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: 24.08.2025

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

und einer Königin, die saßen auf einem Samtthrone, 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 Knebelbärten standen an allen Türen und machten sie auf und zu, um der frischen Luft Zutritt 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 wissen, was sich eigentlich der große Bullenbeißer dabei dachte —, da machte er, als der dicke Fleischer ihn nicht hielt, einen Satz ins Theater hinein und packte die Königin um ihren schlanken Leib, so daß man ein deutliches „Knickknack" hörte. Es war ganz entsetzlich.

Der arme Mann, dem das Puppenspiel gehörte, erschrak sehr und war über seine Königin höchst betrübt, weil es die allerniedlichste Puppe war, die er besaß, und nun hatte ihr der häßliche Bullenbeißer den Kopf abgebissen. Als aber die Leute endlich fortgingen, sagte der Fremde, derselbe, 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. Das konnte keine 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 seufzte und so unermüdlich darin war, daß sich alle wieder erhoben, um nachzusehen, wer das sein könnte. Der Mann, der die Komödie aufgeführt hatte, ging zu seinem Theater, denn aus dem tönten die Seufzer heraus. Alle Holzpuppen lagen untereinander, der König und alle Trabanten, und sie waren es, die so erbärmlich seufzten und mit ihren großen Glasaugen stierten, 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 gerade auf die Knie und hielt ihre herrliche Goldkrone 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 gehörten, nicht enthalten, in Tränen auszubrechen, denn er bedauerte sie aufrichtig. Er versprach 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 erhielt, bestrich er sechs Puppen, die sogleich zu tanzen begannen, und zwar so niedlich, daß alle Mädchen, die lebendigen Menschenmädchen, die es mit ansahen, der Tanzlust nicht widerstehen konnten. Der Kutscher und die Köchin tanzten, der Kellner und das Stubenmädchen, alle Fremden und die Feuerschaufel und die Feuerzange. Aber diese beiden fielen um, gleich als sie die ersten Sprünge machten. Ja, das war eine lustige Nacht.

(Aus: Der Reisekamerad und andere Märchennovellen. Von H. Chr. Andersen. Reclams Univ.-Bibl. Nr. 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 Nervensystem 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 — unwiderruflichen — Änderung des Tanzrhythmus seinen Ausdruck findet. Die Nerven müssen die unaufhörlichen wechselnden Eindrücke blitzschnell weiterleiten, das Gehirn empfängt Anregungen und Belastungen in konzentrierterer Form als in ruhiger verlaufendem Lebensgefüge. Zunahme nervöser Reizungszustände, seelischer Explosivbereitschaften ließe sich auf solcher entscheidender Wandlung des äußern Lebensablaufes verständlich machen.

Aber damit ist noch nicht alles erklärt. Erhöhte Beanspruchung eines lebenden Organs

schafft auch erhöhte Widerstandsfähigkeit. Das ist gerade ein wesentlicher Unterschied der belebten Natur von der unbelebten: die unbelebte Natur, der Stein, erfährt durch starke Inanspruchnahme nur Abnutzung; die lebende Natur dagegen antwortet auf den erhöhten Reiz mit einer Umstellung und Anpassung, die der verlangten Leistung gerecht zu werden sucht und gesteigerte Leistungsfähigkeit im Gefolge hat. Das Nervensystem des modernen Kulturmenschen kann ganz außerordentlich mehr ertragen als das eines primitiven Naturmenschen — 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 undifferenzierteren Gemütern. Die Nerven passen sich auch den Anforderungen des Großstadtlebens 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 vernunftgemäßer Lebensführung. Auch unter scheinbar ungünstigen Verhältnissen läßt sich damit viel erreichen, — weit mehr jedenfalls als durch nervenstärkende 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 an Selbstbeherrschung und Selbsterziehung sollte nicht aufkommen. Die psycho-analytisch leicht feststellbare Flucht in die Krankheit wird allzu willig vorgenommen. Eine Frau sagt einer andern leichtherzig Schlimmes nach, das dieser sehr schadet und schließlich zu Ohren kommt. Zur Rede gestellt, gibt die Verleumderin 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, glaubt noch Jahre nach seiner Entlassung jeden Ausbruch seiner Unbeherrschtheit auf die dort erlebte nervöse Zerrüttung zurückführen zu dürfen. Viele Menschen meinen, daß durchgemachte Entbehrungen und Hungerzeiten, daß seelische Erschütterungen und Bedrückungen auch nach langer Zeit noch für ihre nervösen Ausdrücke verantwortlich zu machen seien. Sie brauchen diese Täuschung vor sich und anderen als bequemste Entschuldigung und Ausflucht für etwas, dessen Abstellung ihnen Mühe verursachen könnte.

Selbstverständlich sind die Nerven eines Menschen, der schweren Druck und hartes Leid erlebt hat, zunächst den Anforderungen des Alltags nicht immer gewachsen. Aber schließlich hat die Nachwirkung derartiger Ereignisse auch einmal ein Ende. Wer eine schlimme Zeit ohne entscheidenden körperlichen Schaden durchlebt und überwunden hat, wer klaren Geistes aus ihr wieder hervorgegangen ist, dem sollte es nicht gestattet sein (und er sollte vor allem es sich nicht gestatten), seine unbeherrschten Allzumenschlichkeiten auf angegriffene Nerven zurückzuführen. Kranke Menschen gehören in Behandlung, nötigenfalls in Sanatoriumsbehandlung. Wer aber im täglichen Leben, wer gesellschaftlich und geschäftlich ernst genommen werden 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 Individualpsychologie A. Adlers gibt hiefür ein klares Beispiel. Eine Frau litt an nervöser Schlaflosigkeit. 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 bewußt. Die nervöse Schlaflosigkeit wurde zur Gewohnheit 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 Selbstbeherrschung bewahren vor unnötiger nervöser Überreizung und helfen, das Leben lebenswert zu machen. Es galt früher als selbstverständliches Zeichen einer guten Erziehung, seinen Willen zu beherrschen und augenblicklichen Aufwallungen nicht jeden Raum zu geben. Gesundheit und Nerven der jetzigen 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 letztvergangene Jahrzehnt hat dazu geführt, allzu leicht jede innere Verantwortung auf unangenehme 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 Nervengesunde nervös machen. Daß sehr alte Menschen nicht mehr die Elastizität besitzen, um sich auf gänzlich veränderte Zeiten einzustellen, läßt sich verstehen — obwohl gerade unter ihnen zahlreiche Aufrechte die Jüngeren durch ihr Beispiel beschämen. Wille und Selbstzucht sind es, die ihnen helfen; denn rein körperlich betrachtet, sind ihre Nerven nicht mehr so leistungsfähig als im jugendlichen Organismus. Aber wer kein Greis ist, der sollte erlebte Leiden als Untergrund seiner Lebensauffassung einbauen, nicht jedoch sie immer und immer gleich einem Strohwisch vor den Augen seines Nebenmenschen herumschwenken. Die eigenen Nerven werden dadurch nicht gebessert, 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 Gefäßsystem 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 abzudämmen und — zu schweigen, dem wird es das zweite Mal schon leichter fallen, das zehnte Mal zur Gewohnheit geworden sein. Welche Nervenkraft wird dadurch aber gespart! Welch unnötige Reizung fremder Nerven vermieden!

Von den Mitteln, die zum Ausgleich innerer Nervenspannungen, zur Durchführung der geplanten Selbstbeherrschung verhelfen, ist in der Lebensführung mit am wichtigsten eine gleichmäßige Belastung des Gehirns, des Zentralnervenorgans. Dazu ist Abwechslung in der Gehirnbelastung nötig. Man kann keinem Mann zumuten, tagaus, tagein nur an seinen Beruf zu denken; keiner Frau, ihre Gedanken im ewigen Gleichschritt der Haushaltführung zu erschöpfen. Gewiß ist es nötig, daß ein nervös stark angespannter Mensch rechtzeitig Rast und Ruhe hat, Schlaf, Tagespausen, Jahresurlaub, aber nicht so sehr die Ruhe ist das Wesentliche an der Entspannung des Gehirns und der Nerven als vielmehr die Belastung anderer Teile des Gehirns, als sie beim Tagwerk benützt werden. Man wundert sich, wie ein tagsüber angestrengter Mensch abends ernste Musik oder das geistbelastende Schachspiel treiben kann, Vorträge hört oder inhaltsreiche Bücher liest, und sich doch dabei erholt und seine Nerven entspannt. Das rührt daher, daß hier eben ganz andere Gehirnteile beansprucht werden als während der Tagesarbeit, daß die tagesangestrengten sich ausruhen können. Eine wirkliche Geistablenkung, sei es durch Musik oder Bücher, Tanz oder Sport, Gesellschaft oder Natur, Handfertigkeit oder Geistesschulung, entlastet die Nerven in gesundheitbringender Weise. So wird der Weg zur Selbstschulung des Willens und damit zum Verschwinden der Nervosität erleichtert.

Die beste Förderung findet 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 Lavafelsen. Plötzlich stoben sie ängstlich auseinan-