

**Zeitschrift:** Pädagogische Blätter : Organ des Vereins kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

**Herausgeber:** Verein kathol. Lehrer und Schulmänner der Schweiz

**Band:** 6 (1899)

**Heft:** 21

**Artikel:** Nervosität und Schule [Fortsetzung]

**Autor:** Müller, Plazidus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-539837>

#### 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:** 10.02.2026

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

# Pädagogische Blätter.

Vereinigung  
des „Schweiz. Erziehungsfreundes“ und der „Pädagog. Monatsschrift“.

## Organ

des Vereins kath. Lehrer und Schulmänner der Schweiz  
und des Schweizerischen kathol. Erziehungsvereins.

Einsiedeln, 1. November 1899.

Nº 21.

6. Jahrgang.

### Redaktionskommission:

Die H. H. Seminardirektoren: F. X. Kunz, Hiltkirsch, Uuzern; H. Baumgartner, Zug; Dr. J. Stöbel Rickenbach, Schwyz; Hochw. H. Leo Benz, Pfarrer, Berg, St. Gallen; und C. Frei, zum Storchen in Einsiedeln. — Einsendungen und Inserate sind an letzteren, als den Chef-Medaktor zu richten.

### Abonnement:

erscheint monatlich 2 mal je den 1. u. 15. des Monats und kostet jährlich für Vereinsmitglieder 4 Fr., für Lehramtskandidaten 3 Fr.; für Nichtmitglieder 5 Fr. Bestellungen bei den Verlegern: Eberle & Rickenbach, Verlagsbuchhandlung, Einsiedeln. — Inserate werden die 1 gespaltene Petitzeile oder deren Raum mit 30 Centimes (25 Pfennige) berechnet.

## Nervosität und Schule.

Von P. Plazidus Müller, O. S. B. (Dissentis.)

(Fortsetzung).

### Wie kann die Nervosität geheilt werden?

Bei der Erziehung der Jugend wird großes Gewicht darauf gelegt, daß der Lehrer jeden Schüler seinem Charakter und seinen Anlagen entsprechend behandle. Der nämliche Grundsatz muß auch in der medizinischen Wissenschaft befolgt werden, da die geistigen und körperlichen Anlagen, Kräfte, Lebensverhältnisse u. s. w. je nach den Individuen verschieden sind. Es können 10 Personen die gleiche Krankheit haben, z. B. magenleidend sein, dennoch sind die Krankheitsbilder nicht bei allen die gleichen. weshalb es sehr unklug wäre, sie sämtlich gleich zu behandeln und ihnen allen die nämlichen diätetischen Vorschriften zu geben, der Arzt muß vielmehr jeden Kranken individuell behandeln. Dieses Individualisieren setzt selbstverständlich eine große Umsicht und Klugheit voraus. Aus diesem Grunde muß der Kranke, welcher aus medizinischen Büchern oder Broschüren Belehrung oder Anleitung zur Selbstbehandlung schöpfen will, recht vorsichtig sein, denn wie leicht könnte er sich über die Auswahl der anzuwendenden Heilmittel täuschen, oder wenn auch das Mittel an und für sich gut sein mag, so ist doch

Gefahr vorhanden, daß er es nicht in derjenigen Art und Weise gebraucht, wie es für ihn notwendig ist.

Mit etw<sup>h</sup>elcher Einschränkung kann man in Betreff der Gesundheit das bekannte Sprichwort anwenden: „Jeder ist der Schmied seines eigenen Glückes,“ da die Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit in sehr vielen Fällen weit mehr von der entsprechenden Lebensweise abhängt als von der medizinischen Behandlung. Ein Kranke wird aber nur dann eine seinem Zustande entsprechende Lebensweise führen, wenn er über eine starke Dosis Consequenz und Selbstüberwindung verfügt, um alles Gesundheitswidrige zu vermeiden und die seinem Zustande entsprechenden Mittel zu gebrauchen. Dies ist gerade für die Nervenleidenden oft recht schwierig, weil ihre Willenskraft infolge der kranken Nerven geschwächt ist. So ein Kranke kann in einem einzigen Tage unzählige Mal in die Lage kommen, sich gleichsam Gewalt anzutun, um sich zu überwinden. Stellen wir uns z. B. einen Lehrer vor, der sein Szepter über eine Schülerzahl von fünfzig und mehr Köpfen schwingt, von denen vielleicht kaum der dritte oder vierte Teil dem Lehrer durch Talent, Fleiß und gutes Betragen Genugtuung und Freude bereitet, während ihm die Mehrzahl durch Trägheit und Ungehorsam Verdruss und Ärger verursacht. Hiezu kommt noch, daß die Schulzeit gewöhnlich sechs Stunden beträgt. Ist nicht ein solcher Lehrer fast unzählige Mal der Gefahr ausgesetzt, sich von Zorn und Unwillen hinreissen zu lassen, allzu kräftige Ausdrücke zu gebrauchen, beim Strafen das richtige Maß zu überschreiten u. s. w., wodurch er einerseits bei den Schülern an Ansehen und Autorität verliert, anderseits sich selber das Leben verbittert und sich an der Gesundheit schadet. Was soll nun der Lehrer in soeben berührter Lage tun? Soll er es gleichgültig hinnehmen, wenn seine Schüler unartig und träge sind? Keineswegs, aber er soll sich durchaus keine schweren Gedanken machen, wenn ein großer Teil seiner Schüler ungenügende Leistungen aufweist, sondern er soll vielmehr, im Bewußtsein, seine Pflicht treu erfüllt zu haben, sich darüber hinwegsetzen und seinen guten Humor zu bewahren suchen. In Ermangelung seines äußern Erfolges und der Ehre wird das gute Gewissen ihn reichlich entschädigen. Je mehr der Mensch seine Gemütsruhe bewahrt, desto besser für seine Nerven, denn jede Aufregung und Unruhe der Seele schadet dem Nervensystem. Je ruhiger und gleichmäßiger das Seelenleben sich abspielt, desto besser für die Nerven. Aus diesem Grunde spendet der protestantische Dr. P. J. Möbius in Leipzig, ein hervorragender Nervenarzt und Gründer einer Nervenheilstätte, dem in Ruhe und Zurückgezogenheit sich bewegenden Leben der Mönche großes

Lob. Er bekannte sogar, daß die Idee des Klosters ihm den Anstoß zur Gründung einer Anstalt für Nervenleidende gegeben habe, und spricht sich folgendermaßen darüber aus:

„Einem Kollegen, mit dem ich damals meine Gedanken besprach, sagte ich: es soll ein weltliches Kloster werden. Wirklich, wenn man sich die Idee des Klosters klar macht, so erkennt man, daß dieses eine ideale Nerven-Heilanstalt ist, und man gewinnt die höchste Achtung vor denen, deren Genie die Klosterregeln schuf. Wer sich für die Behandlung Nervenkranker interessiert, der sollte nicht versäumen, das Klosterwesen kennen zu lernen. Die Vorstellung eines weltlichen Klosters ist paradox; denn man ging ins Kloster, um die „Welt“ zu verlassen. Die Welt im Sinne der Kirche ist die Gesellschaft, in der jeder nur seine Ehre und seinen irdischen Gewinn sucht. Man verläßt sie um des jenseitigen Heiles willen. Tatsache ist, daß die Mönche gewöhnlich in Gesundheit und Heiterkeit alt werden. Freilich muß man die Mönche nicht nur aus Grüñners Bildern kennen. Die religiöse Auffassung verleiht Gewissensruhe und tröstliche Aussichten für die Zukunft: da alle Dinge, sub specie aeternitatis, im Hinblicke auf die Ewigkeit betrachtet werden, verliert das Irdische den bedrohlichen Ernst und drückt nicht mehr; je weniger Wichtigkeit dem Leben beigelegt wird, um so leichter wird es ertragen. Durch die freiwillige Armut wird das Ich nicht nur vom Besitze, sondern auch von allen Sorgen befreit. Der Gehorsam nimmt alle Verantwortlichkeit weg. Wer gläubig ist, Armut und Gehorsam auf sich nimmt, der braucht sich sozusagen um das Ich gar nicht mehr zu kümmern. Die Enthaltsamkeit wirkt in gleichem Sinne wohltätig. Die Freuden des Familienlebens fallen weg, aber diese Negation wird nicht empfunden, und es fallen zugleich alle Familiensorgen, Kummer und Ärger weg. Die Klöster im Mittelalter waren in gewissem Sinne sozialistische Gemeinwesen, in denen mit vereinten Kräften nützliche Arbeit ohne Rücksicht auf persönlichen Vorteil geleistet wurde. Außer den drei Hauptmitteln, nämlich der religiösen Befriedigung, der Befreiung vom Ich und der nützlichen Arbeit, kämen in Betracht die äußerliche Abtrennung von aller Unruhe und dem Lärm des Lebens durch Abgeschlossenheit des gewöhnlich in anmutiger Gegend gelegenen Wohnsitzes, die Nötigung zur Mäßigung und die strenge Regelmäßigkeit des Lebens.“

So der ungläubige Möbius über den heilsamen Einfluß des Ordenslebens auf die Nerven. Wie sich aus dessen soeben angeführten Worten ergibt, legt er das Hauptgewicht auf den Gleichmut und die Ruhe der Seele, deren Frieden weder durch Laster, noch durch ehrgeizige

oder habfsüchtige Bestrebungen gestört wird. Es ist nun freilich nicht Federmanns Sache, ins Kloster zu gehen. Dies ist übrigens auch nicht notwendig, denn auch der in der Welt Lebende kann mit etwas gutem Willen sich von Leidenschaften fern halten und die allzu häufigen Gemütserregungen vermeiden. Gegen die unangenehmen Eindrücke und Störungen von außen, z. B. seiner Hausgenossen u. s. w. muß sich der Nervöse durch eine möglichst große Gleichgültigkeit oder Indifferenz wappnen, indem er sich, wir möchten beinahe sagen, mit einer gewissen „Wurstigkeit“ über die Unannehmlichkeiten des täglichen Lebens hinwegsetzt und seine Phantasie durch andere Gedanken angenehmerer Natur zu zerstreuen und zu beschäftigen sucht.

In Paris starb im November 1898 im Alter von 88 Jahren Dr. Grubh, ein medizinisches Original im vollsten Sinne des Wortes. In seiner letzten Krankheit ließ er sich nicht versorgen, sondern empfing unsichtbar hinter einer Wand die Speisen, die er jedoch kaum anührte. Nachdem er 24 Stunden lang kein Lebenszeichen von sich gegeben, brach die Polizei die Türe auf und fand ihn, kümmerlich bedeckt, auf dem Fußboden liegen; um ihn herum Speisereste, zerbrochenes Geschirr, Stühle. Sein Bett hatte nur aus einer Anzahl Kopfkissen bestanden, die er in einer Ecke des Zimmers aufgehäuft. Auch sein Consultationszimmer bot kaum einen schöneren Anblick dar. Um dem Raum, den seine bunt herumliegenden Bücher frei ließen, stritten sich Affen und Papageien. Dieser Sonderling war einer der gesuchtesten Heilkünstler der Weltstadt an der Seine. Seine Spezialität war die Krankheit dieses Jahrhunderts: die Neuralgien oder Nervenschwäche. Originell wie der Heilkünstler war auch seine Methode: Es spricht z. B. ein Melancholiker bei ihm vor; er leidet an Furcht vor Selbstmord. Auf welchem Stockwerke sind Sie einquartiert? fragt Dr. Grubh. Im Erdgeschoss. Wie liegt Ihr Gemach? Nach Nordosten. Welche Farbe haben Ihre Tapeten? Rot, braun und blau. — Gut; suchen Sie sich eine nach Südwesten ausschauende Wohnung auf dem 5. Stock und tapetieren Sie Ihre sämtlichen Zimmer grün aus; aber jedes Zimmer in einer andern Schattierung von grün. — Der Patient ging getrostet von dannen, suchte 3 Monate nach der betreffenden Wohnung im 5 Stock mit südwestlicher Aussicht; drei fernere Monate suchte er nach den vorgeschriebenen Tapeten und vergaß darüber die Krankheit.

Ein anderes Mal konsultiert ihn eine Dame, die zu den obern Beinhäufend gehört. Das aufregende Saisonleben hat ihre Nerven zu Grunde gerichtet. „Gehen Sie,“ so lautet die Verordnung unseres sonderbaren Heilkünstlers, „jeden Nachmittag ins Hospital Tenon, fragen Sie nach

der Krankenwärterin A., sie wird Sie in ein weißgetünchtes Zimmer führen, wo Sie sich ihr eine Stunde lang, ohne ein Wort zu reden, gegenübersehen, dann kehren Sie durch die und die Straße über den Platz so und so nach Hause zurück. Die Dame gehorchte pünktlich und fand Linderung ihrer Krankheit. Durch diese sonderbaren Verordnungen, die von den Patienten mit einer Art blinden Überglaubens befolgt zu werden pflegten, gelang es Dr. Gruby, die Gedanken der Kranken von ihrer Krankheit ab- und auf andere Dinge zu lenken, worüber sie ihre Krankheit vergaßen.

Es ist jedoch leicht einzusehen, daß dieses Heilverfahren nicht in allen Fällen und bei allen Patienten genügt, sondern daß bei der Behandlung und Heilung der Neurastheniker noch andere Faktoren in Betracht kommen. Ganz spezielle Beachtung verdient die Luft, die wir einatmen, denn wer sich oft und lange Zeit in verdorbener Luft aufhält, wird sicherlich über kürz oder lang seiner Gesundheit schaden. Vorerst wollen wir den Schulzimmern unsere Aufmerksamkeit schenken, da Lehrer und Schüler während des Schuljahres einen beträchtlichen Teil ihrer Zeit darin zubringen müssen. Um die Luft in den Schulzimmern genießbar zu erhalten, ist die Verschlechterung derselben möglichst zu verhindern und der Zutritt guter Luft möglichst zu fördern. Das erstere kann erreicht werden durch große Reinlichkeit in jeder Hinsicht, z. B. der Bänke und der Schuhe; zu diesem Zwecke sollen Scharreisen angebracht und pünktlich benutzt werden. Von großer Bedeutung ist die Heizung, wobei wohl neben den Öfen hauptsächlich die Dampfheizung in Betracht kommt. In zweiter Hinsicht, d. h. um den Zutritt guter Luft zu fördern soll der Lehrer sein Augenmerk auf die Ventilation richten, indem er jeweilen während der Pausen und nach beendigtem Unterrichte die Fenster oder sonstigen Ventilationsvorrichtungen während einiger Zeit offen lässt. Selbstverständlich soll dies auch während des Unterrichtes geschehen, je nachdem Jahreszeit und Witterung es erlauben, jedoch soll dabei der Durchzug sorgfältig vermieden werden. Bei kalter Witterung wird es ratsam sein, die Fenster nur teilweise zu öffnen. Allgemeine Müdigkeit, dumpfer Kopfschmerz, Unfähigkeit oder wenigstens Unlust zur Arbeit: das sind die Wirkungen der schlechten Luft auf die Nerven. Es bedarf keiner weiteren Ausführung, daß hierin mancherorts mehr geschehen sollte. Beim Bau der Schulhäuser sollte man sich neben den Fenstern noch die Anlage von besondern Ventilationsvorrichtungen angelegen sein lassen. Es ist in dieser Hinsicht da und dort ein erfreulicher Fortschritt zu verzeichnen, aber an vielen Orten ist leider noch das Gegenteil der Fall.

Der Breslauer Magistrat hat seiner Zeit in den Volksschulzimmern Luftuntersuchungen vornehmen lassen, um genaue Anhaltspunkte über die Luftverhältnisse in den Schulen zu besitzen; das nämliche geschah in Stockholm und in Sachsen und in vierzig Lehranstalten: Lehrerseminarien, Realschulen und Gymnasien. Man fordert heute auf Grund verschiedener im Resultat übereinstimmender Experimente sowohl als theoretischer Berechnungen im Durchschnitt 60 Kubikmeter Luftzufluhr per Stunde und Kopf, also 3000 Kubikmeter für eine Klasse von 50 Schülern. Hierbei gilt die Regel, daß die Luft im geschlossenen Raume nur dann gut atembar bleibt, wenn das zweihundertsache der ausgeatmeten Luft zugeführt wird. Da nun der Mensch in einer Stunde 300 Liter ausatmet, so ergibt dies  $300 \times 200 = 60\,000$  Liter, = 60 Kubikmeter. Der Schwede Heymann stellte Versuche an über die in den Schulen nötige Luftzufluhr. Als Resultat ergab sich ein Quantum von 3200 Kubikmetern für eine Klasse von 40 zwölfjährigen Schülern bei einstündigem Unterricht, wenn auf den Schüler 10 Kubikmeter Raum vorhanden ist und man nicht mehr als 7 Teile Kohlensäure in der 10 000 Luft haben will. Es ist wohl zu beachten, daß Heyman bei dieser Berechnung nur eine einstündige Schuldauer voraussieht und von der Annahme ausgeht, daß die Luft im Schulzimmer vor Beginn der Schule ebenso rein sei wie die Außenluft. Den wünschenswerten Reinheitsgrad fand er in gar keiner Schule vor, doch hält er eine wenigstens annähernde genügend Ventilation für erreichbar, wobei jedoch Ventilation und Heizung getrennt angelegt werden sollen. Für Lehrer und Behörden ist es oft schwer, wenn nicht unmöglich, Schulzimmer zu besitzen, in welchen die erforderliche Ventilation durchführbar ist. Diesem Übelstande kann am besten durch häufige Pausen abgeholfen werden, wobei alle das Schulzimmer verlassen müssen, um sich je nach Umständen im Gange oder wenn immer möglich im Freien zu erholen. Diese Einrichtung besteht in den Frankfurter Schulen, unter denen sich vier Mittelschulen befinden.

(Schluß folgt).

---

**Französischer Opfergeist.** Ein kleines Bild von der Opferwilligkeit der Katholiken in Frankreich, mit welcher sie für die Errichtung und Erhaltung der katholischen Volksschulen (im weiteren Sinne) einstehen. In dem einzigen Départements Côtes du Nord (Nordküste) hat die kirchenfeindliche Regierung vom Jahre 1880 bis 1897 nicht weniger als 138 Schulbrüder-Knabenschulen laisiert (und entkatholisiert), ebenso vom Jahre 1887 bis 1897 29 kath. Mädchenschulen, die von einer religiösen Frauenkongregation geleitet worden waren, und 12 gemischte (für Knaben und Mädchen) Congregationsschulen. Angesichts dieses Zerstörungseifers der Regierung haben sich aber die freien katholischen Schulen mehr als um die doppelte Zahl vermehrt; die kath. Mädchenschulen sind von 88 im Jahre 1883 auf 191 im Jahre 1897 gestiegen und die Knabenschulen im gleichen Zeitraume von 9 auf 68 angewachsen.