

**Zeitschrift:** Schweizer Erziehungs-Rundschau : Organ für das öffentliche und private Bildungswesen der Schweiz = Revue suisse d'éducation : organe de l'enseignement et de l'éducation publics et privés en Suisse

**Herausgeber:** Verband Schweizerischer Privatschulen

**Band:** 15 (1942-1943)

**Heft:** 1

**Artikel:** Der Einfluss körperlicher Faktoren auf ein gestörtes seelisches Verhalten

**Autor:** Meng, Heinrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-851296>

### **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:** 15.01.2026

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

# Der Einfluss körperlicher Faktoren auf ein gestörtes seelisches Verhalten

Von Dr. med. HEINRICH MENG, Lektor für Psychohygiene an der Universität Basel

Anm. der Redaktion: Siehe auch Jahrgang XII, No. 12 und Jahrgang XIII, No. 2

Der große Naturforscher Fabre spricht die Idee aus, daß der Mensch, wenn er keinen Trieb hätte, sich einen Trieb schaffen würde. Vermutlich hat Fabre recht. Der Ablauf des Lebens ohne triebhaftes Streben bedeutet allmähliches Erlöschen und Sterben. Das triebhafte Streben hat als Gegenspieler den Drang, primitive Bedürfnisse zu veredeln, einen Zwang zu komplizierten, technischen und kulturellen Leistungen. Er schafft Spannung und Entspannung und unterhält Lebenslust und Lebensunlust. Die einzelnen Zellen und Zellenkomplexe treiben ein ewiges Spiel von Leben und Tod. Wenn die Muskelzellen durch Ruhe, Nahrungszufuhr und Schlaf in Spannung sind, „treibt“ die „Seele der Zelle“ nach Entspannung und Lösung, nach Bewegung und Arbeit. Lebenslust, Freude und Lebensgenuß sind abhängig vom normalen Wechsel der Spannung und Entspannung in den Muskel-, Nerven- und Gehirnzellen. Triebe sind Ausdruck des ewig fließenden Lebens, das bipolar Befriedigung erstrebt, um die Störung eines Unbefriedigtseins zu heben und nach der Sättigung wieder Unlust erstrebt, nur um immer wieder neue Lust gewinnen zu können. Wahrscheinlich führten — entwicklungsgeschichtlich gesehen — die krasse Lebenslust des Verschlingens der Nahrung und der Geschlechtsgier zur Fähigkeit des Lusterwerbs als Selbstzweck, die harte Arbeit zur Lust am Schaffen und Spielen und Sporttreiben, der Sexus zum Eros. Zwei Arten von Krankheiten: die Krankheit der „Lebensunlust“ und die Krankheit der „Lebensübertreibung“ sind direkter oder reaktiver Ausdruck eines krankhaft gesteigerten Lebenshungers falsch gebahnter Triebbefriedigung. Je mehr Zivilisation und Verfeinerung der Kulturmensch erstrebt, umso schwieriger wird seine Fähigkeit, Triebwünsche zu eisen, ohne in Angst und innerer Not leben zu müssen. Die moderne Leib/Seele-Forschung sieht nicht selten verwandte Ursachenketten — schon in der Kindheit — beim Entstehen von organischen und neurotischen Erkrankungen.<sup>2)</sup> Wer beispielsweise infolge einer Gallensteinerkrankung im Lebenskampf und im Lebensgenuß gestört

ist, kann dabei ähnlich gehemmt sein, wie der primär seelisch kranke Mensch. Einzelne Kandidaten späterer Gallensteinerkrankung beherrschten als Kind ihre Stimmungen und Affekte auffallend schlecht, mit als Folge dieser Disharmonie wählten sie eine falsche Ernährung, sie machten sich zu wenig Bewegung. Später bildeten sich auf Grund einer gewissen Veranlagung leichte Entzündungserscheinungen im Bereich der Gallenblase, allmählich entwickelte sich dann ein organischer Defektzustand. Im Röntgenbild wird nun sichtbar und dem Chirurgen greifbar, das vorher rein funktionell oder neurotisch zeitweise den Rhythmus des Organismus beunruhigte und störte.

Ein anderes Schicksal ist, daß ein Neurotiker infolge einer mangelhaften Trieberziehung die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit und Konzentration verliert. Er kann seine Bewegungsimpulse infolge neurotischer Schwierigkeiten nicht richtig umsetzen, schläft schlecht, gewöhnt sich an Genußmittel und büßt die natürliche Lebensfreude ein. Wir sehen hier von den Funden ab, die einer wissenschaftlich begründeten Psychotherapie ermöglichten, psychoanalytisch vorzugehen, also Unbewußtes in den Dienst des Gesundheitsgewissens zu stellen. Es interessieren uns die Methoden, bei denen das Körperleben die Lebenslust in Gang bringen soll, vor allem Leibesübung, wie Spiel, Gymnastik, Sport. Durch sie — in angepaßter Form und Menge — können Lebensfreude und Triebbefriedigung aktiviert werden. Immer mehr hat sich die Erkenntnis gefestigt, daß die Leibesübung auch eine Schule der Charakterbildung sein muß: Selbstbeherrschung, Geistesgegenwart, Verzichtkönnen, sich in Geduld üben, ein großes Ziel im Auge haben und deshalb sich selbst erziehen, sind Selbstverständlichkeiten. „Ungeistige Leibesübung“ ist überhaupt kein Sport. Nur wer an sich selbst arbeitet, sein Triebleben beherrscht, wird die Leibesübung als Lebensgestalter und Vorbereiter für andere Aufgaben einsetzen können. Eine der Aufgaben der Schule, vor allem der Freiluftschule, ist es also, vom Körperlichen her die Fähigkeit des jungen Menschen zu steigern, eine Harmonie herzustellen im Wechsel von Reizbarkeit, Unruhe, Spannung, Ungelöstheit und Stetigkeit, Ruhe, Entspannung, Lösung. Welche konkreten Erfahrungen

<sup>2)</sup> Diese Frage wird hier nur angedeutet, sie ist an anderer Stelle ausführlich behandelt (zuletzt in meiner Einführung in die Psychohygiene: „Seelischer Gesundheitsschutz“, Teil II: Beobachtungen am kranken Menschen. Verlag Benno Schwabe, Basel).

liegen vor, um von der Freiluftschule aus das Kind für ein gesundes Reifwerden vorzubereiten?

Als früherem Schularzt einer „Werkschule“, die manche Züge mit der Freiluftschule gemeinsam hatte, war mir Gelegenheit geboten, die Beeinflussung gestörter seelischer Verhaltensweisen durch körperliche Faktoren zu beobachten, auch das Umgekehrte. Vier der hauptsächlichsten Ergebnisse dieser Beobachtungen sollen kurz gekennzeichnet werden:

1. Regelmäßig durchgeführte Leibesübungen (Spiel, Gymnastik, Sport, Werkstättenunterricht) können die Bekämpfung einzelner Formen kindlicher Nervosität außerordentlich fördern. Voraussetzung ist: Rücksichtnahme auf die Ursachen der Nervosität und auf die meist vorliegende Leistungsschwäche. Erstes Ziel ist: Erziehung in regelmäßiger Uebung zum Glauben an die Ueberwindbarkeit nervös bedingter Ermüdungsgefühle. Spezifisch für viele „nervöse Kinder“ sind u. a. Verkrampfung und Hemmung. Sie stören den normalen Rhythmus des Körpergeschehens. Leibesübung unter gemeinschaftlicher Führung weckt und erhöht Lustgefühl im Zusammenspiel der Muskeln, sie lockert physiologisch den Krampfmechanismus auf und bereitet die Freude im Zusammenspiel mit anderen Kindern vor. Das seelische Erlebnis des Könnens im „Probekönnen“ der Leibesübung bereitet auch das Erlebnis des Handelns im realen Leben vor.

2. Wie Sinn der Psychotherapie ist, den Patienten reif dafür zu machen, daß er Herr im eigenen Hause wird, also selbst entscheiden lernt, was recht und unrecht ist, so ist Sinn der Leibesübung Beherrschung des Körpers. Ein wichtiges Fundament dafür ist die Sicherheit der Koordination, also des Zusammenspiels der Körperorgane im weitesten Sinn. Wer die lustvolle Beherrschtheit in Leibesübung, Spiel, Training und Wettkampf erlebt, wird, wenn er nicht zu sehr neurotisch gestört ist, auch Freude entwickeln am Beherrschen des eigenen innerseelischen Lebens.

3. Es hat sich im Kampf gegen die Nervosität bewährt, was sich in Landerziehungsheimen, Werk- und ähnlichen Schulen immer wieder als richtig erwies: Man soll unter Anwendung von nur wenig Zwang die natürlichen Triebäußerungen des Kindes im Sinne seiner Reifung ausnützen. Zeichnen, Malen, Basteln, Musizieren, rhythmisches Bewegen, Spielen, tätiges Lernen, werden so gehandhabt, daß die Unarten, welche das Kind aus Unlust an der Arbeit und an der Disziplinierung entwickelt, möglichst vermieden werden und nicht zur Verstärkung von Trotz und Auflehnung, von Unterwürfigkeit und Leidensbedürfnis verwendet werden. So wird die spielerische, künstlerische Ueberwin-

dung der Unlust, mit allen Mitteln angestrebt. Die natürlichen Begierden des Kindes werden vor allem in körperlicher Betätigung befriedigt, sie passen sich allmählich an die Kulturforderungen (Sublimierung) an, die Lernlust des Kindes wird durch eine freie Bindung an den erziehenden Erwachsenen für den Erwerb des notwendigen Wissens herangezogen und dadurch die Lernfähigkeit gefördert. Welche Macht das Spiel und die Freude haben, wissen alle die, die jung geblieben sind; was der gesunde Körper hierzu mithilft, braucht nicht weiter erörtert zu werden.

4. Nicht wenige „nervöse Kinder“ sind Angstkinder, sie sind „willensschwach“, weil die Angst zu viel seelische Energie verbraucht. Neben der seelischen Führung — psychotherapeutische Angstbekämpfung bei schwereren Angstneurosen — hat es sich bewährt, die Leibesübung als „Angstentladung“ systematisch auszunützen. Das immer wieder Versetzen des Kindes in Situationen, die unter guter Führung die Angst allmählich bewältigen lassen, vermindert die physiologische Angstbereitschaft und steigert die Lust, Angst in produktive Aggression überzuführen. Dieses Geschehen erleichtert dem Kind, sich zu konzentrieren, also seine Aufmerksamkeit für eine gewisse Zeitspanne zu stabilisieren. Auf diesem Fundament kann ein seelisches Training unkonzentrierter Kinder aufgebaut werden.

Begnügen wir uns mit diesen Hinweisen. Es ist immer interessant, sich daran zu erinnern, was frühere Psychologen und Menschenkenner, Leute wie beispielsweise Georg Christoph Lichtenberg, der gleichzeitig Physiker und Philosoph war, zu Leib-Seele Fragen meinten. Er hinterließ das schöne Wort:

„Es ist in der Tat ein sehr blindes, und unerseren aufgeklärten Zeiten sehr unanständiges Vorurteil, daß wir die Geographie und die römische Historie eher lernen als die Physiologie und Anatomie, ja, die heidnische Fabellehre eher, als diese für Menschen beinahe so unentbehrliche Wissenschaft, daß sie nächst der Religion sollte getrieben werden. Ich glaube, daß einem höheren Geschöpfe als wir Menschen sind, dieses das reizendste Schauspiel sein muß, wenn er einen großen Teil des menschlichen Geschlechtes starr ein paar tausend Jahre hinter sich gehen sähe und aufs Ungewisse und unter dem Freibrief, Regeln für die Welt aufzusuchen, sich und der Welt unnütz sterben, die ihren Körper, der doch ihr vornehmster Teil war, nicht kannten, da ein Blick auf ihn sie, ihre Kinder, ihre Nächsten, ihre Nachkommen hätte glücklich machen können.“