

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 20 (1934)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Hygiene des Geistes  
**Autor:** Harter, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-540522>

### **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:** 26.03.2026

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

zunehmen hat. Aber das schadet nicht, wenn der Lehrer in seiner Berufseifrigkeit einmal einen Augenblick innehält und sich sagt, dass nicht jeder Schüler den gleichen Arbeitsrhythmus hat, dass tägliche und stündliche Schwankungen in der psychophysischen Kraft nun einmal da sind, dass es Ermüdungs- und Arbeitstypen gibt und dass — wie Kraepelin einmal schreibt — die Unaufmerksamkeit das Sicherheitsventil sei, das die menschliche Maschine vor Uebermüdung schützt.

Spannung und Lockerung im Seelenleben des Kindes! Für gewöhnlich zeigt sich die Seele des Kindes wie der ruhige Wasserspiegel eines Sees. Wenn aber wirkliche oder vermeintliche Schuld sich in die Seele einnistet, dann ist sie hin, diese ruhige Ausgeglichenheit. Die Strafe vermag bisweilen die Seele in ihrer ganzen Tiefe aufzuwühlen, und nun ist zwischen Erzieher und Zögling eine Spannung entstanden, die in ihrem Dasein und Verschwinden, in ihrem Anschwellen und Abschwellen, in ihrer ganzen Dynamik der Kern des Strafproblemes sein und bleiben wird. Schuld und Sühne, Strafe und Versöhnung: Insoweit diese zwei Begriffspaare Gefühlsmässiges andeuten, ordnen sie sich wiederum ganz unter die Oberbegriffe Spannung und Lockerung ein. So liegt es denn ganz in den Grundzügen dieser Arbeit, das Strafproblem einmal unter diesem Gesichtspunkte etwas zu streifen.

Den einfachsten und natürlichsten Verlauf nimmt diese Spannungsdynamik in jenen Fällen, wo ein aufrichtiger Schüler seinem gütigen Lehrer unaufgefordert seine Schuld anzeigt. Schon die Anzeige enthält ein gutes Stück Sühne, d. h. Spannungsverminderung,

die der Schüler ganz gut spürt. Das völlige und naturgemässe Abklingen der Spannung vollzieht sich reibungslos, insofern der Lehrer dem Schüler bewilligt, die Strafmass selber zu wählen. In diesem Falle bleibt sicher kein Rest von Verbitterung, von gefährlichem Ressentiment zurück. Um jeder Spannung ein restloses Abklingen zu sichern, wäre es sehr zu wünschen, dass die Schuldigen recht oft das Strafmass selbst bestimmen dürften, unter der Bedingung freilich, dass dieses der Grösse der Schuld angepasst sei. In allen andern Fällen aber, wo Eltern oder Erzieher Kinder zu strafen haben, sollten sie sich klar sein, dass keine Strafe ohne Versöhnung sein soll. Fehlt letztere, so bleibt in empfindsamen Naturen ein Rest von bitterer Empfindung wie Bodensatz zurück. Solche Rückstände werden mitunter durch nachfolgende Ereignisse aufgeführt und trüben das Gesamtleben der Seele. Binnenerotik und Entartungserscheinungen aller Art gehen oft im Keime auf solche Rückstände zurück. Die unversöhnliche Haltung vieler Eltern, das unselige „Nachtragen“ von Kinderfehlern hat schon in zahllosen Fällen das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind so untergraben, dass unheilvolle Konflikte und schwerer Schaden daraus entstanden sind. Wo aber die Versöhnung die hohe Spannung des Strafverfahrens überleitet in jenen beruhigten Zustand der Seele, den jedes Beichtkind nach aufrichtiger Selbstanklage von Gott durch des Priesters Ego te absolvo erhält, da ist das Erdreich frisch gelockert, um die Samen erzieherischer Lehre aufzunehmen und wachsen zu lassen.

Neuenkirch.

Dom. Bucher.

## Hygiene des Geistes

Es ist erstaunlich, dass eine Zeit, die auf die Hygiene des Körpers durch Wasser, Luft, Sonne und Sport so weitgehende Rücksicht nimmt, an der Hygiene des Geistes ahnungslos vorübergeht. Lockt doch auch hier ein weites Feld der Betätigung. Jeder Tag bringt

aufs neue den Beweis dafür, dass Millionen von Menschen, die zweifellos nicht geisteskrank im engern Sinne des Wortes sind, gewisse geistige Defekte haben. Wenn wir von jenen Fällen der Psychopathen absehen, die in die Hände der Aerzte gehören, so sind

solche vorübergehende krankhafte Störungen des Geistes nicht gefährlich; sie sind aber doch in der Form der Lebensangst, der nervösen Reizbarkeit, der Depression oder der leidenschaftlichen Erregung oder wie sie sonst auftreten mögen, geeignet, die geistige Leistungsfähigkeit zu hemmen und in ihren Wirkungen auf andere insofern zerstörend zu sein, als sie deren Kräfte nicht steigern, sondern vermindern oder gar vernichten.

Auf diese Weise gehen ungeheure Werte verloren, werden geistige Kräfte in ihrer Wirkung gehemmt und nicht zuletzt auch wirtschaftliche Werte verschwendet. Es sind ja nicht selten gerade die wertvollsten Menschen, die unter starken seelischen Schwankungen leiden und deren Schaffenskraft durch solche Spannungen nicht ausgenutzt wird. Goethes Depressionsperioden und hypochondrische Neigungen sind ebenso in die Geschichte eingegangen wie Bismarcks Weinkrämpfe, so dass ein Fontane von ihm als von dem „Heulhuber“ spricht.

Menschen von gleichgültiger Gelassenheit und unveränderter Seelenstimmung sind zwar im Umgang mit andern äusserst angenehm, aber deshalb ist noch lange nicht jede Gelassenheit und Gleichmütigkeit ein bedeutender Faktor. Erst jene Gelassenheit stellt einen inneren Wert dar, deren Träger in die Abgründe des Lebens geschaut und trotzdem zur ausgeglichenen Harmonie gelangte.

Ist dieses Ziel schon für jeden Menschen erstrebenswert, wie viel mehr für solche, die — zur Führung berufen — in leitender Stellung stehen. Man versucht dieses Ziel auf zwei Wegen zu erreichen. Der eine ist der der „autosuggestiven“ Willensfestigkeit, der aber nur selten zum Ziele führt, weil der Wille in der Regel gerade dann fehlt, wenn er am notwendigsten wäre: im Augenblick der Depression. Ebenso wenig, wie man durch den Willen allein zu körperlicher Gesundheit gelangt, ebenso selten zur geistigen. Der Weg der Hygiene: der Motivfestigung, der Übung und der Schulung ist auch für die Kräftigung,

Förderung und Gesundheit der geistigen Kräfte der einzig richtige. Schon allein die Tatsache, dass man weiss, dass es sich auch bei diesen geistigen Dingen um Vorgänge handelt, die man durch eine geänderte geistige Einstellung zu beeinflussen vermag, wirkt im Sinne der Gesundheit, weil unsere Aufmerksamkeit dadurch geweckt und vieles in den Bereich des bewussten Lebens einbezogen wird, was wir als unabänderlich hingenommen haben.

Wer erst erkannt hat, dass Reizbarkeit nur eine Art „seelischen Schnupfens“ ist, der wird sich genau so dagegen abhärten lernen, wie gegen den wirklichen Schnupfen. Zwar sind Temperamente eingeboren, aber sie sind keineswegs unabänderlich. Wer bewusst und planmässig kontrolliert, wie er an die Dinge herangeht oder in welcher Seelenverfassung die Dinge ihn antreffen, der ist, wenn er z. B. zu jener Klasse gehört, die sich über alles ärgert, schon auf dem Wege zur geistigen Gesundheit. Wer umgekehrt in allzu optimistischer Oberflächlichkeit aus jeder Blüte Honig saugt, wird bald erkennen, dass auch er ein schwankendes Rohr im Winde der Meinungen ist, und dass sich seine Schwankungen von denen des pessimistischen Hypochonders nur dadurch unterscheiden, dass sie ständig lustbetont sind.

Die geistige Hygiene wird also von der Wertprüfung, von einer nüchternen Prüfung des eigenen Selbst am Willensmotiv ausgehen müssen. Je mehr es dabei gelingt, sich ausserhalb sich selbst zu setzen, das heisst: sich „mit den Augen anderer“ zu sehen, desto schneller wird diese Geisteshygiene erfreuliche Ergebnisse zeitigen. Der Bürokrat zum Beispiel wird entdecken, dass es gar nicht so wichtig ist, ob der Federhalter in dieser oder jener Lage auf dem Schreibtisch liegt, dass es sich also nicht lohnt, ob dieser Belanglosigkeit geistige Energien zu verbrauchen, die höherer Aufgaben würdig sind. Diese geistige Hygiene der steten Selbstbeobachtung ist fruchtbarer als momentane

Willensakte; denn wer die Gefahr rechtzeitig erkennt, braucht nur die halbe Kraft, sie zu überwinden. Sokrates, einer der grössten Geisteshygieniker, hat im Zorne — l e i s e zu sprechen begonnen.

Ein Zeitalter, das so von einer unsagbaren Lebensangst gepeitscht wird wie das unsrige, ein Kulturkreis, in dem jede halbe Stunde ein Mensch Selbstmord begeht, hat es notwen-

dig, den Defekten seines Geisteslebens mit mehr Energie näher zu treten, als wir es für gewöhnlich tun, und planmässige geistige Hygiene zu treiben. Der Weg zur Hygiene des Geistes führt über die innere Besinnung: durch Selbstbeobachtung zur Selbsterkenntnis, von der Selbsterkenntnis zur Selbstbeherrschung und Selbstbehauptung.

St. Gallen.

J. Harter.

## Menschenkenntnis und Menschenbehandlung

. . . Menschenkenntnis stützt sich auf drei wesensverschiedene Erkenntnishaltungen: auf die Deutung des Ausdrucks, auf die Feststellung bestimmter Einzeleigenschaften und auf eine gewisse Einsicht in die allgemeine Lebensrichtung und persönliche „Lebensformel“ des betreffenden Menschen. Die Ausdrucksdeutung ist in der Hauptsache intuitiv, auf Grund von ursprünglicher Begabung und hinzukommender, meist nicht systematischer Erfahrung. Sie kann geschult werden durch die neuerdings stark ausgebildete, jedoch häufig des wissenschaftlichen Ernstes ermangelnde Ausdruckslehre, durch geschichtliche, besonders biographische Studien, durch Bekanntschaft mit der psychologischen Affektenlehre, auch durch Erkenntnis der Eigenart verschiedener Nationen. Die Ausdrucksdeutung hält sich an den allgemeinen Eindruck, an Gesichts-, Körper- und Handbildung, an Mienenspiel, Gesamtverhalten, Gang, Stimme, Sprechweise, an alle Gebilde, darin Menschliches sich niederschlägt, als Schrift und Werk aller Art. — Keine Methode gewährt unbedingte Sicherheit; das Einzelne, anschaulich Lebendige ist im Begriff nicht zu erschöpfen, und die Möglichkeiten sind schon der Freiheit und der Gnadenführung wegen nicht zu errechnen.

Menschenkenntnis setzt Selbsterkenntnis voraus, sie verlangt Aufgeschlossenheit für den andern, Befreiung von Vorurteilen und der Befangenheit vom eigenen Ich, was allein echtes Verstehen ermöglicht. Rasch fertige Beurteilung ist unehrfürchtig und vergiftet den Verkehr. In aller künstlich gesuchten Menschenkenntnis liegt eine Gefahr. Nur ehrfürchtige Bescheidung vor dem Gottgeheimnis und dem Lebensschicksal des andern und starkes Misstrauen gegen sich

selbst wirken dieser Gefahr entgegen. Zu der blossen realistischen Erfassung der Triebbestimmtheit und der Schwächen und Fehler eines Menschen muss der ehrfürchtige Wille hinzukommen, auch das höhere Streben dieses Menschen zu sehen, den Menschen zu verstehen und an ihn zu glauben. Die persönliche Lebensformel einzelner Menschen wird erkannt aus ihrem Lebenslauf (auch Familiengeschichte, Erziehungseinflüssen), aus den Beweggründen, die zum Beruf führten, aus der Stetigkeit bei Verfolgung eines Zieles (besonders in nebensächlichen Dingen), aus der Art, wie jemand Freud und Leid erträgt, wie er auf Versuche, ihn in wesentlichen Dingen umzustimmen, in seinem Verhalten antwortet.

. . . . Menschenbehandlung ist „Kunst“, sofern sie keine allgemein gültigen Regeln kennt und immer wieder schöpferisch die Einzellage meistern muss. Sie ist erfolgreich, wenn im andern die Ueberzeugung, das Verlangte leisten zu können und leisten zu sollen, wach wird. — Mittel der Menschenbehandlung sind Lohn, Förderung, Drohung, Zwang, vor allem das eigene Beispiel; sittlich notwendig ist der Appell an Einsicht, Ehrgefühl, Treue, Pflichtbewusstsein. Menschenbehandlung hat auf Schwächen Rücksicht zu nehmen, nicht aber sittlich verwerfliche zu unterstützen, indem man sie benützt (z. B. die Eitelkeit oder gar die Leidenschaft eines Menschen). Sie verlangt Vertrauen auf beiden Seiten. Misstrauen gegen den Führenden erzeugt innern Widerstand, solches gegen den Geführten entmutigt oder macht trotzig. Menschen kann richtig nur behandeln, wer sie innerlich und äusserlich achtet. Nur die Ehrfurcht vor der sittlichen Würde des andern er-