

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 23 (1947-1948)
Heft: 8

Artikel: Wie entstehen Schwindelgefühle?
Autor: Probst, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069214>

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: 05.04.2026

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

WIE ENTSTEHEN SCHWINDELGEFÜHLE?

VON PROF. DR. ERNST PROBST

Wenn wir sehen, wie ein kräftiger Mann auf einem harmlosen Bergpfad plötzlich die Farbe verliert, unsicher wird, zu schwanken beginnt oder gar in Ohnmacht fällt, so ist das für alle, die nicht unter Schwindel leiden, erstens komisch und zweitens befremdlich.

Der Schluß — der arme Mann leide unter einer Einbildung — liegt so nahe wie der andere, einen feigen, um sein Leben besonders besorgten Menschen vor sich zu haben. Diese sich aufdrängende Erklärung der Schwindelgefühle hat nur einen Nachteil: Sie ist falsch.

Das Leiden unter Schwindelgefühlen kann sehr verschiedene Ursachen haben, aber weder eine überbordende Phantasie noch Feigheit gehören zu diesen.

Es ist deshalb aussichtslos, einem von Schwindel Befallenen dadurch helfen zu wollen, daß man ihm erklärt, in Wirklichkeit sei ja gar keine Gefahr vorhanden, oder daß man an seinen Willen appelliert, um seine Schwäche zu überwinden.

Die Anfälligkeit für Schwindelgefühle kann mit bestimmten körperlichen Gegebenheiten in Verbindung stehen, die durch den Willen nicht zu beherrschen sind. Harmonieren die *vegetativen Vorgänge* schlecht zusammen, bestehen Unregelmäßigkeiten im Blutkreislauf, in der Verdauung, Anlagen zu Asthma, zu Kopfweh oder Benommenheit an Föhntagen und zu Entzündungen der Schleimhäute, so lei-

det darunter oft das Gefühl körperlicher Selbstsicherheit.

Aus dieser Disposition heraus werden sich allerdings nicht automatisch auch Schwindelgefühle entwickeln. Es gibt «vegetativ Labile», die sich als gute Berggänger und Kletterer erweisen. Besteht aber daneben auch eine angeborene Unsicherheit in der *Motorik*, dann ist die Gefahr schon größer. Wer als Kind schwer gehen lernt, mit Aussprachefehlern zu kämpfen hat, leicht stolpert und fällt, sich in Situationen, aus denen andere heil herauskommen würden, Arm-, Bein- und Rippenbrüche zuzieht, der gewöhnt sich daran, den Verstand und den Willen für die Ausführung von Bewegungen einzusetzen, die eigentlich unwillkürlich ablaufen sollten. Er erreicht nie das harmonische Zusammenspiel der Impulse, das die Katze auszeichnet, die immer wieder auf den Beinen landet. Es wird ihm zur Gewißheit, daß er immer gefährdet ist.

In eine ähnliche Unsicherheit geraten auch manche *Linkshänder*. Ihrer Anlage gemäß möchten sie natürlicherweise stets die linke Hand benutzen, wo andere die rechte verwenden. So geraten sie von frühester Jugend an in Konflikte mit ihren Erziehern und mit der ganzen Umwelt. Sie sollen immer gegen ihr Gefühl handeln, dem Götti die «schöne» Hand geben, den Löffel rechts fassen, Feder und Bleistift rechts führen. Nach der Meinung ihrer Umwelt

nehmen sie alles in die falsche Hand, also «falsch in die Hand». So werden sie in einen ständigen Widerstreit zwischen Gefühl und Verstand getrieben. Ist der Linkshänder allgemein-motorisch nicht außergewöhnlich gut veranlagt, so blamiert er sich auch im Spiel durch Ungeschicklichkeiten oder falsches Ausweichen. So häufen sich hundert- und tausendfach unangenehme Erlebnisse, die jedesmal zu einem kleinern oder größern Schock führen. Schließlich bildet sich das Gefühl heraus: «Ich kann mich auf meinen Körper nicht verlassen!» Die Unsicherheit wächst, und schließlich entsteht die Erwartungsgewißheit, man könne tun, was man wolle, es müsse doch schief herauskommen. Damit breitet sich eine allgemeine Ängstlichkeit aus, die in wirklichen oder vermeintlichen Gefahrensituationen zum Versagen führt.

Jedes Versagen hat aber wiederum eine Erschütterung des vegetativen Systems zur Folge. Vor allem bei den ohnehin vegetativ Labilen. Die Anfälligkeit für Ohnmachten und ähnliche Erscheinungen steigt.

Neben den körperlichen Ursachen wirken auch *Erziehungsfehler* zur Züchtung von Schwindelgefühlen mit. Es gibt ängstliche Mütter — es sind meist selbst motorisch Ungeschickte —, die vor Schreck laut aufschreien, wenn ein Kind auf einen Stuhl, auf das Fenstergesimse oder auf einen Baum klettert. Sie halten die Kinder auch von rauhen Spielen und waghalsigen Kameraden fern. So bildet sich bei den allzu Behüteten die Erwartung heraus, alles Ungewohnte sei gefährlich und verboten. Ihr Mut und ihre körperliche Geschicklichkeit bleiben so in der Entwicklung zurück.

Die gleiche Wirkung hat das entgegengesetzte Verhalten. Robuste Väter glauben, von Natur aus ängstliche und zaghafte Kinder durch besonders große Zumutungen abhärten zu müssen. Richtig wäre es, die Ängstlichkeit langsam und schrittweise zu überwinden. Durch das Verlangen von allzu schweren Mutproben wird das Selbstvertrauen der Kinder nur erschüttert und die Zaghaftigkeit verstärkt.

In der selben Richtung wirkt der

übertriebene *moralische Druck*. Die kleinsten Vergehen werden in gewissen Familien so behandelt, als ob man es mit Todsünden zu tun hätte. Es kann vorkommen, daß bei einem kleinen Unfall dem Kind gesagt wird: «Das ist die Strafe dafür, daß du gestern nicht gehorcht hast.» Das Ergebnis dieser falschen erzieherischen Bemühungen ist, daß solche Kinder nach und nach erwarten, es werde jeder kleinste Fehler unweigerlich nach kurzer oder langer Zeit durch den höchsten Richter bestraft. Jedes Kind trägt Unerledigtes in sich, das es weder mit sich selber noch mit den Eltern ins reine gebracht hat. Je empfindsamer sein Gewissen ist und je mehr es unter Druck gesetzt wird, um so stärker entwickelt sich seine Straferwartung. Diese wird in Momenten wirklicher oder vermeintlicher Gefahr zu einer Last, der es sich nicht mehr gewachsen fühlt. Es sieht sich vor einem «verdienten» Sturz in den Abgrund. Das Schwindelgefühl ist in diesem Fall nur das äußere Symptom eines inneren Zusammenbruchs.

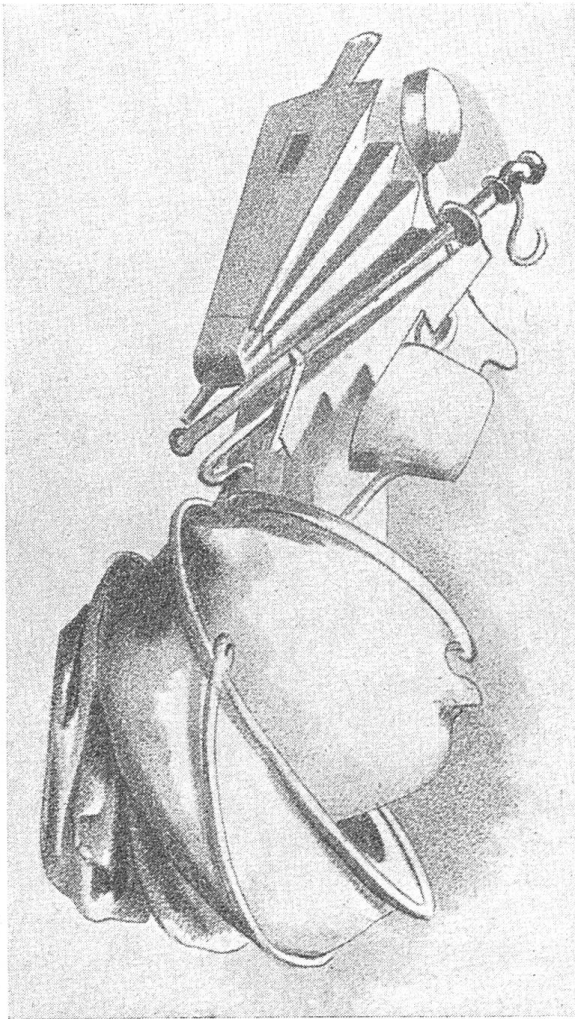
Können Schwindelgefühle durch eine Heilbehandlung behoben werden? — Die besten Ausichten bieten hier jene Fälle, in denen frühzeitig erkannt wird, daß Milieu- und Erziehungsfehler als Hauptursachen gelten dürfen. Sowohl überängstliche als auch unangepaßt-robuste Erziehungsmethoden kann man ändern. Manches Kind, das unter verständiger Leitung (wenn auch etwas verspätet) noch mit Sicherheit klettern, velofahren oder schwimmen lernt, gewinnt ein körperliches Sicherheitsgefühl, das es vor Schwindelanfällen schützen kann.

Schwieriger ist die Behandlung dort, wo man es mit einer angeborenen körperlichen Ungeschicklichkeit zu tun hat. Wer schon in der Kindheit einen fortgesetzten Kampf um die Beherrschung seiner Bewegungen führen mußte, kann sich nur schwer von der Angewohnheit befreien, im falschen Momente Überlegungen anzustellen oder am falschen Orte den Willen einzuschalten. Rhythmisches Turnen, sportliches Training und Gesellschaftstanz führen jedoch manchmal zu einer merklichen Besserung.

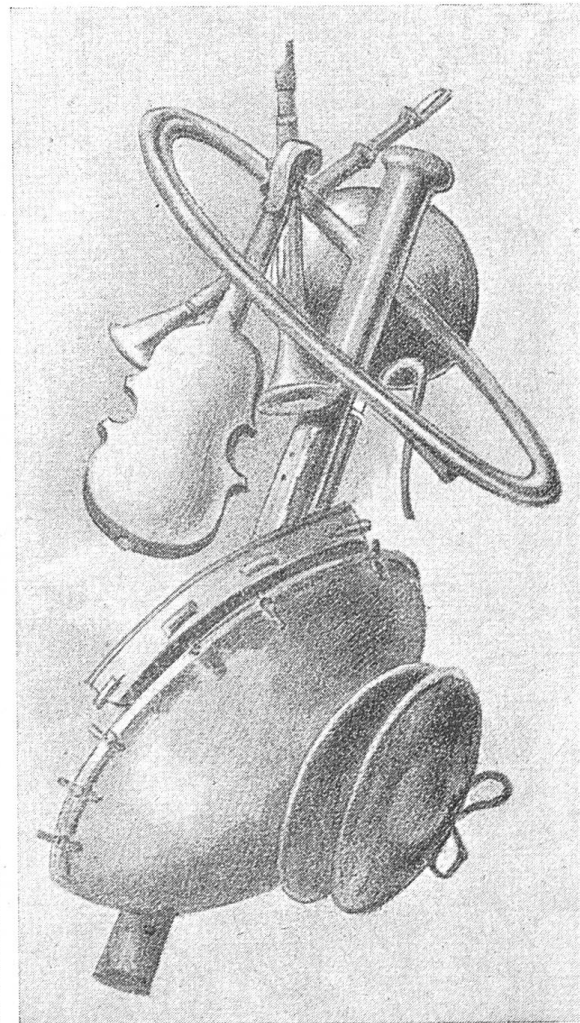
Völlig ungewiß sind die Heilungsaussichten dort, wo mehrere ungünstige Umstände zusammentreffen. Erziehungsfehler lassen sich in manchen Fällen wieder gutmachen. Die körperliche Geschicklichkeit läßt sich durch geeignete Übungen steigern. Gegen die Anfälligkeit für Störungen der Harmonie in den vegetativen Vorgängen aber kann man nicht viel vorkehren. Konstitution ist Schicksal. Wer zu Asthma, Benommenheit bei Klimawechsel (Höhenunterschiede in den Bergen!) Migräne,

Schwankungen des Blutdruckes oder Schwächeanfällen geneigt ist, wird mit diesen Erscheinungen immer wieder zu rechnen haben. Medikamente können wohl eine Besserung herbeiführen, doch vermögen sie die Konstitution nicht wesentlich zu verändern. Ein suggestives Zureden kann zwar unter Umständen überraschende Erfolge bewirken. Es ist aber eine Eigenart aller Suggestionen, daß sich die Dauer ihrer Wirkung nicht vorausberechnen läßt.

Die beiden lustigen Blätter, die wir hier reproduzieren, stammen aus der Mitte des letzten Jahrhunderts. Das Bild des Musikus ist ausschließlich aus Musikinstrumenten, das der Köchin aus Küchenutensilien zusammengestellt. Die Lithographien sind im Besitz der Zentralbibliothek Zürich.



Die Köchin



Der Musikus