

<b>Zeitschrift:</b>	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
<b>Herausgeber:</b>	Verband Schweizerischer Privatschulen
<b>Band:</b>	37 (1964-1965)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Vergesslichkeit : Kuren zur Besserung des Gedächtnisses
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-851553">https://doi.org/10.5169/seals-851553</a>

### 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:** 27.01.2026

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

die Industrie künstliche Bedürfnisse schafft, die sie hernach befriedigt und fortzu steigert.

Ein besonderer Mißbrauch liegt darin, daß auch heute noch *militärisches Spielzeug* eine große Bedeutung besitzt. Nach zwei erbarmungslosen Weltkriegen, in denen wahnwitzige Machthaber Millionen von Menschen und unersetzbare Güter vernichtet haben, treibt nicht nur eine atomare Ausrüstung die Menschheit dem Abgrund entgegen, sondern auch beim Kinde schon legt man die Keime künftiger Kriegsbereitschaft, indem man es mit Miniaturmordwaffen als «Spielzeug» versieht. Pistolen, Gewehre, Maschinengewehre, Tanks und Kampfflugzeuge werden Kindern in die Hände gegeben, damit sie keine Bürger einer friedliebenden Welt, sondern Opfer von Kriegshetzern und verblendeten Politikern werden können. Daher wird jeder vernünftige Mensch die Kinderstube von solchen wahnwitzigen Spielereien freihalten und wird sein Kind zur Ehrfurcht vor dem Leben erziehen, deren Fundament friedliebende Gesinnung und Vorurteilsfreiheit sind.

#### *Das Problem der Spieltherapie*

In manchen tiefenpsychologischen Richtungen wird das Spiel zur Heilung seelischer Störungen bei Kindern verwendet. Die Idee solcher Verfahren beinhaltet den Glauben, daß das Kind spielend seine inneren Schwierigkeiten abreaktieren kann. Das theoretische Rüstzeug solcher Spieltherapien ist eher fragwürdig; niemand weiß so recht, wie beim Zeichnen oder Spielen seelische Nöte, die auf Grund familiärer Komplikationen erwachsen, behoben

werden sollen: umso mehr, als das Milieu hierdurch nicht verändert wird. Die Kinderpsychotherapie hat die Aufgabe, durch die psychologische Behandlung der Eltern und des Kindes die Familienatmosphäre zu sanieren, derzufolge ein Kind seelisch erkrankt; sie kann nebenbei das Kind auch spielen lassen, aber die therapeutische Hauptarbeit muß sich der Wandlung des Kind-Eltern-Verhältnisses zuwenden. Auch in diagnostischer Hinsicht sind Spiele nicht so aufschlußreich wie das kindliche Gesamtverhalten, der sogenannte Scenotest von Frau *G. v. Staabs* ist eher eine diagnostische Spielerei als ein echtes Hilfs- und Heilmittel für das seelisch geschädigte Kind. Auch kann man ganz gut mit Kindern psychotherapeutische Gespräche führen, wenn man sich zu einer kindgemäßen Ausdrucksweise bequemt: Kinder verstehen ihre Probleme nach einiger Anweisung oft sehr richtig und ändern ihre Verhaltensweisen mitunter bereitwilliger ab als Erwachsene.

Das Spiel ist eine der großen Lebensphären des Menschen, die ihn von Kindheit bis ins hohe Alter beschäftigen, in der Jugend als Vorschulung für das Leben, später als Muße und schöpferische Entspannung, wo er zu sich selber kommt und sich seiner inneren Kräfte bewußt wird. Man muß nicht so weit gehen wie *Huizinga*, der vom «*homo ludens*» (spielerischen Menschen) gesprochen hat; aber sicherlich lebt im Spiel wie in der Phantasie und in den Träumen ein Stück «*Kinderland*» im Erwachsenen weiter, in welches er sich gerne zurückzieht, wenn er der Last des Daseins entrinnen und seiner Freiheit innenwerden will.

## Vergeßlichkeit

### *Kuren zur Besserung des Gedächtnisses*

Als Student der Medizin machte ein Erlebnis in der Chirurgischen Klinik besonderen Eindruck auf mich.

Der operierende Chirurg zählte mit lauter Stimme jedes Instrument, jeden Wattetupfer auf, den er in die Bauchhöhle brachte. Ein Assistent notierte die Zahlen.

Am Schluß der Operation, als Klammern und Halter und Tupfer entfernt waren, wurde die Anzahl der entfernten Stücke mit den notierten Zahlen verglichen.

So wurde sicher nichts in der Wundhöhle vergessen. Der Chirurg, ein Operateur von internationalem Ruf, hatte die stete Angst, einen Fremdkörper in der Wundhöhle zu vergessen, – veranlaßt,

wie erzählt wurde, durch ein verhängnisvolles Erlebnis, das er in früheren Tagen mit angesehen hatte. Das Zählen und Aufschreiben, das mit aufsehenerregender Pedanterie durchgeführt wurde, machte ihn von der nervösen Besorgnis frei.

Viele Menschen schaffen sich ähnliche Hilfsmittel zur Bekämpfung ihrer Vergeßlichkeit. Vergeßlichkeit und Gedächtnis haben wenig mit den sonstigen geistigen Fähigkeiten zu tun. Bedeutende Geister haben oft eine geringe Merkfähigkeit. Der «*zerstreute*» Gelehrte, der in Wirklichkeit alle Gedanken aus der «*Zerstreuung*» auf eine bestimmte Arbeit gesammelt hat, ist ja eine stehende Figur der Witzblatt-Karikatur.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Gedächtnis ab. Kindheitserlebnisse bleiben besser haften als kurz zurückliegende Geschehnisse. Wir wissen noch jede Einzelheit von unserer Konfirmation. Aber was vor einigen Jahren, anlässlich unseres 40jährigen Berufsjubiläums vor sich ging, das ist unserem Gedächtnis entfallen. Die in der Jugend ins unbeschriebene Gehirn eingegrabenen Bahnen haften fester als die später erworbenen.

### *Übung des Gedächtnisses*

Manches hängt von Willen und Übung ab. Ein Milchwagen-Kutscher hatte sein Gedächtnis für Name und Adresse der Kunden und Milchmenge so geschärft, daß er das Doppelte verdiente als seine Kollegen. Jeder Milchkutscher hatte 300 Kunden zu versorgen, für die 3000 Kunden waren zehn Fahrer nötig. Er lernte nun alle 3000 Kunden mit Adresse und Milchmenge auswendig. So konnte er augenblicklich jeden der zehn Fahrer vertreten.

Vorübergehende Nervosität läßt das Gedächtnis schwinden. Wir wissen das aus der Erscheinung des «Lampenfiebers». Der Komponist Igor Stravinsky schildert in seiner Autobiographie, wie er plötzlich mitten in einem Konzert den Beginn des langsam Satzes vergessen hatte. Er flüsterte das dem Dirigenten zu. Dieser sang ihm leise die Noten des Beginns aus der Partitur vor. Das genügte Stravinsky, um seine Vergeßlichkeit zu überwinden. Nicht immer geht das so gut aus.

Wenn eine krankhafte Störung hinter plötzlicher, zunehmender Vergeßlichkeit erkannt und behoben wird, stellt sich die alte Gedächtniskraft wieder her. Nach starken Blutverlusten wissen manche Personen nicht einmal mehr ihren Namen: Blutarmut, Anämie der Gehirnzellen. Störungen an Herz und Blutgefäßen wirken über die Gehirngefäße auf das Gedächtnis. Störungen der inneren Sekretion bringen Vergeßlichkeit, besonders Veränderungen der Schilddrüse, ebenso Mißbrauch von Alkohol und Nikotin.

Ohren- und Nasenerkrankungen bringen häufig Gedächtnisstörungen. Das Gedächtnis von Schulkindern ist oft schlecht, wenn ihre Atmung durch gewucherte Rachenmandeln behindert ist. Nach ihrer Entfernung heben sich Gedächtnis und Schulleistungen. Überanstrengung bringt Vergeßlichkeit, ebenso Veränderung der kleinen Gehirngefäße in hohem Alter.

### *Ernährung, Schlaf und Gedächtnis*

Mit leerem Magen läßt sich nicht gut lernen. Die unterernährten deutschen Schulkinder nach beiden Weltkriegen waren auffallend vergeßlich. Aller-

dings besitzt der jugendliche Körper erstaunliche Wiederherstellungskraft. So erholten sich die geistigen Fähigkeiten der Kinder rasch wieder, wenn die Unterernährung beseitigt war. Immer muß die körperliche Ursache, die der Vergeßlichkeit zugrunde liegt, behandelt werden, – durch allgemein hygienische Maßnahmen oder Arzneimittel oder operative Eingriffe.

«Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr», sagt Schopenhauer. Mancher Angestellte, der sich den Zorn seines Vorgesetzten zuzieht, würde nichts vergessen, wenn er genügend Zeit zum Schlafen hätte.

Der Müde kann sich am Abend nicht mehr auf die Formel besinnen, – am nächsten Morgen erscheint sie von selbst dem ausgeruhten Geist. Studenten hatten in psychologischen Versuchen sinnlose Wörter zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten zu lernen. Am besten behielten sie jene Studenten, die sie unmittelbar vor einem achtstündigen Schlaf lernten.

Für geringe Vergeßlichkeit genügen geistiges Training, hinreichende Ruhepausen, Sport, Spaziergänge, geistige Ablenkung. Regelmäßige Darmtätigkeit ist für alle geistig Tätigen eine notwendige Voraussetzung.

### *Hilfsmittel für das Gedächtnis*

Hilfsmittel entlasten das Gedächtnis. Geschichtszahlen lassen sich leichter merken, wenn sie mit Worten verknüpft sind; daher kommen die «Merkverse». Wer stets den Schirm vergißt, braucht nur seinen Hut darauf zu hängen; die Verknüpfung der beiden Bilder hilft seiner Erinnerung.

Hier sind einige anerkannte Regeln zur Gedächtnissbesserung. Ein Ding läßt sich besser im Ganzen behalten als in kleinen Teilen. Ein Gedicht lernt sich leichter, wenn man es von Anfang an ganz durchliest, den Sinn versteht und dann lernt, – als wenn man mechanisch Zeile für Zeile sich einzuprägen versucht.

Ein Gedicht in einer Nacht 14mal zu durchlesen, ist nicht so wirksam, als es an 7 Abenden hintereinander je zweimal zu memorieren.

Ebbinghaus schon stellte fest, daß 68 Wiederholungen eines Stoffes, unmittelbar hintereinander vorgenommen, nicht entfernt soviel dem Gedächtnis brachten wie 38, die über 3 aufeinanderfolgende Tage verteilt waren.

Können sie sich die Zahl

3759721147052939317384279177

augenblicklich merken? Gewiß nicht, – so wenig wie der Durchschnitt der Menschen. Gedächtnis-

künstler dagegen behalten eine solche Zahl aufs erstemal. Sie teilen sich die Zahl in kleine dreigliedrige Zahlengruppen, und diese können sie leichter behalten.

Natürlich können sie sich sofort den Satz merken:

«Der Mann schließt die Türe zu».

Aber es ist Ihnen unmöglich, sofort folgende Buchstabenfolge im Gedächtnis zu behalten:

«rtsehiüsrealdcmtuidnezsne»

Und doch bestehen Buchstabenreihe und Satz aus den gleichen Buchstaben! Verstehen und Einordnen sind die größten Feinde der Vergeßlichkeit.

Die Idee Freud's, daß Fälle von Vergessen auf innerer Abneigung gegen bestimmte Dinge beruhen, also «absichtliches» Vergessen sind, ist Gemeingut unserer Erziehung geworden. Wir vergessen, einen Scheck für Dinge zu senden, die wir in Wirklichkeit uns nicht leisten können. Wir vergessen auf eine Verabredung, die uns im Innersten zuwider ist. Über solche Vergeßlichkeit muß man sich nur klar werden, und sie ist geheilt.

#### *Schreiben sie auf, was sie sich merken wollen*

Nichts besser für das Gedächtnis, als alles aufzuschreiben, was man nicht unbedingt im Gedächtnis tragen muß. Das verwöhnt nicht das Gedächtnis, wie man zuweilen hört, sondern entlastet es in höchst erwünschter Weise.

Eine solche Maßnahme hilft nur, wenn die Aufzeichnungen in Ordnung gehalten werden. Überhaupt ist Ordnung für den Vergeßlichen die wichtigste kompensierende Tugend; selbst pedantische Ordnung ist bei ihm kein Fehler.

Zum Teil ist Gedächtnis Übungssache. Wenn man Gedächtnissstärke braucht um ein Examen zu machen oder sein Brot zu verdienen, dann wird es schärfer, als wenn man es nie anstrengt. Gewiß, nur mit besonderer Veranlagung wird man Teile der Bibel oder Abschnitte des Homer auswendig lernen oder eine Menge Musikpartituren frei dirigieren können. Aber bis zu einem gewissen Grad hilft Übung dem Gedächtnis.

#### *Visuelles oder akustisches Gedächtnis?*

Haben sie ein visuelles Gedächtnis, wobei Bilder leichter behalten werden – oder bleibt Gehörtes bei ihnen besser haften? Im ersten Fall lernen sie fremde Sprachen leichter, wenn sie Worte und Sätze lesen, im zweiten Fall wenn sie sie hören. Eine dritte Gruppe lernt am besten, wenn sie sich

die Worte unentwegt vorsagt, also Zungen- und Lippenmuskeln bewegt.

Für den Violinisten Albert Spalding, der wie alle Virtuosen auf sein Gedächtnis zu vertrauen hat, gibt es drei Arten von Gedächtnis: das nahezu photographische Gedächtnis für die gedruckte Seite; das Gedächtnis des Gehörs für wechselnde Intervalle und Harmonien; und das zwingende Muskelgedächtnis, – es ist zwingend, aber nicht recht zuverlässig. Diese drei Arten Gedächtnis unterstützen einander ständig; es ist schwer zu sagen, wo das beginnt und das andere ausläßt.

Aber wenn alle drei versagen, dann tritt eine Attacke von Vergeßlichkeit ein, wie sie den Virtuosen hilflos macht.

Rachmaninoff spielte im Konzert seine Paganini-Rhapsodie. An einer Stelle konnte er nicht weiter, er spielte falsch, er war in Verzweiflung. Er erzählte später, daß an der gleichen Stelle einen anderen Pianisten, dessen Konzert er besuchte, sein Gedächtnis verlassen hatte. Erst nach Jahren kam Rachmaninoff über diese nervöse Verklemmung hinweg. Und noch seltsamer: der Pianist Artur Rubinstein, der Rachmaninoffs Mißgeschick miterlebt hatte, erlebte an derselben Stelle der Rhapsodie dieselbe Attacke von Vergeßlichkeit, zweimal hintereinander in derselben Konzertsaison!

*Vertrauen* bessert das Gedächtnis. Ein englischer Psychologe sagt: «Jedesmal, wenn ein Mensch sagt, er habe ein Gedächtnis wie ein Sieb, macht er ein neues Loch in den Boden dieses Siebes.»

Selbstvertrauen ist hier wie bei anderen geistigen Leistungen nötig. Man muß das Gedächtnis üben, wie man eine neue Sprache übt. Plötzlich wird man dann finden, daß es besser geworden ist, wenn auch oft erst nach geraumer Zeit.

\*

Ein Student von Princeton hatte den Ruhm, das beste Gedächtnis in seinem Geburtsstaat zu besitzen. Seine Leistungen verhalfen ihm zu einer Rhodes-Scholarship, – die von dem englischen Staatsmann Cecil Rhodes für hervorragende Studenten geschaffen wurde.

Stolz schiffte er sich nach England ein. Aber als er in Plymouth landete, hatte er seinen Paß vergessen.

Damit war er zwar nur mehr Ex-Champion an Gedächtnisleistung, – aber er war immer noch ein guter Student mit blendendem Gedächtnis,

*Dr. W. Sch.*



# Kaufmännische Berufsschule Solothurn

Auf Beginn des Sommersemesters 1965 (20. April 1965) suchen wir

## 1. 1 Handelslehrer 2. 1 Hauptlehrer(in) für die Abteilung Verkaufspersonal

Anforderungen für: 1. Handelslehrerdiplom (oder gleichwertiger Ausweis) und nach Möglichkeit Unterrichts-Erfahrung.

2. Diplom als Haushaltungslehrerin, Primar- oder Sekundarlehrerpatent oder gleichwertige Ausbildung; Verkaufspraxis im Detailhandel oder Verpflichtung, eine solche zu absolvieren. – Die Schaffung dieser Stelle muss vom Regierungsrat noch genehmigt werden.

Bedingungen und Besoldung: 28 wöchentliche Pflichtstunden; Bereitschaft in den Angestelltenkursen mitzuwirken. Besoldung nach kantonalen Ansätzen. Bis 5 Überstunden zulässig, die besonders honoriert werden. Beitritt zur Pensionskasse obligatorisch.

Bewerbungen: sind in üblicher Form und unter Beilage von Photo, Ausweisen und Arztzeugnis im Sinne der Tbc-Vorschriften bis zum 31. Dezember 1964 an Rektor Werner Eschmann, Steinbruggstrasse 20, 4500 Solothurn, einzureichen. Bei ihm kann auch weitere Auskunft eingeholt werden: Telefon Schule 065 2 65 12, Privat 065 2 58 42.

### Thurgauisches Lehrerseminar Kreuzlingen

Infolge Demission der bisherigen Stelleninhaberin ist auf Beginn des Schuljahres 1965/66 die Stelle eines

### Hauptlehrers für Klavier-Unterricht

neu zu besetzen.

Die Bewerber (Bewerberinnen) haben sich über eine abgeschlossene konservatorische Ausbildung und über ein erfolgreiches musikpädagogisches Wirken auszuweisen.

Pflichten, Rechte und Besoldung sind kantonal geregelt. Die Bewerbung ist mit den üblichen Angaben und Ausweisen (Lebenslauf, Studienweg, Zeugnisse und Diplome, lückenlose Angaben über die bisherige Tätigkeit) bis 31. Dezember 1964 an das Erziehungsdepartement des Kantons Thurgau in Frauenfeld zu richten.

Erziehungsdepartement des Kantons Thurgau

### Sonderschulen der Stadt Zürich

An der Heilpädagogischen Hilfsschule der Stadt Zürich ist auf Frühjahr 1965 die Stelle einer

### Lehrerin der Schulgruppe

provisorisch oder definitiv zu besetzen. Spezialausbildung auf dem Gebiete der Heilpädagogik und Erfahrung in der Erziehung und Schulung geistesschwacher Kinder sind erwünscht; ein Praktikum kann an der Schule absolviert werden.

Die Anstellungsbedingungen sind gleich wie bei den Lehrern an Sonderklassen der Volksschule. Die Besoldungen richten sich nach den neuen kantonalen Ansätzen. Auswärtige Dienstjahre werden angerechnet.

Nähtere Auskünfte erteilt die Leiterin der Schule (Tel. 051 35 08 60) gerne in einer persönlichen Aussprache. Bewerbungen sind bis 5. Januar 1965 an den Schulvorstand der Stadt Zürich, Postfach, 8027 Zürich, zu richten.

Zürich, den 5. Dezember 1964

Der Schulvorstand