

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 21 (1935)  
**Heft:** 14: Erziehung und Schule in der Not der Zeit II.

**Artikel:** Nervosität  
**Autor:** Schaffauer, J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-539613>

#### 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:** 28.01.2026

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

# Nervosität

„Auf den feinsten Nervensaiten  
Spielt ein Spielmann sein Gedicht,  
Wohl fühlst du die Finger gleiten,  
Doch den Spielmann siehst du nicht.“  
Schleich.

Zum Geheimnisvollsten im menschlichen Organismus zählen die Nerven, ihre Arbeit, ihr Zusammenspiel. Wie vieles ist da noch unbekannt! Der zu früh verstorbene Berliner Chirurg Ludwig Schleich schrieb ein interessantes Buch: „Vom Schaltwerk der Gedanken.“ Man zählt im Hirngrau 15 Millionen Ganglien. Welche Kombinationsmöglichkeiten sind damit gegeben, welche Möglichkeiten aber auch für Nervenerkrankungen!

Nervosität ist ein Schlagwort geworden, mit dem versucht wird, viele Ungezogenheiten der Grossen zu beschönigen, zu rechtferdigen. Sicher gibt es Menschen mit reizbarer Schwäche — neuropathische, neurasthenische, psychasthenische und dgl. —. Anlage, Zeittempo, eine Fülle seelischer täglicher Belastungen durch die böse Innenwelt, die Umwelt, den Beruf, den Zeitgeist usw., die kritischen Tage im Lebensrhythmus — beim Manne wie bei der Frau —, klimatische Einflüsse bedingen bei besonders Empfänglichen eine nervöse Unruhe. Augustinus prägte den klassischen Satz: Friede ist Ruhe in der Ordnung. Von ihm ausgehend lässt sich der Begriff seelischen Wohlbefindens erläutern.

Das seelische Wohlbefinden wurzelt im harmonischen Lebensrhythmus der Spannung und Entspannung. Nervosität ist unharmonischer Rhythmus, einerseits seelischer Krampfzustand, anderseits seelische Schlaffheit. Gegensätze wohnen im besten Menschen beisammen. Zuwenig und zuviel aber — ist des Narren Ziel! Dazu kommt ein Erfahrungssatz, den wir uns nicht oft genug vor Augen halten können: Irren ist menschlich —. Nervöse Menschen quälen sich und andere; sie wirken wie die Nähe eines Pulverfasses. Nervöse Er-

zieher sind ein Greuel; ihre Nervosität entlädt sich dorthin, wo der kleinste Gegendruck vorhanden zu sein scheint: gegen Wehrlose, gegen die Kinder. Im Affekt, durch den eine Innenmobilisierung von Reservekräften stattfindet, ist das Denken und Fühlen nicht mehr normal. Jeder Mensch — auch der beste, ist dann verwirrt und sollte nicht handeln.

Es ergibt sich die praktische Frage: Wie kann und soll man gegen nervöse Anwandlungen kämpfen?

1. Durch geordnete Lebensführung ohne Ueberlastungen; denn die Natur übt eine genaue Buchführung; was verausgabt wird, muss irgendwie hereingebracht werden, sonst verbleibt eine seelische und körperliche Disharmonie, die sich nervös bemerkbar macht (Schlaflosigkeit).

2. Durch entsprechende Auswertung der Zeit in gesunder Tageseinteilung: geregelte Tätigkeit, gepaart mit einer gewissen Zielsicherheit.

3. Damit ist schon die Ueberleitung gegeben von der mehr körperlichen Hygiene zu der nicht minder notwendigen seelischen Hygiene, deren Hochwert und Umfang immer noch nicht genügend erfasst und gewürdigt wird.

Es gilt jeden Tag, irgendwie mit Unliebsamem, Verletzendem, Schmerzendem fertig zu werden; sonst arbeiten alle diese bösen Dinge weiter und verursachen eine üble Stimmung, Unsicherheit, seelisches Fiebern. Die vier Furien des nervösen Zustandes sind: Angst, Furcht, Zwang, Zweifel — böse Jagdhunde des Lebens.

4. Weg mit allen faulen Kompromissen des Lebens! Halbheiten schaffen nie Befriedigung — Friede ist ja Ruhe in der Ordnung des Ewigen! Wer Exerzitien gemacht hat, wird mit Staunen empfunden haben, dass eine viel grössere Lebensruhe ins Herz zog.

5. Der blosse feste, wohl mit Motiven untermauerte tägliche Entschluss: Ich will in allen Lagen des Lebens ruhig bleiben, kann schon Gutes stiften.

6. Man soll sich jeden Tag wirklicher Güte, nicht Weichheit befleissen; denn alles Böse und Gute tun wir schliesslich uns selbst! Jeder Tag ist und soll ein Ringkampf sein. Gott hat die Welt schön gemacht, die Menschen sollen sie gut machen. — Bessere Menschen — bessere Zeiten!

7. Das Schwungrad eines gesunden Lebensrhythmus ist und bleibt ein gewisser Frohsinn, die reife Frucht eines geordneten Innenlebens und des Bewusstseins erfüllter Pflichten.

8. Aus dem Angeführten ergibt sich, dass

die tiefste seelische Motivierung in der religiösen Wertwelt liegt. Den vollen seelischen Bankrott offenbart ein moderner, furchtbarer Satz: Der Unsinn des Lebens ist sein Sinn. Ziellosigkeit verursacht Ratlosigkeit, nervöses Hasten und Tasten. Der wirklich gläubige Mensch ist nun einmal unvergleichlich ruhiger, widerstandsfähiger auch in der schwersten Lebensprobe, als der sog. Ungläubige, der buntes Zeug in Fülle glaubt. Er ist zielklar und zielsicher. Bei der schwersten seelischen Belastung, im Leid, sagt er sich: Gott weiss warum!

Der Gerechte lebt im Glauben. — Die Treue im Kleinen bleibt die Genialität des Alltags.

Salzburg (Lehen).

J. Schaffauer.

## Natürliche Ernährung

„Bei der Verarbeitung der von der Natur gebotenen Nahrungsmittel kann wohl manches dem Geschmack und sogar der Verdauung zugänglicher gemacht werden. Leider gehen aber oft besonders wertvolle Bestandteile dabei verloren und wir selbst werden von dem Genuss der mit künstlichen Mitteln behandelten Produkte zu einer der Gesundheit weniger zuträglichen (dafür aber um so teureren!) Ernährungsweise verleitet.“

Bleiben wir also bei unserer gut schweizerischen Einfachheit und nehmen wir die Naturgaben ohne allzu gekünstelte Veränderungen als Grundlage unserer Mahlzeiten. Vor allem sollen wir immer und immer wieder an die vielen köstlichen und nahrhaften Früchte denken, mit denen uns Sommer und Herbst beschenken. Und wenn diese Gaben von Feld und Garten reichlich ausfallen, wollen wir wieder lernen, selbst für die Winterzeit vorzusorgen und durch den altbewährten Brauch des Dörrens den Ueberschuss der Ernährung und dem Genuss zu erhalten.

Wer diesen Rat befolgt, fördert in einfachster Weise die Gesundheit und legt auch das Fundament für Wohlstand.“

Prof. W. R. Hess.

Als Moses mit den Geboten Gottes vom Sinai herunterkam, hatten sich die Israeliten ein goldenes Kalb gemacht, das sie anbeteten. Von der Anbetung ihrer Hände Werk erwarteten sie geheimnisvollen Segen und Wohlergehen. Das erscheint uns recht unver-

nünftig. Aber sind wir modernen Menschen so viel vernünftiger?

Uns ist in weit reicherem Masse als den Israeliten in der Wüste Nahrung geschenkt: Früchte, Körner, grüne Blätter und Knollen und all die guten Dinge, die die Tiere daraus zubereiten. Aber wir wissen nicht mehr, was das ist, eine Frucht, ein Korn! Wir wundern uns nicht darüber, dass aus dem Stoff eines Apfels ein Würmlein und dann ein kleiner Schmetterling entstehen kann, ein Schmetterling, der fliegt, mit Augen und Fühlern, mit Beinchen und Flügeln, mit Muskeln und Nerven, mit einem Herzschläuchlein und einem kleinen Darm und hundert wunderbaren Dingen, alle aus dem Stoff des Apfels. Und wir wundern uns nicht mehr darüber, dass auch aus dem Stoff des Kornes Käferchen entstehen mit Fühlern und Augen, mit Beinchen und Flügeln etc.

Wir schätzen das Korn nicht, wir essen nicht mehr das ganze Korn, sondern nur noch einen Teil davon. — Die alten Eidgenossen brachen Haferkörner und nährten sich von Hafergrütze. Und unsere Urgrossväter zermahlten die ganzen Getreidekörner zu Mehl