sie ermattet kaum fähig ist, sich weiter zu schleppen. Und da wundere man sich noch darüber, daß von solchen Eltern nervöse Kinder abstammen.

Das Uebel wird noch dadurch schlimmer, daß die Leute, um die gereizten, geschwächten Nerven, den müden Körper, den erschöpften Geist zu „stärken“, sehr oft nach Dingen suchen, die ihnen die verlorene Spannkraft, die Arbeitslust wiedergeben sollen: man greift nach den Genussmitteln! Starker Kaffee und Thee, Wein, spirituose Getränke sollen die Kraft herschaffen, Morphin und Cokain die oft unerträglichen Nervenschmerzen betäuben, die, wieemand treffend sagte, der „Schrei der verhungerten Nerven“ sind. Eine Zeitlang geht es auf solche Weise wieder ordentlicher; man fühlt sich besser zur Arbeit aufgelegt, „der Himmel ist

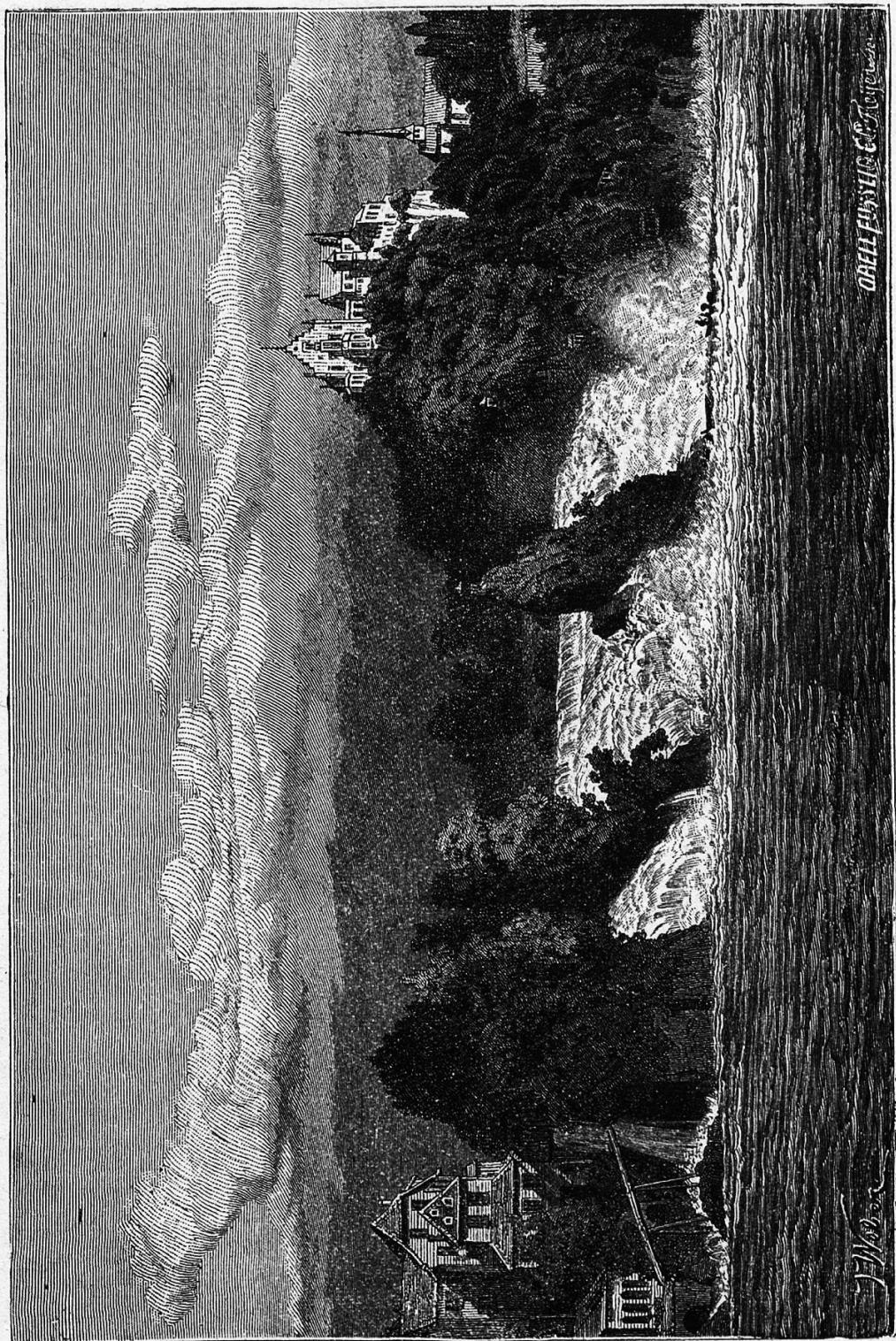
blauer und die Sonne wärmer", wie mir einst eine Morphinistin sagte, aber allmählig genügt das nicht mehr, man muß zu stärkeren Portionen greifen, um das Bedürfnis nach Aufregung befriedigen zu können und wird ein Sklave dieser unseligen Gewohnheiten. Und die Nerven, die durch solche vermeintliche Stärkungsmittel noch viel mehr zerrüttet worden sind, führen ihre unglücklichen Thühaber an den Rand des Abgrundes.

Aber nun auch das richtige Gegenmittel? wird der Leser fragen. Ja, das Gegenmittel — wer das in der Hand hätte. Wer allen diesen übermüdeten, sich im ewigen trostlosen Kampfe um das Dasein aufreibenden Menschen mehr Ruhe schenken könnte, der hätte eine Arznei entdeckt, die ihn zum reichsten und gesegnetsten Arzt der Welt machen würde. Wir können den dahin rollenden Strom des Zeitgeistes, der alles mit sich hinreißt, nicht aufhalten, aber Eines können wir: guten Rat geben.

Jeder, der gezwungen ist, sich sein Brot zu verdienen und Tag um Tag den schweren Kampf zu kämpfen, soll sich doch wenigstens etwas Ruhe gönnen von Zeit zu Zeit. Von ihrer religiösen Bedeutung abgesehen, hat die Sonntagsfeier auch einen tiefen ethischen und sanitarischen Zweck: an diesem Tag soll der Mensch aufathmen dürfen, seinem Körper und seinen Nerven Ruhe gönnen nach sechstägigem hartem Schaffen. Aber diese Ruhe soll in Gottes freier Natur gesucht werden, nicht im dumpfen Wirtshauslokal. Und wenn das Wetter keinen Ausgang erlaubt, so soll man sich einige Stunden Schlaf gönnen. Nichts bringt das gereizte ermattete Nervensystem so schnell wieder ins Gleichgewicht, wie Schlaf, aber ruhiger ungestörter Schlaf. Und dann später ein gutes Buch, ein interessantes Gespräch, bis man sich abermals zur Ruhe begiebt — man probire es nur einmal und wird sich wundern, wie viel besser am Montag die Arbeit von statthen geht. Luft, viel Luft und etwas Körperbewegung am Feierabend. Wenigstens eine halbe Stunde ruhig dahinschlendern auf einem möglichst staubfreien und stillen Pfad, das gibt den von des Tages Last und Hitze ermatteten Nerven den richtigen Ton wieder. Wohl dem, der sich entweder ein oder zweimal des Jahres einen längeren Ferienaufenthalt gönnen darf, im Walde, auf dem Berge oder an der See, nicht an berühmten und bewegten Kurorten, aus denen die Leute oft gerade so erschöpt und ermüdet heimkommen, als sie hingegangen sind, sondern in einem stillen Dörfchen, wo noch keine Pferdebahnen den ganzen Tag klingeln und das Telephon uns nicht mit seinem Geläute ausschreckt. Man lebt förmlich auf in dieser Stille; die Nervenwellen, die eben noch so hoch gingen, sänftigen sich; das Auge ruht sich aus in den grünen Wäldern und Wiesen und es wird einem so wohl ums Herz. Einen solchen Ferien-

aufenthalt kann sich auch der schwächste Beutel gönnen; habe ich doch selbst im letzten Sommer einige kostliche Wochen in einem stillen Dörfchen auf einem Hochplateau des Jura verbracht, mit einer durchschnittlichen Tagesausgabe von 2, höchstens  $2\frac{1}{2}$  Franken. Freilich habe ich sehr einfach gelebt, aber die Lust und die Ruhe haben mich gestärkt und ge-kräftigt heimgeschickt.

Ein anderes wirksames Mittel gegen die Nervosität ist Selbst-beherrschung. Man kann sich so darin üben, daß man es Niemandem zeigt, wie nervös man ist, auch wenn die Nerven fast mit unserer Energie reißaus nehmen wollen. Je mehr man sich gehen läßt, desto mehr verliert man die Gewalt über sich selbst und wird zuletzt sich selbst und den Seinigen eine schwere Last. Wir können uns ja beherrschen, sobald wir wissen, daß wir uns nicht gehen lassen dürfen; warum sollen wir denn gerade diejenigen, die uns auf Erden das Liebste sein müssen, mit unserer üblichen Laune quälen? Weil sie sich uns gegenüber nicht wehren können und still dulden, was unser Mangel als Selbstbeherrschung ihnen auf-bürdet? Wer so handelt, die Schwachen und Wehrlosen in der nächsten Umgebung in der Familie plagt und sich vor andern, Fremden oder solchen, wo es ihm schaden könnte, in seinem wahren Licht gesehen zu werden, zusammen nimmt, ist ein unwürdiger Feigling. Vielen scheint es eben eine falsche Entschuldigung zu sein, für jedes lieblose Wort, jede üble Laune, die sie an den ihrigen auslassen, jenes unselige Wort: „Ich bin so nervös!“ Mit nervösen Kindern sei man in der Erziehung noch einmal so fest wie mit anderen, denn wir müssen ihr wankendes Nervensystem durch unsere Ruhe und unseren Gleichmut gleichsam stützen. Fängt man frühzeitig, so lange sie noch klein sind, damit an, sie mit großer Konsequenz zu behandeln, am einmal Gesagten fest zu halten, keine Unart durchzulassen, besonders kein Strampeln und Weinen und Täubeln zu erlauben, so kann man sogar eine nervöse Anlage bei einem Kinde aussrotten. Nur muß man selber mit gutem Beispiel vorangehen, darf sich durch seine eigenen Launen nicht hinreißen lassen, sondern muß stets nach des Dichters Mahnruf handeln: „Ruhe ist des Bürgers erste Pflicht!“ Dem Kinde, zumal dem nervös beanlagten imponiert gerade die Ruhe des Erwachsenen mehr als alles Toben und Schreien; sein reizbares, leicht aus dem Gleichgewicht geratendes Nervensystem fühlt sich von der Energie seiner Erzieher getröstet und gestützt. Allmählig wirkt das nachahmungswerte Vorbild; das nervöse Kind, welches sieht, wie sein Vater oder seine Mutter sich beherrschen und trotz aller Ursache zum Nervöswerden sich nicht gehen lassen, folgt, fast ohne es zu wissen, ihren wegleitenden Fuß-stapfen nach.



Der Rheinfall.

Wenn wir fortfahren, so nervös zu sein, wie wir es jetzt schon zu einem guten Teile sind, so steht unser Menschengeschlecht in den Kulturländern vor einem nervösen Bankrott. Man braucht ja nur eine Zeitung zu nehmen, um unter den Anzeigen unzählige Anpreisungen von Irrenhäusern, Anstalten für Alkoholüchtige, Nervenleidende, Morphium- und Kokainkränke zu lesen. Daz diese Heil- und Pflege-Institute sich in solcher Weise häufen und mehren, ist ein Zeichen der Zeit, einer Zeit, in welcher ein vollständig gesundes Nervensystem bald eine Seltenheit ist. Sagt ja bald jeder zweite oder dritte Mensch, er sei nervös. An uns ist es, unsere Nachkommen, die aufwachsende Generation vor der Nervosität zu retten, ehe auch sie dem Dämon verfällt, der mit unseren armen gemarteten Nerven ruhig spielt und so viele ahnungslos dem Irrsinn in die Arme treibt. Aber so lange wir selbst es fast für eine Ehre halten, für ein Zeichen der Bildung und Erziehung, nervös zu sein, werden wir nicht viel ausrichten können, um die Jugend zu schützen. Selbst ist der Mann, aber auch die Frau, und Selbstbeherrschung sollte unsere Lösung sein für alle diejenigen, die mit franken überarbeiteten Nerven beschrekt worden sind, denn nur so können wir geheilt werden.

(Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege).

---

## Nacht am Rheinfall.

Nachdruck verboten.

Von Arnold Ott.

---

Zornig die Gewässer stürzen  
Nieder von dem Felsenstrande  
Und die grünen Nixen schürzen  
Kreischend ihre Schaumgewande.  
Wildes Wirbeln, Toben, Drängen  
In des Strombetts kluft'gen Engen,  
Eine Welle schlingt der andern  
Weg den Raum zum Weiterwandern

Durch das Tosen, Zischen, Brausen  
Donnert des Geschickes Grausen;  
Kaum geboren, wird zu Nichte,  
Was empor sich rang zum Lichte.  
Aus der Schmiede nah dem Strande  
Schallt zum lauten Wogenbrande

Schwerer Hämmer dumpfer Schlag,  
Und aus glühnden Fensteraugen  
Gloht es wie ein lauernd Schicksal.  
Schwarze Männer dorten schmieden,  
Was der Erdenwelt beschieden:  
Eisen, das die Härte zwingt  
Und das weiche Herz durchdringt,  
Das den Frieden sucht hienieden.  
Prasselnd aus den ruß'gen Eßen,  
Mit dem Qualme düsterrot,  
Steigen flücht'ge Funkengarben —  
Sterne, die im Werden starben —  
Auf zu Räumen, unermessen,  
Wo die ewige Flamme loht.