Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 31 (1927-1928)

Heft: 16

Artikel: Nervös? - Auch etwas Selbstbeherrschung ist nötig!

Autor: W.S.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668362

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

und einer Königin, die saßen auf einem Samt= throne, hatten goldene Kronen auf dem Haupte und lange Schleppen an den Kleidern, denn das erlaubten ihnen ihre Mittel. Die niedlichen Holzpuppen mit Glasaugen und großen Kne= belbärten standen an allen Türen und machten sie auf und zu, um der frischen Luft Autritt in die Stube zu geben. Es war gerade ein wunderschönes Stück und gar nicht traurig, aber gerade als die Königin sich erhob und den Fußboden entlang schritt, da — ja, Gott mag wis= sen, was sich eigentlich der große Bullenbeißer dabei dachte —, da machte er, als der dicke Flei= scher ihn nicht hielt, einen Satz ins Theater hin= ein und packte die Königin um ihren schlanken Leib, so daß man ein deutliches "Anickfnack" hörte. Es war ganz entsetzlich.

Der arme Mann, dem das Puppenspiel ge= hörte, erschraf sehr und war über seine Königin höchst betrübt, weil es die allerniedlichste Puppe war, die er besaß, und nun hatte ihr der häß= liche Bullenbeißer den Kopf abgebissen. aber die Leute endlich fortgingen, sagte der Fremde, derfelbe, der mit Johannes gekommen war, er wolle sie wieder instandsetzen. Darauf holte er seine Büchse hervor und bestrich die Puppe mit der Salbe, mit der er der armen alten Frau, als sie den Fuß gebrochen, geholfen hatte. Sobald die Puppe bestrichen war, wurde sie sofort wieder ganz, ja sie konnte sogar selbst alle ihre Glieder bewegen, man brauchte gar nicht mehr an der Schnur zu ziehen. Die Puppe war wie ein lebendiger Mensch. Der Mann, dem das kleine Puppentheater gehörte, wurde sehr froh. Nun brauchte er die Puppe nicht mehr zu halten, sie konnte selbst tanzen. fonnte feine der anderen.

Als es endlich Nacht geworden war und alle Leute im Wirtshause ihr Bett aufgesucht hatten,

siehe, da war jemand, der so erschrecklich tief seuszte und so unermüdlich darin war, daß sich alle wieder erhoben, um nachzusehen, wer das sein könnte. Der Mann, der die Komödie auf= geführt hatte, ging zu seinem Theater, denn aus dem tönten die Seufzer heraus. Alle Holzpup= pen lagen untereinander, der König und alle Trabanten, und sie waren es, die so erbärmlich jeufzten und mit ihren großen Glasaugen stier= ten, denn sie wollten gar zu gern wie die Königin auch ein wenig mit Salbe bestrichen werden, damit sie ebenfalls die Gabe erhielten, sich von selbst zu bewegen. Die Königin sank ge= rade auf die Anie und hielt ihre herrliche Gold= frone in die Höhe, während sie bat: "Nimm sie von mir an, aber salbe meinen Gemahl und meine Hofleute ein!" Da konnte sich der arme Mann, dem die Komödie und alle Puppen ge= hörten, nicht enthalten, in Tränen auszubre= chen, denn er bedauerte sie aufrichtig. Er ver= sprach dem Reisekameraden sogleich, er wollte ihm alles Geld geben, das er für die Vorstellung am nächsten Abende erhalten würde, wenn er nur vier bis fünf seiner prächtigsten Puppen einsalbe. Aber der Reisegefährte erwiderte, er verlange nichts anderes als den großen Säbel, den er an seiner Seite trüge, und als er ihn er= hielt, bestrich er sechs Puppen, die sogleich zu tanzen begannen, und zwar so niedlich, daß alle Mädchen, die lebendigen Menschenmädchen, die es mit ansahen, der Tanzluft nicht widerstehen konnten. Der Kutscher und die Röchin tanzten, der Kellner und das Stubenmädchen, alle Fremden und die Feuerschaufel und die Feuer= zange. Aber diese beiden fielen um, gleich als sie die ersten Sprünge machten. Ja, das war eine lustige Nacht.

(Aus: Der Reisekamerad und andere Märchen= novellen. Von H. Chr. Andersen. Reclams Univ.= Bibl. Ar. 6707.)

Nervös? — Auch etwas Selbstbeherrschung ist nötig!

Von Dr. W. S.

Die Nervosität wird die Krankheit unserer Zeit genannt. In der Tat ist der moderne Kulturmensch vielen Anstürmen ausgesetzt, die sein Nervensustem belasten. Das Tempo des Lebensbetriebes hat sich gegenüber früheren Zeiten grundlegend geändert. Neuzeitliche Technik und Verkehr schreiben den geänderten Rhythmus vor, wie er auch in der — unwiderruslichen — Ünderung des Tanzrhythmus seinen Ausdruck sindet. Die Nerven müssen die unaushörlichen

wechselnden Eindrücke blitzschnell weiterleiten, das Gehirn empfängt Anregungen und Beslaftungen in konzentrierterer Form als in ruhisger verlaufendem Lebensgefüge. Zunahme nervöser Reizungszuftände, seelischer Explosivberreitschaften ließe sich auf solcher entscheidender Wandlung des äußern Lebensablaufes verständlich machen.

Aber damit ist noch nicht alles erklärt. Ers höhte Beanspruchung eines lebenden Organs schafft auch erhöhte Widerstandsfähig= keit. Das ist gerade ein wesentlicher Unter= schied der belebten Natur von der unbelebten: die unbelebte Natur, der Stein, erfährt durch starke Inanspruchnahme nur Abnutung; die lebende Natur dagegen antwortet auf den erhöh= ten Reiz mit einer Umstellung und Anpassung, die der verlangten Leistung gerecht zu werden sucht und gesteigerte Leistungsfähigkeit im Ge= folge hat. Das Nervensystem des modernen Rulturmenschen kann ganz außerordentlich mehr ertragen als das eines primitiven Natur= menschen — wie auch sein ausgebildetes Gehirn zu ganz anderen Leistungen fähig ist. Die ungeheure Nervenbelastung des Trommelfeuers wurde beispielsweise von geistig durchgebildeten Menschen vielfach besser ertragen als von un= differenzierteren Gemütern. Die Nerven paffen sich auch den Anforderungen des Großstadt= lebens an; natürlich darf hier ein gewisses Maß an Belastung nicht überschritten werden. Daß dieses eingehalten wird, ist aber fast immer nur eine Folge richtiger Einteilung und vernunft= gemäßer Lebensführung. Auch unter scheinbar ungünstigen Verhältnissen läßt sich damit viel erreichen, — weit mehr jedenfalls als durch ner= venstärkende Medikamente und ähnliche Mittel.

Zuweilen gewinnt man nun allerdings den Eindruck, es werde die Diagnose "Nervosität" denn doch zu leicht gestellt, als werde da ein Kranksein vorgezeigt, wo in Wirklichkeit keines vorhanden ist. Eine Verwechslung mit Mangel Selbsterziehung Selbstbeherrschung und sollte nicht aufkommen. Die psycho-analytisch leicht feststellbare Flucht in die Krankheit wird allzu willig vorgenommen. Eine Frau fagt einer andern leichtherzig Schlimmes nach, das dieser sehr schadet und schließlich zu Ohren fommt. Zur Rede gestellt, gibt die Verleumde= rin ihr Unrecht zu, versichert die Verleumdete sofort vor allen Zeugen ihrer aufrichtigsten Hochachtung und Verehrung, und entschuldigt die ganze unglückselige Anlegenheit mit ihren "Nerven" oder ihrem "Temperament". Ein Mann, der 2 Jahre in Kriegsgefangenschaft war, alaubt noch Jahre nach seiner Entlassung jeden Ausbruch seiner Unbeherrschtheit auf die dort erlebte nervöse Zerrüttung zurückführen zu dürfen. Viele Menschen meinen, daß durchge= machte Entbehrungen und Hungerzeiten, daß seelische Erschütterungen und Bedrückungen auch nach langer Zeit noch für ihre nervösen Ausdrücke verantwortlich zu machen seien.

brauchen diese Täuschung vor sich und anderen als bequemfte Entschuldigung und Ausflucht für etwas, dessen Abstellung ihnen Mühe verzursachen könnte.

Selbstverständlich sind die Nerven eines Menschen, der schweren Druck und hartes Leid er= lebt hat, zunächst den Anforderungen des All= taas nicht immer gewachsen. Aber schließlich hat die Nachwirkung derartiger Ereignisse auch einmal ein Ende. Wer eine schlimme Zeit ohne entscheidenden förperlichen Schaden durchlebt und überwunden hat, wer klaren Geistes aus ihr wieder hervorgegangen ist, dem sollte es nicht gestattet sein (und er sollte vor allem e3 sich nicht gestatten), seine unbeherrschten Allzumenschlichkeiten auf angegriffene Nerven zurück= zuführen. Kranke Menschen gehören in Behandlung, nötigenfalls in Sanatoriumsbehand= lung. Wer aber im täglichen Leben, wer gesell= schaftlich und geschäftlich ernst genommen wer= den will, der darf sich nicht einfach gehen lassen und unangenehme Folgen mit seinen schwachen Nerven in Zusammenhang bringen.

Bei geeigneter Disposition kann freilich die Reaktion auf ein ständig wiederkehrendes unangenehmes Erlebnis zu bestimmter nervöser Schwächung führen. Die Individualpfnchologie A. Adlers gibt hiefür ein klares Beispiel. Eine Frau litt an nervöser Schlaf= losiafeit. Es gelang, die Ursache ausfindig zu machen. Sie brachte es zunächst nicht fertig, ihren Mann vom abendlichen Wirtshausbesuch abzuhalten. Da erwachte sie nachts mehrere Male unter Angst und Stöhnen, störte dadurch auch den Mann im Schlaf und erreichte so, daß dieser am nächsten Abend schläfrig wurde und früher nach Hause kam. Sie war sich ihres Zieles bei dem nächtlichen Erwachen nicht be= wußt. Die nervöse Schlaflosigkeit wurde zur Gemohnheit und ließ sich erst beheben, als durch psycho-analytische Aufdeckung der unbewußten Entstehungsursache der Weg zu ihrer Ausschaltung gewiesen wurde.

Wie hier die Schlaflosigkeit als Form nervöser Belastung erscheint, so gibt es ungezählte andere Formen, in denen die Nervosität sich offenbaren kann. Die Erkenntnis führt auf den Weg zur Heilung. Weitaus am häufigsten sind die leichteren Formen der Nervosität, und hier bedarf es keines Arztes und keiner Behandlung, um Besserung zu schaffen. Der unersetzbare Lebensgrad des griechischen Weisen hilft jedem einzelnen weiter: erkenne dich selbst! Er ist

der Kern der modernen Psychoanalyse wie jeder Möglichkeit, sein Leben einheitlich zu gestalten.

Selbsterkenntnis führt aus nervöser Bedrängnis. Selbsterziehung und Selbstbeherr= schung bewahren vor unnötiger nervöser über= reizung und helfen, das Leben lebenswert zu machen. Es galt früher als selbstverständliches Zeichen einer guten Erziehung, seinen Willen zu beherrschen und augenblicklichen Aufwallun= gen nicht jeden Raum zu geben. Gesundheit und Nerven der jetigen Generation sind, wie an hundertfachen Beispielen zu erweisen ist, nicht schwächer als in früheren Zeiten; im Gegenteil, die durchschnittliche Lebensdauer nimmt seit einem Jahrhundert ständig zu. Das letztver= gangene Jahrzehnt hat dazu geführt, allzu leicht jede innere Verantwortung auf unange= nehme äußere Ereignisse zu schieben. Man muß aus dem Vergangenen lernen, nicht immer nur darüber jammern. Das ewige Klagen darüber, wie schlecht die Zeiten sind, wie hart sie waren, wie schwer sie sein werden, das hilft nichts und kann allmählich auch Nervengefunde nervöß machen. Daß sehr alte Menschen nicht mehr die Elastizität besitzen, um sich auf gänzlich ver= änderte Zeiten einzustellen, läßt sich verstehen - obwohl gerade unter ihnen zahlreiche Auf= rechte die Jüngeren durch ihr Beispiel beschämen. Wille und Selbstzucht sind es, die ihnen helfen; denn rein körperlich betrachtet, sind ihre Nerven nicht mehr so leiftungsfähig als im jugendlichen Organismus. Aber wer kein Greis ist, der follte erlebte Leiden als Untergrund seiner Le= bensauffassung einbauen, nicht jedoch sie immer und immer gleich einem Strohwisch vor den Augen seines Nebenmenschen herumschwenken. Die eigenen Nerven werden dadurch nicht gebes= sert, die der anderen erst gereizt.

Selbstbeherrschung bringt unmittelbare Gesundheitsfolgen mit sich. Ein nervöser Mensch
schreit und zetert über jede Kleinigkeit, läßt dem
nervösen Ausdruck freien Lauf. Dabei wird unnötige Erregung geschaffen, und das Gefäßshstem in einer Weise belastet, die bei Gefäßkranken bekanntlich leicht zum Bersten eines Gefäßes (einem Schlaganfall) führen kann. Es
ist nicht leicht, sich umzustellen. Wer es aber
erst einmal fertig brachte, seine Erregung abzu-

dämmen und — zu schweigen, dem wird es das zweite Mal schon leichter fallen, das zehnte Mal zur Gewohnheit geworden sein. Welche Nervenstraft wird dadurch aber gespart! Welch unnötige Reizung fremder Nerven vermieden!

Von den Mitteln, die zum Ausgleich innerer Nervenspannungen, zur Durchführung der ge= planten Selbstbeherrschung verhelfen, ist in der Lebensführung mit am wichtigsten eine gleich= mäßige Belastung des Gehirns, des Zentralner= venorgans. Dazu ist Abwechslung in der Ge= hirnbelastung nötig. Man kann keinem Mann zumuten, tagaus, tagein nur an seinen Beruf zu denken; keiner Frau, ihre Gedanken im ewi= gen Gleichschritt der Haushaltführung zu er= schöpfen. Gewiß ist es nötig, daß ein nervös stark angespannter Mensch rechtzeitig Rast und Ruhe hat, Schlaf, Tagespaufen, Jahresurlaub, aber nicht so sehr die Ruhe ist das Wesentliche an der Entspannung des Gehirns und der Ner= ven als vielmehr die Belastung anderer Teile des Gehirns, als sie beim Tagwerk benützt wer= den. Man wundert sich, wie ein taasüber ange= strengter Mensch abends ernste Musik oder das geistbelastende Schachspiel treiben kann, Vor= träge hört oder inhaltsreiche Bücher lieft, und sich doch dabei erholt und seine Nerven ent= spannt. Das rührt daher, daß hier eben gang andere Gehirnteile beansprucht werden als mäh= rend der Tagesarbeit, daß die tagesangestreng= ten sich ausruhen können. Gine wirkliche Geist= ablenkung, sei es durch Musik oder Bücher, Tanz oder Sport, Gesellschaft oder Natur, Handfertigkeit ober Geistesschulung, entlastet die Nerven in gesundheitbringender Weise. So wird der Weg zur Selbstschulung des Willens und damit zum Verschwinden der Nervosität er= leichtert.

Die beste Förderung sindet dieses Streben aber noch durch die notwendige Erkenntnis, daß Frohsinn und Heiterkeit die Lebenskraft steigern, das Leben verlängern. Lachen ist wichtiger als Grübeln für jede Nervengesundheit. Wer in Kunst und Literatur, Theater und Film den Menschen ein ehrliches befreiendes Lachen schenkt, der ist der beste Gesundheitsförderer für die Nerven und der schärfste Bekämpfer der Nervosität, dieser nicht immer als Krankheit zu wertenden Zeiterscheinung.

Aus Natur und Kultur.

Eine eigenartige Mahlzeit erlebte Dr. Beebe auf den Galapagos-Inseln. Er beobachtete dort

scharlachrote Krabben auf den düsteren Lava= felsen. Plötzlich stoben sie ängstlich auseinan=