

**Der vorherrschende Charakter der Krankheiten der jetzigen Generation :
ein Vortrag / von G.A. Lauer.**

Contributors

Lauer, Gustavus Adolphus.
Royal College of Surgeons of England

Publication/Creation

Berlin : Wilhelm Hertz, 1862.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/spm6peab>

Provider

Royal College of Surgeons

License and attribution

This material has been provided by This material has been provided by The Royal College of Surgeons of England. The original may be consulted at The Royal College of Surgeons of England. where the originals may be consulted. This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

23

DER VORHERRSCHENDE
CHARAKTER DER KRANKHEITEN
DER JETZIGEN GENERATION.

EIN VORTRAG

VON

DR. G. A. LAUER,
LEIBARZT SEINER MAJESTÄT DES KÖNIGS.



BERLIN.
VERLAG VON WILHELM HERTZ.
(BESSERSCHE BUCHHANDLUNG.)
1862.

DER VORLESUNG

CHARAKTER DER KANZLEIEN

DER JUNGEN GENERATION

EIN VORTRAG

VON

DR. G. A. J. J. R.

LEHRSTUHL FÜR MEDIZINISCHES RECHT

BERLIN

VERLAG VON WILHELM HERTZ

(DRUCKER: H. W. HERTZ)

1897

VORWORT.

Die freundliche Aufnahme, welche dem von mir am 15. d. M. im wissenschaftlichen Vereine gehaltenen Vortrage von Seiten der zahlreichen Versammlung zu Theil geworden ist, hat sich auch weiterhin noch unter der Form vielfacher Aufforderungen zur Veröffentlichung desselben durch den Druck fortgesetzt. Indem ich diesem für mich sehr erfreulichen Wunsche gern willfahre, übergebe ich die kleine Abhandlung, welche ihrer Natur und ursprünglichen Bestimmung nach nicht den mindesten Anspruch macht, ihren Gegenstand auch nur annähernd erschöpft zu haben, der wohlwollenden Beurtheilung des größeren Publikums, und würde mich sehr glücklich schätzen, wenn dieselbe hier und da zu erspriesslichem Nachdenken anregen sollte.

Berlin, den 29. März 1862.

DR. LAUER.

VORWORT.

Die freundliche Aufnahme, welche dem von mir im
J. 1841 im wissenschaftlichen Vereine gehaltenen Vor-
trage von Seiten der zahlreichen Versammlung zu Theil
geworden ist, hat sich auch weiterhin noch unter der
Form vielfacher Aufforderungen zur Veröffentlichung des-
selben durch den Druck fortgesetzt. Indem ich diesem
Wunsche sehr erwilligend entspreche, so will ich doch
sich die kleine Abhandlung, welche diesen Vortrag aus-
sprüchlich bestimmt nach nicht den mindesten An-
spruch macht, ihren Gegenstand nach nur annähernd zu
schöpfen zu haben, der wohlwollenden Beurtheilung der
erleuchteten Publikum, und würde mich sehr glücklich
schätzen, wenn dieselbe hier und da zu entsprechen-
den Nachbesserungen anregen sollte.

Heidelb., den 28. März 1862.

Dr. J. J. J.

Von einem Manne meines Lebensberufes werden Sie, hochverehrte Versammlung, nicht erwarten, daß er Sie ersuche, ihn in die Höhen der Speculation, oder in die heiteren Täuschungen der Poesie zu begleiten. Sie werden es sich gefallen lassen müssen, mit ihm in die Niederungen der menschlichen Schwäche und Leiden herabzusteigen. Durchdrungen jedoch von der Wahrheit des Ausspruches, daß immer der Mensch dem Menschen das Interessanteste ist, will ich mich der Hoffnung nicht verschließen, daß auch Betrachtungen, welche sich auf diesem Gebiete bewegen, Ihrer freundlichen Theilnahme nicht entbehren werden.

Wenn Hippokrates sagt: „der ganze Mensch ist von Geburt an Krankheit“, so ist dies allerdings leider richtig. Das Leben des Individuum ist ja eine Krankheit, welche unvermeidlich zum Tode führt. Der allgemeine Wunsch, daß diese Krankheit möglichst langwierig sein möge, hat stets die Phantasie der Völker beherrscht und in den mannigfachen Mythen über die längere Lebensdauer der früheren Menschengeschlechter seinen Ausdruck gefunden. Des Menschen Leben währet 70 und wenn es hoch kommt, 80 Jahre, sagt Salomo. Das ist die nüchterne Erfahrung, aber Methusalem wurde 900 Jahre alt und Noah „trank, nachdem die Sündfluth war, 300 noch und 50 Jahr.“ Daß

in einer zum endlichen Verfall bestimmten Existenz das Ideal der Gesundheit sich nicht verwirklichen könne, ist einleuchtend. Von wirklicher Krankheit sprechen wir aber erst, wenn das Zusammenwirken der einzelnen Theile und Lebensäußerungen des Organismus zur Herstellung eines möglichst harmonischen Ganzen wesentlich gestört wird. Kleinere Abweichungen verweisen wir in ein neutrales Gebiet, welches wir die Breite der Gesundheit nennen. Die Formen des individuellen Krankseins sind nun zwar von unbegrenzter Mannigfaltigkeit, indessen zeigt sich in ihnen doch vielfach eine gewisse Uebereinstimmung in mehr oder weniger wesentlichen Verhältnissen. Hierauf gründet sich nicht allein ihre systematische Eintheilung in Arten, Gattungen, Ordnungen etc., sondern auch ihre Gruppierung im Großen, wie sie in ihrer Abhängigkeit von allgemeineren Einflüssen sich ausspricht.

Solche größere Gruppen werden vorzugsweise bedingt durch dasjenige Verhältniß, welches man die Krankheitsconstitution nennt. Eine Constitution ist, wie schon im Worte liegt, immer etwas Zusammengesetztes. Wenn wir daher von Krankheitsconstitution sprechen, so meinen wir damit nicht bloß den Ausdruck einer gewissen Gleichartigkeit der meisten, oder wenigstens vieler während der Herrschaft einer solchen Constitution vorkommender Krankheiten, sondern wir denken dabei auch gleichzeitig an den Complex derjenigen uns mehr oder weniger bekannten ursächlichen Momente, durch deren Zusammenwirken eben jene Gleichartigkeit begründet wird. Aus jenen Zeiten, wo man ihrer Natur nach unbekannte Einflüsse so gern von übernatürlichen Mächten herleitete und diese selbst zu personificiren liebte, stammt der Ausdruck „Krankheitsgenius“, welcher in seiner Bedeutung mit der

Bezeichnung Krankheitsconstitution im Wesentlichen zusammenfällt. Wir werden wohl darüber einverstanden sein, die Krankheitsgenien sämmtlich für Kakodämonen zu halten, wiewohl sie in Beziehung auf den Grad ihrer Bosheit unter sich sehr verschieden sind.

Wenn während eines kürzeren oder längeren Zeitraums viele Menschen unter mehr oder weniger gleichartiger Form erkranken, so herrscht — mit einem hyperbolischen Ausdrucke bezeichnet — eine pandemische Krankheitsconstitution ($\pi\acute{\alpha}\varsigma$ ganz und $\delta\eta\mu\omicron\varsigma$ Volk). Ist eine solche von vorübergehenden Umständen abhängig, so nennt man sie eine epidemische ($\epsilon\pi\iota$ und $\delta\eta\mu\omicron\varsigma$ über das Volk verbreitet); hat sie dagegen in dauernden Verhältnissen einer bestimmten Gegend und deren Bevölkerung ihre Begründung, so bezeichnet man sie als eine endemische Krankheitsconstitution ($\epsilon\nu$ und $\delta\eta\mu\omicron\varsigma$ im Volke einheimisch).

Der Wechsel der Jahreszeiten hat bekanntlich einen großen Einfluß auf die Entstehung und Gestaltung der Krankheiten. Man spricht daher von einer jahreszeitlichen Krankheitsconstitution.

Die Geschichte der Krankheiten lehrt uns, daß im Zusammenhange mit den zeitlichen Entwicklungsstufen der menschlichen Gesellschaft, mit ihren Lebensverhältnissen, Gewohnheiten, Sitten und Unsitten, Gebräuchen und Mißbräuchen die Krankheiten oft viele Generationen hindurch gewisse Eigenthümlichkeiten an sich tragen, welche die Ursache sind, daß man von einer stehenden, stationären Krankheitsconstitution spricht. Diese macht sich weniger in dem Auftreten specieller Krankheitsformen geltend, wiewohl auch solche nicht fehlen; sie spricht sich vielmehr darin aus, daß sie, schon in wahrnehmbaren Spuren in dem neutralen Gebiete der Breite

der Gesundheit wurzelnd, nicht bloß eine überwiegende Disposition zu gewissen Erkrankungsformen abgibt, sondern auch den anderen Krankheiten eine besondere Färbung verleiht. Sie mischt sich in die sporadischen Krankheitsfälle ebensogut, wie in die Endemieen und Epidemieen. Sie bestimmt also weniger die specielle Form der Krankheiten, als deren Charakter. Dieser Ausdruck erfordert noch eine Verständigung. Man bedient sich desselben theils im Allgemeinen, wie man von dem Charakter eines Menschen spricht, zur Bezeichnung gewissermaßen der moralischen Natur der Krankheiten, ihrer Gutartigkeit, oder Bösartigkeit, ihrer Offenheit, oder ihrer versteckten Tücke: theils aber und insbesondere bezieht sich der Begriff „Charakter der Krankheiten“ auf den Antheil und auf die Form des Antheils, welchen die Hauptsysteme des Organismus an der Krankheit nehmen. Die Hauptgrundlage für die richtige Behandlung einer Krankheit beruht in dem sorgfältigsten Studium ihres Charakters. Dies bildet den vielleicht wesentlichsten Theil des Individualisirens am Krankenbette und mit der Fähigkeit hierzu steht die Tüchtigkeit des Arztes in geradem Verhältnisse. Den Namen der Krankheit zu ermitteln ist dem gegenüber von verhältnißmäßig geringem Werthe; vom Uebel aber ist es, die Krankheiten nach ihrem Namen zu behandeln.

Nach diesen vorbereitenden Bemerkungen wenden wir uns nun zu dem eigentlichen Gegenstande unserer Betrachtung, nämlich zu der gegenwärtigen stationären Krankheitsconstitution und zu dem dieser angehörigen vorherrschenden Charakter der Krankheiten der jetzigen Generation. Derjenige Theil der Bevölkerung, welcher, wie er die Vorzüge der heutigen höheren Civilisation besonders genießt, so auch den nachtheiligen

Einflüssen derselben am meisten ausgesetzt ist, also die gebildeteren Klassen der menschlichen Gesellschaft und die städtische Bevölkerung werden hauptsächlich das Terrain bilden, auf welchem sich jener Charakter am entschiedensten ausspricht, während er die „von der Cultur weniger beleckte“ ländliche Bevölkerung weniger berührt.

Fragen wir nun, welcher Art derselbe ist, so müssen wir sagen, daß er in einer vorwaltenden Abweichung der Verrichtungen des Nervensystems von der Norm besteht. Vermöge eines eigenthümlichen Doppelsinnes des Wortes kann man es in einer kurzen Formel ausdrücken: Unsere jetzige Generation hat zu viel Nerven und zu wenig Nerv. Es bedeutet nämlich das griechische *Νεῦρον*, ebensowohl, wie das davon herrührende lateinische *Nervus*, ursprünglich die Sehne und erst später dasjenige, was wir Nerven nennen. In der durch die Thätigkeit der Muskeln gespannten Sehne drückt sich aber die Kraft aus und darum brauchte man im Alterthume, wie auch noch heute, den Ausdruck „Nerv“ metaphorisch für „Stärke“. Wir sprechen heute noch von der nervigen Faust. Der Ausdruck „nervig“ ist darum ziemlich der Gegensatz von „nervös“, und „entnervte“ Menschen pflegen gewöhnlich sehr „nervös“ zu sein.

Das Nervensystem ist das vornehmste aller in die complicirte Zusammensetzung des Organismus eingehenden Systeme. Der Grad seiner Entwicklung ist, wie der Ausdruck, so auch die Bedingung für den relativen Standpunkt, welchen die einzelnen Reihen der animalen Schöpfung zu einander einnehmen. Seiner körperlichen Organisation nach gehört der Mensch zum Thierreiche. Die Höhe der Entwicklung seines Nervensystems bildet die materielle Grundlage für höhere Eigenschaften, welche ihn befähigen, aus

dem Thierreiche herauszutreten und die Flügel der tiefsten Sehnsucht nach dem Himmelreiche zu entfalten.

Das Nervensystem besteht aus gewissen Centralorganen (Gehirn, Rückenmark, Ganglien), mit welchen Nerven-Stränge und Fäden, innerlich wiederum in feinste Fasern zertheilt, zusammenhangen, die in die tiefsten Tiefen der Organisation sich versenken. Man nennt diese letztere Abtheilung, im Gegensatze zu den Centralorganen, periphere Nerven. Die peripherischen Nerven empfangen von der Außenwelt, sowie von jeder Stelle des Organismus selber, Eindrücke, welche sie zu den Centralorganen fortleiten. Hier erregen dieselben, je nach der Art des Eindruckes und der Eigenthümlichkeit der den Eindruck empfangenden Nerven und des mit diesen in Verbindung stehenden organischen Apparates — z. B. der Sinnesapparate — entweder mehr oder weniger zum Bewußtsein kommende Empfindungen und in weiterer Folge Vorstellungen und Willensconceptionen, welche sich als willkürliche Acte geltend machen; oder aber die zu den Centralorganen hingeleiteten Eindrücke rufen in diesen eine nicht zum Bewußtsein kommende Reaction hervor, welche sich in excentrischer Richtung unter der Form von unwillkürlichen Bewegungen, oder als Beeinflussung der Vorgänge der Absonderung und der Ernährung, des Stoffwechsels, oder als Mitempfindung reflectirt. Man nennt diese Art der Nerventhätigkeit Reflexaction. Ihr hauptsächlichster Träger ist das Rückenmark. Wiewohl die peripherischen Nerven nicht bloße Leiter zu und von den Centralorganen, gleichsam Telegraphendrähte sind, so muß man doch zugeben, daß die Centralorgane vorzugsweise auch die Erzeugungsstätte

der Nervenkraft sind, welche nach allen Verbreitungsstellen der peripherischen Nerven hinströmt, oder mit anderen Worten, daß alle Theile des Organismus von den Nervencentren aus innervirt werden.

Indem das Nervensystem die Eindrücke der Außenwelt empfängt, bildet es den wesentlichsten Factor für unseren Verkehr mit dieser letzteren; indem es durch alle Vorgänge, welche im Organismus selbst stattfinden, afficirt wird, vermittelt es nicht nur das Allgemeingefühl, das Gefühl des Wohlseins, der Kraft, der Schwäche, der Unbehaglichkeit, sondern auch die Verbindung sämmtlicher Theile des Organismus unter einander, den Einfluß, welchen die einzelnen Theile auf das Ganze ausüben.

Endlich sind an das Nervensystem und in specie an das eine seiner Centren, an das Gehirn, noch Functionen geknüpft, welche an Räthselhaftigkeit alle anderen Naturerscheinungen weit übersteigen, nämlich die höheren psychischen Thätigkeiten. Zwischen einem Gedanken und einem materiellen Vorgange liegt eine Kluft, welche auszufüllen dem menschlichen Geiste niemals beschieden sein wird.

Alle Abweichungen von der Norm in den Functionen des Nervensystems in irgend einer der eben besprochenen Richtungen verdienen den Namen „nervöse Leiden“. Der Sprachgebrauch wendet jedoch den Ausdruck „nervös“ vorzugsweise auf diejenigen Zustände an, welche auf einer gesteigerten Erregbarkeit der Nerven beruhen.

Das allgemeine Charakteristikum des nervösen Zustandes ist die größere Empfänglichkeit der Nerven für Eindrücke jeder Art, die lebhaftere Leitung derselben zu den Centralorganen und die, so zu sagen,

hastigere Reaction dieser letzteren in irgend einer der möglichen Richtungen. Hiermit ist nun in der Regel eine geringere Energie und Dauerhaftigkeit und oftmals eine gewisse Unordnung in den durch die Eindrücke hervorgerufenen Thätigkeiten verknüpft. Deshalb bedient man sich für diese Zustände auch häufig des Ausdrucks „Nervenschwäche“.

Wiewohl es fast unmöglich ist, diese abnormen Verhältnisse in ihrer proteusartigen Vielgestaltigkeit zu schildern, so gehört es doch zu meiner Aufgabe, dieselben einigermaßen in das Detail zu verfolgen.

Bei nervösen Personen erregen sowohl die Eindrücke, welche von der Außenwelt ausgehen, als auch diejenigen, welche durch die Vorgänge im Organismus selbst auf die Nerven gemacht werden, stärkere und oft auch in der Art andere Wirkungen, als bei gesunden Menschen.

Die Sinneseindrücke sind, wenn auch nicht von größerer Schärfe in der Wahrnehmung, doch von einer tieferen, oft überwältigenden Wirkung auf das empfindende Individuum. Ein helleres Licht, der Anblick einer grelleren Farbenzusammenstellung, erregt unangenehme Empfindungen, welche sich manchmal unter verschiedener Gestalt, als Uebelkeit, als Schwindel etc., auf andere Gebiete reflectiren.

Geräusche zeigen sich insbesondere vielfach nervösen Personen feindlich, indem sie nicht bloß als unangenehme Sinneseindrücke empfunden werden, sondern auch Schrecken, unwillkürliche Bewegungen, Zittern und Zucken, Verzerren des Gesichts erregen. Nervöse Leute sollten eigentlich nicht heirathen, denn sie können das Kindergeschrei nicht ertragen. Es giebt jedoch Geräusche, welche bei

jedem Menschen, der hören kann, Wirkungen der oben bezeichneten Art hervorbringen. Wenn Ihnen ein mit Eisenstangen beladener Wagen auf der StraÙe begegnet und Sie in der eben bezeichneten Weise afficirt werden, so sind Sie hierzu vollkommen berechtigt und Niemand darf Sie deswegen für nervös taxiren.

Aehnliches, wie von den höheren Sinnen, läßt sich auch vom Geruchssinn, vom Geschmackssinn und selbst vom Tastsinn und den nicht mehr zu den Sinnen gerechneten empfindenden Hautnerven sagen. Nervöse Personen sind meistens sehr empfindlich gegen extreme Temperaturen. Sie können weder Hitze, noch größere Kälte ertragen.

Ein sonderbarer Umstand ist hier noch erwähnenswerth, nämlich die launenhafte Inconsequenz, welche man nicht selten an krankhaft erregbaren Nerven beobachtet. Ich kenne Personen, welche unfähig sind, zu schreiben, weil ihnen das durch das Hingleiten der Feder über das Papier hervorgebrachte Geräusch bis zur Erzeugung krampfhafter Zuckungen unerträglich ist und welche dagegen in ihrer nächsten Nähe die widerwärtigst schreienden Papageien und andere Thiere von ähnlichen musikalischen Talenten dulden. Ich habe eine Dame gekannt, welche gegen den lieblichsten Blumenduft gleichgültig war, dagegen aber eine solche Vorliebe für modrige Kellerluft hatte, daß sie, wenn sie sich unbeobachtet glaubte, sich in behaglicher Ruhe vor das Kellerloch lagerte, um die ambrosischen Ausdünstungen zu genießen.

Den Eindrücken gegenüber, welche die Nerven von den Vorgängen im Organismus selbst empfangen, sind die Folgen, resp. die Erscheinungen einer gesteigerten Erregbarkeit des Nervensystems noch wichtiger:

Nervöse Personen nehmen alle Störungen in den Lebensvorgängen lebhafter wahr und fühlen sich viel kränker, als Andere unter gleichen Verhältnissen; sie sind gegen Schmerzen empfindlicher, sie leiden wirklich in höherem Grade, als Andere, und sind daher auch in einem, der Wichtigkeit des Leidens oft nicht angemessenen und für gesunde Menschen oft unbegreiflichen Maße zum Klagen geneigt und letztere nennen sie gern mit dem spreekatholisch-classischen Ausdrucke „pimplig“. Sie sind in allen Empfindungen und Ausdrücken hyperbolisch und kennen keine anderen Schmerzen, als fürchterliche und gräßliche.

Es ist Ihnen aus dem früher Gesagten erinnerlich, daß das Nervensystem der wesentlichste Vermittler der nie ruhenden Wechselwirkung der einzelnen Theile des Organismus unter einander ist. Wenn dieses System sich in dem Zustande gesteigerter Erregbarkeit befindet, so wird nicht blos das Spiel der Sympathieen zwischen den einzelnen Theilen lebhafter, sondern örtliche Affectionen ziehen auch leichter und in höherem Grade den Gesamtorganismus in Mitleidenschaft, und da die heftigeren Erregungen in solchen Fällen auch eine große Neigung haben, ungeordnet und verworren zu werden, außerdem auch mit der gesteigerten Erregbarkeit ein Mangel an nachhaltiger Kraft verbunden zu sein pflegt, so sehen wir oft, daß bei nervösen Personen in wichtigen Erkrankungen die unter anderen Verhältnissen zu erwartenden Krisen gar nicht, oder nicht auf die richtige Weise eintreten, daß die Kräfte nicht ausreichen, kurz, daß die Krankheit einen verhältnißmäßig ungünstigen Verlauf nimmt. Hierbei kommt nun allerdings häufig auch die psychische Seite des Lebens wesentlich mit ins Spiel, von

deren Beziehungen zu den Zuständen des Nervensystems bald die Rede sein wird.

Wenn die Nerventhätigkeit in irgend einem Organe eine fehlerhafte ist, so kann die Function desselben nicht die richtige sein, und hieraus erwachsen wieder je nach der Wichtigkeit des Theiles neue Störungen für den Gesamtorganismus. Ein fehlerhaft innervirter Verdauungsapparat z. B. bereitet ein mangelhaftes Blut. Das Blut ist nicht bloß die Quelle der Bildung und Erhaltung sämtlicher Theile des Körpers, sondern es ist auch dasjenige Element, welches, in den feinsten Strömungen den Körper durchdringend und überall die Thätigkeiten erregend, den Lebensverkehr in den tiefsten Tiefen der Organisation vermittelt. Namentlich sind die Wechselwirkungen zwischen Blut und Nerv die wesentlichsten Hebel in dem nie ruhenden Spiele der Lebensvorgänge, welche unter dem Einflusse eines mangelhaften Blutes sämtlich mehr oder weniger leiden müssen. Insbesondere aber begegnet uns die Verbindung einer fehlerhaften Blutbildung und einer gestörten Nerventhätigkeit in ihrer gegenseitigen Abhängigkeit so überaus häufig, daß man fast mit demselben Rechte der heutigen Generation als allgemeines Krankheitsattribut eine mangelhafte Blutbereitung zuschreiben kann, mit welchem man ihr eine gesteigerte Erregbarkeit und verminderte Energie der Nerven beilegt.

Wenden wir uns jetzt zu dem Gebiete der psychischen Thätigkeiten, um zu untersuchen, wie sich in diesem der Charakter der Nervosität abspiegelt:

Auch hier begegnen wir wiederum den allgemeinen Grundzügen, dem Plus an Erregbarkeit und dem Minus an Energie und Dauer. Die Schwierigkeiten einer einigermaßen allgemeinen Schilderung sind aber in

dieser Sphäre, dem eigentlichen Gebiete der Individualitäten, noch viel gröfser, als bei den bisherigen Betrachtungen, wo es sich um körperliche Vorgänge handelte.

Die leisesten Spuren des nervösen Charakters in psychischer Richtung sind oft von den Eigenschaften einer besonders glücklichen geistigen Organisation nicht zu unterscheiden. Die gesteigerte Erregbarkeit hält sich noch innerhalb der Grenzen einer lebhafteren Auffassung und einer gröfseren Empfänglichkeit für geistige Eindrücke, der Mangel an Energie noch in der Form einer dem Spiele der Phantasie sich leicht hingebenden gröfseren geistigen Beweglichkeit und einer lebenswürdigen Weichheit und Fügsamkeit des Charakters. In diesem Zustande, welcher so nahe an Gesundheit grenzt, befinden sich viele in geringerem Mafse nervöse Frauen, und er ist es gerade, welcher dem Umgange mit denselben einen oft zauberhaften Reiz verleiht.

Bei höheren Graden der Nervosität bleibt aber kaum eine Seite des psychischen Lebens unberührt: Intelligenz, Phantasie, Gemüthsstimmung, Willenskraft und Charakter erfahren ihren nachtheiligen Einfluß.

Es sei ferne von mir zu behaupten, dafs nervöse Menschen einfältig wären, sie bilden vielmehr recht oft auch in Beziehung auf geistige Penetration den Gegensatz zu den Böötiern, deren körperliche, behagliche Kraft ihnen fremd ist. Nervöse Personen sind vielleicht im Besitze der schärfsten und schnellsten Auffassungsgabe und des glänzendsten Urtheils, aber sie werden in der Verwerthung dieser herrlichen Gaben gehemmt: der Mangel an ausdauernder Consequenz ist ein Bleigewicht für ihre Leistungsfähigkeit, ihre überbewegliche Phantasie verleitet sie zu Extremen, die wechselnde Stimmung, von welcher

oft ihre Phantasie mit trüben Bildern versorgt wird, durchkreuzt den ruhigen Gang der Gedanken, der Mangel an Entschlußfähigkeit bricht den Ergebnissen der gediegensten Ueberlegung die Spitze ab. Wohl fehlt es nicht an Menschen, welche, wiewohl sehr nervös erregbar, in den verschiedensten Richtungen menschlicher Thätigkeit Außerordentliches geleistet haben. Ausnahmen giebt es überall. Die wenigsten dieser Fälle gehören aber zu den Ausnahmen: die meisten solcher Menschen waren erst durch die großen Anstrengungen, welche eben zu jenen Leistungen führten, nervös geworden.

Kleineren Unannehmlichkeiten des Lebens gegenüber können nervöse Personen auf verschiedene Weise sich fehlerhaft verhalten: entweder sie gerathen in eine unberechtigte Erregung, oder sie verhalten sich aus Scheu vor jeder Aufregung völlig gleichgültig. Nervöse Männer können die wohlverdienteste Gardinenpredigt nicht ertragen; nervöse Frauen fühlen sich verletzt, wenn der Mann in Budgetangelegenheiten nur eine Miene verzieht, welche etwa eine Mißbilligung ausdrücken könnte. Nervöse Untergebene sind gegen den begründetsten Tadel ihrer Vorgesetzten überaus empfindlich; nervöse Vorgesetzte können die bescheidensten Einwendungen Untergebener nicht dulden. Kraft steckt aber in allen diesen Fällen nicht im Hintergrunde. Die Summe der vorhandenen Energie reicht gerade zum Aufbrausen und höchstens zum Eigensinn aus.

Von wichtigeren Ereignissen werden nervöse Personen häufig so bewältigt, daß sie ganz unfähig werden, ihre Geisteskräfte zu gebrauchen. Gefahren sind im Stande, ihre Intelligenz bis zum Verluste aller Beurtheilung der Situation zu vernichten. Die Dame, von welcher Zimmermann (in seinem Buche über die Erfahrung) erzählt, daß

bei einem Schiffbruche ihre Hauptsorge dahin ging, sie möchte naß werden, war gewiß sehr nervös. Das Gegentheil war der Fall bei jenem Officier, welcher, wie Deschamps berichtet, als ihm in der Schlacht ein Arm abgeschossen wurde, ausrief: „Mein Ring, holt mir meinen Ring!“ und nachdem er ihn wiedererhalten hatte, denselben an die ihm übrig gebliebene Hand steckte und nach rasch angelegtem Verbande wieder ins Gefecht ritt. Auch Sokrates, welcher, als ihm Jemand auf der Strafe eine Ohrfeige gab, nichts weiter sagte, als: „es ist doch recht übel, daß der Mensch nicht weiß, wann er mit einem Helme ausgehen soll,“ litt wohl nicht an nervöser Erregbarkeit.

Daß nervöse Menschen häufig feige sind, beruht theilweise auf der Ueberrumpelung ihrer Intelligenz durch die Gefahr. Diese hat keinen treueren Verbündeten, als die Furcht. Ein wirkliches Uebel hat, wie Plinius sehr schön sagt, seine Grenzen, die Furcht aber hat keine. Man würde sich gegenüber der Thatsache der in unserer Generation so weit verbreiteten nervösen Erregbarkeit der ernstesten Besorgnisse für die Sicherheit des Vaterlandes nicht erwehren können, wenn nicht auf der einen Seite eine weniger nervöse große Klasse der Bevölkerung übrig bliebe, nämlich die Bauern, welche schon Horaz für den Hauptkern der Armeen hält, und wenn man nicht andererseits einen Trost fände in der platonischen Anschauung, nach welcher nicht derjenige tapfer ist, der von Natur gleichgültig gegen die Gefahr ist, sondern derjenige, welcher, eigentlich seinem Wesen nach furchtsam, aus höheren moralischen Beweggründen der Gefahr entgegen geht.

Eine der übelsten Formen nervöser Erregbarkeit ist die Hypochondrie. Wohl sind hier gewöhnlich mehr

oder weniger ernste körperliche Krankheitszustände vorhanden, oftmals aus derselben Quelle fließend, wie die gesteigerte Nervenreizbarkeit, aber das wesentlichste Element ist doch die letztere, durch welche jene namentlich auf die psychische Seite des Kranken so bedauerlich einwirken. Der charakteristische Zug in der psychischen Verstimmung ist die Furcht und zwar, wenn man die Sache auf den Grund verfolgt, die mehr oder weniger zum Bewußtsein kommende Furcht vor dem Tode. Diese ist es, welche bei den Hypochondrischen jene beständige, überfeine Selbstbeobachtung, die Ueberschätzung der eigenen Krankheitsgefühle, den ängstlichen Egoismus erzeugt, wodurch die Leidenden sich selbst, ihre Umgebung und das in der Geduld am meisten geprüfte Geschöpf der Welt, den Arzt, quälen. Die schwierigste Aufgabe des Menschen ist die, daß er mit bewußter Fassung, ja selbst mit einer gewissen Freudigkeit zu sterben lernt. Von diesem Ziele bleiben hypochondrische Menschen weit entfernt und doch sieht man, gemäß dem Erfahrungssatze von der Berührung der Extreme, mitunter, daß die Armen zwischen Todesfurcht und Lebensüberdruß auf beklagenswerthe Weise hin- und herschwanken.

Nervöse Personen sind in ihrer Gemüthsstimmung nicht blos sehr abhängig von äußeren Zufälligkeiten, z. B. besonders von der Witterung, und daher launenhaft, sondern sie bedürfen auch gewisser körperlicher und geistiger Reize, um sich behaglich zu fühlen. Nach längerer Ruhe erwachen sie Morgens unerquickt und geistig schlaff. „Mein erst Gefühl sei Preis und Dank“ ist für sie nur ein frommer Wunsch. Sie blicken mit Mißtrauen in ihre Kräfte auf die vor ihnen liegende Tagesaufgabe, die ihnen wie ein unübersteigbarer

Berg erscheint. Erst eine mehr oder weniger große Reihe von Lebensreizen bringt in ihrer Summirung die zum Wohlgefühl erforderliche Spannung in den Nerven und in der davon abhängigen Seelenstimmung hervor. Darum gelangen sie oft erst Abends zu einer gewissen Frische, ja nicht selten zu einer glücklichen Ausgelassenheit. Oft kommt es dahin, daß die Reize gesteigert, oder in unruhiger Hast gewechselt werden müssen, um den gewünschten Erfolg zu haben, und am übelsten daran sind diejenigen, welche gegen diese Reizmittel blasirt sind und doch dieselben zu ihrer Existenz nicht mehr entbehren können. Mitunter schlägt dieser Zustand auch in sein Gegentheil um, nämlich in ein pedantisches Festhalten einer gleichmäßig schlaffen und unthätigen Lebensweise, in einen wahren Abscheu gegen jede Veränderung, welche die Einförmigkeit unterbrechen könnte.

Noch muß ich eines Einflusses erwähnen, welchen die krankhafte Nervenreizbarkeit auf die psychische Lebensseite zuweilen ausübt. Nervöse Personen, Jahre lang unter der Einwirkung subjectiver, der Objectivität der inneren und äußeren Verhältnisse nicht entsprechender Empfindungen und davon abhängiger Anschauungen stehend, können mitunter aus dem Gebiete der Täuschungen gar nicht mehr herauskommen, und verlieren unter der Mitwirkung complicirter bewusster, oder unbewusster Motive gänzlich den Schwerpunkt der Wahrheit, so daß sie diese, wie des Ritters Hudibras Knappe Ralph, nur noch von ungefähr, oder, wie Peter Simpel's Capitain, aus Versehen sagen.

Mit der Bemerkung, daß die gesteigerte Erregbarkeit der Nerven nicht selten das prädisponirende Moment, ja selbst den Ausgangspunkt für die ernsthaftesten, bestimmt formulirten, selbst mit den erheblichsten mate-

riellen Veränderungen verbundenen Krankheiten des Nervensystems bildet, wollen wir die beschreibende Seite unserer Betrachtung verlassen und einige Blicke auf diejenigen Verhältnisse werfen, welche die Entstehung der nervösen Erregbarkeit begünstigen.

Es ist bekannt, daß viele Eigenschaften der körperlichen und geistigen Organisation von den Aeltern auf die Kinder überzugehen pflegen. So begegnet uns auch die gesteigerte Erregbarkeit der Nerven nicht selten als eine von den Aeltern überkommene Erbschaft. Bei besseren, werthvolleren Erbschaften sieht man häufig, daß dieselben durch Verschwendung bald zu Grunde gehen. So etwas kommt in unserem Falle nicht vor. In der Regel wird das ererbte Capital nicht bloß conservirt, sondern vermehrt auf die nächste Generation übertragen. Auch wird es selbst bei der zahlreichsten Nachkommenschaft nicht durch Theilung geschwächt.

Das weibliche Geschlecht, von Natur mit einem erregbareren Nervensystem begabt, hat hierdurch eine besondere Anlage zu einem krankhaften Ueberschreiten der normalen Grenze.

Allgemeine Schwächezustände sind gewöhnlich, wenigstens anfangs, mit gesteigerter Nervenirregbarkeit verbunden.

Alles, was den Körper schwächt, steigert deshalb im Allgemeinen die Reizbarkeit der Nerven: Krankheiten jeder Art, besonders solche, die mit Säfteverlusten verbunden sind, Entziehung, oder Verkümmern der nothwendigen Lebensbedingungen, ungenügende, oder fehlerhafte Nahrung, Mangel reiner frischer Luft, des Lichtes, der erforderlichen Körperbewegung, Alles Umstände, welche die Bereitung eines normalen Blutes stören, wirken deshalb in

dem in Rede stehenden Sinne. Die zuletzt genannten Schädlichkeiten treffen besonders die ärmere Klasse der städtischen Bevölkerung, von welcher eine große Anzahl einen beträchtlichen Theil ihres Lebens in dunkelen, feuchten, schlecht gelüfteten, mit übeln Ausdünstungen, Rauch und Tabacksqualm angefüllten Wohnungen, oder Arbeitsräumen, und oft genug bei ungenügender oder unzureichender Nahrung und gleichzeitigem Mißbrauche geistiger Getränke zubringt.

Es ist ein allgemeiner Erfahrungssatz, daß eine jede richtig geleitete, den Kräften angemessene, mit entsprechender Ruhe abwechselnde Thätigkeit die Theile, welche dieselbe ausüben, stärkt, daß dagegen eine übermäßige, besonders in einer Richtung sich bewegendes Anstrengung schwächend wirkt. Dies gilt auch besonders von allen Thätigkeiten, bei welchen das Nervensystem der hauptsächlich wirksame Factor ist.

Das Uebermaß in körperlichen Erregungen, wie ein an Intensität und Extensität excessives psychisches Leben, vielfach unter einander in gegenseitiger Abhängigkeit verschlungen, spielen hierbei die Hauptrolle. In beiden Beziehungen bieten die Lebensverhältnisse der jetzigen Generation eine Menge einflußreicher Momente dar. Die Genußsucht unserer Zeit bei sich stets mehrenden Gegenständen des Genusses, der täglich steigende Luxus, die in jeder Richtung sich mehr und mehr verfeinernde Existenzform haben einen sehr großen Antheil an der sich immer mehr verbreitenden Nervosität der Generation. Es werden mir wohl Viele beistimmen, wenn ich sage: „das Leben ist ganz schön;“ allein ich glaube auch nicht viel Widerspruch zu erfahren, wenn ich hinzufüge: „es hat einen Hauptfehler, nämlich

den, dafs es zu kostspielig ist.“ Dies ist ein Uebelstand von den allerwichtigsten Consequenzen. Um den täglich steigenden Ansprüchen des Lebens genügen zu können, ist eine in das Gebiet der schädlich wirkenden Potenzen eintretende Anstrengung aller Kräfte, besonders der geistigen erforderlich. Derjenige, welcher den materiellen Erfolg seiner Thätigkeit erreicht, hat keine Zeit, denselben zu geniessen, oder verliert auch zuletzt, auf die Bahn des nie befriedigten Strebens verlockt, die Genussfähigkeit, während derjenige, welcher sich fruchtlos abmüht, noch den verbitternden Einflufs erfahrener Täuschungen erleidet.

Die grofsen Erfindungen unserer Tage, welche in den allgemeinen Kathegorieen der Zeit und des Raumes so wesentliche Revolutionen hervorgebracht haben, die Eisenbahnen, Dampfschiffe und Telegraphen, haben eine grofse Schuld an dem den Nerven so nachtheiligen rastlosen Treiben, in welches mehr oder weniger die ganze Bevölkerung hineingerissen wird. Fast Niemand mehr hat heutzutage Zeit. Jeder beginnt sein Tagewerk mit dem Charakter der Eile, und wo dieser erst Platz gegriffen hat, wo der Mensch bei seiner Thätigkeit von der Besorgnifs beherrscht wird, mit seiner Aufgabe nicht fertig werden zu können, da ist es mit der gesunden Haltung des Nervensystems zu Ende, auch zu Ende mit der tüchtigen Lösung der Aufgabe selbst.

Die Hast und die Ueberbürdung mit Arbeit fängt schon bei unserer Jugend an. Was müssen die armen Knaben und Jünglinge und selbst die Mädchen nicht Alles lernen! Ihr Gehirn wird so überfüllt, dafs, wenn dasselbe nicht besonders geräumig ist, gar kein Platz mehr für den gesunden Menschenverstand übrig bleibt. Daher die grofse

Masse von Mittelmäßigkeit in allen Lebensrichtungen und noch dazu auf Kosten der Gesundheit.

Der Schlaf hat eine besondere Beziehung zu dem Nervensystem und namentlich zu dem Gehirn. Mit seinem Eintritte beschwichtigen sich die aufgeregten Thätigkeiten, er stellt die verbrauchte Nervenkraft wieder her, er bringt die verlorene Spannung wieder und der Dichter nennt ihn mit Recht „den süßen Freund ermüdeten Natur.“ Man sagt: „Wen unser Herr Gott lieb hat, dem giebt er das Gute im Schlafe.“ Der Herr hat aber alle Menschen lieb und giebt Allen Gutes im Schlafe. Entziehung des Schlafes über das individuelle, allerdings verschiedene, Bedürfnis macht nervös. Nervöse Personen brauchen verhältnismäßig viel Schlaf. Wird auch dann noch diese Warnung der Natur nicht beachtet, so tritt ein höherer Grad von Nervosität ein — mit Schlaflosigkeit verbunden — ein nicht gar seltener, übler und schwer zu beseitigender Zustand. — Sowie die Erde durch den Eroberungssüchtigen Egoismus eines gewissen Kleidungsstückes räumlich zu eng geworden ist, so daß die Nothwendigkeit der Entdeckung eines neuen Erdtheiles nahe bevorsteht: so ist der Tag mit seinen 24 Stunden für das hastige Getreibe der Gegenwart zu kurz geworden. Wir sind fast sämmtlich in dem Falle, Zeit vom Schlafe borgen zu müssen und zwar meistens als leichtsinnige Schuldenmacher, nämlich mit dem Bewußtsein, daß wir das Darlehen nicht wiederbezahlen können. Geschieht dies im Interesse pflichtgetreuer Arbeit, nun, so haben wir zwar auch den Schaden für unsere Nerven, aber doch auch einen gewissen Trost in dem Bewußtsein nützlichen Wirkens. Wird aber der Schlaf dem Vergnügen geopfert, so ist der folgende Tag ein doppelt verstimmter,

weil Jeder unzufrieden ist, der die Freude von gestern heute bezahlen muß. Wiederholt sich dieser Fall öfter — was leider der Gebrauch der Zeit ist — so hört das Vergnügen auf, Vergnügen zu sein und man wird versucht, mit Goethe zu sagen:

„Lieber durch Leiden
Möcht' ich mich schlagen,
Als so viel Freuden
Des Daseins ertragen.“

Auch die Wenigen, welche Zeit haben, den in der Nacht versäumten Schlaf am Tage nachzuholen, sind im Irrthume, wenn sie glauben, daß dies mit vollem Erfolge geschehen könne: denn es ist erfahrungsgemäß keineswegs gleichgültig, um welche Zeit man schläft, und dazu kommt noch, daß die Zeit, welche dem Nachtschlaf entzogen wird, in der Regel unter dem Einflusse einer Combination von an sich der Gesundheit nachtheiligen Momenten, unter mancherlei künstlichen Erregungen, anstrengenden Bewegungen, in schlechter Luft, in abspannender Hitze, in beengender Kleidung hingebracht wird, also unter Umständen, wodurch das mit der Blutbereitung so wesentlich zusammenhangende Athembedürfnis eine Steigerung erfährt, während zugleich die Mittel zu dessen Befriedigung verkümmert werden.

Am beklagenswerthesten und doppelten Angriffen auf ihre Nerven ausgesetzt sind freilich diejenigen, welchen Kummer und Gram den Schlaf raubt.

Denn auch die Leidenschaften und die Gemüths-affecte sind ein fruchtbarer Boden für die Erzeugung eines krankhaften Nervenzustandes und in dieser Beziehung ist unsere Zeit besonders ergiebig: das Rennen und Jagen nach Einfluß, nach äußerer Ehre, nach Besitz, nach

Genuss, wie es in unseren fast in jeder Beziehung über-
spannten Verhältnissen zur Tagesordnung geworden ist,
führt zu ununterbrochenen heftigen Erregungen, zu Ueber-
reizungen, zu Enttäuschungen, zur inneren Unzufriedenheit,
zu häuslichen Verstimmungen und oft genug zu Kummer
und Elend.

In allen Lebensstellungen kommen Umstände vor, welche
eine wohlberechtigte Gemüthserregung zur Folge
haben. Wenn diese ihre natürliche Aeufserung finden kann,
so geht sie, wofern der Fall nicht zu häufig eintritt, ohne
Nachtheil vorüber. Wenn sie aber gewaltsam unter-
drückt werden muss, so geschieht dies nicht immer
ohne eine schädliche Einwirkung auf die Nerven. Ich be-
handelte einmal einen sehr nervösen Herrn, welcher längere
Jahre Erzieher bei sehr vornehmen, aber auch sehr unge-
zogenen Kindern gewesen war. In seiner ihm eigenthüm-
lichen geistreichen Weise sagte er mir eines Tages, er
wisse wohl, was ihm fehle; es seien nur zurückgehaltene
Ohrfeigen, die ihm auf die Nerven gefallen wären.

Dass unter den Diplomaten ein nervöser Zu-
stand so häufig ist, daran hat aufser der grossen Ar-
beit, wie ich vermuthe, auch die Nothwendigkeit, „welche
das Geschäft 'nmal so mit sich bringt“, die Erregungen
der Seele und die Aeufserung ihrer wirklichen Meinung
gewaltsam zu unterdrücken, ihren Antheil. Vielleicht sind
auch klimatische Verhältnisse mit im Spiele. Nessel-
rode nämlich behauptete, es gäbe in der Welt gar kein
gesundes Klima und begründete diese Ansicht durch den
Umstand, dass die Urlaubsgesuche der russischen Diplo-
maten aus allen Gegenden der Erde sich gewöhnlich auf
die üble Einwirkung des Klima stützten. Das einzige Land
mit unzweifelhaft herrlichem Klima, welches Homer mit

den Worten beschreibt: „Nie ist da Schnee, nie rauscht Platzregen da, nimmer auch Sturmwind — Selbst Okeanos sendet des Wests hellwehende Hauche — Immer dorthin, die Bewohner mit Frühlingsluft sanft kühlend“ — dies Land, das Elysium, ist uns leider abhanden gekommen.

Ich habe es schon vorher angedeutet, daß übergroße Thätigkeit, besonders ohne die erforderliche Abwechslung in einer Richtung fortgesetzt, den Nerven gefährlich ist. Keine Richtung ist aber in dieser Beziehung nachtheiliger, als die Musik. Wer könnte es heutzutage wagen, etwas Uebles von der Musik an sich zu behaupten? Er würde unzweifelhaft als Barbar gelten unter einer Bevölkerung, wo Jeder mit Shakespeare sagt: „Wer nicht Musik hat in sich, Wer von der Töne süßem Zauber nicht gerührt sich fühlt, Ders Herz ist schwarz, wie Erebos, Und seine Seele finster, wie die Nacht“ — aber ein zu häufiges, zu lange dauerndes, gleichsam schwelgerisches Sichhingeben an musikalische Eindrücke macht nicht blos den Geist weichlich und unklar, sondern ist auch ein nicht zu unterschätzendes begünstigendes Moment für die weitverbreitete Nervosität unserer Zeit.

Ein griechischer Dichter sagt: „Wenn du über die Erde wandelst, wirst du finden, wie die Menschen selbstgeschaffene Leiden haben.“ Lassen wir die im Vorigen als Causalmomente der krankhaften Nervenstimmung berührten Umstände vor unseren Blicken vorbeigehen, so werden wir wohl darin einverstanden sein, daß jener Ausspruch vielleicht für Nichts mehr seine Geltung hat, als eben für die krankhafte Stimmung der Nerven. Wir tragen an dieser individuell und solidarisch mehr oder weniger unsere Schuld. Denn in der Warnung „womit Ihr sündiget, daran sollt Ihr gestraft werden“ ist die

Logik der natürlichen Consequenzen ausgesprochen. Und doch scheint die Generation von diesem Schuldbewußtsein keinesweges durchdrungen zu sein. Denn Niemand scheut sich zu sagen, daß er nervös ist, man hört sogar nicht selten diesen Umstand als Entschuldigung für mancherlei Schwächlichkeiten anführen, ja oft genug hört man es mit einer gewissen Selbstgefälligkeit aussprechen: „Ich bin überaus nervös“, oder auch, mit einem Anfluge burlesken Humors, „nervos“.

Nachdem wir nun die Erscheinungen und Aeusserungen des nervösen Zustandes betrachtet, auch einen Blick auf die Umstände geworfen haben, durch welche dessen Entwicklung besonders begünstigt wird, tritt die Frage an uns heran, was wohl zu thun sein möchte, um einen Feind, der auf so tausendfache Weise im Kleinen und im Großen das Menschenleben verkümmert, zu bekämpfen? Die Antwort würde, wenn sie speciell ausfallen sollte, das ganze Gebiet der Leibes- und Seelendiätetik und der socialen Ethik umfassen. Darauf kann ich natürlich nicht eingehen. Ich darf mich aber auch nicht damit begnügen, einfach zu sagen: man vermeide die Ursachen, wenn man die Wirkung nicht haben will. Die Schwierigkeit der Rettung ist groß. Trotz aller guter Lehren „ras't doch die Welt in allen Strömen fort.“ Der Feind schleicht unbemerkt ins Herz des Landes und verstopft uns unsere eigenen Hilfsquellen. Niemand glaubt und fürchtet, daß er nervös werden kann, und wenn er es geworden ist, dann fehlt die Energie des Willens, welche allein noch Heil bringen kann. Denn in dem Falle, um welchen es sich hier handelt, muß ein Jeder, wie Münchhausen, sich an seinem eigenen Zopfe aus dem Sumpfe ziehen.

Das Leben desjenigen, welcher thätigen Antheil an der Welt nimmt, besteht in einem beständigen Wechsel zwischen dem Hineinkommen in Schwierigkeiten und dem Herauskommen aus denselben. Ohne Widerwärtigkeiten geht es nicht ab. Soll man sich dem ganz zu entziehen suchen? Der Philosoph Demetrius sagte mit Recht, es käme ihm Nichts unglücklicher vor, als ein Mensch, dem nie eine Widerwärtigkeit zugestossen sei, und des Curius Dentatus Meinung: „er wolle lieber ein Todter sein, denn wie ein Todter leben“ theilen wir gewifs Alle.

Sollen wir den Luxus und all' die tausendfältigen Verfeinerungen des Lebens aus der Welt schaffen? Könnten wir es thun, wir würden unklug und unrichtig handeln. Wenn König Lear sagt: „Gieb der Natur nicht mehr, als sie bedarf, So ist des Menschen Leben gleich des Viehs“, so liegt darin dieselbe Unklarheit, wie in der oft gehörten Forderung, der Mensch solle zum Naturzustande zurückkehren. Was ist denn der Naturzustand des Menschen? Die Menschennatur unterscheidet sich eben von der Natur der Thiere dadurch, daßs sie keine unveränderlich feststehende, sondern der fortschreitenden Entwicklung fähig ist. Die unzähligen Erfindungen, welche der Menscheng Geist zur Potenzirung und zur Zierde des Lebens hervorbringt, gehören ebenso gut zur Natur des civilisirten Menschen, als das mit Dornen zusammengeheftete Kleid aus Thierfellen, womit der Wilde seine Blöße deckt, diesem letzteren natürlich ist. So verschieden aber die mannichfachen menschlichen Naturzustände sind, ebenso verschieden sind auch die in denselben liegenden Gefahren.

Giebt es nun aber gar keine Rettung vor den Gefahren, mit welchen das Leben in unserer zeitigen Existenz-

form unsere Gesundheit und insbesondere diejenige unseres Nervensystems in seiner körperlichen und psychischen Seite bedroht?

Ja, es giebt ein Rettungsmittel, ein, wenn auch nicht für alle Umstände, doch in großem Umfange hilfreiches. Das ist das Mafs. Das Mafs ist das Vernünftige und darum ist es auch das Schöne und das Gute und das Nützliche. Das Mafs schützt uns vor dem Irrthum, vor der Caricatur, vor der Sünde und Reue und vor den Störungen unseres Nervenlebens.

Wer sich unter das Gesetz des Mafses stellt, der hat den Stein der Weisen gefunden in dem Grundsatz: „Was man im Anfange verbraucht, das fehlt Einem am Ende.“ Er wird ebensowenig seine Genüsse, als seine Arbeit übertreiben. Er sieht es leicht ein, daß, sowie es die beste Oekonomie ist, zur rechten Zeit Geld auszugeben, so auch es als die weiseste Sparsamkeit gelten muß, zur rechten Zeit Zeit aufzuwenden. Er wird es anerkennen, daß das Bewegliche und Wechselnde sich dem Feststehenden accommodiren muß. Nun aber ist das Bewegliche die Aufgabe des Tages, das Feststehende aber dies, daß der Tag 24 Stunden hat und daß bei der beschränkten Leistungsfähigkeit des Individuum nur ein Theil hiervon zur Arbeit verwendet werden kann, ein Theil aber für dasjenige vorbehalten bleiben muß, wodurch die verbrauchten Kräfte wiederhergestellt werden, für den Schlaf, für des Leibes Nahrung und Pflege und Uebung, für körperliche Bewegung in freier Luft, für die Erholung des Geistes. Es handelt sich hierbei wahrhaftig nicht um eine Kleinigkeit. Von einer zweckmäßigen Zeiteintheilung nach den eben kurz angedeuteten Gesichtspunkten hängt nicht allein die Totalsumme der Leistungen

eines Menschen, also der Werth des einzelnen Menschenlebens für die Menschheit ab, sondern auch das Wohlgefühl und die innere Zufriedenheit des Individuum.

Wer sollte wohl nicht den Sinn der schönen Worte eines alten Liedes: „Du wollest mir im Leben Ein immer fröhlich Herz Und deinen Frieden geben“ täglich als den tiefsten Wunsch seiner Seele empfinden? Aber die Erfüllung dieses Wunsches liegt zum großen Theil in unseren eigenen Händen. Das Ziel und der Weg zu demselben kann nicht bündiger und schöner bezeichnet werden, als in dem, meines Wissens vom alten Jahn herrührenden Wahlspruch der Turner: „Frisch, frei, fröhlich, fromm.“ Wer dafür sorgt, daß er frisch, unverbraucht an Kräften ist, der ist seiner Aufgabe gewachsen, für jeden Kampf gerüstet und siegesgewiß und darum frei, und wer sich frei fühlt, ist darüber, im Bewußtsein seiner Kraft, fröhlich, und der wirklich Fröhliche wendet auch gern seine Gedanken zu dem Geber seines Glückes und legt seinen Dank an der rechten Stelle nieder: er ist fromm und hat den wahren Gottesfrieden.

Und so müssen wir denn auch heute noch als das größte Glück des Menschen anerkennen, was schon die Alten als die schönste Gabe der Götter betrachteten:

„eine gesunde Seele in einem gesunden Körper.“







