

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst  
**Band:** 21 (1931)  
**Heft:** 12  
  
**Artikel:** Was ist nervös?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-635932>

### **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:** 06.01.2026

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

folge des rasenden Schneesturmes, der mit über 100 Kilometer Stundengeschwindigkeit über West- und Zentraleuropa raste, der Pariser Courrierzug einen ganzen Tag zu spät im Bahnhof Bern einlief. Dagegen sah es im Mai 1908 böser aus als in den Märztagen dieses Jahres. Der schwere, nasse Schnee zerriß viele im zartgrünen Frühlingschmuck prangende Bäume, die Feuerwehr mußte aufgeboten und die Telegramme mit der Bahn befördert werden, und über 1000 Telephonabonnenten drehten vergeblich, verzweifelt am Apparat herum und mußten sich mit „Caffee u gschwellt Härdöpfel“ begnügen, weil die Verbindung mit Pulver unterbrochen war — — —

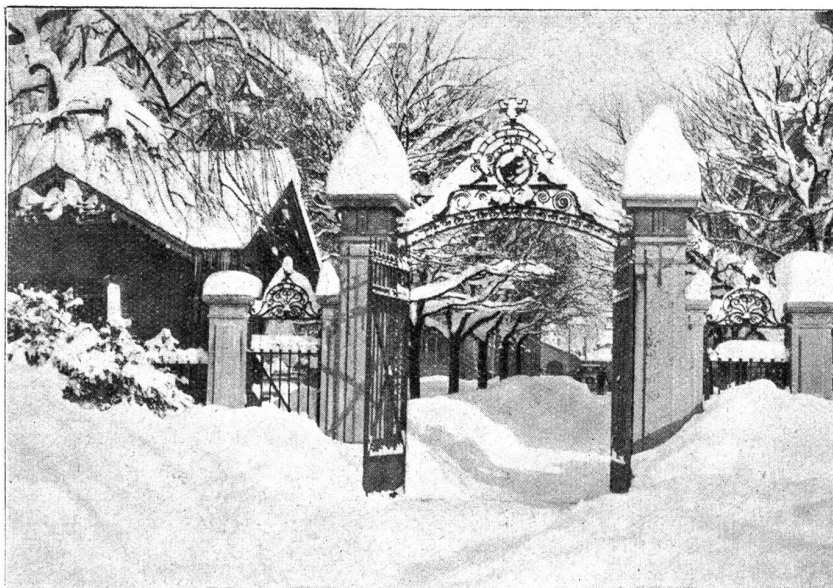
Die liebe, gute Sonne ist wieder gekommen und wenn nun noch der Föhn einsetzt, der innert einer Stunde das Thermometer um 12 Grad hinauffagen kann, dann werden wir Herren der Schöpfung wohl das zarte Geschlecht um das männliche Attribut — den praktischen Russenstiefel — beneiden, mit dem man so herrlich und quiettschvergnügt auch den tiefsten Flotsch durchwaten kann.

Rings um die Stadt, in der der Schnee zerfällt, zerfließt, in der die warmen Sonnenstrahlen die weichen, zarten Formen verzerren, breitet sich die glitzernde Winterlandschaft aus, dehnt sich unter dem tiefblauen Himmel weit das schlummernde Feld, reiht Weihnachtswald sich an Märchenwald — und leis und fein klingt ganz von fern das Schneeglöcklein — hörst du's?

### Winter im Zehendermätteli.

Weltabgeschieden liegt am Narestrande,  
Gleich einem Wintermärchen, still ein Haus.  
Längst stob der Bernerjugend heit're Bande,  
Die hier im Sommer tollte ein und aus.

Ein Schneeschuhläufer fürcht als wie im Traume  
Die weiße Fläche, langsam, Zug um Zug.  
Schwarzröde balgen krächzend sich im Baume.  
Ein Habicht schwingt sich auf zum Beuteflug.



Der grosse Schneefall in Bern. Beim Eingang zur Kleinen Schanze. (Phot. O. Rohr, Bern.)

Besinnlich stapf' ich nach der kleinen Insel,  
Die hier des Flusses Spiel vor Zeiten schuf.  
Noch spür' ich kühler Wellen sanft Gerinsel,  
Noch haßt mein Ohr des Sommers Freudenruf.

Noch seh' ich braune Jugend jauchzend tauchen  
Und blanker Arme kräft'gen Schwimmerschlag...  
Doch jetzt — jetzt scheint die Aare leis zu tauchen.  
Ob sie verstimmt der düst're Wintertag?

Da sieh — vom Westen blüht's wie goldne Blende  
Urplötzlich über Busch und Schneegebreit!  
Zuhee, ein Sonnengruß vorm Tagesende —  
Ein Hoffnungsbote künft'ger Sommerszeit!

Robert Scheurer.

### Was ist nervös?

Man kann sich wundern, daß dem Begriff „nervös“ oft so wenig Gewicht beigelegt wird und die Nervosität von vielen kaum als Krankheit angesehen wird. Wer aber selbst unter nervösen Erscheinungen zu leiden hat, der fühlt sich meist nicht mit Unrecht getränkt, daß man ihn „nur“ nervös und womöglich launisch und unbeherrscht nennt. Der Nervengesunde vermag sich kaum eine richtige Vorstellung zu machen von den innern Spannungszuständen des Nervenschwachen, die ihn aus den verschiedensten Ursachen hindern, sich den äußern Lebensumständen richtig anzupassen. Der Nervöse wird durch Unruhe und Reizbarkeit oft auffällig kränkend und rücksichtslos gegen seine Umgebung, ohne es zu wissen oder zu wollen. — Man kann sich vorstellen, daß bei dem dichten Nervenetz, das außer der Haut, den Gelenken und Muskeln auch alle innern Organe der Brust und der Bauchhöhle durchzieht, der nervengeschwächte Mensch an zahlreichen Krankheiten leiden kann infolge des direkten Zusammenhangs zwischen den Nerven, den Blutadern und überhaupt den Organen des Körpers. Dadurch ferner, daß Gehirn, Rückenmark und Nervensystem ein Ganzes bilden, ist bei Nervenschwäche eine Beeinträchtigung nicht nur des körperlichen,



Der grosse Schneefall in Bern. Per Ski ins Bureau.

(Phot. Venner, Bern.)



Der grosse Schneefall in Bern. Der weggeräumte Schnee kommt in die Aare. (Phot. O. Rohr, Bern.)

sondern auch des seelischen Zustandes erklärbar. Es genügt eine fortgeschrittene Nervenschwäche, um uns schwer krank erscheinen zu lassen.

Man kann sich das etwa so klar machen, daß die Nervenstränge zu den Drüsen und Muskeln weniger straff und bluthaltig sind und weniger Willensimpulse enthalten als die normalen Nerven. Unter dieser Schlaffheit leidet die Ausscheidung der Körpersäfte, sodaß alle möglichen Schwäche- und Krankheitserscheinungen auftreten; kurzum das Nervensystem „funktioniert“ dann nicht genügend. Durch diese Funktionsstörungen verliert der nervengeschwächte Mensch, dessen seelische Selbststeuerung dadurch natürlich gleichzeitig gestört wird, die Bilanz seines körperlichen Kräfteverbrauches. Die Folgen dieses körperlichen und seelischen Schlaffheits- und Krankheitsgefühls sind Gereiztheit im Alltagsleben, quälende Unruhe, Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Melancholie mit Lebensüberdruß, „Heulen“ ohne Grund und ein Empfinden, nicht mehr das leisten zu können, was einem früher leicht fiel. Viele leiden auch darunter, daß man ihren Angaben nicht glaubt und sie sogar für Simulanten hält, da sie körperlich oft äußerlich ganz gesund aussehen. Man soll dann diese in dem Zustande wirklich unglücklichen Menschen nicht „nur“ nervös nennen.

Zur Beseitigung dieser erworbenen Nervosität ist schon viel gewonnen, wenn der Arzt dem Patienten die Versicherung geben kann, daß ein organisches Leiden der schmerzhaften oder schlecht funktionierenden Körperteile nicht vorhanden ist. Läßt sich der Kranke nach einer gründlichen Untersuchung davon überzeugen, ohne ängstlich von einem Arzt zum andern zu laufen, dann ist er auf dem besten Wege zur Wiedererlangung auch der seelischen Ruhe. Er ist aber noch nicht am Ziele. Es gibt zahllose Dinge im menschlichen Leben, die unser kompliziertes Seelenleben bis zum Zusammenbruch belasten und uns zu erdrücken scheinen. Und hierbei ist die Mitarbeit des Kranken selbst zur Besserung zugleich mit dem Arzt, Freund und Vertrauten ungeheuer wichtig. Wer es versucht, sich klar zu werden über die Herkunft seines veränderten Zustandes und über die Möglichkeit, Kräfte zur Ueberwindung zu schaffen; wer unter dieser eigenen Bereitschaft die suggestivste Kraft des Arztes oder Vertrauten klärend und fördernd auf sich einwirken läßt, der wird erstaunt sein, wie bald sich bei gleichzeitiger geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung seine Nerven wieder zur normalen Funktion und Wiedergefundaung umstellen. Aber selber bereit sein, sich immer wieder

in diesem Sinne beeinflussen und beeinflussen zu lassen, bedeutet alles. Das liegt in der Wunderkraft der Nerven. — Schließlich wird der Nervengeschwächte bis zur völligen Gesundung regelmäßig leben müssen, ohne Reizmittel und Aufregung, wenn auch durchaus nicht wie ein abgeschlossener Mensch. Gelingt es ihm, mit vereinten Kräften sich abzureagieren, d. h. seine inneren Spannungen und Unruhe bis zur Empfindung der Langeweile abzutreiben, dann ist er am Ziele. Es wird ihm seine Nervosität als ein Traum erscheinen und dankbar und mit neuem Zutrauen wird er wieder schaffen und sein Leben genießen können.  
Dr. M.

## Unsere Gedanken verwirren sich schon . . .

Während George S. Willins seinen Vorstoß zum Nordpol im Unterseeboot vorbereitet — die Liste der Teilnehmer steht fest, und das U-Boot wird schon ausgerüstet —, legt der alte Leipziger Verlag J. M. Brockhaus das Buch des Forschers über seine berühmten Polflüge vor: „Eismeerflug“ (mit 24 Abbildungen und 1 Karte. Halbleinen Rm. 2.80, Ganzleinen Rm. 3.50), dem wir den nachstehenden Abschnitt entnehmen.

Die Willins'schen Flüge sind vor allem als wegbahnende, zukunftsweisende Taten wertvoll. Sie haben bewiesen, daß es möglich ist, im Flugzeug im Polargebiet nach der Magnetenadel Kurs zu halten, selbst wenn der Kurs um die halbe Welt herum führt. Diese Erfahrung erst macht die bevorstehenden arktischen Luftverkehrsverbindungen überhaupt möglich. Darum wird man immer wieder das prächtige Buch des tapferen Australiers lesen, der als erster in einem schwachen kleinen Flugzeug 3500 Kilometer der arktischen Schnee- und Eiswüste überquerte, wovon 2100 Kilometer noch nie eines Menschen Auge erblickt hatte. (Vergleiche Buchbesprechung in Nr. 50 des letzten Jahrganges.)

Der Motor sang sein eintöniges Lied; nach zwei Stunden hatten wir die Wolken erreicht. Kurz vorher bemerkten wir, wie das Eis sich verdunkelte. Wir mußten also wieder im Bereich des Windes sein, der losen Schnee über das Eis legte. Ich bedeutete Eielson, er sollte tiefer gehen — wir waren 1300 Meter hoch geflogen und gingen nun auf 700 herunter. Jetzt konnte ich sehen, was los war: ein Schneesturm heulte über das Land. Da waren die Ausfichten, das Dorf Barrow zu finden, allerdings sehr gering. Nun, wir mußten es versuchen.

Wir kletterten wieder auf 1300 Meter empor, in der Hoffnung, über die Wolken zu kommen. Wir flogen jetzt tatsächlich blind. Zweifellos hatten wir uns verfliegen, d. h. wir wußten nicht mehr, wo wir waren. Kein Markierungspunkt war zu erkennen. Ueber dem Land tobte der Schneesturm, über dem Meere dagegen war es klar und ruhig. Wir mußten uns jetzt zunächst nach Osten halten, um uns zu vergewissern, daß wir nordöstlich von der Barrowspitze und über Land waren. Als wir das festgestellt hatten, beschloßen wir, 80 Kilometer landeinwärts zu fliegen, dann scharf nach Westen abzubiegen und so tief herunterzugehen wie möglich. Da wir die Sonne schwach durch den Wolkenschleier erkennen konnten, war es verhältnismäßig leicht, Kurs zu halten.

Nach einer halben Stunde Südkurs drehten wir nach Westen ab, und nach ein paar Minuten rief Eielson: „Was ist denn das dort drüben links? Sieht wie Häuser aus.“

Ich schaute mich um und entdeckte auch etwas wie Häuser, oder wenigstens wie schneebedeckte Bauten, dann sah ich sorgfältig durchs Fernglas in der Richtung, nach der Eielson zeigte. Doch konnte ich da, wo er Häuser zu sehen meinte, nichts entdecken, und er ebenso wenig dort, wo ich Häuser zu sehen behauptete. Wir wurden nervös; unser Gehirn fing an, uns Streiche zu spielen, und beschwor Trugbilder herauf, genau so, wie das bei müden Wanderern vorkommt.