

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Heft 10

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

# SUNLICHT-INSTITUT

*für* HAUSHALTUNGSKUNDE  
MANNHEIM



Die Gesundheitspflege

Heft 10



**so  
reinigt VIM  
Ihre Kannen!**



**So spielend putzt nur VIM  
alle Gegenstände aus Kupfer,  
Zinn, Aluminium, Email, Glas,  
Steingut und Porzellan.**

# Die Gesundheitspflege

Heft 10

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Angeborene und erworbene Nervosität . . .	3
Ist Nervosität vererbbar? . . . . .	5
Die Nervosität des Kindes . . . . .	7
Der Säugling . . . . .	7
Das Kind jenseits des Säuglingsalters . . . . .	9
Wie können wir die kindliche Nervosität verhüten und bekämpfen? . . . . .	14
Der nervöse Erwachsene . . . . .	21
Die Entstehung nervöser Erscheinungen beim Erwachsenen	21
Die Hysterie . . . . .	23
Nervöse Störungen durch Giftwirkungen . . . . .	26
Wie vermeiden wir nervöse Erkrankungen des Erwachsenen? . . . . .	29

Feiger Gedanken  
Bängliches Schwanken,  
Weibisches Zagen,  
Aengstliches Klagen  
Wendet kein Elend  
Macht Dich nicht frei.

Allen Gewalten  
Zum Troß sich erhalten,  
Nimmer sich beugen,  
Mutig sich zeigen,  
Rufet die Arme  
Der Götter herbei.

J. W. von Goethe.

## Die Nervosität und die Gesunderhaltung des Nerven- und Geisteslebens.

### Angeborene und erworbene Nervosität.

Wie oft hört man heutzutage den Ausruf „Ich bin so nervös!“, nicht nur im Salon der Weltdame, auch in der Küche der Arbeiterfrau, im Büro des vielbeschäftigten Handelsherrn wie in der Werkstatt des Arbeiters. Ja, selbst vor der Kinderstube macht er nicht Halt. Ein alter, etwas grober Schulmann hat einmal gesagt: „Wenn vor 30 Jahren ein Junge ungezogen war, so hat man ihn einmal ordentlich „übergelegt“, heutzutage nennt man das Kind „nervös“ und ruft gleich nach dem Doktor“. Etwas Wahres ist an diesem Ausspruch des alten Herrn, wenn wir auch der Meinung sind, daß die Prügelmethode der früheren Zeit nicht gerade das Richtige gewesen ist.

Woher kommt es nun, daß die Menschen so viel von ihren Nerven sprechen und so leicht geneigt sind, Störungen, die sie empfinden, als nervös zu bezeichnen? Tatsache ist, daß das Leben des Kulturmenschen von heute, vor allem in den großen Städten, das Nervensystem stärker in Anspruch nimmt als das ruhigere, beschauliche Leben in früheren Zeiten. Schon die Hast und das Getriebe des heutigen öffentlichen Verkehrs fordert auf der Straße eine angespannte Aufmerksamkeit, da sonst Lebensgefahr für den Unachtsamen entstehen kann. Das wird schon dem jüngsten Schulkind eindringlich klar gemacht. Die lauten Geräusche des Straßenlebens, die Buntheit und Mannigfaltigkeit der Reize, Farben und Formen, die auf unsere Augen einwirken, alle diese Eindrücke auf Auge und Ohr hinterlassen leicht ein Gefühl von Ueberreizung und Müdigkeit. Dazu kommt nun noch für den Erwachsenen der aufregende Lebens- und Konkurrenzkampf und die Unsicherheit der heutigen Existenz in vielen Berufen. Zudem leben die Menschen oft in schlechten Wohnungen, die ihnen nach der auf-

reibenden Tagesarbeit nicht die notwendige Erholung und Ausspannung bieten. Schon das enge Zusammenleben, nicht selten mit ganz fremden Menschen, hat etwas Quälendes. Der Hang nach angenehmeren, freundlichen Eindrücken oder auch nur nach Ablenkung führt dann viele in ihren freistunden zu nervenaufregenden Vergnügungen, die zwar Vergessen, aber keine Erholung bringen. Ganz ohne Zweifel: das heutige Leben, wie es die meisten Menschen führen, ist wohl dazu angetan, das Nervensystem zu reizen und den Menschen „nervös“ zu machen.

Nervös in diesem Sinne heißt also überreizt, und die übergroße Zahl der Reize kann mit der Zeit das Nervensystem schwächen oder gar Erkrankungen hervorrufen. Bei einem von Haus aus schon geschwächten Nervensystem wird es besonders leicht vorkommen, daß ein solcher Mensch diesen Einflüssen gegenüber allmählich versagt. Der nervengesunde Mensch hingegen wird leichter merken, wann sein Nervensystem den Ansprüchen nicht mehr gewachsen ist, er wird sich rechtzeitig Erholung und Ausspannung gönnen und wieder frisch und gestärkt an seine Arbeit zurückkehren. Der von Haus aus Nervenschwache aber kommt auch von einer Erholungszeit nicht mit einem ganz gesunden Nervensystem zurück, und so wird er schneller wieder versagen oder schließlich einer Nervenkrankheit verfallen. Wir nennen eine solche Schwäche der Nerven auch *Neuropathie*. Unter einem *Neurastheniker* verstehen wir einen Neuropathen oder einen nervösen Menschen, der sich krank fühlt und seinen Beschwerden, die er empfindet, wie überhaupt allen seinen Lebensäußerungen übergroße Beachtung schenkt. Im gewöhnlichen Sprachgebrauch wird meist kein Unterschied zwischen diesen einzelnen Bezeichnungen gemacht, und sie werden häufig nebeneinander als gleichbedeutend gebraucht.

Störungen des Gemütslebens bezeichnet man als *Psychopathie* und einen Menschen, dessen Gemütsleben vom Normalen abweicht, als *Psychopathen*. Jedermann weiß, daß es Menschen gibt, die Störungen des Gemüts leicht unterliegen. Manche z. B. sind geneigt, alles außerordentlich schwer zu nehmen; sie lassen sich schon durch den kleinsten Anlaß stark niederdrücken und quälen sich mit Selbstvorwürfen. Andere dagegen geraten außerordentlich leicht in Zorn, ja in Wut, sie verlieren in diesem Zustand jede klare Besinnung und Urteilsfähigkeit. Von diesen noch nicht als krankhaft empfundenen Stimmungsschwankungen gibt es alle Uebergänge zu schwereren Störungen, die als Geisteskrankheiten der Behandlung des Arztes bedürfen.

In unseren Erörterungen wollen wir keine besondere Unterscheidung zwischen *Neuropathie* und *Psychopathie* machen, dem aufmerksamen Leser

wird klar werden, daß in den verschiedenen angeführten Beispielen bald mehr die eine, bald die andere vom Gesunden abweichende Verhaltensweise gemeint ist.

## Ist die Nervosität vererbbar?

Wir haben gesehen, daß es eine im Leben erworbene Nervosität gibt. Daneben aber kennen wir auch eine angeborene Nervenschwäche oder „neuropathische Konstitution“, und es fragt sich nun, woher hat ein Mensch von Haus aus ein empfindliches, leicht überreiztes Nervensystem?

Vor mir sitzt eine Mutter im Sprechzimmer und erzählt mir von allerhand Beobachtungen, die sie bei ihrem Jungen von 12 Jahren gemacht hat. Beobachtungen, die allerdings auf eine übermäßige nervöse Empfindlichkeit und Reizbarkeit des Kindes schließen lassen. Ich untersuche den Knaben und finde keine krankhaften körperlichen Veränderungen, dagegen fallen mir allerhand nervöse Anzeichen auf. Wenn also keine körperlichen Störungen vorliegen, woher hat das Kind diese nervösen Erscheinungen? Kann eine Vererbung die Ursache sein?

Gewiß ist dies möglich. In Familien, wo Geistes- oder Nervenkrankheiten vorgekommen sind, können die Kinder oder eines von ihnen mit einem von Haus aus schwächeren Nervensystem zur Welt kommen. Es brauchen sich bei den Nachkommen durchaus nicht wieder die gleichen Nervenkrankheiten einzustellen wie bei Eltern oder Voreltern; oft finden wir nur jene leichten Grade der Reizbarkeit, die wir Nervosität nennen. Dann wird es auf die Lebensumstände ankommen, was aus einem solchen Menschen später wird, ob sein Nervensystem erstarbt oder ob es den Anforderungen des Lebens sich nicht gewachsen zeigt.

Auch in Fällen direkter Keimschädigung bei einem der beiden Elternteile kann das Nervensystem der Nachkommen von Haus aus geschädigt sein. Solche Keimschädigung wird vor allem durch Gifte bewirkt, wie Alkohol, der im Uebermaß genossen wird, oder durch Krankheitskeime, so z. B. den Erreger der Syphilis. Sog. erbsyphilitische Kinder oder auch Kinder von Trinkern bringen sehr häufig ein schon von Geburt an krankes Nervensystem ins Leben mit. Daher finden wir unter diesen Kindern besonders viele nicht nur mit Nerven-, sondern auch mit Geistesstörungen, Epileptiker, Schwachsinnige usw., die ernsteren Anforderungen des Lebens nicht gewachsen sind und im späteren Leben der öffentlichen Fürsorge zur Last fallen. Das traurige Los solcher Menschen zeigt die Wahrheit

des alten Bibelwortes von den Sünden der Eltern, die sich rächen an dem kommenden Geschlecht.

Nerven- und Geisteskrankheiten der Eltern brauchen aber durchaus nicht immer vererbbar zu sein. Der Kriegsteilnehmer, der im Felde verschüttet war oder einen Kopfschuß erhalten hatte und nun mit einer Nervenstörung heimkam, wird vollkommen nervengesunde Kinder haben, sofern er früher selbst nervengesund gewesen ist. Auch Syphilitiker, die sich einer ausreichenden ärztlichen Behandlung unterzogen haben, können später gesunde Kinder erzeugen.

Dagegen kann es sein, daß Nachkommen aus einer Ehe sehr alter Eltern auf nervösem Gebiet weniger widerstandsfähig sind, da das höhere Alter der Erzeuger unter Umständen schon eine gewisse Schwäche der Keimsubstanz bewirkt haben mag. Nervöse Menschen sollten besonders darauf achten, einen vollkommen gesunden Ehepartner zu finden, damit ihre Kinder nicht vielleicht durch eine doppelte Vererbung zu leiden haben.

Aber wir sollen uns hüten, jede Gereiztheit eines Menschen gleich als „nervös“ zu bezeichnen. Durch unsere Erziehung sollen wir gelernt haben, Launenhaftigkeit und Unzufriedenheit zu bekämpfen und zu beherrschen und nicht mit dem Worte „nervös“ Unbeherrschtheit und Mangel an Disziplin zu beschönigen.

Ein unbeherrschter, jähzorniger Vater, der die ganze Familie tyrannisiert, wird sehr häufig auch einen Sohn haben, der ihm darin gleicht. Nicht daß der Sohn „die Nervosität“ des Vaters „geerbt“ haben muß, sondern der Knabe ahmt vielleicht nur seinen Vater nach. Er sieht, daß man mit diesen Mitteln seinen Willen durchsetzt und sich andere gefügig macht, schon das ist ein Grund, Ähnliches nun auch selbst zu versuchen. Es kann aber auch sein, daß der Sohn sich vor den Launen und dem Jähzorn des Vaters fürchtet und nun wirklich nervös wird. Dies ist dann eine erworbene Nervosität, die verschwindet, wenn man das Kind in eine andere Umgebung bringt, wo es seine Angst verliert.

Nervenfranke Eltern können also zum Glück auch gesunde Kinder haben; doch machen solche Kinder sehr oft einen nervösen Eindruck. So kannte ich eine Dame, die an allerhand nervösen Angstzuständen litt, womit sie auch ihr Töchterchen angesteckt hatte. Als man aber das Mädchen aus dieser Häuslichkeit entfernte und in eine gesunde Umgebung brachte, zeigte es sich, daß es vollkommen gesund war und auch weiterhin sich normal entwickelte.

Die bejahende Antwort des Arztes auf die Frage: gibt es eine angeborene Nervosität? erfährt also sogleich die Einschränkung, daß von

nervenschwachen Eltern sehr wohl auch gesunde Kinder geboren werden können. Vor allem aber sei gesagt, daß nicht jede scheinbare Nervosität immer diesen Namen verdient. Endlich müssen wir nachdrücklich hinzufügen, daß eine für ein Kind ungünstige Umgebung, Erziehung und Pflege zu einer erworbenen Nervosität führen kann. Hier muß dann so bald wie möglich Abhilfe geschaffen werden. Wie die Pflanze einen guten Nährboden braucht, um sich gesund und kräftig zu entwickeln, viele Blüten und gute Früchte zu tragen, so bedarf auch der junge Mensch, um gesund heranzuwachsen, einer gesunden Umgebung, die krankhafte Gefühle und Regungen gar nicht aufkommen läßt.

## Die Nervosität des Kindes.

### Der Säugling.

**K**ann sich auch schon beim kleinsten Kind eine angeborene Nervenschwäche verraten?

Der normale, gesunde Säugling ist ein zufriedenes, vergnügtes Geschöpf. Mit Stolz äußert die Mutter eines solchen Kindes, daß man es im Hause überhaupt nicht hört. Nahrungsaufnahme, Verdauung und Schlaf lassen bei geeigneter Pflege und Ernährung nichts zu wünschen übrig, und auch äußerlich bietet das Kind das Bild des Behagens und fröhlichen Gedeihens.

Nicht so ein nervöser Säugling.

Seine Anwesenheit gibt sich oft schon durch sein anhaltendes, häufiges Schreien kund, das die ganze Familie stört und ängstigt. Alle seine Bedürfnisse scheinen befriedigt, und doch ist das Kind nicht zur Ruhe zu bringen. Stundenlang kann dieses Geschrei oft in den gellendsten Tönen währen, sodaß man sich manchmal fragt, woher hat das Kind nur die Kraft zu solcher Anstrengung. Kleine Anlässe, die ein anderes Kind nicht aus der Fassung bringen, etwa ein neuer Sauger oder eine andere Art der Nahrung, lösen Schreianfälle aus, die sich zu wahren Wutanfällen steigern können. Das Kind schnappt dabei nach Luft und wird förmlich blau vor Lufthunger. Das Mißverhältnis zwischen dem äußeren Reiz und dem Verhalten des Kindes ist das auffallendste Merkmal des nervösen Kindes.

Aber auch in ruhigeren Zeiten liegt es meist nicht vergnügt in seinem Bettchen und beschäftigt sich nicht stillzufrieden wie andere Kinder seines Alters mit seiner nächsten Umgebung. Ständig sind solche Kinder in un-

ruhiger Bewegung, zappeln mit den Gliedmaßen in der Luft herum, werfen sich unruhig hin und her oder verfolgen mit erstaunlicher Aufmerksamkeit alles, was in der Nähe vorgeht.

Besonders auffallend ist die große Schreckhaftigkeit dieser Kinder, auch dies eine übermäßige Reaktion auf einen an sich harmlosen Reiz. Das Schlagen einer Tür, ein grelles Licht, ein lautes Wort genügt oft, das Kind zusammenzucken zu lassen oder aus dem Schlaf zu wecken. Solche Kinder schlafen nicht nur weniger tief als ihre Altersgenossen, sie schlafen auch viel schwerer ein und ängstigen oft ihre Umgebung durch eine für dieses Alter unnatürliche Schlaflosigkeit.

Auch die Verdauung ist vielfach gestört. Der Stuhlgang wechselt oft ohne Grund zwischen dünnem, schleimigem und einem mehr angehaltenen, festen. Das Gedeihen dieser Kinder entspricht aus allen diesen Gründen häufig durchaus nicht der Norm. Selbst die Brustkinder bleiben oft auffallend mager und dürrig; die Zunahme erfolgt nicht gleichmäßig und stetig, sondern sprunghaft. Nicht etwa eine „schlechte Milch“ der Mutter ist schuld an diesem mangelhaften Gedeihen; der Fehler liegt in der Veranlagung dieses Kindes, und es ist ein Glück, wenn die natürliche Nahrung vorhanden ist, da solche Kinder bei unnatürlicher Ernährung oft noch viel schlechter vorwärts kommen. Ja, Kuhmilch wird von ihnen manchmal in den ersten Lebensmonaten überhaupt nicht vertragen und kann, sogar in kleinsten Mengen gegeben, schwerste Krankheitszustände auslösen.

Besonders die Appetitlosigkeit solcher Kinder ängstigt viele Mütter. Gewiß kann der Grund in Verdauungsstörungen liegen, aber es braucht dies durchaus nicht der Fall zu sein. Man muß unbedingt an seelische Verstimmungen und Hemmungen denken, wenn man z. B. die Erfahrung macht, daß ein nervöses Kind plötzlich die Nahrung vollkommen verweigert, weil die Pflegerin gewechselt hat. Von der neuen Pflegerin wird die Nahrung um keinen Preis angenommen und ein wahrer Hungerstreik begonnen, der mit unglaublicher Hartnäckigkeit durchgeführt wird. Erscheint die alte Pflegerin wieder, so ist alles wieder gut. Auch Erbrechen pflegt häufig als nervöses Anzeichen aufzutreten und die Eltern zu erschrecken. Es kann manchmal bis zum „unstillbaren Erbrechen“ führen, das ärztliches Eingreifen verlangt.

Krampfkrankheiten sind häufig Ausdruck einer angeborenen Schwäche des Nervensystems, die ärztliche Beratung unbedingt nötig macht.

Doch wenn wir somit eine ganze Reihe von Zeichen der Säuglingsnervosität anführen können, so darf man andererseits ja nicht vergessen, daß nicht jede Unruhe und jedes Geschrei Nervosität ist. Auch eine andere Störung, z. B. eine Verdauungskrankheit, kann der Grund der gereizten Stimmung sein, und ist jene geheilt, so entpuppt sich oftmals das Kind als

ruhig und wenig reizbar. Ich erinnere mich an eine Mutter, die in meine Sprechstunde kam und bitter über die Nervosität ihres Säuglings klagte, der stets unruhig und unzufrieden sei, dauernd tagsüber und besonders auch nachts schreie. Bei der Untersuchung fand ich ein Wundsein, das schon lange bestanden haben soll. Die Mutter hatte das Geschrei ihres Kindes garnicht auf dieses Hautübel bezogen und nicht bedacht, daß jede Durchnässung und Beschmutzung dem kleinen Kind sehr weh tun mußte. Nachdem eine geeignete Hautbehandlung und die notwendigen Pflegemaßnahmen das Wundsein des Kindes beseitigt hatten, wurde aus diesem „furchtbar nervösen“ Kind ein zufriedenes, frohes und ruhiges Geschöpfchen, von dem man auch weiterhin hoffen durfte, daß es sich bei geeigneter Pflege und Erziehung gut entwickelte.

Daß Krankheiten ganz allgemein auch die Nerven des Menschen in Mitleidenschaft ziehen, ist leicht verständlich. Ist die Krankheit geheilt und der Mensch wieder völlig erholt und gekräftigt, so sind damit auch oft die Zeichen des krankhaft gereizten Nervensystems verschwunden. Eine nervöse Empfindlichkeit und Reizbarkeit ist häufig auch ein Zeichen, daß eine körperliche Erkrankung noch nicht völlig überwunden ist.

## Das Kind jenseits des Säuglingsalters.

Je weniger widerstandsfähig das Kind von Haus aus ist, desto empfindlicher ist meist auch sein Nervensystem, desto mehr wird es durch allgemeine Störungen auch auf nervösem Gebiet leiden. Im Kleinkindesalter und im Schulalter macht sich dabei vor allem der Einfluß der Umwelt, in der das Kind lebt, geltend. Eine ungeeignete Erziehung kann selbst ein von Haus aus nervengesundes Kind zum nervösen stempeln.

Wir haben schon in einem früheren Hefte davon gesprochen, wie leicht das einzige Kind zum nervösen werden kann, durch seine besondere Stellung in der Familie und durch die übergroße Beachtung, die man ihm schenkt. Ähnlich, erwähnten wir, ist oft die Situation eines einzigen Knaben unter lauter Mädchen oder umgekehrt. Auch das älteste Kind oder das jüngste genießt mitunter eine ganz falsche Behandlung, die ihm seine Stellung im Leben erschweren und auf sein Nervensystem ungünstig wirken kann. Das Älteste wird oft schon viel zu früh in den Kreis der Erwachsenen mit hineingezogen und hört Dinge, die es nur halb verstehen kann und die es oft tief beunruhigen. Es wird ihm, zumal in ärmeren Volkskreisen, häufig schon eine zu große Verantwortung aufgebürdet und Sorgen und Lasten auf seine jungen Schultern gelegt, die es nicht tragen kann.

Das Jüngste wird als Nesthäkchen dagegen vielfach allzusehr verhättselt und als klein und schwach behandelt. So kommt es manchmal nie dazu, seine Kräfte ordentlich zu gebrauchen, da es ihm durch Schmeichelei und Liebenswürdigkeit oft auch im späteren Leben gelingt, sich verhättseln und verwöhnen zu lassen. Andere „Nesthäkchen“ dagegen werden gegen diese stetige Verwöhnung erst recht rebellisch. Sie wollen nicht immer die Kleinsten und Schwächsten sein. In ihnen entwickelt sich oft ein geradezu beängstigender Ehrgeiz und ein starkes Geltungsbedürfnis. Mit eisernem Fleiß verfolgen sie den Gedanken, höher zu kommen und etwas im Leben zu gelten. Schon dieser gespannte Drang nach höheren Zielen macht solche Menschen, wenn nicht außergewöhnliche Anlagen vorliegen, nervös durch das Mißverhältnis ihrer Ziele zu dem, was sie in Wirklichkeit ohne übermäßige Anstrengung leisten können. Gelingt es ihnen nicht, in diesem Kampfe Sieger zu bleiben, so tritt eine Entmutigung ein, die nun besonders schwer auf ihnen lastet. Man hat nicht mit Unrecht gesagt, daß bei sehr vielen Menschen das Gefühl der *Minderwertigkeit* ihr Leben stark beeinflusst. Jedes Gefühl des Unterlegenseins erweckt den Wunsch, diese Minderwertigkeit nach Möglichkeit zu bekämpfen. Daraus entsteht der *Machtwille*. Fühle ich mich selbst unterlegen, so will ich doch wenigstens auf irgend einem anderen Gebiete herrschen oder mich hervortun und zeigen, daß ich auch etwas leisten kann. Es soll keineswegs gesagt werden, daß eine solche Reaktion an sich schon zu tadeln ist; zumindest ist sie nur allzu gut verständlich. Doch scheint es uns nicht wünschenswert, daß solche Minderwertigkeitsgefühle in einem Menschen überhaupt entstehen, weil sie stets etwas Niederdrückendes haben, den Betreffenden zu einer Kampfstellung zwingen, und ihm die Fähigkeit rauben, Freuden harmlos zu genießen. Es wird zugleich jener *Machtwille* in ihm erzeugt, der die gemütvollen Seiten seines Wesens zu ersticken droht.

Wie entstehen nun solche Gefühle der Minderwertigkeit? Wir haben schon an dem Beispiel des Jüngsten gezeigt, wie sie oft durch die Lebensumstände, in die ein Kind hineingeboren wird, verursacht werden, wenn nicht eine sehr einsichtige Erziehung und Behandlung eingreift. Ein solches Minderwertigkeitsgefühl kann sich z. B. auch einstellen bei Kindern, die von Geburt an ein körperliches Gebrechen haben, auch bei sehr häßlichen Kindern oder solchen, die irgend ein auffälliges Merkmal an sich tragen, auf das ihre Umgebung sie womöglich immer wieder hinweist, z. B. auffällig rotes Haar. Ebenso empfinden oft uneheliche Kinder diesen Makel als eigene Minderwertigkeit und kommen dann von diesem Gefühl der minderen Geltung, das auf ihnen lastet, nicht los.

Manchmal ist es auch nur eine fehlerhafte Erziehung oder das Unverständnis der Eltern, das eine solche Einstellung beim Kind großzieht.

Das Wort: „Du bist doch nur ein Mädchen!“ kann sich tief in ein Kinderherz eingraben. Auch eine allzu strenge Erziehung vermag das Kind zu lange und zu stark unter eine Autorität zu stellen, der gegenüber es sich klein und schwach fühlt, und seine Abhängigkeit allzu tief empfindet. Die Erziehung zur Unselbständigkeit und die ewige Mörgelei, die manche Eltern nicht lassen können: „sitze doch gerade“, „wie stehst du denn wieder da!“, „wie siehst du wieder aus!“, „faß doch nicht alles an“, usw. usw. nimmt dem Kind jede Unbefangenheit und raubt ihm alle Sicherheit. Das ewige „Erziehen“ kann sogar aus gesunden Kindern nervöse und reizbare machen und verleitet sie nicht selten zu Lüge, Heuchelei und Heimlichkeiten. Wieviel mehr aber wird ein Kind mit schwachem Nervensystem unter solchen falschen Erziehungsmaßnahmen und ungünstigen Lebensumständen leiden!

Natürlich können Kinder auch durch Verwahrlosung zu nervösen Menschen werden. Jeder Mensch, vor allem aber das Kind, je jünger es ist, umso mehr, verlangt eine gewisse Gefühlswärme, ohne die es nicht gedeihen und sich wohlfühlen kann. Dieses Bedürfnis nach Liebe ist ja so außerordentlich charakteristisch für dieses Alter, sodaß man kleinere Kinder schon allein dadurch hart bestrafen kann, daß ihnen die mütterliche Liebe und Beachtung zeitweise entzogen wird. Wie aber, wenn Kinder nicht gewöhnt sind, Liebe zu empfangen? Denken wir an jene Kinder, deren Erscheinen im Leben unwillkommen war, oder an Waisenkinder, die unter ungünstigen Verhältnissen aufwachsen. Für sie besteht das Leben häufig genug von Anfang an aus Kampf und Not. Sie wollen sich durchsetzen und stehen doch der Welt der Großen einstweilen machtlos und schutzlos gegenüber. Die Minderwertigkeitsgefühle solcher Menschen führen leicht zur Entmutigung, weil der Kampf gar zu schwer für sie ist. Lieblosigkeit, Nichtbeachtung und Verwahrlosung machen aus Kindern oft außerordentlich nervöse, misstrauische, ängstliche und niedergeschlagene kleine Geschöpfe mit allen Zeichen des erschöpften Nervensystems, das sich im steten Kampf mit der Umwelt aufreibt.

Der Wiener Nervenarzt Alfred Adler meint, daß derartige äußere Momente, die zur Entmutigung eines Kindes führen, die wichtigste Ursache aller nervösen Verstimmungen im Kindesalter seien. Man darf ihm darin wohl zum großen Teil recht geben. Zum Glück gibt es aber auch nervengesunde Kinder, die sich selbst durch ungeeignete äußere Umstände nicht aus ihrem seelischen Gleichgewicht bringen lassen, denn nicht nur die äußeren Momente, sondern auch die Anlage, und sie ganz besonders, bestimmen das Seelenleben des Menschen.

Die Zeichen der Nervosität beim Kind äußern sich zumeist auf seelischem Gebiet, sie können sich aber auch an jedem Organ des Körpers bemerkbar machen. Vor allem lassen sie sich auch hier wieder unter dem

einen Gesichtspunkt betrachten: Die Gegenwirkung auf den äußeren Reiz ist beim Nervösen übertrieben groß. Die gesteigerte seelische Empfindlichkeit läßt solche Kinder vor jeder Härte des Lebens erzittern. Nervöse Kinder kommen in der Schule mit Lehrern und Mitschülern leicht in Zwiespalt, sie fühlen sich oft beleidigt und verletzt, wo kein Grund dazu vorhanden ist. Ihre weinerliche oder reizbare und ängstliche Stimmung macht ihre Erziehung oft recht schwierig.

Jede erhöhte Erregbarkeit ebbt bei nervösen Menschen auch meist sehr langsam ab. Freude wie Kummer werden allzu stürmisch und zu heftig aufgenommen. Es fehlt die Harmonie der inneren Triebkräfte, die die Gleichmäßigkeit der Gemütslage zur Voraussetzung hat. So sind bei Nervösen oft Stimmungsschwankungen zu finden, die aber nicht immer von äußeren Erlebnissen abhängig sind, sondern auch von Lust- und Unlustgefühlen herrühren, die im Körper selbst entstehen. Gelegentlich können Unluststimmungen diese Kinder zu unbesonnenen Handlungen verführen — zum Lügen, Stehlen usw., die sonst mit ihren Charaktereigenschaften nicht vereinbar sind. Der Kinderselbstmord hat ebenfalls seine Ursache häufig in solchen körperlichen Unlustempfindungen des überreizten Nervensystems.

Neben dieser starken und lang nachwirkenden Uebererregbarkeit finden wir dann ferner die leichte Ermüdbarkeit und verminderte Leistungsfähigkeit der Nervösen, die sich vor allem dann zeigt, wenn Leistungen von längerer Dauer von ihnen verlangt werden. Das sind die allen Lehrern sehr wohl bekannten Kinder, die am Anfang einer Stunde oder in den ersten Vormittagsstunden sehr gut im Unterricht mitgehen, sich manchmal sogar durch eine besondere, vielleicht gesteigerte Lebhaftigkeit und Interessiertheit auszeichnen, aber gegen Schluß des Unterrichts sichtlich abfallen und durch ihre Unaufmerksamkeit, die oft mit einer zunehmenden Blässe und Müdigkeit des Gesichtsausdrucks verbunden ist, zeigen, daß sie nicht mehr imstande sind, den Anforderungen zu genügen. Für solche Kinder kann der Unterricht in kleinen Schulklassen bei verkürzter Stundenzahl segensreich sein, wogegen sie in den großen Klassen bald versagen und dann leicht und zu unrecht als weniger begabt oder gar faul angesehen werden. Doch sollte anderseits in diesen Sonderschulen möglichst eine Anhäufung von nervösen Kindern vermieden werden. Ob und wie weit solche Kinder — und dies gilt auch für nervöse Erwachsene — sich zusammennehmen und doch noch eine zeitlang mit den anderen Schritt halten können, hängt auch zum großen Teil vom Willen ab. Der starke oder schwache Wille ist eine Charakteranlage. Willensschwache, nervöse Menschen lassen sich besonders leicht gehen; schon bei geringerer Ermüdung, etwas Kopfweg, leichten Schmerzen usw. versagen sie vollkommen. Doch ist der Wille

durch die Erziehung beeinflussbar und kann durch verständnisvolle Anleitung gestärkt werden.

Auch auf körperlichem Gebiet finden wir bei nervösen Kindern Zeichen der nervösen Empfindlichkeit, schnelles Erröten und Erblässen oder Neigung zu kalten Händen oder Füßen bei Gemütsregungen oder auch Schweißausbruch an bestimmten Körperstellen, ferner besondere Unruhe und Zappeligkeit, die sich bis zu Zuckungen in einzelnen Muskelgruppen steigern kann. Daneben zeigt sich häufig Ekunlust, auch Erbrechen kommt nicht selten vor, z. B. morgens vor der Schule, wenn die Angst, zu spät in die Schule zu kommen, schon den Schlaf beeinträchtigt hat.

Schlafstörungen aller Art finden sich bei diesen Kindern, ähnlich wie im Säuglingsalter nicht selten: Schwierigkeiten des Einschlafens, Aufschrecken im Schlaf und die sog. „Nachtangst“. Dabei sitzen die Kinder mit offenen Augen in ihrem Bett oder gehen gar aus dem Bett heraus, schreien oder weinen im Schlaf, ohne am Morgen etwas von diesen nächtlichen Ereignissen zu wissen. Diese Kinder finden oft erst, wie wir in einem früheren Heft schon ausführten, in der zweiten Hälfte der Nacht einen tiefen ruhigen Schlaf. Sie sind dann morgens schwer zu wecken und kommen unausgeruht zur Schule.

Manche nervösen Kinder sind auch noch in die Schuljahre hinein Bettlägerer. Hier ist sachverständige ärztliche Behandlung unbedingt nötig.

Viele nervöse Kinder klagen über Kopfschmerzen; doch sollte bedacht werden, daß auch gelegentlich andere Ursachen vorliegen, z. B. eine Augenstörung, wodurch das Sehorgan beim Lesen und Schreiben zu sehr angestrengt wird. Ohnmachtsanfälle, die auf einer plötzlichen und schnell wieder behobenen Blutleere in den Gehirngefäßen beruhen, sind auch gelegentlich Zeichen einer nervösen Störung. Ärztliche Beobachtung ist bei solchen Zuständen stets angebracht.

Bei nervösen Kindern verlaufen auch manche Krankheiten schwerer als bei anderen. Der Keuchhusten z. B. zeitigt bei ihnen meist schwerere Anfälle als bei Nervengesunden. Auch bei einfacher Bronchitis empfinden viele dieser Kinder den Hustenreiz quälender. Alle mit Hautjucken verbundenen Störungen verursachen ebenfalls den Nervösen meist größere Belästigungen. Neigung zu Durchfällen bei Erregung auch zu Schleimabgang mit dem Stuhl findet sich nicht ganz selten.

Hält man ein Kind für nervös, so bespreche man sich mit seinem Lehrer und dem Arzt, der das Vertrauen der Familie genießt. Keinesfalls äußere man seine Bedenken vor dem Kind oder beschönige gar mit dem Worte: „Es ist eben nervös!“ in seiner Gegenwart die Zeichen der

Ueberreiztheit. Nicht allein daß man das Kind dadurch an der Ausbildung seiner Selbstbeherrschung hindert, man erzeugt auch in ihm ein Krankheitsbewußtsein, das unter allen Umständen schädlich ist.

## Wie können wir die Nervosität bei Kindern verhüten und bekämpfen?

Das gute Beispiel der Eltern ist die erste Bedingung, auf der sich jegliche Erziehung aufbauen soll. Die Erziehung ist bei Kindern, die von Haus aus nervös sind, sicher ein besonders schwieriges Problem; sie werden mehr noch als andere nur in einer ruhigen, harmonischen Umgebung gedeihen können. Ganz besonders schädlich ist aber für sie eine Häuslichkeit, in der Zank und Streit und erregte Auseinandersetzungen an der Tagesordnung sind, wo also immer eine Art Gewitterschwüle herrscht.

Ruhe und Bestimmtheit ist eine Hauptforderung für die Erziehung eines nervösen Kindes. Das Kind muß wissen, daß *Gehorsam* von ihm verlangt wird. Aber andererseits soll es zugleich auch fühlen, daß man es gut mit ihm meint und daß es der *Liebe* und *Zärtlichkeit* der Seinen gewiß sein darf. Ein gutes Wort zur rechten Zeit ist oft für diese besonders empfindlichen Kinder weit mehr wert, um sie auf den rechten Weg zu führen, als Tadel und Strafen.

Ganz verkehrt ist es, mit Drohungen solche oft ängstlichen Kinder zu erschrecken. „Der schwarze Mann kommt“ und ähnliche gedankenlose Redensarten sind leicht dazu angetan, das Kind zu beunruhigen und in Angst zu versetzen. Auch muß man sich fragen, ob manche Märchen und Erzählungen, die von Gesunden harmlos aufgenommen werden, für Nervöse immer geeignet sind. Es ist wohl möglich, daß erregbare Kinder mit starker Phantasie dadurch Schaden erleiden können. Es handelt sich auch nicht nur um Märchen. Mit allem, was der Erwachsene vor den Kindern spricht, sei er vorsichtig. Vor allem das beliebte Gespräch über die täglich in der Zeitung verkündeten Unglücksfälle und Verbrechen sind geeignet, das Kind übermäßig aufzuregen und zu ängstigen.

Müssen Strafen sein, so sollten sie möglichst sofort erfolgen, um nicht durch die Androhung des Kommenden das Kind allzu lang im Zustand der Angst zu lassen. Wie häufig wird auf diesem Gebiet falsch gehandelt! „Wart nur, wenn der Vater heute Abend heimkommt, da wirst Du dann Deine Strafe bekommen!“ Bedenkt man nicht, welche Grausamkeit darin liegt, den kleinen Delinquenten stundenlang in dieser Spannung vor dem

schrecklichen Ereignis zu lassen! Wir haben im 3. Heft schon einmal über Strafen gesprochen, und so kann hier auf das dort Gesagte verwiesen werden.

Die Angstlichkeit ist oft ein Zeichen besonderer seelischer Empfindlichkeit, die wir als ein nervöses Symptom ansehen können. Während ein robustes Kind sich aus einer neuen Situation nichts macht und seinen Gleichmut bewahrt, wird das Angstliche ganz anders davon betroffen. Es kann die innere Unruhe und Unbehaglichkeit, in die es sich versetzt fühlt, nicht bekämpfen. So kommt es zum Ausbruch seiner inneren Erregung. Manche sogenannten „Angezogenheiten“ sind auf solchen Ausbruch einer inneren Spannung zurückzuführen.

Das „Fremdeln“ der Kinder im 2. bis 3. Lebensjahr ist uns allen bekannt. Wir dürfen dies als normales Benehmen eines Kindes in diesem Alter auffassen, das noch nicht gelernt hat, sich bei Gefühlen der Abneigung und Furcht zu beherrschen. Anders aber, wenn das Kind auch noch weit über jenes Alter hinaus diese Haltung bewahrt und nicht lernt, seine Angstlichkeit zu überwinden. Vor allem ist die Furcht vor dem Alleinsein und vor der Dunkelheit bei vielen nervösen Kindern häufig anzutreffen.

Ganz verkehrt ist es, solche Kinder ihrer Angstlichkeit wegen zu bestrafen. Die Strafe ist nicht angebracht, weil es ja überhaupt keine Ungezogenheit ist, die sich das Kind zuschulden kommen läßt. Im Gegenteil. Es leidet selbst am meisten unter dieser Angst; ihm fehlt nur die Kraft, sie zu bekämpfen. Dies erfordert aber keine Strafe, sondern Übung des Mutes und des Selbstvertrauens, also Ueberwindung der Schwäche.

Doch wird dies auch nicht dadurch erreicht, wie manche Erwachsene glauben, daß sie das Kind auslachen. Damit gewinnt das Kind gar nichts. Im Gegenteil. Es fühlt sich dann, und nicht mit Unrecht, unverstanden und auf sich selbst zurückgeworfen, hilflos und ohne Schutz, eine Gemütsverfassung, die nur wieder geeignet ist, die Angst viel eher zu verstärken als zu heben.

Aber auch ein systematisches Uebersehen ist in solchen Fällen nicht das Richtige, denn damit wird das Kind auch nur wieder allein mit sich und seinen Nöten gelassen.

Was haben wir also zu tun?

In erster Linie ist es nötig, das Vertrauen des Kindes zu gewinnen. Das Kind muß fühlen, daß wir seine Denkweise ernst nehmen, daß wir den Willen haben, ihm zu helfen, ohne uns selbst zu überheben. Nur auf diese Weise stärken wir in ihm das nötige Selbstvertrauen und so wird es seine Angst allmählich überwinden lernen.

Ein 12jähriges Mädchen, einziges Kind, litt an einer unüberwindlichen Angst vor dem Dunkel. Es konnte nicht allein in ein dunkles Zimmer

gehen, ohne von Angst geschüttelt zu sein. Einschlafen im Dunkeln war unmöglich. Stets mußte ein Nachtlcht im Zimmer brennen oder die Tür zum Wohnzimmer der Eltern angelehnt sein. Die Angstlichkeit des Kindes war eine Plage für die ganze Familie, auch das Kind selbst empfand mit zunehmenden Jahren die Angst als in seinem Alter unwürdig.

Die Besprechung mit dem Kind ergab, daß es sich vor Dieben fürchtete. Wir wollen hier dahin gestellt sein lassen, wer der Schuldige war, der das Kind wahrscheinlich Jahre früher durch eine Erzählung aufgeregt hatte. Es wurde dem Mädchen nun klar gemacht, daß Diebe nicht in die Wohnung eindringen könnten, daß vor allem in seinem Zimmer kein Anreiz zum Stehlen gegeben war. Die erste Zeit durfte das Kind selbst, noch im Beisein der Mutter nachsehen, ob niemand sich im Zimmer befand. Dann wurde es aufgefordert, anfangs nur für kurze Zeit, allein ins Zimmer zu gehen. Die Kleine freute sich selbst an ihrer zunehmenden Sicherheit und der Abnahme der Angstgefühle. Allmählich verschwand die Angst vollkommen, und das Mädchen erzählte wenige Monate später lachend, daß es selbst nicht mehr verstehe, wie es habe „so dumm“ sein können. Mit dem Verschwinden der Angstlichkeit wurde auch der Schlaf des Kindes besser, und die auffälligen nervösen Erscheinungen verschwanden mehr und mehr.

Angstlichkeit kann oft auch noch im erwachsenen Alter zu Schwierigkeiten im Leben und zu manchen Störungen Anlaß geben. Solche Menschen werden häufig gerade dann versagen, wenn es gilt, sich zu bewähren, z. B. bei einem Examen. Ja, es kann bei ihnen unter solchen Umständen und Gelegenheiten vor lauter Angst sogar gelegentlich zu einer Störung der Sprechorgane kommen, zum Stottern. Beim Stottern wird der glatte Ablauf der Sprechbewegung krampfartig gehindert, da durch seelische Störungen Hemmungen hervorgerufen werden. Ein Arzt, der die Erforschung und Heilung des Stotterns sich zur Lebensaufgabe gemacht hatte, erklärt, daß es drei Zeitpunkte gibt, in denen das Stottern im Leben des Kindes besonders leicht eintritt: in der Zeit der ersten Entwicklung der Kindersprache, beim Eintritt in die Schule und in der Zeit der Geschlechtsreife. Dies sind jene Zeitpunkte, in denen vom Kind in der Regel eine besondere Bewährung verlangt wird.

Die Angst, die als Sprechangst dem nervösen Kind den Mund verschließt und, wenn trotzdem das Sprechen von ihm verlangt wird, zum Stottern führt, kann sich auch auf andere Organgebiete ausdehnen. Manche sog. „Kinderfehler“, wie Daumenlutschen, Nagelbeißen, Nasenbohren oder die Onanie sind auf solche Angstzustände zurückzuführen, die in diesen Augenblicken vom Kind als ablenkend oder als lustvoll erkannt, nun auch sonst betrieben und in neuen Fällen der Angst immer wieder hervorgeholt wer-

den. Sie bilden für das Kind eine Entladungshandlung, durch die es seiner inneren Unruhe gewissermaßen Luft macht. Gerade die Onanie, die zugleich eine Lustempfindung auslöst, kann sich nur zu leicht mit der Angst verbinden, was Freud, der bekannte Wiener Nervenarzt, als „Angstlust“ bezeichnet hat. Es wird klar, daß es bei nervösen Kindern auf diese Weise sehr leicht zur geschlechtlichen Erregung und Befriedigung kommt und diese dann zur Gewohnheit werden können. Dies umsomehr, wenn wir die leichte Erregbarkeit und die häufige Willensschwäche der Nervösen bedenken. Ein Kind, das diesen Angewohnheiten fröhnt, wird leicht ein schlechtes Gewissen und eine erhöhte Angstbereitschaft haben, umsomehr, je mehr man ihm (ganz zu Unrecht), das Verworfenen oder das Unhygienische seines Tuns geschildert hat. Die Möglichkeit, daß gerade ein solches Kind nun auch zum Stotterer wird, liegt auf der Hand, und so kommt es, daß vielfach das Stottern als mit der Onanie im Zusammenhang stehend aufgefaßt wird.

Die Notwendigkeit, besonders einzige Kinder nicht nur im Kreise von Erwachsenen aufwachsen zu lassen, wurde schon in einem früheren Hefte erwähnt. Das harmlose, fröhliche Spiel, das nur unter Kindern möglich ist, erscheint gerade für nervöse Kinder doppelt wertvoll, weil ihnen ja, infolge ihrer Anlage, die harmonische ruhige Gemütslage häufig fehlt. Der ausschließliche Umgang mit Erwachsenen, von denen das Kind meist mit seinen vielen Fragen dauernd Belehrung holt, ist für die geistige Entwicklung des Kindes auch deshalb unangebracht, weil dadurch leicht das Nervensystem überanstrengt und eine Frühreise großgezogen wird, die im Mißverhältnis zu der körperlichen Entwicklung stehen kann.

Besonders wichtig ist bei nervösen Kindern die Erziehung zur Einfachheit. Selbst Eltern in weniger guter Vermögenslage sind oft nur zu bereit, ihre Kinder mit allem erdenklichen Luxus zu überschütten. Das Vielerlei, oft auch besonders ausgeklügeltes Spielzeug verleitet die Kinder zur Unbeständigkeit im Spielen und macht sie ruhelos. Wenig Spielsachen und das einzelne einfach, handfest und dauerhaft, nicht fertige Dinge, sondern ganz einfaches Material, aus dem das Kind selbst etwas erschaffen kann, das ist besonders für die oft unbeständigen, unruhigen Nervösen notwendig. Ebenso sei auch die Nahrung dieser Kinder einfach. Es braucht nicht eine ausgesprochen vegetarische Lebensweise zu sein, doch wissen wir heute den Wert von Gemüse und Früchten besonders zu schätzen und wollen uns ihrer in der Kost der Kinder bedienen.

Die Unsitte, Kinder schon früh mit in öffentliche Vorstellungen zu nehmen, sie in Konzerte, Theater und Kinos zu schicken, ist für nervöse doppelt bedenklich. Schon das lange Ausbleiben ist für sie nicht gleichgültig, wenn des Morgens früh die Schule wieder ihre Rechte fordert. Gewiß

soll man Kindern auch Vergnügungen gewähren, aber man wähle den Zeitpunkt dazu mit Bedacht. In der Auswahl des Gebotenen sind manche Eltern durchaus unkritisch, und man ist manchmal erstaunt und empört, 14- und 15-Jährige etwa bei Aufführungen moderner Lustspiele zu sehen, wo man nur wünschen mag, daß sie den Inhalt nicht verstehen.

Die rechte Erholung nach der Arbeit, überhaupt eine gute Zeiteinteilung ist bei nervösen Kindern besonders sorgfältig zu beachten. Ist doch bei ihnen die Möglichkeit einer zu starken Anspannung ihrer an sich schon geringen Nervenkräfte zu bedenken. Gerade bei diesen Kindern ist es besonders wünschenswert, daß die Eltern in engere Fühlung mit den Lehrern und dem Arzt treten, um durch gemeinsame Beobachtung das für dieses Kind richtige Maß von Arbeit und Erholung zu finden.

Neben aller besonderen Beobachtung, die beim nervösen Kind nötig ist, darf doch nie vergessen werden, daß, wie schon erwähnt, das Kind selbst sich dieser besonderen Beachtung nicht bewußt werden soll. Es darf sich nicht als ein Besonderes fühlen, um einmal keine Minderwertigkeitsgefühle und kein Krankheitsbewußtsein bei ihm entstehen zu lassen, andererseits aber auch nicht Eitelkeit und Ueberheblichkeit oder den Wunsch nach Verwöhnung in ihm zu wecken.

Die Erziehung eines nervösen Kindes erfordert besonders viel Bedacht und ruhige Ueberlegung und möglichst einen nicht nervösen Erzieher, jedenfalls einen Menschen, der sich selbst gut beherrschen und im Zaun halten kann. Leider aber sind unsere nervösen Kinder zumeist Sprößlinge nervöser Eltern, die diese Forderung oft nicht erfüllen.

Mit einigen Worten müssen wir hier der sog. Ueberbürdung der Schulkinder gedenken, über die heutzutage manchmal von Eltern geklagt wird und die sogar schon zur öffentlichen Aussprache in der Zeitung geführt hat.

Im allgemeinen muß man sagen, daß unsere Schulen heute nicht mehr, eher weniger von den Kindern an Arbeitsleistung verlangen als früher. Das soll aber nicht heißen, daß der Lernstoff weniger groß ist und daß vor allem das Vielerlei, das von den Kindern auf den verschiedensten Gebieten verlangt wird, nicht dazu angetan sei, verwirrend auf sie zu wirken. Müssen sie doch oft an einem Morgen ihr Denken auf 5 verschiedene Wissensgebiete nacheinander einstellen. Nach der ersten Stunde, etwa der Mathematik, kommt das Französische an die Reihe, danach wird Geschichte durchgenommen; ist diese glücklich absolviert, so erscheint der Chemielehrer und endlich beschließt der Literaturprofessor den Reigen. Aber so ist es auch schon früher gewesen, und die Eltern haben nicht über die Nervosität ihrer Kinder geklagt. Anders geworden sind indessen die Lebensbedingungen, die auf

unsere Kinder wirken. Es gibt unvermeidliche oder doch schwer vermeidliche schädliche Einwirkungen auf das Nervensystem der Kinder, die mit unserem heutigen Leben, vor allem in der Großstadt, zusammenhängen. Daneben gibt es aber auch sehr wohl vermeidliche Uebel, die auf einer falschen Erziehung beruhen. Man möge daher nicht gleich die Schule verantwortlich machen, wenn man eine nervöse Ueberreizung oder Ermüdung bei einem Kinde bemerkt; sondern die Eltern sollten sich zuerst fragen, ob die Schuld nicht vielleicht an Verhältnissen liegt, für die das Elternhaus verantwortlich ist und die vermieden werden können.

Endlich aber sollten auch die Eltern nicht ihre weniger begabten Kinder in Schulen schicken, die geistig zu viel von ihnen verlangen. Aus einem gewissen Ehrgeiz heraus wird, wenn auch gewiß in bester Absicht, manchem Kind ein Zuviel an geistiger Kost zugemutet und es vielleicht in eine Lebensbahn hineingepreßt, in die es seiner Veranlagung nach nicht paßt.

Für die sogenannten „schwer erziehbaren“ Kinder erscheint oft eine besondere Art der Erziehung nötig, die sogenannte „Heilpädagogik“. Sie beschäftigt sich mit den Kindern, deren Besonderheiten der Veranlagung, des Charakters usw. sich in das normale Erziehungsprogramm nicht einfügen und daher besondere Maßnahmen erfordern. Gerade bei Kindern mit ausgeprägten Charakterfehlern oder einer unglücklichen ererbten Veranlagung kommt es ganz besonders auf die richtige Art der Erziehung an. In schwereren Fällen finden solche Kinder am besten Aufnahme in einem Heim, dessen Leiter oder Leiterin auf dem Gebiet der Heilerziehung besonders geschult und erfahren sind. Unter diesen Kindern finden wir Unzugängliche, Trotzige, Böckige und Verschlussene, allzu weiche Hemmungslose, Boshafte, zu Tierquälerei und Roheiten Geneigte, sernell Frühreife, krankhaft Verlogene, kleine Diebe usw. usw.

Aufgabe des Erziehers ist es, sorgsam nachzuprüfen, aus welcher Ursache das besondere Verhalten jedes einzelnen Jünglings kommen kann; ob vielleicht nur ein schlechtes Beispiel oder besondere Eindrücke zu Hause der Grund sind oder ob tiefere nervöse und seelische Ursachen vorliegen. Haben wir einmal das Verständnis für die einzelne Kinderseele gewonnen, so wird es meist klar, daß in solchen Fällen Strafen und Drohungen gar nichts bewirken, sondern im Gegenteil oft nur das Uebel verstärken. Die ganze Gedankenrichtung des Kindes muß auf eine andere Bahn gelenkt, seine guten Kräfte auf den Plan gerufen und gestärkt und dem Kinde Gelegenheit gegeben werden, sich zu bewähren. Freude an der eigenen guten Leistung und Vertrauen zu sich selbst wie zu seiner Umgebung sind meist das beste Heilmittel für jene kleinen „Sünder“, die keine Sünder

sind, sondern oft nur arme bedauernswerte Opfer einer verkehrten Erziehung, einer ungeeigneten Umgebung, oder Träger ererbter, nicht normaler Anlagen.

Frühzeitige Erkennung krankhafter Störungen und geeignete Erziehungsmaßnahmen bewahren diese Jugendlichen vor Kränkungen, Enttäuschungen und vielen schweren Prüfungen im Leben, schützen sie vor allem davor, rettungslos auf die schiefe Bahn zu kommen. Die Eltern werden über den Zustand ihrer Kinder aufgeklärt, und so wird alles getan, um nach Maß der vorhandenen Leistungsfähigkeit doch noch möglichst brauchbare Menschen aus ihnen zu machen.



## Der nervöse Erwachsene.

Was von der Nervosität des Kindes gesagt wurde, gilt zu einem großen Teil auch für den Erwachsenen. Die Erziehung, die ein Mensch, vor allem ein Nervöser, durchgemacht hat, bestimmt in vielen Fällen sein Leben. Da der Nervöse leicht überall Schwierigkeiten sieht und häufig durch seine übermäßige Reizbarkeit und Empfindlichkeit in Zwiespalt mit seinen Mitmenschen kommt, bedarf er eines besonders großen Maßes von Selbstbeherrschung; sonst wird er nur allzuleicht im Berufsleben Schiffbruch erleiden. Denn sobald er als Erwachsener aus dem Elternhaus ins Leben tritt, sieht sich der Mensch anderen Menschen gegenüber, von denen er Wohlwollen oder Geneigtheit, auf seine Eigenheiten Rücksicht zu nehmen und Geduld mit ihm zu haben, nicht ohne weiteres verlangen und erwarten darf.

Nervöse Menschen sind auch häufig nicht fähig, es zu einem ernsthaften, mutigen Entschluß zu bringen. Ewiges Zaudern und tausend Bedenken hemmen sie und zerstören nicht selten ihre besten Lebensaussichten.

Viele von ihnen wollen oft mehr, als sie ausführen können. So beginnen sie vielleicht eine Arbeit mit großer Energie, aber der Wille erlahmt, bevor das Ziel erreicht ist; oder ihre Unbeständigkeit veranlaßt sie, das erste Ziel zu verlassen und einem neuen nachzujagen. So kommen sie häufig niemals zu einem befriedigenden Ergebnis.

## Die Entstehung der Nervosität beim Erwachsenen.

Wie kommt es zu einer erworbenen Nervosität? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns den natürlichen Ablauf der Lebensvorgänge vor Augen halten. Leben heißt Kraftverbrauch und Erneuerung von Lebenskräften. Im Wachsein, dem Zustand der Kräfteabgabe, nimmt das Nervensystem Reize auf; mit der Beantwortung dieser Reize verbraucht der Körper Lebensenergie. Im Schlaf, dem Zustand der Ruhe, werden die Kraftspeicher gewissermaßen neu aufgefüllt; das ist die Erholung, die der Schlaf bringt. Die Müdigkeit ist der Vorläufer des Schlafes. Er dient dem Körper als Zeichen, wir dürfen sagen, als Warnungssignal, daß der Ruhezustand notwendig geworden ist. In diesem Zustand ist unser Nervensystem nicht mehr so aufnahmefähig für neue Reize der Außenwelt. Hören wir aber

nicht auf diesen natürlichen Warner, zwingen wir uns, wach zu bleiben, so entziehen wir nicht nur unserem Körper die nötige Erholung, wir strengen auch unser Nervensystem übermäßig an, da es sich bemühen muß, der Ermüdung Herr zu werden. Um einer Ermüdung nicht zu erliegen, suchen die Menschen oft besonders starke Reize auf, aufregende Vergnügungen oder allerhand Reizmittel, wie Nikotin, Alkohol, Kaffee usw., und geraten dabei in einen Zustand der Uebermüdung, in dem sie schließlich doch keinen Schlaf finden, weil die aufgepeitschten Nerven und ihr Zentralorgan, das Gehirn, überreizt sind. Es ist klar, daß das Nervensystem unter diesen Umständen sehr bald seinen Dienst versagt oder doch zu jeglicher Arbeit sehr viel schlechter taugt. Ein erschöpfter Mensch wird nur mit Mühe und großer Anstrengung seinen Dienst tun können, und diese Ermüdung wird ihn unlustig und niedergedrückt machen. Da aber den übermüdeten Menschen der Schlaf flieht, so steigert sich seine Erschöpfung immer mehr. Schließlich kann es zu einem nervösen Zusammenbruch kommen. Ein solcher Mensch ist nicht nur nicht imstande, seine tägliche Arbeit zu verrichten, er ist auch zu erschöpft, um über seine eigene Niedergeschlagenheit oder einen Aerger Herr zu werden. Thränenausbrüche, Wutanfälle und eine völlige Hemmungslosigkeit in seinem Gefühlsleben sind bezeichnend für einen solchen Menschen, der die Führung über sein eigenes Ich verloren hat.

Die Widerstandskraft verschiedener Menschen, d. h. das Maß dessen, was sie aushalten können, ist nicht nur auf körperlichem Gebiet, sondern auch hinsichtlich ihrer Nerven- und Seelenkräfte verschieden groß. Viele hält ein eiserner Wille noch eine zeitlang aufrecht, bis auch er bei völliger Erschöpfung der Nervenkraft versagt.

Ein von Haus aus gesunder Mensch erliegt der Erschöpfung weniger schnell und erholt sich nach einiger Zeit ausgiebiger Ruhe wieder. Dazu bedarf es freilich einer vollkommenen Ausspannung, wobei es auch nötig ist, daß alle seelischen Spannungen und Verstimmungen gänzlich ausgeschaltet werden.

Setzen sich aber von Haus aus nervöse Menschen einer solchen Ueberreizung und Uebermüdung aus, so werden ihre nervösen Beschwerden sich viel schwerer ausgleichen und sind jeder Heilbehandlung viel weniger zugänglich.

Anzeichen einer nervösen Störung können an jedem Organ des Körpers in Erscheinung treten. In der Regel wird besonders jenes Organ betroffen, das bei einem Menschen von jeher eine stärkere Empfindlichkeit gezeigt hat. Menschen mit Neigung zu Magen- und Darmstörungen erkranken bei nervöser Erschöpfung am leichtesten an einer Magen- und Darmneurose, die sich etwa in nervösen Durchfällen oder Verstopfung äußern. Nervenschmerzen,

nervöse Atembeschwerden, Herzklopfen, Störungen der Blase und der Geschlechtsfunktionen und noch viele andere ähnliche Leiden können häufig allein aus einer nervösen Ursache entstehen. Im Kriege kam es nicht selten vor, daß Menschen durch einen großen Schreck die Sprache verloren oder an Zittern erkrankten, sodaß bei ihnen ein Körperteil sich dauernd in heftigster Bewegung befand. Es bedarf der genauen Kenntnis und des seelischen Verständnisses des Arztes, den Grundursachen solcher Erscheinungen nachzugehen, um die rechte Methode zur Heilung zu finden. Dieses Zittern z. B., das ja ursprünglich nichts weiter war als ein Ausdruck der Angst im Augenblick der größten Gefahr, hielt auch an, wenn der Betreffende längst in Sicherheit war. Und trotzdem er vielleicht gar kein Drückeberger war, ja vielleicht durchaus das Verlangen hatte, wieder ins Feld zu kommen, wurde er das Zittern nicht los. Hier wurde also eine scheinbar sinnlos gewordene Funktion festgehalten, selbst gegen den eigenen Wunsch des Betroffenen.

Die Wissenschaft hat einen solchen Zustand eine „Spaltung der seelischen Persönlichkeit“ genannt. Für den Arzt gilt es hier, nicht nur dem Kranken volle Nervenberuhigung zuteil werden zu lassen, sondern ihm auch jenen verlorenen Willen zur einheitlichen Persönlichkeit wieder zu geben. Bei plötzlichen Stimmlähmungen gelang dies manchmal verhältnismäßig einfach dadurch, daß man den Betroffenen davon überzeugte, daß er ja noch eine Stimme besitze und in der Lage sei, sie zu gebrauchen. Eine plötzliche Ueerraschung oder die Anwendung des elektrischen Stromes veranlaßte den Patienten zu einem Ausruf der Verwunderung oder des Schmerzes, und damit war der Bann gebrochen. „Sehen Sie, wie gut Sie Ihre Stimme gebrauchen können“, sagte der Arzt. So war dem Patienten die Zuversicht in seine Leistungsfähigkeit wieder gegeben.

So einfach, wie hier geschildert, ist freilich die Heilung nicht oft. Aber der Grundgedanke, Stärkung des Willens zur Gesundung, Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit, Wegfall aller Hemmungen, letzten Endes das Erzieherische in dieser Behandlung, sollte mit dieser Schilderung deutlich gemacht werden.

## Die Hysterie.

Wir nennen eine Störung, wie sie eben geschildert wurde, Hysterie. Es wird so vielfach im Leben von Hysterie gesprochen, oft mit einer Betonung des Vorwurfs oder der Verachtung: „hysterische Person“. Wir wollen daher kurz auf das Wesentlichste dieses Zustandes eingehen.

Zunächst, das Wort „Hysterie“. Es ist abgeleitet von einem griechischen Wort, das die Gebärmutter bezeichnet. Man wollte damit ausdrücken, einmal, daß die hysterischen Zeichen sich nur bei Frauen finden, ferner, daß sie in gewisser Beziehung zum Geschlechtsleben des Weibes ständen. Beides ist aber nicht richtig, oder wenigstens nur halb richtig. Wir kennen ebenso wohl hysterische Männer wie hysterische Frauen, — ja auch hysterische Kinder, denn jenes Stottern, von dem wir gesprochen haben, müssen wir als hysterische Erscheinung bezeichnen. Das Geschlechtsleben und das Liebesleben spielt freilich eine bedeutende, ja zu einem großen Teil entscheidende Rolle im menschlichen Leben. So sind es ganz besonders Enttäuschungen oder entscheidende Erlebnisse auf diesem Gebiet, die bei an sich nervösen Menschen zu Hysterie führen können. Bei der Frau ist das Geschlechtsleben viel tiefer mit ihrer natürlichen Lebensaufgabe verbunden als beim Manne. So kommt es, daß bei Störungen auf diesem Gebiet oder in der Zeit der Wechseljahre, in dem sich, wie wir in einem früheren Heft gehört haben, plötzlicher und einschneidender als beim Manne eine Minderung in den Funktionen jener Organe vollzieht, auch das Gemütsleben gelegentlich in diese Störung mit einbezogen wird. Dies wird vor allem dann leichter vorkommen, wenn eine Frau zu viel mit sich selbst beschäftigt ist und sehr viel Zeit hat, sich auf all diese Veränderungen zu besinnen.

Wir verstehen unter Hysterie einen krankhaften seelischen Zustand; und deshalb ist jede moralische Wertung eines hysterischen Menschen unangebracht. Freilich, wenn wir den Hysterischen als krank bezeichnen und behandeln, muß er selbst auch die Pflicht empfinden, alles daran zu setzen, um schnell wieder zu gesunden. Er begeben sich also in ärztliche Behandlung und befolge gewissenhaft die ärztlichen Anordnungen. Mit der eigenen Gesundung wird er nicht nur sich selbst befreien, sondern das Leben auch seiner Umgebung erleichtern, da das Zusammensein mit einem hysterischen Menschen von den Mitmenschen viel Geduld und Rücksichtnahme fordert.

Die Hysterie ist eine Störung des Seelenlebens, wobei Reizbarkeit und Willensschwankungen besonders auffällig zu Tage treten. Das Bezeichnendste ist aber jene oben geschilderte sog. „Spaltung der Persönlichkeit“, die solche Menschen zu Handlungen führen kann, die sie eigentlich im Kern ihres Wesens selbst ablehnen.

Scheinbare Lähmungen, Krämpfe, Zuckungen können gleichfalls Ausdruck einer hysterischen Erkrankung sein. Doch wird der Arzt eine hysterische Lähmung sehr wohl von einer auf körperlichen Ursachen beruhenden unterscheiden. Auch die Krämpfe, wie wir sie etwa bei Epileptikern kennen, unterscheiden sich von hysterischen Krampfanfällen meist in ganz deutlicher Weise.

Ist auch die ausgesprochene Hysterie als krankhafte Störung zu bewerten, so gibt es doch viele Uebergänge von dem noch gesunden Verhalten bis zu Krankheitsanzeichen, die die Behandlung eines Arztes erforderlich erscheinen lassen.

Mit Hysterie eng verwandt sind alle jene Zustände der Angst, derer wir schon bei der Schilderung der Nervosität im Kindesalter gedacht haben. Beim Erwachsenen stellen sie sich natürlich in etwas anderer Weise dar. Im Grunde sind und bedeuten sie aber dasselbe: die Furcht vor einem Erlebnis, dem der Betreffende nicht gewachsen zu sein glaubt. Die sog. „Platzangst“, ein nicht ganz seltenes Uebel, beruht z. B. darauf, daß jemand sich nicht getraut, allein über einen größeren Platz, häufig auch nur über die Straße zu gehen. Er fühlt dabei Schwindel, Schwäche usw. Das kann darauf beruhen, daß er wirklich einmal in einem solchen Augenblick Schwindel usw. empfand, und nun hat sich bei ihm dies Erlebnis so fest mit der Situation des Ueberschreitens eines Platzes verbunden, daß er sich nun nicht zumutet, allein hinüber zu gehen, weil er überzeugt ist, daß er unfehlbar das gleiche wieder erleben müßte.

Ein interessantes Beispiel, wie Platzangst auch entstehen kann, liefert folgende kleine Geschichte. Ein als Kassierer beschäftigter Mann trug sich mit dem Gedanken, eine Geldsumme zu unterschlagen und damit nach Amerika zu flüchten. Er erkrankte an Platzangst. Der freie Platz war für ihn, ohne daß er sich darüber klar war, zum Symbol des Ozeans geworden, den er mit dem gestohlenen Gut zu überqueren gedachte. Diese unbewußte Symbolisierung von Dingen der Außenwelt ist sehr bezeichnend für viele solcher Kranken. Die Angst ist häufig eine unbewußte seelische Sicherung gegen Triebe, die ihnen selbst unheimlich sind und die ihre Moralität gefährden.

Ähnlich entstehen manche Zwangsvorstellungen, wie sie ja im Leben vieler nervöser Menschen eine große Rolle spielen und oft für sie eine rechte Plage bedeuten. Wer kennt nicht jene Menschen, die jedesmal, wenn sie einen Brief in den Kasten eingeworfen haben, nach 2 Minuten wieder dorthin zurückkehren, um nachzusehen, ob sie den Brief auch wirklich eingeworfen und nicht etwa daneben gesteckt haben; Menschen, die ihr Haus verlassen und kaum auf der Straße angekommen, wieder hinaufeilen, weil die Vorstellung sie plagt, sie könnten vergessen haben, das Licht auszumachen. Solche „Zwänge“ beruhen auf einer Selbstunsicherheit, deren Ursachen oft tief im Seelenleben verankert liegen.

Daher gelingt eine Heilung oft nur schwer und nur demjenigen Arzt, der ein feines Verständnis und eine feine Einfühlung in solche Seelenzustände und zugleich einen großen menschlichen Takt besitzt. Muß er doch, ohne

aufdringlich und neugierig zu erscheinen, sich Eingang verschaffen in das verborgene Seelen- und Gemüthsleben seines Patienten, damit er ihm die Ursachen, die zu der Störung geführt haben, vor Augen führen kann. Denn meist beruht die Heilung allein in dieser Klarlegung und Darstellung der Krankheitsursache. Wenn der an Platzangst Leidende einsieht, woher sein Leiden kommt, so wird er, ganz besonders wenn der Arzt es versteht, seine Willenskraft zu heben und sein Sicherheitsgefühl zu stärken, die Angst verlieren und sich bald selbst mit einer immer kleineren Willensanstrengung darüber hinwegsetzen können.

In manchen Fällen wird es nötig sein, daß der Arzt dabei auch noch zu einer besonderen Form der Behandlung greift, das ist die Hypnose. Unter Hypnose verstehen wir einen schlafähnlichen Zustand, in den der Nervenarzt seinen Patienten versetzt. Der Kranke begibt sich in diesem Zustand eigener Willensentschlüsse und stellt sich völlig unter die Autorität des Arztes. In der Hypnose kann es dem Arzt gelingen, das Gedächtnis an Ereignisse wieder zurückzurufen. Auch kann er es erreichen, dem Patienten durch eine Suggestion, d. h. eine Ueberredung mit oder ohne Hypnose, die Zusicherung zu geben, daß gewisse Verstimmungen wie z. B. Angstzustände nicht mehr auftreten.

Eine solche Behandlung ist aber tief eingreifend und erfordert einen erfahrenen Sacharzt, der ganz besonderes Vertrauen seines Patienten genießen muß. Die Erfolge können dann sehr gut sein, und den Patienten von einem ihn außerordentlich quälenden, seinen Lebensgenuß und seine Arbeitsfähigkeit stark behindernden Leiden befreien.

## Nervöse Störungen durch Giftwirkungen.

Es gibt, wie wir schon früher ausgeführt haben, Gifte, die bei den Nachkommen zu Nerven- und Geisteskrankheiten führen können. Mehr noch als ihre Kinder sind Menschen, die diese Gifte gebrauchen, selbst in Gefahr, an Störungen und Krankheiten durch Vergiftung zu erkranken. Die Wirkung einer akuten Vergiftung mit Alkohol auf das Nervensystem können wir oft genug beim Gesunden beobachten — den Rausch. Hier finden wir jene Ueberreizung des Nervensystems, die sich in Rede- und Bewegungsdrang äußert und in einem Fortfall vieler Hemmungen, die dem Menschen sonst Schranken auferlegen. Wir beobachten die schnelle Ermüdung,

die es dem Menschen im Rausch nicht gestattet, folgerichtig bei einer Sache zu bleiben und seine Gedanken fest auf ein Ziel zu richten. Das Schlaf- und Ruhebedürfnis führt, beim einen früher, beim anderen später, zu dem tiefen Schlaf der akuten Alkoholvergiftung, aus der die Menschen mit der bekannten Katerstimmung erwachen. Alle diese Erscheinungen erinnern sehr an jene, die wir in abgeschwächter Form auch sonst beim Nervösen und beim Hysterischen finden. Bei der chronischen Alkoholvergiftung jener Menschen, die dauernd einen Mißbrauch mit Alkohol treiben, hat das Alkoholgift einen allmählichen, aber doch merkbaren Einfluß, besonders auf das Nervengewebe, im Sinne einer allmählichen Entartung. Vor allem zeigt sich diese Wirkung bei den von Haus aus Nervenschwachen. Diese Tatsache ist gut verständlich, da das leicht verletzbare Nervensystem solcher Menschen überhaupt auf jede Schädlichkeit schneller und stärker antwortet, als dies bei gesunden Menschen der Fall ist. Meist fallen auch der Trunksucht gerade nervenschwache Menschen am leichtesten anheim, da sie infolge ihrer Willensschwäche und Unbeherrschtheit sich besonders häufig den Genuß des Alkohols zu verschaffen suchen, der ihnen scheinbar so viele Freuden bringt und über den grauen Alltag verführerisch hinweghilft.

Neben dem Alkohol, dem bei uns am leichtesten zugänglichen Gift, gibt es auch andere berauschende Gifte mit ähnlichen Wirkungen: Opium, Morphinum, Kokain usw.

Neben diesen chemischen Giften müssen wir aber auch der Wirkung der Krankheitsgifte gedenken, unter denen gleichfalls besonders unser Nervensystem zu leiden hat. Bei vielen Menschen löst schon höheres Fieber einen Reizzustand ihres Zentralnervensystems aus. Es stellen sich Sinnestäuschungen des Gesichts oder Gehörs, sogenannte Halluzinationen, und Aufregungszustände mannigfacher Art ein. Vor allem neigen Kinder bei Fieber zu diesen Zuständen. Bei Kindern in den ersten 2 bis 3 Jahren ihres Lebens bewirkt hohes Fieber sogar häufig Kramp fzustände.

Bestimmte Krankheitsgifte pflegen, ganz besonders auch beim Erwachsenen, das Nervensystem zu reizen und gelegentlich auch zu schädigen. Eigentümliche Aufregungszustände, vollständige Schlaflosigkeit, die noch lange bestehen bleibt, nachdem die eigentliche Krankheit längst abgeklungen ist, werden z. B. nach schweren Grippeerkrankungen gelegentlich beobachtet. Auch bei Typhus können Aufregungszustände während der Krankheit eintreten, sodaß solche Menschen manchmal fluchtartig ihr Bett verlassen.

Die schlimmste Einwirkung aber kann das Gift der Syphilis auf das Nervensystem ausüben. Hier kommt es gar nicht so selten zu Entzündungs- und Neubildungserscheinungen im Gehirn oder im Rückenmark, die dann wieder zu Schmerzen, Krämpfen, Lähmungen u. a. führen können. Ferner

aber kann noch nach vielen Jahren, wenn der einstmals Erkrankte sich längst geheilt glaubt, die so gefürchtete „Rückenmarksdarre“, die Tabes, sich einstellen oder die noch viel schrecklichere, im Volksmund als „Gehirnerweichung“ bezeichnete Paralyse. Es ist sehr schwer zu sagen, warum bei dem einen Menschen eine Ansteckung mit dem Syphilerreger zu einer solchen Krankheit führt, bei einem anderen dagegen nicht. Selbstverständlich wird die Möglichkeit, daß noch nach Jahr und Tag ein solches trauriges Ereignis eintritt, sehr stark dadurch vermindert, daß man sich sogleich, wenn die Ansteckung eingetreten ist, in sachgemäße und gründliche Behandlung begibt.

Es scheint aber, daß auch durch dieses Gift diejenigen Menschen am leichtesten eine Schädigung ihrer Nervenapparate davontragen, die überhaupt ein von Haus aus leicht verletzliches Nervensystem besitzen. Man kann immer wieder die ärztliche Erfahrung machen, daß Menschen, die auch sonst ihr Nervensystem schädigen, ganz besonders durch Alkohol, bei einer syphilitischen Ansteckung leichter eine dieser schweren Nachkrankheiten davontragen.

Aus all diesen Erörterungen wird deutlich, daß wir allen Grund haben, unsere Jugend vor den Gefahren, denen sie sich durch Leichtsinns aussetzt, zu warnen und ihr die nötige Aufklärung beizeiten zu geben.

Daß körperliche Schädigungen jeglicher Art auch das Nervensystem beeinträchtigen, wird ganz besonders deutlich bei manchen Abnützungsercheinungen, wie sie das zunehmende Alter zeitigt. Im Alter handelt es sich um eine allmähliche Schrumpfung auch des Nervensystems, dieser feinsten Apparate unseres Körpers, dabei häufig um mangelhafte Blutversorgung einzelner Teile des Gehirns. Man findet gelegentlich im Alter neben Gedächtnischwäche und Schwindelanfällen auch Veränderungen des Seelenlebens, Schwermut oder besondere eigentümliche Triebrichtungen, die den davon Betroffenen früher fremd waren.

~

## Wie vermeiden wir nervöse Erkrankungen des Erwachsenen?

Wir haben diese Frage schon in den vorausgehenden Kapiteln hin und wieder berührt. Wenn wir sie nun zum Schluß kurz im Zusammenhang besprechen, so kann es sich natürlich nicht darum handeln, zu lehren, wie man nervöse Störungen behandelt; denn das ist nicht Sache unserer Leserinnen. Wir wollen nur Fingerzeige geben, wie man sich gesunde Nerven erhält und vor allem andeuten, was der Mensch unterlassen soll, um gar nicht erst nervös zu werden, oder nicht sein von Haus aus vielleicht geschwächtes Nervensystem weiter zu schädigen.

Die harmonische Ausbildung aller Körper- und Geisteskräfte, die wir beim Kind erstreben und die besonders beim nervösen Kind zu einer schwierigeren Aufgabe wird, weil bei ihm die innere Harmonie der seelischen Kräfte so leicht gestört ist, darf nicht als abgeschlossen angesehen werden, wenn der Mensch ins Alter des Erwachsenen eintritt. Sie muß das ganze Leben lang als Ziel vorschweben. Ebenso wie wir unsere Muskeln nie ruhen lassen dürfen, weil sie sonst verkümmern und zu ihrer Arbeit untauglich werden, ebenso müssen wir unsere geistigen Kräfte, unsere Nerven und Sinne üben, um sie zu ihrer Tätigkeit geschickt zu erhalten.

Wir dürfen sie aber selbstverständlich nur nach Maß der uns von der Natur gegebenen Anlagen üben und gebrauchen. Ein Uebermaß führt gerade bei diesen feinsten Organen zur Ueberanstrengung und damit zu vorzeitiger Ermüdung und Abnützung. Daher sollte man, wie schon erwähnt, auch nicht einen Menschen, vielleicht aus Standesrücksichten in einen höheren Beruf hineinzwängen, für den er nicht taugt. Damit würde man nur eine Ueberreiztheit und Ueberanstrengung seiner geistigen Kräfte bewirken und ihn unzufrieden machen und unglücklich in seinem Beruf, den er nicht gut auszufüllen vermag. Falsche Berufswahl ist für viele, vor allem von Haus aus nervöse Menschen, die Ursache von nervösen Erkrankungen und seelischen Verstimmungen, die ihr eigenes Leben und Glück und das ihrer Familie in Frage stellen können.

Zum richtigen Gebrauch unseres Nervenapparates gehört aber auch die richtige Abwechslung von Arbeit und Erholung. Auch darin wird unendlich viel gesündigt und der Grund zu vielen nervösen Erkrankungen gelegt.

Der an einem langen Arbeitstag geistig Beschäftigte findet die beste Ausspannung und Erholung für Körper und Geist in körperlichen Übungen. Wenn er diese mit Maß und Ziel seinen Kräften entsprechend betreibt, so wird er das ganze Heer jener Heilmittel nicht gebrauchen, die so häufig angewendet werden, wenn erst der Mensch durch eine langdauernde, falsche Lebensweise seine körperlichen und geistigen Kräfte geschädigt hat. Denken wir z. B. an die Schlafmittel, die der Nervöse, oft ohne ärztlichen Rat, anwendet, weil der Schlaf ihn flieht. Hat er erst angefangen, diese Medikamente zu gebrauchen, so ist meist kein Halten mehr; er kann ohne ein solches Mittel dann überhaupt nicht mehr schlafen, und sehr bald geht er von leichteren zu stärkeren über, die zwar Schlaf erzeugen, aber nicht ohne zugleich die Nervenzellen, auf die sie wirken, bei längerem Gebrauch zu schädigen. Gewiß können diese Mittel bei manchen Krankheitszuständen einmal erwünscht, sogar notwendig sein. Hier aber müssen wir uns fragen: Wäre ihr dauernder Gebrauch nicht vielleicht durch eine richtige Lebensweise zur rechten Zeit zu vermeiden gewesen?

Vor allem ist auch daran zu erinnern, daß der Kulturmensch unserer Tage so häufig seinem Körper nicht ausreichend Schlaf gönnt. Darin sündigen häufig sogar jene, die Sport treiben. Mit Leibesübungen allein ist es nicht getan. Neben der ausgiebigen Ausarbeitung des Körpers darf man die Ermüdung nicht übersehen, die eine ausreichende Erholung und Ruhe fordert.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört auch die Vermeidung unnötiger Aufregungen. Unser heutiges Kulturleben bringt schon Aufregungen genug mit sich. Es ist kaum zu verstehen, daß die Menschen daneben noch durch Nervengifte oder durch aufregende Vergnügungen ihre Nervenkraft freiwillig weiter schädigen. Verständlich wird dies nur durch die Beobachtung, die man am Ueberreizten macht, daß er die Ruhe doch nicht findet und dann stets nach neuen Reizen sucht, um die beunruhigenden Erscheinungen seiner Ueberreizung wenigstens zeitweise zu vergessen.

Aber neben solchen Nervenschädigungen quälen sich viele nervöse Menschen durch unnötigen Aerger oder Streit und Zanf, vor allem jene, die sich stets benachteiligt, stets von anderen angegriffen fühlen, oder die bei jedem tatsächlichen Aerger explodieren und dann gegen ihre Mitmenschen sehr ausfallend werden können. Meistens leiden sie selbst nachträglich am meisten unter den daraus entstandenen Verstimmungen, während vielleicht der viel gleichmütigere Gegner die Sache längst vergessen hat.

Will man von der Hygiene des Nerven- und Geisteslebens sprechen, so müßte man streng genommen für alle verschiedenen Lebensumstände und Berufe besondere Verhaltensmaßregeln geben. Auch werden für die Hygiene

des Nervenlebens der Frau wieder andere Regeln nötig sein als für den Mann. Das Eheleben verlangt eine andere Würdigung hinsichtlich der Gesunderhaltung der Nerven als das Leben der Unehelichen. Endlich wird man auch von einer besonderen Nervenhygiene des Alters sprechen können.

Besonders in den Uebergangs- den sog. Wechseljahren spielen nervöse Erkrankungen eine große Rolle, vor allem, wie wir oben auch hörten, bei der Frau, doch ist auch der Mann in dieser Epoche des Lebens nicht ganz von ihnen verschont. Die Häufigkeit solcher Beschwerden gerade in diesem Alter ist ja leicht verständlich. Die Tatsache des Alterwerdens wirkt an sich schon auf viele Menschen bedrückend und setzt ihre Stimmung herab. Um so notwendiger ist in diesem Alter eine befriedigende Tätigkeit, die Gedanken und Kräfte des Menschen ausfüllt und beschäftigt.

Fragen wir uns zum Schluß: Ist Nervosität eine Krankheit? So muß die Antwort einmal lauten: Ja. Ihre Erscheinungen beweisen eine geringere Leistungsfähigkeit der betreffenden Organe, d. h. der Mensch leidet an Leistungsschwäche, und er ist dadurch im Lebenskampf weniger gut ausgerüstet. Aber andererseits ist die Nervosität nicht eine Krankheit in dem Sinne, daß sie von außen unseren Körper befällt, daher geheilt werden kann mit Arzneimitteln, Pulvern und Pillen aller Art.

Letzten Endes kann sich der nervöse Mensch nur selbst helfen, dadurch, daß er versucht, sich von seinen nervösen Erscheinungen selbst zu befreien. In schweren Fällen bedarf es dazu freilich ärztlicher Unterstützung. Aufgabe unserer Darlegungen über Nervosität und nervöse Erscheinungen war es, vor allem auf die Notwendigkeit der eigenen Hilfe bei der Gesundung und die Wege hierzu hinzuweisen.

Ueerblicken wir den Weg, den wir zurückgelegt haben, so ergibt sich, daß das Willensleben einen außerordentlich großen Anteil daran hat, ob ein Mensch den nervösen Störungen, die er als angeborene Nervenschwäche mit ins Leben bekommen oder die er sich im Laufe seines Daseins zugezogen hat, unterliegt, oder gegen sie anzukämpfen und sie zu besiegen vermag. Von dem Ausgang dieses Kampfes wird in vielen Fällen das Schicksal eines Menschen abhängen. Das wichtigste, was die Erziehung nervöser Menschen verlangt, ist daher eine systematische *Willensbildung*, die die Selbstbeherrschung und die Hinlenkung auf ein ideales Lebensziel zur Grundlage hat.

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der  
Sunlicht-Gesellschaft A.-G., Mannheim-Rheinau.  
Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.  
Druck: Handelsdruckerei Katz, Mannheim.



### *Aus dem Inhalt von Heft 11.*

Die bisherigen Hefte unseres Gesundheitspflegekurses haben sich damit befaßt, wie wir unsere Gesundheit erhalten und festigen. Wohl in keinem Hause aber bleiben Krankheitsfälle aus. Da bangt und sorgt man sich und möchte den lieben Kranken recht gut betreuen und pflegen und alles tun, was nur zu seiner Genesung beitragen kann. Aber mit aller Liebe und Hingabe ist es in der Krankenpflege allein nicht getan. Gewiß sind sie unerläßlich; doch um das Richtige zu treffen, muß man auch wissen, wie man einen Kranken bettet, es ihm bequem macht, wie man ihn schonend und sicher hebt und trägt, ihm das Essen bereitet und reicht, wie man Fieber mißt und Puls zählt, auf welche Anzeichen zu achten ist usw., damit man dem Arzt genau berichten und seine Anordnungen getreulich befolgen kann. So mancher Handgriff will erst gelernt und geübt sein, und es ist gut, sich beizeiten damit vertraut zu machen, um für alle Fälle gerüstet zu sein.

So wird Heft 11 dieses Kurses, das die Krankenpflege im Hause lehrt, jeder Familie ein besonders wertvoller und nützlicher Ratgeber sein.



Ihr Weisszeug—Ihre farbigen Sachen—alles wird strahlender und farbenfrischer, wenn Sie mit Suma waschen—weil Suma allen Schmutz herauswäscht,

-gibt der Wäsche ihre natürliche Farbe wieder, ohne chemische Bleichwirkung.

