**Zeitschrift:** Die Schweiz : schweizerische illustrierte Zeitschrift
**Band:** 10 (1906)

**Artikel:** Vom schweizerischen Büchermarkt [Fortsetzung]
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-574829

**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:** 10.12.2025

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

# Vom schweizerischen Büchermarkt.

Nachdruck verboten.

(Fortsetzung).

„Um wirklich zu sehen, zu hören, zu fühlen, muß man also schauen, horchen, aufpassen.“ Einen intensiven Eindruck werden wir ja kaum ignorieren. Aber es handelt sich darum, den Anfängen zu wehren, die oft so klein sind, aber immer größer werden — oder schwinden, je mehr oder je weniger wir ihnen unsere Sinne leihen. Es wird dann damit weitergehen. Wir werden immer stärkern Eindrücken gewachsen oder gegenüber immer kleinern empfindlich sein, jenachdem wir unsere Aufmerksamkeit einer heilsamen Disziplin unterziehen oder gehen und verweichlichen lassen. Wir müssen es selbstverständlich bei unserer Skizzierung des Büchleins dem Leser überlassen, all die sprechenden Beispiele, mit denen der Verfasser fortwährend zur Hand ist, an Ort und Stelle nachzulesen, und müssen es auch auf die Gefahr hin, daß unsere Anzeige etwas farblos wird. Es kann sich aber jeder bei kurzem Besinnen Illustrationen genug aus eigenem Erleben, Hören und Beobachten heraufholen; denn das Tatsachenmaterial, mit dem operiert wird, liegt gar sehr auf der Hand. Was der Glaube macht, was man sehen, hören, fühlen kann, wenn man will, dies Kapitel von der Suggestion und Autosuggestion gipfelt dann bekanntlich im Hypnotismus.

Summa summarum: wir können uns auf Konzentration trainieren, und wir können uns auf Unempfindlichkeit trainieren, wobei natürlich vor Uebertreibung auch wieder zu warnen ist, Halluzination ebensowenig wie Abstumpfung gesunden Zielen zuträglich sein kann. Wer hingegen seine Aufmerksamkeit nicht erzieht, sondern dem ersten besten Reize nachgibt, der ist freilich vor einem wirklichen Uebel schon halb verloren und hängt mit geistiger und körperlicher Gesundheit oft von Nichtigkeiten ab, die ohne das Arbeiten der Einbildung kaum oder gar nicht in ein Wesen träten. Und dann können allerdings solche der Einbildung entsprungene Leiden zu schweren, wirklichen, physischen Krankheiten werden. Die Tätigkeit des Herzens, die so schnell in abnormales Tempo verfällt, oft schon allein durch die bewußte außergewöhnliche Aufmerksamkeit, die wir ihm schenken, ist da nur das häufigste der Beispiele. Unser Autor hat aber sogar Lähmungen infolge solcher Affektion anzuführen, die ohne rechtzeitige, angepaßte Behandlung geblieben wären. Soviel Gewalt hat die Furcht über uns.

„Ich stehe nicht an, zu behaupten, diese nervösen Affektionen, die sich sehr wohl für eine seelische Behandlung eignen, übertreffen an Häufigkeit die körperlichen Krankheiten.“

Aus der gemütlichen Erregbarkeit sind besonders abzuleiten die Fälle, wo übertriebene Kleinkrämerei, zum Beispiel einer Hausfrau, oder allzuweit getriebene Sorge um ein Nächstes den Nerven zu nahe gehen, beides vorwiegend ein Privileg der Frau, indem der Mann ihr in der Selbstentäußerung wie im Pflichtgefühl nachsteht, während er nicht selten durch Entmutigung in jene Krisis kommt und dann gerne zum Tod oder dem Vergessen in einem unserer Giftgenüsse seine Zuflucht nimmt. Wo die Krankheit schon da ist, da gibt es für die fragliche Selbsterziehung vorderhand nicht viel zu tun. Doch kann ihr auch der Arzt durch Eingriffe wenig helfen. Da gibt es nur eines: Ruhe — und dann „eine sowohl körperliche als ganz besonders geistige Hygieine, und zwar in gleichem Maße wie für alle gesunden Menschen, die nicht nervös werden wollen“.

Was über die körperliche Hygieine gesagt wird, sind, wie der Verfasser selbst es ausspricht, Gemeinplätze. Warum müssen solche denn immer wiederholt werden? Weil sie keine genügende Betätigung finden, seltener infolge der Verhinderung durch Pflichten, vielmehr infolge unserer Schwäche, unserem Hang, unsern Leidenschaften zu folgen. Da gilt es also zuerst die Hygieine der Seele.

Indem auch da die Anlage so bedeutend mitspricht, kommt Dubois im Hinweis auf die Vererbung zu einem Mahnwort an die mit ihrer eigenen Lebensführung und mit ihren Pflichten als natürliche Erzieher so weitgehend verantwortlichen Eltern. Erst mit einem gewissen „verständigen“ Alter beginnt dann „die wahre persönliche Erziehung, deren höchste Aufgabe darin besteht, uns beständig in der Selbstbeherrschung zu üben“.

„Da gilt es denn in erster Linie, an seine Gesundheit, an seine physische und moralische Widerstandskraft zu glauben.

„Denn von der Stunde an, wo der Mensch sich für krank hält, ist er es tatsächlich, und zwar ist er es nicht nur in seiner Einbildung, sondern er wird wirklich physisch krank.

„Die populäre Redensart, daß man sich mit einer Sache gutes oder böses Blut machen könne, ist buchstäblich zu nehmen.“

Denn die „traurigen Affekte“ (Furcht, Sorge, Mutlosigkeit, Verdruß) setzen die nervöse Spannkraft herab, von der sämtliche Organe abhängen. Die Folge ist vergleichbar mit dem Ermatten der elektrischen Glühlichter, wenn die Stromquelle, welche die Anlage treibt, schwächer wird. Entsprechend wirken umgekehrt gute Stimmung und Zuversicht. Letztere lassen wir zu Kraft erwachsen, wenn wir nicht jeder der tausend Kleinigkeiten, denen das so vielteilig komplizierte Werk unseres Organismus ausgesetzt ist, die nun einmal das tägliche Leben täglich in großer oder kleiner Zahl bietet, die Aufmerksamkeit schenken, die sich beim ersten Reiz regen will. Es geht dann so vieles vorbei! Wir müssen und können uns gewöhnen, immer mehr vorbeigehen zu lassen. Das Extrem, das Zuviel in dieser Richtung, das wie jedes Zuviel natürlich auch zu vermeiden ist, das braucht, wie der Verfasser mit Recht bemerkt, just in unserer Generation nicht allzu furchtbar denunziert zu werden. Denn: Sache des Arztes wird es schließlich immer wieder bleiben, in fraglichen Fällen zwischen Empfinden und Anempfinden zu unterscheiden. Was aber vorausgeht, die Abgrenzung zwischen der normalen Arbeitsleistung und dem Quantum, das Ermüdung bedeutet — oder sagen wir, da es schließlich doch auch eine gesunde Ermüdung gibt: Uebermüdung — diese Abgrenzung, die eine Eigentümlichkeit jedes einzelnen Individuums ist, die ist und kann nur sein Sache jedes einzelnen Menschen. Dessen allgemeines Niveau der Abhärtung und Leistungsfähigkeit nun gilt es also zu heben. Den Maßstab, den der Mensch der heutigen Kultur oder vielmehr Zivilisation über sich selbst hat, haben kann, gilt es zu verbessern. Der Mangel daran grenzt ans Chaotische. Denn unsere Gesellschaft ist krank, krank an der wirklichen Krankheit oder an der Angst vor ihr — und das ist ja nun eben dasselbe. „Die Nervosität ist eben heutzutage ein Gemeingut aller Stände und Klassen, sie ist gewissermaßen demokratisiert (findet sich beim Metzgerburschen wie beim Dienstmädchen) und nimmt von Tag zu Tag mehr überhand.“

Erziehen wir also unsere Nerven. Fangen wir damit an, daß wir unser Temperament in die Hand nehmen, „aus dem Temperament einen Charakter machen“. Außerordentlich starken Willens bedarf es dazu weniger, als man vielleicht glaubt. Es kommt vielmehr auf die stetige Klarheit des Bewußtseins an, auf die Lebendigkeit des Zielbewußtseins. Es ist ein drastisches Wort, das der Verfasser aus dem französischen Philosophen Guyau zitiert: „Wer nicht so handelt, wie er denkt, der denkt eben nur halb.“

Wem die Religion mit ihren suggestiven Kräften nicht mehr die Führerin ist, der muß sich eben mit andern Triebfedern zu helfen suchen. Eine Kraft zu neuem Leben müssen wir haben. Eine Fahne müssen wir haben und hochhalten.

Es ist dieser Ausführungen natürlicher Gipfel, daß sie in den Hinweis auf die Segnungen des Altruismus auslaufen, der Hingabe, der Abwendung vom eigenen Ich. Wenn unser Blick, unser Sinnen und Denken von unserem lieben Ich so recht abgewendet sind auf ein Anderes, auf ein Größeres um uns, über uns, dann wird es sich nicht mehr so leicht, mehr als absolut nötig ist, vernehmbar machen mit seinen kleinen Nöten, und sind wir erst so weit, dann kann uns der Segen auch über größere und große hinwegtragen. Wir finden uns zu jener alten Weisheit heimgeleitet, die sich eben immer wieder darüber ausweist, daß sie jeglicher Gesundheit A und O ist.

Es ist nun einmal nichts damit, daß der alte Materialismus das letzte Wort behielte. Von unserem Nächsten zu schweigen: wir sehen, wohin wir mit uns selber kommen. „Im allgemeinen,“ sagt Dubois — und mit diesem summarischen Satz wollen wir schließen — „im allgemeinen wird der Einfluß des Körpers auf den Geist zu hoch angeschlagen, und die falsch verstandenen und unrichtig gedeuteten Ergebnisse der biologischen Forschung haben einen krassen, ganz gewöhnlichen Materialismus ins Leben gerufen, der uns gewiß nicht als Richtschnur für unser Leben dienen kann.“

(Fortsetzung folgt).