

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 25 (1921-1922)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das Gruseln  
**Autor:** Kahn, Fritz / Günther, Hanns  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-666596>

### **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:** 18.10.2025

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

Seejaplana ist, der aus *saya plana* (ebene Felsfläche) entstand oder bei Reichenau das malerische *Lamins*, das aus dem romanischen *tumma*-Hügel entstand und einst *Lumines* hieß: überall finden wir in dem Namen eine Bezeichnung der Landschaft.

Wenn man aber gerade in Graubünden der Bedeutung der Ortsnamen nachgeht, wird man eine noch tiefere Liebe zu dem Sonnenland fühlen, als die Schönheit der Berge und Täler sie schenkt.

---

### Das Gruseln.\*)

Von Dr. F r i t z R a h n.

„Ein Vater hatte zwei Söhne, davon war der älteste klug und gescheit und wußte sich in alles wohl zu schicken, der jüngste aber war dumm, konnte nichts begreifen und lernen, und wenn ihn die Leute sahen, sprachen sie: „Mit dem wird der Vater noch seine Last haben“. Wenn nun etwas zu tun war, so mußte es der älteste allezeit ausrichten; hieß ihn aber der Vater noch spät oder gar in der Nacht etwas holen, und der Weg ging dabei über den Kirchhof oder sonst einen schaurigen Ort, so antwortete er wohl: „Ach, mein Vater, ich geh' nicht dahin, es gruselt mir“. Denn er fürchtete sich. Oder, wenn abends beim Feuer Geschichten erzählt wurden, wobei einem die Haut schauderte, so sprachen die Zuhörer manchmal: „Ach, es gruselt mir.“ Der jüngste saß in einer Ecke und hörte das mit an und konnte nicht begreifen, was es heißen sollte. „Immer sagen sie: es gruselt mir, es gruselt mir! Mir gruselt's nicht; das wird wohl eine Kunst sein, von der ich auch nichts verstehe.“

Wie dem dummen Sohn des Märchenvaters geht's wohl den meisten Menschen. Das Gruseln ist eine Kunst, von der sie nichts verstehen. Und da heutzutage in den Zeiten der Republiken wenig Aussicht vorhanden ist, daß einer wie „Der Knabe, der nichts vom Gruseln wußte“, auszieht, Königssohn wird und ihm des Abends sein Prinzeßchen just im ersten Träumen einen Gimer Silberfischchen über den Rücken gießt, damit er's Gruseln lerne, sondern weil in unserer märchenarmen Welt wie alles auch das Lernen ganz prosaisch vor sich geht, so sei hier so nüchtern, wie heutzutage einmal die Erfahrungen uns kommen, die Kunst vom Gruseln erzählt.

Unsere Haut ist übersät mit kleinen Härchen wie ein bewaldetes Land mit Bäumen. Doch sind die Haare nicht wie Bäume senkrecht eingepflanzt, sondern wachsen schräg hervor wie niederliegendes Getreide. Durch diese schräge Lage erfüllen sie ihre Zwecke als Wärmeschutz, Polster, Gleitwalzen und Wasserleiter vollkommener, als wenn sie stachelartig wie Spieße aus der Oberfläche ragten. Aber das Haar ist nicht zum Niederliegen verdammt, sondern vermag sich durch kleine Muskeln aufzurichten, die an seinem Schaft ziehen wie ein Tau an einem Mastbaum. Bei dichtfelligen und gefiederten Tieren spielt dieses Sträuben der Haare eine bedeutende Rolle. Durch ihre Aufrichtung wird der Pelz des Tieres dicker und gewährt ihm in der Ruhelage (Schlaf) durch die zahlreichen, zwischen den gesträubten Haaren entstehenden Lusträume — Luft ist ein schlechter Wärmeleiter — als ein Kammerwerk von 100.000 Isolatoren

\*) Aus „Wunder in uns“. Von Hanns Günther. Verlag Rascher & Cie., Zürich.

einen weitgehenden Schutz gegen Erfrierungen. Außer Kälte wirken psychische Reize haarsträubend. Das sanfte Schmeicheltäschen mit dem samtartigen Seidenfellchen verwandelt sich, in Wut gebracht, zu einem Borstenwieg, aus dessen Stachelwald die funkelnden Augen ihre grünlichen Bornesblitze wie Scheinwerfer aus einer bewehrten Festung senden. Hierdurch erscheint es nicht nur seinen Feinden furchtbar und gefährlich, sondern erreicht auch praktische Zwecke des Truges und Schutzes. Die straff emporgezogenen und in Spannung gehaltenen Haare bilden eine Whalanx von Spießen, die nicht nur den Mut, sondern auch den Nies des Gegners dämpft, die Schnauze des zubeißenden Angreifers empfindlich sticht und den anpackenden Feind zwingt, seine Augen zu schließen. Damit die Haare sich im gegebenen Augenblick mit Blitzesschnelle aufrichten, sind sie durch besonders feine und zahlreiche Nervenäste mit den Zentren des Hirnes verbunden.

Dieser Kälte- und Kampfschutzmechanismus ist noch bei den Affen in voller Funktion und wurde von den mutmaßlich dem Affengeschlecht angehörenden Vorfahren des Menschen diesem vererbt. Freilich ist mit dem Pelzwerk selbst auch der Mechanismus stark verkümmert und heute mehr ein interessantes Kuriosum aus dem Kabinett der Rümmerbildungen als eine lebendige Schutzvorrichtung. Er hat für den Menschen heute keine größere Bedeutung als die alten Festungstürme in den Stadtmauern der modernen Städte. Aber sowohl Mechanismus wie Mechanik sind in genau derselben Anordnung vorhanden wie bei den tierischen Vorfahren und Vetteren. Auch das menschliche Haar ist mit einem feinen, wenn auch schwächer gewordenen Kranz von Nervenfasern umspinnen, der den Kontakt zwischen Haar und Sinneszentren vermittelt; auch beim Menschen stellen sich in Kälte, Wut und Grausen, freilich nur in ihren höchsten Steigerungen, die Haare zu Berge. Aber das Sträuben der Haare verläuft durchaus nicht so „glatt“, sondern ist eine höchst unebene Sache. Zwischen dem Haarziehermuskel, der durch seine Verkürzung das schräg liegende Haar emporzieht und dem Haarschaft liegt die Haarbalgdüse, die durch Absonderung von Fett das Haar geschmeidig erhält. Die Haarbalgdüse ist das Pomadentöpfchen des Haares. Aber sie ist nicht starr wie eine Porzellandoie, sondern weich wie eine Tube, die Zahnpaste enthält. Zieht der Haarmuskel seine Fasern zusammen, so drückt er die talagefüllte Tube gegen den Haarschaft und preßt ihren Inhalt aus. Der Haarmuskel ist der Friseur des Haares, der seinen Herrn mit Pomade bedient. Zu dieser Entleerung der Haarbalgdüse genügen schon geringe Verkürzungen des Muskels, die das Haar selber wenig oder gar nicht bewegen. Schon die leichten Reize einer kühlen Wäschung, einer Massage mit Bürste oder Frottiertuch oder die Wärme-, Kälte- und Zugreize sportlicher Bewegung bewirken diese natürliche Toilette der Haut. Wer sich des Morgens mit kaltem Wasser übergießt, mit einer Bürste abreibt oder Turnbewegungen ausführt, weckt die tausend kleinen Zellfriseure seiner Haut, daß sie ihm die in der Nacht spröde und trocken gewordenen Haare von neuem fetten. Täglich neu gesalbt, bleibt er bis ins Alter rosig und geschmeidig; aber die Diener des Trägen schlafen ungeweckt und lassen die Haut ihres Herrn frühzeitig welken und altern.

Bei starker Reizung durch große Kälte, Wut, Schreck oder Ekel zieht sich der Haarmuskel krampfhaft zusammen und richtet das Haar senkrecht empor: die Haare „sträuben sich“, sie „stehen zu Berge“. Außerdem aber

preßt der zusammengekrampfte Muskel die Haarbalgdrüse so stark gegen die Oberfläche der Haut, daß sie sich als ein hirsekorngroßes Knötchen vorwölbt. In dieser Schreckstellung ist die Haut eines Menschen von Tausenden kleiner Buckel übersät, die noch dadurch um so auffallender hervortreten, als die zwischen ihnen liegenden Hautteile durch den Gegenzug der Muskeln zu kleinen Grübchen eingezogen werden. In der Haut der Vögel sind die Haarbalgdrüsen verhältnismäßig groß, weil sie hier das Fett für die ausgebreitete Feder liefern, und sind daher auch in Ruhestellung als kleine Knötchen wahrzunehmen. Von der Gans her allgemein bekannt, wird dieses Bild der gebuckeltesten Haut als „Gänsehaut“ bezeichnet. Da die Nervenerregung, die diesen Zustand herbeiführt, vom Hirn ausgehend, sich wellenförmig über den Körper verbreitet, pflegt man zu sagen: „Mir läuft eine Gänsehaut den Rücken herunter“. Aber hiermit ist die Geschichte vom Gruseln noch nicht beendet. Der Gruselschreck erregt nicht nur die Nerven der Haare, sondern auch der übrigen Organe der Haut. Neben den Talgdrüsen liegen Zehntausende kleiner Schweißdrüsen im Unterhautgewebe. Von den sie dicht umspinnenden Nerven gereizt, sondern diese ihren Schweiß ab, der in kleinen Perleströpfchen über den Poren der Drüsen erscheint: der Angstschweiß tritt hervor. Gleichzeitig aber krampfen sich auch die kleinen Schlauchmuskeln der feinen Hautäderchen zusammen und pressen diese aus, so daß das Blut ins Innere des Körpers fließt, und die Haut erblaßt und kalt wird; im Gegensatz zum warmen Schweiß der fieberhaft geröteten und blutdurchwärmten Haut ist dieser Angstschweiß kalt: der kalte Schweiß bricht aus. Und die Empfindung, die dieser Gesamtvorgang in seinem Opfer hervorruft, „läuft als kalter Schauer den Rücken hernieder“ — es gruselt mir!

Nun wissen wir, was Gruseln ist — eine wahrhaftig haarsträubende Geschichte, so daß man, auch ohne an einem Galgen zu übernachten, ohne mit einem toten Grafen in einem Sarg zu liegen und ohne daß ein Prinzesschen einen Eimer voller Bappelsäckchen nachts ins warme Damenbett gießt, dabei das Gruseln lernen kann.

### Bücherschau.

Das Arbeitsprinzip im zweiten Schuljahr. (Handarbeiten für Elementarschüler, Heft 2). Herausgegeben von Ed. Ortli, Lehrer in Zürich. Neu bearbeitet von E. Schächli, Lehrerin in Zürich. Unterrichtsskizzen mit 29 Tafeln in Farbendruck und 70 Seiten Text. 3. gänzlich neu bearbeitete Auflage. Preis Fr. 7.—. Verlag: Art. Institut Orell Füssli, Zürich. — Das Arbeitsprinzip im zweiten Schuljahr sei einer ebenso freundlichen Aufnahme empfohlen, wie sie das Arbeitsprinzip im ersten Schuljahr gefunden hat. Es bringt eine weitere Auswahl von Unterrichtsstoff und dessen Behandlung mit mannigfacher Arbeit, wie sie Schülern und Erziehern zur Freude gereicht, insbesondere deshalb, weil sie vom Erleben der Kinder ausgeht. Bei solch lebensvollem Unterricht, wie er hier angeregt ist, muß die Schule für die Kinder ein Ort der Freude werden. In erster Linie für die Schule gedacht, kann das Büchlein auch einsichtigen Eltern, die sich um die Entwicklung ihrer Kinder bekümmern, gute Dienste leisten und ihnen viel Anregung zu häuslicher Beschäftigung für ihre Kinder geben.

„Weider Andri“, eine Erzählung aus dem Unterengadin von Tina Truog-Saluz. Preis Fr. 5.—. Eine schlichte Erzählung, deren werdender Held aus eigenem Antrieb, unter der mütterlichen Leitung einer treuen Magd, christliche Nächstenliebe übt und alles um sich her beglückend erzieht, um endlich seine Studentenliebe der Heimat zum Opfer zu bringen, ohne zu klagen und zu jammern. Der Schulmeister, der in der Erzählung als Erzieher eine bedeutsame Rolle spielt, ist, was jeder mehr oder weniger sein sollte, ein köstlicher Erzähler und Dichter.