

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Der nervöse Erwachsene

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

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 Neger 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 Aenderung 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 Krampfszustände.

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.

~