

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 31 (1923)

**Heft:** 14

**Artikel:** Die Ursachen der Nervenschwäche

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546776>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.01.2025

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

# ⊕ Das Rote Kreuz ⊕

Schweizerische Halbmonatsschrift

für Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Die Ursachen der Nervenschwäche . . . . .	193	Von falschen, kurzen und hutlojen Haaren . . .	204
Abgeordnetenversammlung des schweizerischen Samariterbundes . . . . .	196	Zum Verkauf des Rotkreuz-Kalenders . . . . .	206
Das Rote Kreuz und La Source . . . . .	198	Die 1. Augustfahrten — für die Blinden . . . .	207
Vereinbarung mit der Source . . . . .	199	Aufforderung zum Eintritt in Militärjanitätsvereine . . . . .	208
Aus dem Vereinsleben: Basel, Burgdorf, Dietikon, Olarus, Lauterbrunnen, Murgenthal . . . . .	201	Anzeige an die Vereinsvorstände betreffend Anmeldungen zu Feldübungen . . . . .	208

## Die Ursachen der Nervenschwäche.

Fast alle Nervenschwachen kommen mit der Meinung zum Arzt, daß sie durch Ueberarbeitung krank geworden seien; zum Teil schieben sie die Schuld auf Vererbung, oder sie meinen, daß beides zusammen gewirkt habe. Auch die Aerzte schreiben vielfach der Erbllichkeit eine große Bedeutung zu, aber es handelt sich dabei oft um einen Trugschluß. Wenn nervöse Kinder nervöse Eltern haben, braucht das noch nicht für Vererbung zu sprechen. Man ist darüber zuerst durch die immer wiederkehrende Erfahrung belehrt worden, daß vermeintlich belastete Kinder gesund und nervenkräftig werden, wenn sie durch irgend welche Verhältnisse dem Elternhause entzogen werden. Nervenzarte Knaben werden frisch und gesund, wenn sie durch Familienverhältnisse, vielleicht durch Tod der Eltern, zu Verwandten ziehen müssen, andere in den Lehrjahren oder Schuljahren, die sie in der Fremde verleben, oft unter herben und bescheidenen Verhältnissen, von denen man vorher alle möglichen Schädlichkeiten gefürchtet hatte. Die Erfahrung lehrt, daß der Verer-

bung für die gewöhnliche Nervosität eine recht geringe Bedeutung zuzuschreiben ist. Man kann auch daraus sehen, daß die Nervosität etwas ganz anderes ist als die Geisteskrankheiten, bei denen die Wichtigkeit der Vererbung mit Recht hoch angeschlagen wird.

Die Nervosität ist eine krankhafte Veränderung der Gemütsregbarkeit, wobei die seelischen Eindrücke zu stark betont und zu nachhaltig sind und auch zu starke und zu anhaltende körperliche Ausdruckszeichen bewirken. Man könnte sich natürlich vorstellen, daß eine solche krankhaft gesteigerte Gemütsregbarkeit auf einer erblichen Weichheit beruhte, und es sei ausdrücklich zugegeben, daß das für eine Anzahl von Fällen zutrifft. In der übergroßen Mehrzahl ist jedoch diese eigentümliche Gemütsart anerzogen. Und zwar geschieht das viel weniger durch die oft beschuldigte „nervenzerrüttende Wirkung“ der Kultur, als durch Mängel und Fehler der Erziehung des einzelnen. Die allgemeinen Nachteile des Kulturlebens und namentlich seiner Auswüchse werden soweit durch die

Fortschritte der allgemeinen und persönlichen Gesundheitspflege ausgeglichen, daß von einer verringerten Widerstandskraft des Volkes nicht die Rede sein kann. Wer das vorher nicht wußte, ist durch die Erfahrungen des Weltkrieges eines besseren belehrt worden.

Was uns noch fehlt und durch sein Fehlen die Häufigkeit der Nervosität begründet, ist eine wirkliche Gesundheitspflege des Gemüts. Die heutige Erziehung geht zu sehr darauf aus, die Kinder zu Musterkindern zu erziehen, ihre selbständigen Regungen zu unterdrücken, ihr Denken, Fühlen und Handeln durch beständige Rücksichten einzuengen und ihren freien Willen zu knechten. Das Elternhaus sieht darin seine höchste Aufgabe, die Schule verfolgt mit einiger Strenge dasselbe Ziel, und auch weiterhin im Leben sind Rücksichten über Rücksichten, Beschränkungen und Vorsicht auf allen Gebieten die bleibende Richtschnur. Das Gefühl der Kraft und der innern Freiheit wird mehr und mehr zurückgedrängt; man sieht mit Erstaunen, wenn jemand noch wagt, offen und frei zu sein. Strenge, Kastengeist, Beschränkung der persönlichen Freiheit durch Vorschriften aller Art, Argwohn und Neid usw. engen das Leben der Wohlgesinnten übermäßig ein, während die weniger Guten sich leicht darüber hinwegsetzen. Man vergißt allzusehr, daß neben den nützlichen Schranken, die das Zusammenleben dem einzelnen aufstellt, sein Recht auf innere Freiheit und auf Selbstvertrauen gewahrt werden sollte. Beständige Beschränkungen machen das Gemüt empfindlich und mißgestimmt, indem sie das gesunde Ausleben verhindern.

Ein zweiter Fehler ist, daß man dem einzelnen beibringt, seine Gemütsbewegungen nicht zu zeigen, sie gewaltsam zu unterdrücken, anstatt daß man ihn lehrt, sie richtig zu verarbeiten. Wer das letztere nicht kann, aber durch die Erziehung und Selbstbeherrschung die Äußerungen unterdrückt, wird schließlich innerlich zum Spielball seiner Gefühle. Er

mag nach außen hin ruhig und beherrscht erscheinen, im Innern verzehrt er sich in den Qualen zurückgedrängter Gemütsregungen.

Man verlangt vom Kinde, daß es auf Befehl Tränen und Schluchzen unterdrücke, aber man ist empört, wenn eine Strafe keinen sichtlichen Eindruck macht; es soll den Erziehern Vertrauen schenken, aber es wird für jede Verfehlung gegen bekannte oder unbekannte Gesetze getadelt oder gestraft und damit zur Verheimlichung erzogen. Schon ein zu großer Ernst der Eltern, der die Vertraulichkeit entfernt, nimmt dem Kinde die Möglichkeit, innere Schwierigkeiten durch ruhige Aussprache auszugleichen. Viel schlimmer wirken Meinungsverschiedenheiten und gar Streitigkeiten der Eltern; sie belasten das Kind, das nicht über die Eltern richten will, mit Zweifel und Sorge. Daher die häufige Nervosität der Kinder, die aus unglücklichen Ehen stammen, oft von Eltern, die sich der Kinder wegen nicht voneinander trennen wollen. Darum ist die Nervosität so selten bei Kindern, die eine glückliche Jugend bei einigen, geduldigen und verständnisvollen Eltern erleben, von denen sie lernen, wie man Schwierigkeiten und Leid durch Aussprache und Trost oder durch eigenes Nachdenken in Ruhe überwindet.

Eine Form der Gemütsbewegungen, die oft den Nerven sehr schlecht bekommt, liegt in der geschlechtlichen Frage. Das erste Zusammentreffen mit dem Rätzel des Geschlechtslebens gibt fast immer einen schweren Stoß. Entweder durch die rücksichtslose Härte des Neuen, so bei ungewolltem Einblick, bei geschlechtlichen Angriffen usw., oder durch das Aufregende des Geheimnisvollen oder des Schuldbewußten. Namentlich Kinder, die in einer gewissen Gesundheitsängstlichkeit erzogen sind, erschrecken oft gewaltig über die körperlichen Zeichen der eintretenden Reife; andern schadet die Anregung der Einbildungskraft, die durch halbe Aufklärungen von Genossen oder Dienstboten entsteht. Selbstvorwürfe über

innliche Regungen kommen oft verschlimmernd hinzu; strafende Andeutungen oder Vorwürfe der Erzieher vergrößern dann das Uebel. Verständnis ist nötiger als Aufklärung, aber leider ziemlich selten. So leiden auch viele Erwachsene fortdauernd unter den geschlechtlichen Fragen. Der Widerspruch zwischen dem, was man fühlt und vielleicht auch ausübt, und dem, was man zugibt und zugeben kann, ist eine schwere Belastung für das Gemüt. Die meisten wissen nicht, was recht und gesund ist und scheuen sich, Rat darüber einzuholen. Geheimnis und Heuchelei sind gefährliche Feinde; unberufene Ratgeber, die es gut meinen, aber selbst in Vorurteilen und Irrtümern stecken, sind ebenso gefährliche Freunde. So bleiben Grübeleien und irreführende Selbstbeobachtungen nicht aus. Viele Ehen werden ebenfalls durch die Unklarheit über die Geschlechtsfragen vergiftet. Hier liegt sicher eine der wichtigsten Quellen der Nervosität versteckt!

Unter den Erscheinungen der Nervosität spielt fast immer die Ängstlichkeit eine erhebliche Rolle. Es kann kein Zweifel sein, daß sie durch verbreitete Fehler der Erziehung sehr begünstigt wird. Die berechtigte Sorge der Eltern um das Wohl ihrer Kinder wird auf diese Art oft zu einer Gefahr und zu einer Schädlichkeit. Hier liegt auch der Grund, weshalb namentlich das „einzige Kind“ besonders oft nervös wird. Mit dem zweiten Kinde und noch mehr mit jedem folgenden wächst die Erfahrung der Eltern; sie sehen, daß das junge Wesen nicht gar so zerbrechlich ist und daß vieles von selbst geht, was sie als Neulinge mit ausdrücklichem Bemühen zu erreichen strebten. Sie haben auch nicht mehr so viel Zeit auf das einzelne Kind zu verwenden, und außerdem härten die Kinder sich gegenseitig ab, ohne daß die Eltern viel daran ändern könnten. So beginnt schon früh der Strom der Welt, worin sich der Charakter bildet.

Man kann sich leicht vorstellen, wie das

Kind durch beständige Warnungen ängstlich wird. Es soll dies und das nicht tun, sich vor Treppen, Fenstern, Messern und Scheren, Hundst, Pferden, Wagen, Gräten und Knochen, heißem Wasser und allem möglichen sonst hüten; oft werden ihm die Gefahren deutlich oder übertrieben ausgemalt, namentlich auch von den unberufenen Miterziehern, die sich damit ihre Aufgabe zu erleichtern suchen. Besonders leicht überträgt sich die Angst der Eltern in bezug auf körperliche Krankheiten. Wenn jede Klage über irgendeinen Schmerz, einen Magendruck, eine unbedeutende Verletzung als wichtiges oder schreckliches Ereignis behandelt wird, kann man sich nicht wundern, wenn allmählich eine wahre Angst des Kindes vor dem Arzt, vor jeder Untersuchung, vor dem Thermometer usw. besteht. Zahllose Erwachsene leben in einer beständigen Sorge, ob ihnen dies oder jenes beim Essen oder Trinken bekommen werde; sie treffen vorsichtige Auswahl, halten bei jeder Gelegenheit unnötig „Diät“ und setzen völlig verkehrte Meinungen über schwere oder leichte Speisen in sich fest, oft auf Grund von irrigen oder falsch verstandenen Äußerungen irgend welcher Menschen oder Zeitungsabhandlungen. Andere halten bestimmte Gerichte für besonders gesund und nehmen sie in unsinniger Menge zu sich. Auch gemeinverständliche Veröffentlichungen, die über Bakterienkrankheiten oder andere Krankheiten belehren wollen, schaffen oft eine übertriebene Angst. Es ist klar, daß solche Beunruhigungen besonders ungünstig wirken müssen, wenn das Befinden durch irgendeine vorübergehende Erkrankung gestört ist. So kann aus leichten Störungen der Gesundheit eine erhebliche Nervosität hervorgehen. Die praktischen Ärzte wissen ein Lied davon zu singen, wie sehr ihre Tätigkeit durch die unbegründeten Ängste ihrer Kranken erschwert wird: Fieber, Erbrechen, Durchfall, Arzneimittel, Bäder und alles mögliche andere werden ihnen zur Quelle großer

Sorgen, anstatt daß sie die Ueberlegung dem Arzte überließen.

Tatsächlich sind die bisher besprochenen Umstände die wichtigsten Ursachen der Nervosität; fast immer wirken sie erheblich dazu mit, wenn auch anscheinend andere Einwirkungen die Hauptrolle spielen. Viel seltener sind schwere Gemütsbewegungen oder Ueberarbeitung, meist mit Sorgen verbunden, für sich allein die Ursache. Dester geben schwere Krankheiten den Anstoß zur Entwicklung der Nervosität, namentlich Influenza, Typhus, Gelenkrheumatismus, Wochenbettfieber, größere Operationen oder langdauernde Leiden wie vernachlässigte Blutarmut, Unterernährung, Tuberkulose, Frauenkrankheiten, teils durch ihre körperlichen Wirkungen, teils durch die mit jeder länger anhaltenden Erkrankung verbundenen Gemütsbewegungen. Sehr überschätzt wird dagegen gewöhnlich der „nervös-machende“ Einfluß von Kaffee, Tee und Rauchen. Nur ein übertriebener Mißbrauch kann wirklich als Ursache bezeichnet werden. Viele Fälle von Nervosität beruhen auf Alkoholgenuß, teils auf den unmittelbaren

Wirkungen dieses Nervengiftes, teils auf dem Umwege der Arbeitserschwerungen, der Pflichtvernachlässigungen, der Unfriedlichkeit und anderer Einflüsse, die zu reichliches oder zu häufiges Trinken mit sich bringt. Die Volksgewohnheiten lassen diese überaus häufigen Nebenwirkungen allzusehr übersehen, oft bis zu dem Grade, daß Alkohol als vermeintliches Stärkungsmittel solchen verordnet wird, die ohnehin schon durch den Alkohol gelitten haben. Besonders muß betont werden, daß manche Ueberarbeitung nur dadurch entsteht, daß abends genossener Alkohol die Morgenarbeit verschlechtert, oder daß zu viel Zeit am Stammtisch vergeudet wird.

Wenn erst die Erkenntnis der wahren Ursachen der Nervosität weit verbreitet und richtig vertieft sein wird, kann mit einer starken Abnahme der Zahl dieser Erkrankungen gerechnet werden. Gerade die richtige Behandlung sogenannter nervös belasteter Kinder hat glänzende Erfolge aufzuweisen, aber auch bei den Erwachsenen ist es nie zu spät, den Kampf gegen die Nervenschwäche aufzunehmen, mag sie drohen oder schon eingetreten sein.

(„Blätter für Volksgesundheitspflege“)

## Abgeordnetenversammlung des Schweiz. Samariterbundes in Schaffhausen ~ 23./24. Juni 1923.

Die freundliche Einladung der Schaffhauser und die vielen Sehenswürdigkeiten des Versammlungsortes und seiner reizenden Umgebung zogen die Samariterleute in außergewöhnlich großer Zahl zur diesjährigen Zusammenkunft. Der gastfreundliche Verein hatte deshalb nicht geringe Mühe, die Einquartierung zu erledigen. Der größte Teil der auswärtigen Besucher traf schon am Samstag ein. Die Aussichten auf gutes Wetter waren zwar schon am Morgen recht ungünstige und von Stunde zu Stunde verminderte sich die Hoffnung auf eine Wendung

zum Bessern. Am späten Nachmittag erst fiel der Entschluß des Vorstandes des Munitivereins, daß die vorbereitete Abendunterhaltung auf der alten Feste nicht stattfinden könne und der himmlische Wettermacher sanktionierte den Entscheid im Laufe des Abends durch einen tüchtigen Regenguß. Die Samariter müssen sich auch in schlimmer Lage und in Notfällen zu helfen wissen. Daß sie es können, bewies im vorliegenden Fall die Lösung der schweren Aufgabe. Der Saal im Hotel „Schiff“ genügte bei weitem nicht, um die große Zahl der Gäste aufzu-