

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 33 (1957-1958)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wahrhaftigkeit und Nervosität  
**Autor:** Guggenbühl-Craig, Adolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073522>

### **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:** 08.01.2026

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

# Wahrhaftigkeit und Nervosität

VON DR. MED. ADOLF GUGGENBÜHL-CRAIG, PSYCHIATER FMH

**Vom Verfasser dieses Artikels ist in der Dezembernummer 1957 der Aufsatz «Träume» erschienen. Weitere Beiträge werden folgen. Alle dienen der gleichen Aufgabe, die sich der Schweizer Spiegel seit seinem Erscheinen stellt: dafür einzustehen, dass bei der verwirrenden Vielfalt des Lebens um uns überall die Würde des einzelnen Menschen – des ganzen Menschen – in Geltung bleibt.**

**F. H.**

**E**s braucht sehr viel Mut, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, und vor der Wahrheit nicht zurück zu schrecken. Das Leben, an dem wir so sehr hängen, endet immer mit dem Tod, den wir auf das Äußerste fürchten. Die materielle Sicherheit, nach der wir so sehnlich streben, wird dauernd gefährdet durch heimtückische Krankheiten, wirtschaftliche Krisen und Kriege. Ebenso unheimlich und bedrohend wie die äußere Wirklichkeit, erscheint uns aber oft auch unsere seelische Realität! Das Gewissen heißt uns die Mitmenschen zu lieben,

gleichzeitig müssen wir uns jedoch mit ihnen als Konkurrenten und Feinde auseinandersetzen. Mit unserem Verstand möchten wir das Geschehen um und in uns ergründen und verstehen, aber je mehr wir uns darum bemühen, umso unverständlicher wird uns beides. Was ist nun naheliegender, als das sich Widersprechende, so Gefährliche und Bedrohende um und in uns zu übersehen oder zu leugnen, und uns so der Erkenntnis der Wahrheit zu entziehen?

Der Versuch, den seelischen Gegensätzen durch Unehrlichkeit auszuweichen, beginnt in unserer nächsten Umwelt, schon bevor wir geboren sind. Niemand kann bestreiten, daß sich eine werdende Mutter auf die Geburt ihres Kindes freut; anderseits wartet sie aber, gerade wenn sie ihre Aufgabe ernst nimmt, mit Sorge und Angst auf die Tage, wo sie nicht mehr nur für den Mann, sondern zusätzlich noch für ein Kind zu sorgen hat. Sie fürchtet sich auch davor, durch ein Kind noch enger an die Familie gebunden zu werden. Je sensibler sie ist, umso schwerer fällt es ihr zuzugeben,

wie gemischt ihre Gefühle sind. So redet sie sich vielleicht ein, der Geburt nur mit Freude entgegenzuschauen. Sie wundert sich allerdings über die Übelkeit, die sie in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft oft empfindet, sowie über ihre häufig schlechte Laune und ihre Neigung, mit dem Manne zu streiten.

Ist das Kind auf der Welt, so geht es selten sehr lange, bis auch wohlmeinende Eltern es beinahe zwingen, sich selber gegenüber unehrlich zu sein. In fast allen Erziehungsbüchern findet sich ein Kapitel über die schwierigen Auseinandersetzungen, welche die Ankunft eines Geschwisters für das ältere Kind mit sich bringt. Nehmen wir nun an, der Mutter sei es vergönnt, einem zweiten Kind das Leben zu schenken, so muß dieses die Liebe der Eltern mit einem Eindringling teilen; das erweckt seine Abneigung. Andererseits aber wird der neu-angekommene Rivale von ihm auch geliebt, ist er doch ein erwünschter Spielkamerad oder zum mindesten ein interessantes Spielzeug, ein Zuwachs an Besitz und eine Erweiterung des ihm zugänglichen Lebenskreises.

Abneigung und Liebe streiten sich also in der Seele des früher Geborenen. In diesen Konflikt greift die gewissenhafte Mutter ein. Sie schilt ihr älteres Kind nicht nur, wenn es dem noch hilflosen Erdenbürger einen Ball mitten ins Gesicht wirft, sondern erklärt ihm, es sei böse, da man einen kleinen Bruder bloß lieben dürfe. Die einfachste Lösung für das Kind ist nun, dem moralischen Drucke der Eltern nachzugeben und sich selber einzureden, ausschließlich Liebe für das neue Geschwister zu empfinden. Einem gesunden Kind wird das allerdings nie völlig gelingen. Aber schon der Versuch der Eltern, das Kind seinen moralischen Konflikt nicht ehrlich ertragen zu lassen, sondern diesen zu leugnen und zu verdrängen, muß sich ungünstig auswirken.

Gerade wohlmeinende, liebevolle Eltern laufen oft Gefahr, ihre Kinder zu innerer Unehrlichkeit zu erziehen: Der Zweitkläßler sollte nach den Ferien am Montag wieder in die Schule und klagt nun am Samstag über Leibscherzen. Nachdem der herbeigezogene Hausarzt nichts Beunruhigendes gefunden hat, wird die verständige Mutter dem Kinde zeigen, daß sie zwar die zwiespältigen Gefühle, die in ihm die bevorstehende Rückkehr zur Arbeit weckt, versteht, ihn aber dann dennoch zur Schule schicken. Eine andere Mutter hingegen wird erklären, Hansli habe halt einen sensiblen

Magen, und er müsse sich deshalb etwas schonen. Dadurch ermuntert sie ihr Kind, sich selber zu belügen, in diesem Falle, seine Schul-schwierigkeiten als Leibscherzen zu erleben.

Tritt zum ersten Male das unheimliche und doch faszinierende Mysterium des Todes an die Kinder heran, so versuchen leider auch hier wieder viele Eltern, ihnen durch Vertuschung der Tatsachen zu helfen. Stirbt zum Beispiel die Großmutter, so sagen sie ihrem Buben, diese sei «nur weggegangen». Er darf die Tote nicht sehen und wird während des Begräbnisses zu Verwandten geschickt. «Ein Kind kann ja noch nicht verstehen, um was es beim Sterben geht» (wie wenn Erwachsene das besser könnten), erklären die Eltern, und leiten damit das Kind an, den Gedanken an den Tod beiseite zu schieben. Es lernt sich selber zu betrügen, und so zu leben, als ob man nie sterben müßte.

**D**ie innern Widersprüche werden während der Pubertät besonders quälend. Die Fähigkeit des bewußten Denkens und Erlebens entfaltet sich, und damit wachsen die Spannungen und unvereinbaren Gegensätze, in die der Mensch gestellt ist, bis ins Unerträgliche. Gerade in diesen wichtigen Jahren, in denen die Entscheidung über die künftige Lebensarbeit getroffen werden muß, ist zum mindesten das Streben nach Ehrlichkeit sich selber gegenüber von größter Wichtigkeit.

Der Halbwüchsige sollte sich für einen Beruf entscheiden, der ihm zeitlebens Befriedigung geben wird. Ein zur Unehrlichkeit erzogener Gymnasiast, der sich selber einredet, sein hauptsächlichstes Anliegen sei, der Menschheit zu helfen, mag sich entschließen, Pfarrer zu werden. Er will nicht sehen, daß er auch ehrgeizig ist und überdurchschnittliche Freude an Geld und Macht hat, Bedürfnisse, die ihm der gewählte Beruf kaum stillen kann. Aber auch das Umgekehrte ist häufig. Es gibt junge Leute, die, um die innere Spannung zu erleichtern, ihren eigenen Idealismus völlig übersehen und annehmen, ihr einziges Lebensziel sei das Geldverdienen. Sie wählen dann den Beruf entsprechend und merken erst zu spät, daß ihnen in Wirklichkeit andere Interessen wichtiger sind, die nun verkümmern müssen.

Eine realistische Berufswahl ist nur möglich, wenn man gelernt hat, mit sich selber offen zu sein und das eigene Wesen in seinen Höhen

# WOHER STAMMT DIESES WORT?

## Näpper

Unsere Mundart nennt einen kleinen Bohrer *Näpperli*. Der Ausdruck besteht ursprünglich aus zwei Wörtern, aus *Nabe* und *Ger*. *Ger* nannte der Germane seinen Wurfspieß, dessen eiserne Spitze ein gleichschenkliges Dreieck mit ziemlich breiter Basis bildete. Ähnliche Dreiecke ließen sich an den verschiedensten Gegenständen wahrnehmen; was war natürlicher, als daß man sie *Gehren* nannte. So sprach man vom dreieckigen Brett an der Spitze des Schiffes, von dreieckigen Zwickeln bei Kleidern, vom gabelförmigen Instrument mit Widerhaken, mit dem man nach den Lachsen stach, als von *Gehren*. In der Flurnamengebung spielte der *Gehren* eine große Rolle. Man bezeichnete mit dem Wort einen dreieckigen Acker oder ein in eine Spitze auslaufendes Stück Wald oder Wiesland. So entsanden Flurnamen wie *Im Gehren*, *Gehrweid*, *Gebracker* usw.

Nun aber zurück zum Näpper oder zum *Nabeger*, wie er früher hieß. Der *Nabeger* diente ursprünglich dem Wagner dazu, die Nabenlöcher in die Räder zu bohren. Da das Wort viel gebraucht wurde, und da es unbequem auszusprechen war, verkürzte es sich im Mund der Leute um eine Silbe: *Nabeger* wurde zu *Näpper*. Schließlich nannte man jeden Bohrer Näpper, so sprach man vom *Chäs-näpper*, vom *Tübelnäpper*, *Gschirrnäpper* usw. Wenn später die Bezeichnung *Nabenäpper* entstehen konnte, weist das daraufhin, daß man die ursprüngliche Bedeutung von Näpper vergessen hatte; *Nabenäpper* heißt ja eigentlich *Nabe-Nabeger*.

Johannes Honegger

und Tiefen richtig einzuschätzen. Hochfliegende Ideale, brennender Ehrgeiz und Freude an Macht müssen alle in ihrer Wichtigkeit im Rahmen der Gesamtpersönlichkeit erkannt und berücksichtigt werden.

Das Bedürfnis, sich das Leben durch Leugnen der innern Gegensätze leichter zu machen, ist aber nicht nur ein Problem des Einzelnen. Auch die Medizin hat in den letzten 200 Jahren in dieser Hinsicht viel gesündigt. Medizinische Gelehrte vertraten eine in gewisser Hinsicht geradezu geniale Theorie, sie erklärten nämlich: Die inneren Spannungen und Widersprüche im Menschen seien nur «Illusionen», es gebe keine Seele, es gebe nicht Gut und Böse, der Mensch sei bloß eine komplizierte Maschine, eine chemisch-elektrotechnische Fabrik, und bei den sogenannten seelischen Belangen handle es sich nur um Epiphänomene, sozusagen um den Lärm dieser Maschine. So wurde im 19. Jahrhundert von medizinischer Seite kühn die Tatsächlichkeit von seelischen Erkrankungen jeder Art geleugnet; nur organische Gehirnerkrankungen wurden anerkannt. Seelische Konflikte erklärte man als Gleichgewichtsstörungen des zentralen Nervensystems. Heute hat allerdings die Medizin dieses Ausweichmanöver als naiv und unrealistisch durchschaut.

Aber obwohl dieser, man ist versucht zu sagen, materialistische Aberglaube an das Nervensystem heute von der Medizin überwunden ist, bleibt er im Laienpublikum sehr verbreitet. «Sehen sie, ich habe halt schwache Nerven, meine Nerven sind mitgenommen, geben sie mir ein Nervenstärkungsmittel», sagte mir letzthin eine Frau. Es war für sie leichter sich einzureden, durch eine organische Krankheit geschädigte Nerven zu haben, als der Wirklichkeit ins Auge zu sehen, daß sie fürchtete, ihren Mann nie geliebt zu haben, den sie nämlich vor allem geheiratet hatte, um von ihren Eltern los zu kommen; eine Erkenntnis, die ihr erst jetzt aufdämmerte. Das Abschieben ihrer Seelennot auf die Nerven konnte ihr aber nicht weiterhelfen. Das vermochte nur eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst.

Selbstverständlich gibt es Erkrankungen der Nerven. Das periphere und zentrale Nervensystem kann rein organisch geschädigt sein, Infektionen können es befallen, Geschwülste es zerstören, Verletzungen beeinträchtigen. Was

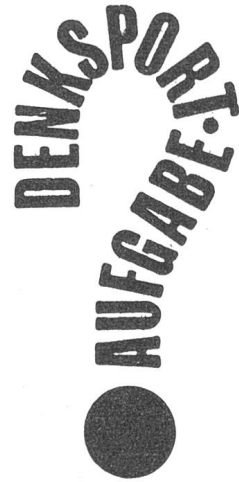


man aber in der Umgangssprache mit «Nerven» bezeichnet, hat meistens sehr wenig mit organischen Erkrankungen des Nervensystems zu tun. Wenn heute von einem «Nervenzusammenbruch» oder von «angegriffenen Nerven» gesprochen wird, so handelt es sich in den meisten Fällen nicht um die Nerven im organischen Sinne, sondern um die moralische oder seelische Gesundheit. Man umgeht das Erleben der inneren Spannungen und Gegensätze dadurch, daß man alles auf «schwache Nerven» schiebt. Die «Nerven» geben einem die Möglichkeit, sich selber anzulügen und gegen sich selber unehrlich zu sein.

Die Polarität Liebe-Haß ist besonders schwer zu ertragen. Auch der beste Mensch empfindet nicht nur Liebe für seine Mitmenschen, sondern ebensoviel Abneigung. Wer glaubt, es sei bei ihm nicht so, betrügt sich selbst. Auch die liebevollste und geduldigste Leiterin eines Waisenhauses, um ein Beispiel zu erwähnen, hegt ihren Schützlingen gegenüber gemischte Gefühle. Ihrer Abneigung darf sie jedoch nicht Ausdruck geben. Wenn sie nun falsche moralische Anforderungen dazu führen, ihre teilweise Abneigung gegen die Kinder auch vor sich selber zu verleugnen, so liegt es nahe, daß sie den Zustand dauernder Gereiztheit, der daraus entsteht, als «Nervenschwäche» auffaßt, Nervenstärkungsmittel nimmt und glaubt, sich dringend körperlich erholen zu müssen. Dabei sind es nicht die Nerven, die der Pflege bedürfen, sondern die durch Selbstbetrug vergewaltigte Seele.

Natürlich ist es bedeutend angenehmer, unseren Mitmenschen zu erklären, man habe «schwache Nerven», als man leide an depressiven Verstimmungen und schweren moralischen Konflikten. Das erstere ist etwas, für das uns niemand verantwortlich macht, weil es außerhalb unserer Einflußsphäre steht, und dessen wir uns deshalb nicht zu schämen brauchen. Für das letztere hingegen fühlen wir und unsere Umwelt eine gewisse Mitschuld unsererseits.

Das Sich-selber-Anlügen kann aber sehr gefährlich sein. Eines der eindrucklichsten Beispiele dafür ist die heute so verbreitete Schmerzmittelsucht. Hier tritt ein besonders tückisches Phänomen auf, nämlich der Schmerz, zum Beispiel das Kopfwiehe. Es gibt Kopfschmerzen, die organisch bedingt sind, und kein



Es gibt ein Wort mit drei Buchstaben, das eigentümlicherweise sowohl in der deutschen, französischen und englischen Sprache so beschaffen ist, daß, wenn man zwei der Buchstaben weg nimmt, der dritte Buchstabe immer noch den Wortlaut des ganzen Wortes wiedergibt.

**Frage: Wie heisst das Wort?**

*Auflösung Seite 81*

Kopfwiehe sollte als «psychisch» abgetan werden, bevor genau untersucht wurde, ob es nicht organischen Ursprungs sei. Viele Kopfschmerzen jedoch sind nichts anderes als der Ausdruck quälender seelischer Auseinandersetzungen. Man sagt in der Umgangssprache nicht ohne Grund zum Beispiel: «Mein Sohn Hans macht mir Kopfschmerzen». Der innere Konflikt, der seelische Schmerz wird, da dies leichter ist, nicht als solcher anerkannt, sondern unbewußt in einen körperlichen Schmerz umgewandelt und als Kopfwiehe erlebt.

Ich erinnere mich an eine sehr aufopfernde amerikanische Krankenschwester, die allen Kranken mit großer Freundlichkeit begegnete und sogar den armen «interns» (Assistenzärzte unmittelbar nach dem Staatsexamen) ein freundliches Wort gab. Sie stammte aus einer Mormonenfamilie. Das Studium an der High School hatte sie ihrer religiösen Überzeugungen beraubt, die anschließende Krankenschwesterlehre ihre strenge Moral versteift. So gab es für sie nur noch eines: Dienst an den Mitmenschen. Je freundlicher sie jedoch mit den Kranken war, je größer ihre Aufopferung wurde, umso mehr litt sie an einem heftigen Kopf-

weh. Sie wurde Schmerzmittel-süchtig und glaubte schließlich, an einer schweren Erkrankung des Gehirns zu leiden. Ein Arzt, der sie untersuchte, schickte sie zu einem Psychiater. Dieser stellte als Ursache der Schmerzen den seelischen Konflikt fest, der daraus entstanden war, daß der Schwester einerseits die «Moral» verboten hatte, sich einzugestehen, für die Kranken auch andere als menschenfreundliche Gefühle zu hegen, und ihr andererseits der religiöse Halt verloren gegangen war, der es dem Menschen ermöglicht, seine Sünden zu ertragen, weil er um deren Vergebung weiß. Aus dieser Seelenlage heraus hatte sie ihre teilweise negativen Gefühle für die Patienten verdrängt. Das rächte sich in dem ständigen Kopfweh, dessen Bekämpfung sie schließlich Schmerzmittel-süchtig werden ließ. In dem Maße als die Schwester im Verlaufe der Behandlung lernte, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, schwand das Kopfweh und wurden die Schmerzmittel überflüssig.

**U**nehrlichkeit gegen sich selber kann schwere Folgen haben. Es ist deshalb wichtig, den Kampf gegen diese aufzunehmen. Die Erfahrungen bestätigen die Regel. Es konsultierte mich einmal ein 55jähriger Mann mit schweren «Herzanfällen». Die Untersuchung von mehreren Spezialisten hatte gezeigt, daß er an keiner organischen Herzkrankheit litt. Einer der Ärzte hatte ihn deshalb an mich verwiesen. Der Patient jedoch lehnte die Möglichkeit eines psychischen Ursprunges seiner Krankheit energisch ab und behauptete, in jeder Hinsicht zufrieden und ausgeglichen zu sein.

Der Sohn des Kranken vermittelte mir dann allerdings ein ganz anderes Bild. Sein Vater, erklärte er, sei ein völlig einsamer Mensch; es gelinge ihm nicht, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten. Auch seinen eigenen drei Kindern sei er eigentlich immer fremd geblieben und habe sich nie mit ihnen verstanden. Er rede sich zwar ein, ein geachteter und geliebter Familienvater zu sein. Tatsächlich sei es aber so, daß keines der drei Kinder ihn mehr als einmal im Jahr besuche, obwohl alle im selben Kanton wohnten. Und auch dieser Besuch erfolge eigentlich nur aus Pflichtgefühl. Sogar seine Frau versuche seit Jahren, der Gegenwart des Mannes durch ausgedehnte Besuche bei den Kindern und Verwandten auszuweichen. Ihm selber, dem Sohn, sei von

jeder aufgefallen, daß man mit dem Vater einfach nicht vernünftig reden könne. Nichts wolle er so sehen, wie es sei, und es komme deshalb oft zu geradezu lächerlichen Auseinandersetzungen. So möge er sich z. B. erinnern, daß der Vater im Sommer 1940, nach dem Zusammenbruch Frankreichs, behauptete, Großbritannien zähle doppelt so viele Einwohner wie Deutschland. Auch als ihm schwarz auf weiß das Gegenteil nachgewiesen wurde, habe er das schon nach wenigen Tagen wieder vergessen; sein Wunsch, England möge Hitler besiegen, verhinderte ihn, die Tatsache als solche anzuerkennen.

Die genaue Untersuchung des Patienten erwies den Kummer über die Entfremdung seiner Kinder als eine der Hauptursachen der Herzanfälle. Diese erlaubten ihm, die Illusion aufrecht zu erhalten, daß die Kinder ihn nur deshalb wenig besuchten, um den geliebten Vater, für den jede Aufregung gefährlich wäre, zu schonen. Ich stellte aber auch fest, daß sich der Patient schon soweit von der Wirklichkeit entfernt hatte, daß es allzu gefährlich gewesen wäre, ihm die Entfremdung der Kinder bewußt werden zu lassen. Die Folge wäre mit ziemlicher Sicherheit eine schwere Depression gewesen, von der er sich vielleicht jahrelang nicht mehr hätte erholen können. In diesem Falle war es also besser, den Patienten in seinen Illusionen zu belassen.

Überall dort aber, wo die Aussicht besteht, über die Folgen zerstörter Illusionen hinwegzuschauen, soll der Ehrlichkeit sich selbst gegenüber zum Durchbruch verholfen werden. Das ist nicht nur ein Gebot der psychischen Hygiene. Es ist auch ein Bekenntnis zur Zuversicht, daß selbst die schwer zu ertragende Wahrheit letztlich wertvoller als die Lüge ist. Nur wer den Glauben hat, daß das Leben, trotz allem gegenteiligen Schein, sinnvoll ist, kann deshalb wirklich ehrlich sein.

Einem in diesem Sinne gläubigen Menschen hilft das Streben nach Ehrlichkeit, das Dasein in seiner ganzen Größe zu erfassen. So wie sich ein Bergsteiger, der, sobald der Anstieg mühsam wird, umkehrt, sich wohl viel Schweiß und Anstrengung erspart, sich aber auch um das erhebende Erlebnis bringt, das ihm der Aufstieg zum Gipfel bescheren würde, so macht auch die Ehrlichkeit sich selbst gegenüber das Leben zwar nicht immer leichter und gemüthlicher, wohl aber reicher und der Bestimmung des Menschen angemessener.