

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 41 (1937-1938)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Dunkle und helle Tage : es gibt "Hochs" und "Tiefs" der menschlichen Seele - Neue Ergebnisse der Psychologie  
**Autor:** Sievert, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-671448>

### **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:** 14.01.2026

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



Ragaz gegen den Albier.

Phot. J. Gaberell, Thalwil (Zürich)

## Dunkle und helle Tage.

Es gibt „Hochs“ und „Tiefs“ der menschlichen Seele. — Neue Ergebnisse der Psychologie.

„Er ist mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden“ — so nennen wir es, wenn jemandem an einem Tage alles schief zu gehen scheint — und solche Tage kennt jeder von uns aus eigener Erfahrung. Glücklicherweise gibt es neben diesen dunklen auch die hellen Tage: Dann wissen wir schon in der Frühe, daß heute alles klappen wird, wir haben gute Laune, auch wenn gar kein besonderer Grund dafür vorhanden ist. Handelt es sich aber hier wirklich nur um „Stimmungsschwankungen“ — oder verbirgt sich vielleicht dahinter ein tieferes Gesetz unseres Lebens?

Wir wissen heute, daß viele Menschen in Zeiten seelischer Depression auch körperlich nicht auf der Höhe sind; sie werden leichter krank als sonst; schon bestehende Krankheiten verschlimmern sich, die Unfallgefährdung etwa bei der Arbeit oder im Verkehr nimmt zu, sie sind arbeitsunlustig usw. Diese Dinge müssen also ernst genommen werden. Die „dunklen Tage“ sind keineswegs nur ein belangloser Zustand von „schlechter Laune“, sondern es geht um viel mehr: um den Ausdruck

der Tatsache, daß ebenso wie das Weltall, ebenso wie Sonne und Erde auch das menschliche Leben von gewissen Rhythmen beherrscht wird, von „Hochs“ und „Tiefs“ der Seele, nicht anders als bei den entsprechenden Vorgängen, mit denen die Meteorologen zu tun haben.

### Periodische Lebensrhythmen.

Der deutsche Gelehrte Wilhelm Fließ stellte eine besondere Lehre der „Periodizität“ des menschlichen Lebens auf, die allerdings noch keine allgemeine Anerkennung gefunden hat. In letzter Zeit haben sich vor allem die Psychologen mit diesen Dingen befaßt. Sie haben zahlreiche Menschen untersucht und dabei zeigte sich zunächst einmal, daß bei allen Versuchspersonen tatsächlich bestimmte Perioden der seelischen Hochspannung und Niedergedrücktheit festzustellen waren, wenn auch die Abstände zwischen diesen Perioden bei den einzelnen Menschen sehr verschieden lang sind.



Auch die Intensität dieser Gefühlschwankungen wechselt. Manche Menschen sind an den „dunklen“ Tagen tief niedergeschlagen und im seelischen „Hoch“ bis zum Leichtsinns übermütig und ausgelassen, während andere, gleichmäßigere Naturen, auf „Tief“ oder „Hoch“ schwächer reagieren. Wie stark sich das „Hoch“ oder „Tief“ der Seele im Einzelfall auswirkt, das hängt sehr von den jeweils gerade vorliegenden äußeren Lebensbedingungen ab; die Periode stellt nur eine bestimmte „Disposition“ dar, deren Auswirkungen von Fall zu Fall verschieden sind. Forschungsergebnisse der letzten Zeit haben nachgewiesen, daß der Abstand zwischen zwei „Depressionsperioden“ — die ihrerseits einen oder auch mehrere Tage andauern können — als kürzeste Zeitspanne 14 Tage, als längste etwa sieben Wochen beträgt. Innerhalb dieser Grenze liegt die „Stimmungsperiode“ der meisten Menschen. Allerdings scheint ihre Länge nicht das ganze Leben hindurch gleich zu sein, sondern mit fortschreitendem Alter zuzunehmen — auch die Ehe scheint, amerikanischen Arbeiten zufolge, insofern „beruhigend“ zu wirken, als bei Verheirateten die Abstände zwischen den „Tiefs“ größer als bei den Junggesellen sind.

Wie erkennt man „dunkle“ und „helle“ Tage?

Da die meisten Menschen von ihren eigenen Lebensrhythmen nichts wissen, wollen wir wenigstens mit ein paar Stichworten kurz die wichtigsten Unterschiede erwähnen, die von den Psychologen bei „Hoch“ und „Tief“ festgestellt werden. An „hellen“ Tagen ist die Stimmung besonders gut, der Tätigkeitsdrang sehr groß, man beschließt plötzlich Dinge zu erledigen, die man schon seit Monaten immer wieder verschoben hatte. Die Arbeit geht besonders leicht vonstatten, man ist zu Vergnügungen, zum Ausgehen oder sportlicher Tätigkeit geneigt, der Blutdruck ist, wenigstens bei vielen Menschen, etwas höher als in den Tiefperioden. An den „dunklen“ Tagen fällt die Arbeit schwerer als sonst, man ermüdet leichter, die allgemeine Aktivität sinkt. Die neuen Forschungen auf diesem Gebiet haben ein sehr charakteristisches Kennzeichen für die „Tiefs“ gezeigt: der Mensch ist in diesem Zustand besonders anfällig gegen leichte Erkrankungen wie Schnupfen oder geringfügige Verdauungsstörungen. Manche Menschen bekommen mit ziemlicher Regelmäßigkeit etwa alle fünf Wochen einen kleinen Schnupfen, und diese Erkältung fällt, wie sich gezeigt hat, in vielen Fällen mit dem „Tief“ zusammen.

## Ein ungelöstes Rätsel.

Bis hierher hat die Wissenschaft noch einigermaßen den festen Boden der Tatsachen unter den Füßen, wenn auch bei den verschiedenen Äußerungen des „Lebensrhythmus“ und seiner Dauer noch mehr als genügend ungelöste Fragen der Klärung harren. Völlig in das Gebiet der Vermutungen und Rätsel geraten wir aber, wenn wir uns die Frage nach der eigentlichen Ursache dieser seltsamen Periodizität stellen. Es gibt neben den „Hochs“ und „Tiefs“ des Einzelmenschen zweifellos auch Tage, an denen eine ganz auffällige Häufung von Unglücksfällen und Erkrankungen in einem bestimmten Gebiet zu beobachten ist. Die Unfallstatistik kennt solche „Tage des Unheils“ sehr genau, an denen trotz völlig normaler Verkehrsdichte ganz anormal viele Unfälle eintreten. In Krankenhäusern und Irrenanstalten gibt es eine ähnliche Häufung von Todesfällen und Rückschlägen bei schon gebesserten Kranken an bestimmten Tagen. Warum? Wir wissen es nicht... vielleicht handelt es sich um ein nach der Wahrscheinlichkeitsrechnung zustandekommendes Zusammentreffen der „seelischen Tiefs“ vieler Menschen an einem Tage, vielleicht liefert das Wetter auslösende Faktoren, das alles sind Vermutungen, nicht mehr. Man hat in letzter Zeit auch die wechselnde Aktivität der Sonnenflecken heranzuziehen versucht, von denen wir ja wissen, daß sie die Klimaborgänge auf unserer Erde, die Lufterlektrizität usw. sehr stark beeinflussen. Derartige Zusammenhänge scheinen in der Tat zu existieren, aber Näheres wissen wir darüber noch nicht.

## Und wieder die Hormone...

Zweifellos spielt auch eine bestimmte Periodizität der Hormone eine nicht unwichtige Rolle, denn wir wissen aus neueren Forschungsergebnissen über periodische Geschehnisse im Leben der Tiere (Eintreten der Brunst, Vogelzug, Beginn und Ende des Winterschlafs), daß hierbei die Hormone sozusagen als eine „innere Uhr“ wirken: ihr stärkeres und schwächeres Vorhandensein im Organismus, das regelmäßigen Schwankungen unterliegt, scheint die erwähnten Vorgänge zu bewirken. Im übrigen können wir den Zweck, den die Natur mit diesen Vorgängen verbindet, wenigstens vermuten: das Auf und Ab der Leistungsfähigkeit und die Stimmung des Menschen schafft besser als eine dauernde Gleichmäßigkeit die Bedingungen für ein im Ganzen befriedigen-



des Dasein. „Nichts ist schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen“ — aber auch die allzulange Häufung von „schlechten“ Tagen ist der Natur zweifellos nicht erwünscht. Immer und überall können wir beobachten, wie sie zunächst

mit Gegensätzen arbeitet, um sie dann wieder auszugleichen; überall beherrscht ein ewiger Rhythmus alle Vorgänge und Erscheinungen im Weltall und auf der Erde...

Dr. W. Siebert.

### Regen im Wald.

Regengeplätscher in dämmriger Stille,  
Perlende Flut!  
Lege dich, Untier, o drängender Wille,  
Kühle dich, Blut!

Buchen entfalten grünseidene Fahnen,  
Wonne dem Blick,  
Wildnisse lassen Verborgenes ahnen  
Wie mein Geschick.

Streift mich ein Ästchen, ergießt sich als Schauer  
Sprühender Gischt,  
Taut mir vom Antlitz den Firnis der Trauer,  
Wie das erfrischt!

Um mich ein stetiges Fallen der Tropfen,  
Perlende Flut,  
In mir des Herzens beruhigtes Klopfen,  
Ja — so ist's gut.

Jacob Heß.

### Wenn die Kuckapelle spielt...

Von Freddy Ammann-Meuring.

Unter der rebenumsponnenen Riesenmuschel spielte die Kuckapelle. Acht Reihen weißlackierter Stühle standen davor, fast lückenlos besetzt von eleganten Zuhörern.

Die einsame Frau war froh, als sie etwas abseits, neben einem von Heckenwänden eingefassten Weiherlein, noch eine leere Bank entdeckte. Wie eine schäbige Kirchenmaus kam sie sich vor in ihrer altmodischen schwarzen Jacke, und sie fühlte sich verloren in dem Strome selbstsicherer, plaudernder, lachender Menschen, der die Wege füllte.

An ihrem verborgenen Plätzchen war es ihr wohl. Hier konnte sie ungestört der Musik lauschen, sich von den klingenden Wellen davontragen lassen! Wie die Geige sang! — Reglos saß sie in ihrem Winkel, die Hände um die Knie geschlungen, und träumte in die Tannentwipfel hinauf.

Das Leben war nicht leicht gewesen in der letzten Zeit. Zuerst des einzigen Sohnes Abreise nach Sumatra, dann der plötzliche Tod ihres Gatten, der Verlust des alten, liebvertrauten Heims. Unendlich traurig war es gewesen, diese Räume zu verlassen, in denen sie zwanzig Jahre lang als Mutter und Hausfrau gewaltet, den Möbeln Lebewohl zu sagen, über die Tag für Tag ihre Hand geglitten war.

Und nun saß sie hier, bleich und abgespannt, aber mit einem verträumten Staunen in den aufleuchtenden Augen. Denn sie hatte es kaum mehr gewußt, daß die Erde so schön sei. Wie lange hatte sie keine Tannentwälder mehr gesehen, keine

blühenden Wiesen. Eben trug der Sommerwind eine Duftwelle daher, die kam von den Akazien. Wann hatte sie diesen süßen Duft zum letzten Male genossen? Die Erinnerung führte in ihre Kindheit zurück und dann zu jenem Sommer, da jeder Blumenduft sie berauschte, jeder Finkenschlag ihr das Herz erschütterte hatte.

Wieder einmal fragte sie sich, ob es auch das Richtige gewesen sei, gerade diesen Kurort zu wählen. Es war alles so anders heute; sie wurde sich nicht darüber klar, ob das Wiedersehen der bekannten Pfade sie freudig oder schmerzlich berühre. Wohl hatte sich in der Ortschaft vieles verändert, aber die Silhouette der Burgruine war noch gleich, und auch die mächtige Eiche hatte sie wiedergefunden, in die er vor dreißig Jahren ihre Namen geschnitten.

Und nun lauschte sie wiederum den Klängen der Kuckapelle, genau wie damals, als sie ihn zum erstenmal sah, als sie die ersten Worte gewechselt. Auch ihre Mutter hatte Vertrauen zu ihm gefaßt. Bald erschien es selbstverständlich, daß man vom Morgen bis zum Abend zusammen war. Leuchtende Tage!

Heute, da alles so weit zurücklag, konnte sie ohne Schmerz daran zurückdenken; mit Dankbarkeit sogar, daß sie doch einmal den großen Lebensjubiläum spüren, daß sie wenigstens ein paar Wochen lang grenzenlos glücklich sein durfte. Freilich hatte sie den holden Traum mit bitterem Leide bezahlen müssen. Eigentlich verstand sie es