

JOHANN VOGEL

HINTER MAUERN EINER



IRRENANSTALT

URTEIL DER PRESSE

Ein lehrreiches Buch für jedermann
Interessant für Aerzte und Erzieher

PREIS nur Fr.

P₃ x 15

JOHANN VOGEL

HINTER MAUERN EINER
IRRENANSTALT

ca. 1920?

Nachdruck
ohne Erlaubnis des Verfassers
verboten

Vorwort.

Viele Frauen und Männer haben es zuwege gebracht, die Zeit ihrer Schönheit sich bis ins hohe Alter zu bewahren. Die Ursache dafür sind bessere Ernährung und Pflege des Körpers, alles Dinge, an deren Einführung der Aerztestand mitgearbeitet hat. Etwas muss auch den Chemikern als Verdienst zugeschrieben werden, die viele Mittel für die Steigerung der Reize ersonnen haben. Ein Mann, der an seinem Wohnort Sonne, Scherz, Spiel und Bewegung kennt, wird selten krank und nie geisteskrank werden. Wer gestrauchelte Leute rechtzeitig zuhause pflegt, muss sie nie in Anstalten bringen lassen, aber recht behandelt und aufgeklärt muss der mit seinem Seelenleben in Verwirrung geratene Mensch werden. Man helfe ihm in seinem Konflikt, ganz seine, d. h. des Kranken Interessen wählend. Nötiger Tadel werde in ruhigem, gemessenen Ton erteilt. (Geduld und Takt.) Im Notfall soll ein Gemüts-, Geschlechts- oder Geisteskranker* frühzeitig, bevor er überreizt und gebrochen ist, in eine moderne Heilanstalt gebracht werden, wo durch zweckmässige Behandlung ein erfahrener Arzt die Persönlichkeit des Kranken studieren und ihm helfen kann. Es gibt manche vorzügliche Musterbetriebe — private und staatliche Anstalten —, die keine Gefängnisse sind. Jedes gute Anstaltsleben ist besser als schlechte häusliche Verhältnisse. Jedes geordnete Familienleben ist schöner als ein Anstaltsleben.

* Man verlange vom Nervenheilinstitut **Silvana, Herisau**, ein Extra-Fragebogen für männliche oder weibliche Patienten. Manche Menschen haben eher den Mut, schriftlich als mündlich einem Arzt die Wahrheit über ihre Krankheit mitzuteilen.

I. Kapitel.

Auf einem Bauplatz wurden Bretter und Steine abgeladen. Robert Schudel, der Bureaulist war und jetzt als Maurerhandlanger arbeitet, hockt auf einem Balken und trinkt einen kräftigen Schluck Bier. Ein Polier wirft ihm vor, er sei schwach wie ein Onanist, weil er zu langsam im Pflastertragen war und sich beklagte, keine schweren Treppentritte heben zu können. Robert drohte mit der Faust und nannte den Vorgesetzten Terminjäger. Das Nachspiel sein Entlassungsschein.

Ein Passant der Strasse bemerkt zum Polier: «Virtuosen sind manche Menschen in der Fähigkeit, andern das Leben zu verbittern. Glauben Sie, ein Arbeiter gehorche nicht lieber, je leichter man es ihm macht, je weniger schroff der Befehl erklingt? Es ist kein Anstand, einen Arbeiter Onanist zu titulieren; wir sollten niemand wissentlich wehe tun, weil es unwissentlich genug geschieht.»

Polier: «Sie mischen sich in Dinge, die Sie einen ‚Dreck‘ angehen!»

Passant: «Bitte, Höflichkeit wahren, mein Name ist Dr. Frösch, Chefarzt einer Nervenheilanstalt. Habe viele Patienten, sie beklagen die technische oder psychologische Untauglichkeit ihrer Vorgesetzten, überhaupt den Druck der Betriebshierarchie, als Ursache ihrer Unlustgefühle!»

Polier (entschuldigt sich): «Ich glaube selbst, dass eine falsche Behandlung das Gefühlsleben des Arbeiters schädigen und den guten Willen zur Arbeit lähmen kann — aber ein Vorarbeiter hat von anderer Seite ebenso manches Unangenehme, so wird das Sichaufregen und Schelten zur Gewohnheit.»

Arzt: «Wir sollten mehr füreinander, nicht nur mit- oder nebeneinander leben.»

Robert: «Ein Handlangerleben ist wie ein dumpfer Arbeitstag. Man bekommt selten ein gutes Wort oder einen vernünftigen Ratsschlag. Darf ich Ihnen, Herr Doktor, meine Lebenslage brieflich mitteilen?»

Arzt: «Gut, hier meine Adresse, erwarte Ihren Brief.»

Noch am gleichen Abend verfasste der Handlanger nachstehenden Brief:

Herr Dr. med. Frösch, Chefarzt,

Zollikon.

Sehr geehrter Arzt!

Das Lebensalter meiner Eltern war über 80 Jahre. Meine Sinnesorgane Duft, Kraft und Saft. War 300 Tage als Unteroffizier im Militär und nie krank. In beruflicher Hinsicht gelernter Buchhalter in staatlicher Stelle. Mein Vater, der in guten Verhältnissen lebte, kam im Weltkrieg in schlechte Lebenslage. Disharmonie im Elternhaus hatte Einfluss auf eine ungünstige Berufswahl. Hiezu kam das tragische Schicksal der Bekanntschaft mit einer Tochter, die infolge innerer und äusserer Widerstände — «Liebesleidenschaft» — nicht zur Vereinigung führen konnte. Kurz vor der Wahl zum Beamten erhielt ich starke Hämorrhoiden nebst Erkältung in der Blase. Konnte kein oder nur wenig Wasser lösen. (Biertripper — musste pro Tag gegen 20 Mal auf den Abort.) Ein junger Arzt, der meine Geliebte selbst gerne für sich gehabt hätte, benützte die Gelegenheit meines Unwohlseins dazu, mir unsoliden Lebenswandel vorzuwerfen (kein Glück ohne Neid) und kam so per Auto und rohe Gewalt in eine zwischen Tannen und Laubbäume versteckte Nervenheilanstalt.

Man hört von Verschleppung normaler Menschen in allerlei Anstalten. Mit den Versorgten durch eine Justizdirektion wird oft ein leichtfertiges Spiel getrieben. Es hat in jedem Dorf manche und in jeder Stadt viele Leute unter beiden Geschlechtern, die liederlich leben und es eher verdienten, interniert zu werden, wenn gesellschaftliche Vorteile und Vermögen ihnen nicht gleichfalls eine moralische Krücke böten! — Die persönliche Freiheit der Bürger muss vom Staate besser geschützt werden. (Schutz der Gesunden.) Den Gutachten der Herren Psychiater soll man keinen kritiklosen Glauben schenken — es gibt nebst guten, ehrlichen Aerzten auch abgefeimte Gauner, die Entmündigungsverfahren zu Zwecken aller Art benützen. Nicht alle Beschwerden der Polizei, Behörden oder von Privatleuten sind richtig. Nicht einmal der medizinische Krankheitsbegriff ist massgebend, sondern nur die erwiesene Handlungsunfähigkeit oder Gemeingefährlichkeit des Patienten. Ein Arzt kommt mit einem Kranken nicht weiter, wenn er nach dem Straf- oder Rezeptbuch kuriert, statt aus dem Feingefühl und Tiefblick für den gerade vorliegenden Fall. Die Lebensbeschreibung oder Briefe des Patienten geben oft Anhaltspunkte für eine erfolgreiche Behandlung. An den Körper-, Kopf- und Gesichtsformen sind die Talente, Neigungen, Gesundheit und Krankheit zu erkennen. Psychotechnik, Graphologie, Personalistik und kosmische Arithmetik können ein bestimmter Schlüssel der Gefühle und Denkvorgänge der Patienten sein. Ein Arzt soll als ein Sachverständiger gehört werden, aber nicht Richter sein. Nicht ein Anstaltsdirektor,

sondern ein Kollegium (ein Arzt, eine Aerztin und zwei Laien) treffen die Entscheidung, ob ein Patient als irrsinnig erklärt und behandelt werden soll. Aerzte, die absichtlich falsche Zeugnisse ausstellen, oder Anstaltspersonal, das Gefangene misshandelt, sollten empfindsam bestraft werden. Das Gleiche gilt für Patienten, die Geisteskrankheiten oder epileptische Krämpfe simulieren, um nach verbrecherischen Handlungen milder beurteilt zu werden, oder zwecks Erreichung einer Rente. In Amerika sind Studenten der verschiedensten Weltanschauungen in sportlicher Hinsicht, das ganze College korporativ und solidarisch. Bei uns sollten jüdische, katholische und protestantische Geistliche, Aerzte, Lehrer und Erzieher mehr zusammen arbeiten. Man gründe einen Weltbund für Eubiotik (griechisch), heisst die Lehre der Kunst, gesundheitsgemäss und wohl zu leben.

1. Gemeinsamer Kampf gegen alles Schlechte. Böse ist nicht nur Mord, Diebstahl, Lüge, sondern auch Dummheit, Unreinheit und Gleichgültigkeit.
2. Verschärfte Busse für alle raffinierte Gaunerei, Wirrköpfe und Fanatiker.
3. Arme Leute wie reiche Männer und hübsche Frauen sollten für ein gleiches Vergehen die gleiche Strafe erhalten. Es gäbe auf Erden viel weniger Schlechtigkeiten und Verbrechen, wenn Tausende von Töchtern und Frauen ihren Liebhabern sagen würden: «Woher kommt Dein Geld?», anstatt: «Hast Du Geld?»

Warum sollen und müssen staatliche und private Anstalten durch Mitglieder von Behörden oder Präsidenten gemeinnütziger Vereine alle Jahre kontrolliert werden (ohne vorherige Anmeldung)? — Frankreich besitzt an der Küste Guyneas eine Teufelsinsel, die von Deportierten bewohnt ist. Die russische Soloweski-Insel, im Weissen Meer, wird Insel der Verdammten genannt. An beiden Orten müssen die Gefangenen viel leiden; wer nicht körperlich vernichtet wird, kommt seelisch zerstört zurück. Ähnlich geht es allen Menschen, die in Irrenhäusern leben müssen. Brutalitäten und Willkürakte erzeugen seelische Depressionen von grösster Tragweite. Ein Kranker darf keinen eigenen Willen haben — eine Verteidigung wird verunmöglicht, denn er ist ja verrückt — seine Klagen sind Phantome. Briefe der Patienten gelangen nicht an ihre Adressaten. Es gibt keinen Verkehr mit der Aussenwelt. Kranke, die keine Verwandte haben, die sich ihrer annehmen, sind zu sehr ihrem Schicksal überlassen. (Ohne Geld kein Recht.) Jeder Gefangene in einer Strafanstalt hat für geleistete Tages- und Wochenarbeit eine kleine Entschädigung. In einer Irrenanstalt erhalten Patienten für rechte Arbeit keinen Rappen Lohn und müssen zudem die Pension bezahlen. Jedem, der arbeitet, gebührt etwas Geld, eine Vergünstigung, Tabak, Esswaren oder Limonade. Besitzt der Kranke Vermögen, so ist dasselbe zu seiner Bequemlichkeit zu verwenden. In aller Welt sind vielwinklige Häuser, die durch ihre Bauart, vielfach alte Klöster, den Ansprüchen eines modernen Krankenhauses nicht entsprechen. Trinker, Epileptiker und Geisteskranke ge-

hören so wenig ins gleiche Wohnhaus wie ältere Leute und Prostituierte. Man benötigt:

1. **Ein Heim** — und Zufluchtsstätte für übermässige Trinker und Raucher.
2. **Ein Kurhaus** für Nerven- und Gemütskranke — ohne Geisteskrankheit —, wo durch kluge geistige und körperliche Fürsorge das Vertrauen des Patienten gewonnen werden kann.
3. **Ein Heilwohnhaus** (Wachsaal und Arbeitsraum) für Kranke, welche innerhalb drei Monaten gesund entlassen werden können.
4. **Eine Irrenanstalt** für Unreine und Unheilbare, deren Genesung nicht mehr möglich ist.

Krankenpflege ist eine schwere Kunst und braucht mehr Liebe und natürliche Veranlagung als äussere Geschicklichkeit. Freundliche Wohnzimmer, Löhne nach Leistung und ausgiebige Ferien sind unerlässlich, damit ein Arzt, Krankenwärter oder Kinderfräulein nicht allzufrüh arbeitsmüde werden. Wie im Militär Unteroffiziere eine grosse Rolle spielen, so verstehen Krankenpfleger und Wärterinnen das Geschäft aus der Praxis oft besser, als manche Aerzte oder einseitige Forscher aus der Theorie. Um diesem Berufe für Spitäler, Irrenhäuser und Kinderheime guten Nachwuchs zu sichern, ist ausser guter Arbeitszeit eine Förderung der Ausbildung nötig. Es ist für gesunde und strebsame Jünglinge wie Töchter keine Schande, sich der Pflege Geisteskranker zu widmen, aber es taugen nur kräftige und frohmütige Menschen, die Humor und ein witziges Wort vertragen.

Was sieht und hört man im Anstaltsleben?

Wohnzellen der Sträflinge in Zuchthäusern sind dumpf, kahl, mit Abortkübel. Jeder erhält Anstaltskleider, wird numeriert, «etikettiert» und es erfolgt die Abnahme seines Fingerabdruckes. Manche werden glatt geschoren, selbst Schnurrbärte ein Opfer der Schere. In Irrenanstalten geht es nicht so schlimm. Meistens freundliche Zimmer mit Bildern und Gemälden, und nur bei böartigen Patienten Zellen, deren Wände mit Gummi belegt sind, dass sich die Renitenz nicht gefährlich für den Häftling auswirken kann. Bei Unheilbaren gibt es Anzüge aus unzerreissbarem Stoff und Betten mit Sägmehl und Holzwohle. Inhalt wird alle 10 Tage verbrannt. Ein Herr notiert die Personalien jedes neuen Patienten, fragt nach allem Möglichen und Unmöglichen. Man erhält ein warmes Bad, Anstaltshemd und wird gewogen. Jedes Bett trägt Schild mit Namen, Alter und Krankheit des Patienten. Leichter Erkrankte müssen alle Tage Betttücher und Wolldecken selbst zusammenlegen. Das Essen ist einseitig, öfters zu kleine Portionen und fettarm. An Feiertagen gibt es besseren Kleister, aber Krebs kann man davon keinen kriegen, soweit es vom Fleisch entsteht — weil eine kleine Menge zu finden ist. Patienten benötigen keine in Soda gekochte

Esswaren, sondern gute, ölhaltige Ernährung und theoretische Anleitung, dass man langsam essen und alle Speisen gut kauen soll. Billig und gesund wären Rohgemüseplatten. In jeder Anstalt ist Lesestoff von der Qualität einer guten Erzählung bis zum Detektivroman, der Schund, Pfeffer und Sensation enthält. Man geniesst das Jahr über kleinere Freuden, wie: Gottesdienste, Konzerte und Theater. Spitäler, Straf- und Irrenhäuser benötigen Turnhallen und Sportplätze. Den Insassen sind Vorträge über das Thema der «Selbst- und Lebensmeistersung» zu erteilen. (Vervollkommnung der Persönlichkeit.) — Es gibt Kranke beiderlei Geschlechts, mit mannigfaltigen geistigen Störungen von zartester bis gröbster Struktur. Im Haus sieht man viele plaudern oder tubäkelnd am Tisch sitzen, etwas lesen oder einen Jass klopfen. Im Garten sind spazierende Menschen mit frohen Gesichtern, die einen grossen Prozentsatz Lebensfreude bekunden. Die Grenze zwischen normal und anormal ist öfters schwer oder gar nicht zu finden. Patient kann jemand sein mit gutem sittlichem Empfinden, nicht nur Leute, die lärmern und hochgradigen Blödsinn reden.

Fryman schwänzelte im Zimmer hin und her und machte theatrale Gebärden.

Relstab sagte dreissig- bis vierzigmal nacheinander: «Wer die Liebe hat erfunden, hat ans Scheiden nicht gedacht» — oder: «Langsam voran, langsam voran, dass d'Elisabeth nachkommen kann».

Landis hatte epileptische Anfälle (Krämpfe, Zuckungen des Körpers und Schaumen aus dem Munde). Solche arme, nicht geisteskranke Männer gehören in keine liebevolle Welt des Narrenhauses.

Hirt erzählt Episoden über Bordell-Geheimnisse aus Paris.

Schneider schrieb alle Tage auf Papierzettel Zeitungsartikel ab und erklärte dem Arzt, er hätte eine Dissertation geschrieben unter dem Titel: «Die Vergangenheit und Zukunft der Hundesteuer», jetzt aber dichte er den Weltroman: «Der Stein der Weisen ist in uns».

Wirt, ein hübsch gewachsener Mann, der sich früher als Schnellkaffeetrinker und Dauertänzer produzierte und dann nervenkrank wurde, sitzt im Adamskostüm am Fenster und fabriziert Seifenblasen. Wärter transportierten ihn später ins Brausebad.

Welti, der sich einbildet, Napoleon zu sein, gab anderen Patienten die Hand und fragte: «Hast du eine Grossmutter gehabt? Wenn nicht, warum nicht? Chumm, min Fründ und Chupferstächer, ich will dir es Müntschi gäh, da ich mit dem Mittelholzer verreisen muss».

Im Abort mit unangenehmem Chlorgeruch stritten zwei Männer über Geldsachen — wobei der Gläubiger seinem Schuldner sein Uringlas hart am Kopf vorbei warf, dass es an der Wand in Scherben flog.

Ein hochtalentierter Arzt Dr. Albrecht, der zufolge Ueberarbeitung seine Nerven schädigte und als Patient hier war, hielt einen Vortrag über das Thema: «Schönheitspflege ist Gesundheitspflege».

Von den Blumen sollen wir lernen: wir sind da, um schön zu sein, um zu blühen, um andere Menschen zu erfreuen. Anmutige Jugendfrische gehört zu den Pflichten aller Männer. Jeder Herr hat das Recht,

nicht nur schön — angenehmes Aeussere — zu sein, sondern auch so zu erscheinen. Sage jeden Tag: Ich will und werde glücklich sein. Das erhält seelisches Jungbleiben. Nichts edleres als ein Jüngling mit lachenden Augen und hohen Gedanken. Versuche in jeder Altersstufe zarten Sinn zu wahren mit gleichem Interesse und gleicher Begeisterung wie ein Kind. Jung, schön und reizvoll bleibt, wer die Welt mit den Augen und nicht mit dem Hirn ansieht — alt wird, wer sein Kinderherz nie verliert.

Im Leben der Frau gibt es keine grössere Tragödie oder Lebensschmerz, als nicht mehr begehrenswert zu sein. Jedes Mädchen möchte eine gesunde Gesichtsfarbe, schöne Haare, flotte Zähne, nette Hände und etwas Schmuck haben. Anmut beim weiblichen Geschlecht ist besser als Geld und wichtiger als grosses Talent. Ein hübsches Gesicht ist manchmal mehr wert als 10 gute Zeugnisse. Schönheit braucht keineswegs angeboren zu sein, sie kann zu einem grossen Teil erworben werden. Das sicherste Mittel ist die Schule des Denkens und der Lachsport. Nichts Schöneres als ein Backfisch im Hängezopf und Jungmädchenstreiche. Wer denken und lachen kann, besitzt einen Jungbrunnen für Körper und Geist, wird reizend und charmant sein.

Gerber deklamiert: «Meine Grossmutter fährt Motorrad ohne Bremse, ohne Licht. Ihr Benzin ist ohne Vorrat und ihr hinterer Pneu nicht dicht.»

Aus einem Nebensaal tönt das Lied: «Vogerl fliegst in d'Welt hinaus» oder das andere: «Sei gegrüsst, du mein schönes Sorrent!»

Ein Student bemerkte: «Ruhe dahinde — d'Laffere halte — denn ich muss neue Liedertexte komponieren, ansonst bin ich gezwungen, das Hotel zu verlassen.»

In der Frauenabteilung wird gejodelt. Man singt «s Brienzer Buurli» und «D'Holzacker Buebe».

Bei Visite der Anstaltsgeistlichen oder Aerzte hiess es stets: die Komödianten kommen. Der protestantische Anstaltspfarrer fragt: «Tun Sie beten?» Der katholische Geistliche meint: «Wollen Sie beichten?» Anstaltsgeistliche sollten nicht allein für das geistliche Amt da sein, sondern die Akten der Patienten selbst studieren und ihre Lebenslage zu verbessern trachten. Manchmal gehen die Aerzte ohne ein Wort zu sagen im Eilschritt durch die Säle. — An wieder andern Tagen stellen sie viele Fragen, wie z. B.: «Guten Tag, Herr Sigg, wie gefällt es Ihnen hier?» «Guten Tag, Herr Bosshard, was studieren Sie schon wieder?» — Ist ein Patient lustig, heisst es: «Das ist eben ein Spinnbruder!», macht man ein trauriges Gesicht, muss man ein Duckmuser sein.

«Hammel, sagen Sie einmal das Wort: Artilleriebrigadekommandant».

«Balmer, wieviel sind 25 plus 18?» Patient: «Herr Doktor, ich bin nicht so gwunderig!»

«Sulzer, warum arbeiten Sie nicht?» — Antwort: «Habe Kopfweh und Ohrensausen.» — Arzt: «Hören Sie auch Stimmen?» — Sulzer:

Stimmen? Ja, Stimmen — laute Stimmen». Die Aerzte sagen einander: «Der Mann leidet an Halluzinationen, Trauma etc. Was hören Sie denn da, Sulzer?» — Patient: «Bier her, Bier her — oder ich fall' um». Der Chefarzt verbiss den Aerger, sein Assistent lachte. — Beide dachten selten oder nie daran, gesunde Menschen vor sich zu haben. Wie leicht mag in der Tat der Gesündeste, wenn er sich vergewaltigt sieht, in Wut ausbrechen oder sich mit Simulation irgendeiner Art selbst den Strick drehen, an den ihn dann der Arzt festlegt.

Enzler schaute zum Fenster hinaus, weil er den Arzt aus Wut nicht sehen wollte. Anstaltsdirektor: «Enzler, Ihr schaut immer in den Garten, wenn ich komme — Ihr müsst schwer krank sein?» — Enzler: «Nein, Herr Doktor, aber ich liebe frische Luft». Arzt: «Solange Sie sich für geistig gesund halten, sind Sie verrückt!»

Hemmeler ist immer störrisch. «Was ist denn los?» meint der Arzt. «Wenn Sie nochmals so toben, müssen Sie ins Deckelbad.» — Hemmeler: «Habe rasende Kopfschmerzen; ich glaube, ich verliere noch den Verstand». Arzt: «Wegen solcher Kleinigkeit würde ich mich doch nicht so aufregen!»

«Pfister, was macht Ihr Bein?» — «Ich habe beständig Krämpfe.» Arzt: «Ich rate Ihnen, die Beine jeden Abend mit Branntwein zu waschen». — Patient: «Das darf ich nicht, Herr Doktor, ich bin Mitglied des Vereins gegen Missbrauch geistiger Getränke».

Aehnlich wie Katzen mit Mäusen spielen, benützte ein Arzt und ein Wärter zwei gesunde, aber als irrsinnig angeschuldigte Männer zu ihrem Studienfutter. Ein Patient bemerkte die böartige Absicht und wurde verstimmt. Sein Wärter, der, nebenbei bemerkt, üblen Mundgeruch, Schweissfüsse und tabakduftende Kleider hatte — wurde verprügelt, seines Schlüsselbundes beraubt und in eine Zelle eingeschlossen. Er gab jämmerliche Hilferufe, bis Befreiung kam. Der Uebeltäter wurde mit einer Zwangsjacke in einen Arrest geführt. Aerztliche Experimente dürfen an keinem Patienten stattfinden, die durch den Tierversuch ersetzt werden können. Experimente dürfen überhaupt nur mit dem Einverständnis dessen, an dem sie gemacht werden sollten, eingeleitet werden.

Sünden der Kastration: Viele Aerzte sagen: Man töte Personen mit sexueller oder geistiger Minderwertigkeit, sinnliche Reize, und müssen sie sich einer Operation unterziehen, zur Verhinderung von Nachkommenschaft. Minderwertigkeit ist ein dehnbarer Begriff. Wie mancher hält im täglichen Leben seinen Nachbar(-in) für minderwertig, weil dieser andere Grunsätze anwendet, als man selbst wünscht. Sexualhormone sind ein Bedürfnis der Menschen, nur unter ihrem Einfluss erhebt sich die Seele zu den Höhen des realen Glückes. Gewiss, niemand sollte sich fortpflanzen dürfen, der nicht leiblich und geistig völlig gesund ist — eben wegen der Erbsünde. Aber die Kastration verändert dem Menschen seinen Leib und Geist. Operationen oder Ausschaltung vom Leben sollte nur im allernotwendigsten Falle geschehen dürfen und das Urteil einer Kommission — 2 Aerzte und 2 Laien —

massgebend sein. Es ist keine grosse Kunst, Menschen zu operieren, aber ihre Krankheit, ihre Nöten ehrlich zu studieren, geistiges Verstehen, menschliches Verzeihen, eine christliche Tat. Dieses Herantreten von Arzt und Patient ist es, was den verstockten Sinn des Gestrauchelten wieder öffnet und sein Selbstgefühl hebt.

Die Fürsorge der Schwachen, behaupten viele Aerzte, müsse zur Degeneration der Rasse führen. — Pflanzen- und Tierwelt können ohne einander nicht auskommen. «Helfet einander», tönt es aus Wald und Busch, aus Sümpfen, den Lüften und dem Wasser. Das gilt nicht nur für die Welt der Tiere, sondern vor allem für deren oberste Gattung, den Menschen. Wie viele gibt es, die barfuss auf steinigem Boden wandeln müssen, Leute, denen es schwer gemacht ist, sich irgendwo geborgen zu fühlen oder aufzurichten. Was ist edler, einem armen Gestrauchelten nur Verachtung entgegenzubringen, einen Menschen, der aus dem Spital oder der Anstalt kommt und ins Leben zurückkehrt, weiter zu schädigen, dass er zu Grunde geht, oder ehrlich zu unterstützen? Hilfe dem Bedürftigen, Mitgefühl dem Gefallenen, Anerkennung dem Würdigen machen das menschliche Leben erst wahrhaft menschlich. Amerika gibt wenige Almosen, aber erteilt an Leidende, Künstler und Gelehrte Aufträge — setzt Arbeitslose und Kranke in die Lage, dass sie sich selbst weiterhelfen können. (Verschafft Darlehen, Unterstützungen und Freitische.)

Meine Erlebnisse.

Im Mittelalter zermartete man den Menschen durch körperliche Schmerzen. Jetzt bricht man mit Giftspritzen in die Integrität des Körpers und Geistes ein. So musste ich mich zweimal dem Impfwang unterwerfen, was mehr Schaden als Nutzen brachte. Die Befreiung von der Impfung sollte jedem möglich sein, der sie nicht mit seiner Ueberzeugung vereinbaren kann. Man sagte dem Oberarzt, ich wäre sehr reizbar, voll Aerger und Wut, das sei ein Beweis einer Geisteskrankheit. Dabei war ich voll Arbeitslust und Lebensfreude, aber man hatte einen herzensguten Mann infolge falscher Behandlung zu einem Querkopf gezüchtet. Es gibt Tiere, die nach Freiheitsberaubung sich weigern, Nachkommen zu zeugen. Dieser stärkste Naturtrieb wird durch Gemütsdepression (Vereinsamung), der Trauer, zum Stillstand gebracht. Beim Menschen verlangt der angeborene individuelle freiheitliche Drang die Gewährleistung der freien Betätigung. Habe viel geweint, weil ich rechtswidrig der Freiheit beraubt war. Die vergitterten Fenster und das ständige Schlüsselgeklirr der Wärter machte mich immer nervöser. Wille und Energie waren wie ein alter Kuchen zerbröckelt. — Beim Baden wollte mir das Leben nehmen. Besser ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende. — Der Anstaltsgärtner hinderte mich daran. — O Schlaf, wie bist du, ich kenne dich nicht mehr. Alle Stunden bei Nacht hörte die Kirchenglocke schlagen.

Hart und unbarmherzig zitterten und dröhnten die Schläge an meinen Kopf. Schrecklich, der dumpfe Schlag — dang — dang. Schlaf — o süßes Wort, komm und erlöse mich nur für eine Nacht aus aller Qual. Klagt man über Schlaflosigkeit, erhält man Pillen, die zumeist aus Gift bestehen, wirken nicht nur im Moment, sondern bleiben im Körper und schädigen ihn nachträglich um so mehr. Es gab traurige Lustigkeit, verkehrte Welt — mein Bauch voll Hass. Zorn sucht sich einen Ausweg, der Wille schmiedet Rachepläne. Hätte im Elend ein wirklich Wahnsinniger oder aus Wut gegenüber dem Arzt, Wärter oder den Verwandten ein Mörder werden können, Schlag mit einem Balken, Wurf mit einem Stein oder Verletzung mit einem Messer. Musste Gewehr und Uniform als Soldat abgeben, wurde unter Vormundschaft gestellt. Darum war die Seele reizbar und der Geist rebellisch. Es ging mir wie einem Menschen, dem man die Nahrung vorenthält, und der solange von seinem eigenen Fett lebt, bis dieses aufgezehrt ist und er selbst damit. Als Protest erklärte und vollzog einen 5tägigen Hungerstreik. Das Wohlwollen ausstrahlende Gesicht des Anstaltsgeistlichen befahl zu essen, da sich selbst schädigen eine Sünde sei. Sein Duzfreund, der aus noch härterem Material geschnitzte Kopf des Chefarztes, brummte: «Morgen werden Sie mit Gewalt gespeist!» — Fließendes Wasser bleibt frisch und rein. Stehendes wird faul, stinkig und versumpft wie ein Mensch, der sich nicht mehr sinnvoll und zielbewusst regen mag. Selbst gesunde Widerstandskraft kann durch andauernden Kummer und wiederholte Aergernisse schliesslich zusammenbrechen. Körperliche Störungen, Unterernährung und seelische Nöte, wie tief eingreifende Defekte schlingen sich ineinander und schaffen manche Qualen. So entstand der Nährboden der Onanie. Habe den verrückten Einfall gehabt, auf unnatürliche Weise die sexuellen Triebe zu befriedigen. — Lebensfrohe Jugend in körperlicher und geistiger Qual verleben zu müssen, ist fürwahr ein bitteres Los. Straf- und Irrenanstalten sind Hochburgen der Selbstbefleckung, wo der idealste Mensch unter schlechten Verhältnissen wie Schicksal und Unwissenheit ein Opfer des heimtückischen Uebels werden kann. Dass Medizinmänner bei Indianern ihren Kranken das Wasser der Lokomotive zu trinken gaben, damit sie wieder würden gehen können, ist bekannt. Ein Arzt, der eine Methode verschreibt, die eine Geisteskrankheit bekämpfen soll, aber dem Patienten das Uebel der Onanie beibringt, ist ein Pfuscher. — Man braucht kein studierter Arzt zu sein, um Menschen monatelang für krank zu erklären und dabei nichts rechtes zu tun, um sie gesund zu machen. Man mischte den Tagesspeisen Medikamente bei. Chemische Mittel können Krankheitszeichen unterdrücken, aber niemals heilen. Zu viele Aerzte achten zu wenig auf den Nährboden einer Krankheit. Es hätte weniger Geistes-, Augen-, Tuberkulose-, Onanie- und Ischiasleidende, wenn der Mensch hie und da sein Blut, den Magen und Mund reinigen und Abführmittel nehmen würde. — Mediziner könnten von Naturärzten viel lernen! Die naturgemässe Heilmethode zieht nicht mit giftigen Substanzen auf ein einzelnes erkranktes Organ, sondern

will die natürlichen Heil- und Abwehrkräfte im Körper erhalten und vermehren. (Steigerung der Dispositionsfähigkeit.)

Die besten Aerzte in der Welt,
Trotz der Verleumder, Neider, Hassler,
Das sind im Bunde treu gesellt:
Diät, Bewegung, Luft, Licht, Wasser.

Niemand klärte mich über die Onanie auf. Der Vorgesetzte provozierte und erlaubte sich freche Schikanen. Lieber **tatkräftige Hilfe** als Vorwürfe, denn mit diesen ist noch nie ein Uebel ungeschehen gemacht worden, wohl aber viel Neues hervorgerufen.

Besuch beim eigenen Ich.

Der Geist ist der wahre Arzt, der den Körper und das Gehirn bildet. Wir müssen Ideale haben, nicht Bilder der Phantasie, die welken im Sonnenbrand und in den Stürmen des Lebens, sondern solche, die mächtig sind, die Bande niederer Leidenschaft zu zähmen und die Welt zum Ewigen und Göttlichen empor zu tragen. Gut zu sein oder zu werden ist eine Gnadensache und Willensfrage. Der Wille hat einen Sitz im Herzen oder Gehirn. Ohne einen gesunden Optimismus, ohne die Hoffnung aufs Leben und die Freude an ihm, ist auch alle ärztliche Kunst umsonst.

Nervosität, manche Leiden und Schwächen sind rein seelischer Natur. Angstzustände, Gereiztheit, Arbeits- und Lebensunlust können durch religiöse Kräfte gebessert und geheilt werden. Die Tugend ist und gibt Kraft. Hoffnung und Glauben sind zwei Aerzte, die, wenn sie auch nicht immer heilen, so doch in allen Leiden lindern. Ein natürlicher Schönheits- und Vormitternachtsschlaf ist der Menschen grösster Wohltäter. Nehme jeden Abend ein Fussbad und wasche die Brust. Vollblütige Menschen dürfen nicht zu niedrig, blutarme nicht zu hoch liegen. Honig, Feigen, Knoblauch, Aepfel oder ein Glas frisches Wasser sichern geordneten Stuhlgang. Lege dich auf die rechte Seite und sprich: Ich werde prima schlafen.

Tiefatmungsübungen stärken die Nerven, das Denkvermögen und sind Belebungsmittel der Sinneserneuerung. Treibe alle Tage vor dem offenen Fenster, auf der Veranda oder im Garten 5—10 Minuten Atem- und Körpergymnastik, so wird das Blut frisch und die Edelorgane mobil bleiben.

Selbsthilfe durch Arbeit. Ein liebes Mütterlein hatte mich in früher Jugend beten und der Vater arbeiten gelernt. Wer das kann und tut, hört auf zu sündigen. Eine dem Zustand des Patienten angepasste Beschäftigung ist ein vorzügliches Heilmittel gegen Onanie und andere Schwächen. Leichte Kopfarbeit wie gute Lektüre lenken von Kummer und Sorgen ab, und körperliche Arbeit erhält die innere und äussere Lebenskraft. Habe in der Anstalt viel gearbeitet. Zimmer und Fenster

reinigen, Gemüse rüsten, Garten- wie Feldarbeiten. Musste Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln erlesen und in Säcke abfüllen. **Seidenfäden*** zupfen und Papiersäcke fabrizieren. Es gelingt, dem Leben eine gewisse Verklärung zu geben, wenn wir an ihm schaffen wie an einem Kunstwerk. Arbeit nährt klares, gesundes Denken und bewahrt vor Siechtum.

Liebe erhält und bewegt das Leben und ist die beste Waffe im Kampfe gegen alle Not und so auch gegen seelisches Dunkel und körperliche Zerrüttung. Oft kam eine hübsche, schlank gewachsene Aertzin mit allerliebsten Wangenrübchen. Verliebte mich in dieselbe und wirkte die Freundschaft wie Medizin zur Genesung meiner Krankheit. Ich dachte: Wenn ich diese Aertzin heiraten könnte, verlangt sie volle männliche Kraft, und darf ich nicht mehr onanieren. Etwas Liebe zu einem Menschen erweitert den Gesichtskreis wunderbar, sie ist die Wünschelrute, die die Quellen der Tiefe sprudeln und in uns Kräfte und Gaben wachsen lässt, von deren Vorhandensein wir öfters keine Ahnung haben. Jeder Kranke wird mehr oder weniger gesund, wenn er sich über die Krankheit und deren Symptome stellt. Besass die Spannkraft des Gemütes, nach Niederlagen und Enttäuschungen mich wieder zu sammeln und mutig einen neuen Verteidigungskampf zu probieren. So vermochte allen Widerwärtigkeiten zu trotzen und allein ohne fremde Hilfe aus eigener Kraft wie der Gnade Gottes auf dem blutigen Schlachtfeld der Selbstbefleckung Sieger zu bleiben. Sich selbst bekämpfen ist der allerschwerste Krieg — sich **selbst** besiegen ist der allerschönste Sieg.

Sonnenbäder sind ein Lebensquell. Die Sonne kann in Bananen, Tomaten und Trauben ihre Energien aufspeichern, wie anderseits direkt auf den Menschen wirken. Hatte die Grippe. Die Stützpfeiler des Lebens schienen zusammenzuberechnen. Rasch entschlossen habe die heisse Mittagssonne auf den Körper einwirken lassen, was die Grippe verdrängte und mich gesund werden liess. Zieh die Kleider aus, lass dich von der Sonne braun und gesund machen wie die Indianer. Augen durch Sonnenbrille schützen. Sonnenkuren, vernünftig angewendet, stärken die Gewebe und Geschlechtsorgane. Einzig für schwache Kinder, nervöse oder ältere Personen, **schadet** zu viel Sonne, weil sie lähmend wirkt, weit besser sind Luftbäder.

Körper-, Sexual- und Hautpflege. Kaninchen und Chätzli wäschild alli Tag ihri Tätzli. Zahnschmerzen sind da eine Seltenheit, wo ihnen durch natürliche Mundpflege vorgebeugt wird. Ziegenmilch verliert den unangenehmen Geschmack, wenn das Tier reinlich gehalten wird. So hätten viele Jünglinge und Töchter weniger Störungen oder Krankheiten, wenn eine tägliche Körperpflege beachtet würde. Fluss- Wannen- und Duschbäder sind das Geheimnis der Kraft des Körpers und des Geistes. **Knaben** sollen die Geschlechtsteile, Vorhaut und Eichel, mit Seifenwasser, und **Mädchen** ihre Sexualorgane täglich mit Borax waschen. **Warm** Wasser entspannt die Organe, **kalt**es Wasser regt

* Siehe das Titelbild dieser Broschüre.

die Nerven an. Durch die Haut atmen wir mehr als durch die Nase und Mund. Um die Funktionen der Hautdrüsen zu beleben, soll man alle 14 Tage den ganzen Körper mit warmem Wasser netzen, mit Rohzucker oder zartem Sand kräftig einreiben, abspülen und mit Olivenöl einsalben. Man erzeugt ein Wachstum mannigfaltiger Säfte und im Selbstsein liegt die Kraft des Lebens.

Wichtige Lebenskräfte. Wer ein Schwinden jeder Angst, ein gesundes Gehirn, neue Lebenskraft, starkes Vertrauen und Glauben an die eigene Leistungsfähigkeit will, achte auf **Aktivität** der Geschlechtsfunktionen. Ein Mensch ist um so gesünder, stärker und intelligenter, je **besser** seine Geschlechtsdrüsen funktionieren. Jodsalz und Bäder, rote Rüben, Apfelsinen, Himbeeren und Bergwacholderkörner (nüchtern täglich einige Beeren) wie ärztliche Tabletten — Yo-Haemacithin-Pillen — haben auf die Drüsen der Jünglinge und Eierstöcke der Töchter eine reinigende und anregende Wirkung.

Flucht aus der Anstalt in Zürich.

Monate waren entschwunden. Als um die Mittagszeit alle Patienten vom Hof aus zum Essen mussten, versteckte mich hinter einem Baum — und kletterte nachher auf die hohe Mauer, um durchzubrennen. Hätte leicht die Beine brechen können, aber die Flucht glückte. Rannte heiss-spornig darauf los, als ob 30 Wärter auf den Fersen wären. Stolpere über Wiesen und wellige Aecker. Einmal setzte mich ins Gras. Fühlte das Blut in den Schläfen klopfen und gönnte dem Herz und den Beinen eine knappe Erholung. Keuchend und abgehetzt flog ich weiter — weiter der Stadt zu. Komme durch ein Gehölz und finde eine breite Strasse. Heiss brennt die Sonne, tief atmet die Brust. Radfahrer kreuzen den Weg und viele Autos. Gleich einem Strassenhund aus Kairo. Abgemagert, in Lumpen gewickelt, mit einem Kerker Gesicht. War un-rasiert, im Nachthemd, Winterfinken und ohne Geld. — Wäre es Fastnacht gewesen — wäre mein Vagabundenkostüm keinem Menschen aufgefallen. Ein Herr, der mich beobachtet haben muss, winkte und rief mir. Ich tat, als wenn ich nichts gesehen hätte, und schwang mich auf einen gedeckten Wagen, dessen Besitzer mit zwei Pferden in die Stadt galoppierte. Eine mitfahrende Frau sprach leise zum Fuhrmann: «Du, ich glaube, dieser Mann ist irgendwo in einer Anstalt entflohen, wir telefonieren der Polizei.» — Im Zentrum der Stadt, beim Maneggplatz, wurden vom Wagen Wäschestücke abgeladen und ich gebeten, eine Weile bei den Pferden zu stehen. Erfüllte diesen Wunsch, dankte für die Gefälligkeit der Gratisfahrt und wollte zu einem Advokaten. In der Bärengasse hörte hinter mir: «Verhaften, Einfangen, Halten — Halte-teen —» schallte es durcheinander. Brüllend und tobend rannte eine Menschenmenge hinter mir her, meistens Bürofräuleins und Angestellte einer Bank. Bei der Papeterie Rüeegg-Nägeli & Cie. A. G. an der Bahnhofstrasse bog ich im Eilschritt um die Ecke und sprang beim Parade-

platz in ein Auto. — «Bitte, Eilfahrt Bahnhof Engel!» — Bevor die Passanten mich einholten, war ich mit dem Wagen im Bleicherweg. Sass kühn im offenen Taxi und machte gegen das schreiende und fluchende Publikum — mit vergnügtem Schmunzeln eine lange Nase. Der Chauffeur bemerkte von allem nichts. Erklärte ihm ehrlich mein Pech und kamen wir auf einem Umweg zum Rechtsanwalt an der Füssli-strasse. Diktirte seinem Tippfräulein ein Schreiben über meine Notlage. Der Advokat versprach, eine Beschwerde zu machen und zahlte die Autotaxe. Welch grosse Freude — als ich mit dem Tram zu meiner Mutter kam. Aber bevor ein schmorendes Beefsteak gegessen war, stand ein Polizeiauto vor dem Hause und musste in die Anstalt zurück. Angehörige oder Freund sind in solchen Fällen ganz machtlos.

Die Entlassung.

Viele Kranke könnten früher entlassen werden. Der Arzt behauptet, es liege in der Natur der seelischen Erkrankungen, dass sie sich über Monat und Jahre hinziehe. Wahr ist, dass viele Patienten beider Geschlechter in Anstalten zurückgehalten werden, weil sie pünktlich ihre Pension zahlen, Vermögen haben oder sonst dem Staate nützliche Arbeitskräfte sind. Wer fleissig Garten- oder Feldarbeiten besorgt oder gut Holzspalten kann, wird das Vergnügen haben, recht lange im Kurhaus verbleiben zu müssen. Man könnte vielen Kranken ihre Lebenslage erleichtern und zwar weniger durch ihre Ueberwachung als durch **Zuweisung einer für sie passenden Arbeit**. So hätte man mir zu einer Bürostelle verhelfen dürfen, da die frühere Kanzlistenstelle nicht mehr besetzt werden konnte. Würde mittellos auf die Strasse gestellt und musste als Gipser und Maurerhandlanger die Lebenskosten zu verdienen suchen. Wird der Lebensrhythmus gestört, kommt in die Nervenschwingungen eine Disharmonie hinein. — Schwingungssteigerung bedeutet Ueberreizung — Schwingungseinschränkung erzeugt Lähmung. Körperliche Ermüdung und seelische Hemmungen verursachen schlaflose Nächte, sowie **Hämorrhoiden** und **übermässige Pollutionen**, was die Gesundheit neu schwächte. Beim Neubau des Felsenhof (Ber-ner Kaffee- und Küchliwirtschaft Alex Kipfer-Gfeller) erlitt ich durch Unfall einen schweren Beinbruch und war lange im Spital. Seither kann ich keine schweren Lasten (Steine, Balken und Pflaster) mehr tragen.

Sie werden, sehr geehrter Arzt, selbst zugeben müssen, dass der Polier, der mich auf dem Arbeitsplatz Onanist titulierte, nicht recht hatte, durch sinnlose Schikanen seine Macht auskosten wollte und **Unrecht** tragen ist kein Vergnügen. In Beilage noch Akten des Waisenamtes und 20 Franken an Ihre Auslagen meiner Behandlung.

Mit Hochschätzung und Ergebenheit

Beilagen.

Robert Schudel.

II. Kapitel.

Nach kaum 14 Tagen sandte der Direktor des Sanatoriums eine Antwort:

Herr Robert Schudel, Bauhandlanger,

Zürich.

Geehrter Herr!

Wie ist der richtige Ideal-Normalmensch? Selbst der geistig klarste Mann handelt nicht stets logisch. Ebensowenig wie ein Blatt am Baum einem andern völlig gleich — so vielgestaltig sind die Menschentypen. Es gibt Personen mit körperlich-materieller Denkrichtung, mit seelisch-moralischer und jene mit geistig-intellektueller Denkgrundlage. Es gibt gesunde und eingebildet gesunde, kranke und eingebildet kranke Leute. Einzelne haben ein weites — andere ein peinlich empfindsames Gewissen. Entartete Weltkinder halten die Heiligen für Verrückte, letztere die Genussmenschen für Wahnbefangene. Etwas Narr- und Sonderbarkeiten hat wohl jeder Mensch einmal begangen. Alle, ob gesund oder krank, reiten ein Steckenpferd — wir sind ein bisschen «plem — plem». Jeder ist eine Eigenart und hat einen Spleen — en Sporre. Wer es nicht zugesteht, hat zwei Sporen. Angenommen, auf einem Trottoir wäre ein Stein. Der **Choleriker** würde ihn rasch aus dem Wege schleudern, der **Melancholiker** steht davor, kann weinen und sagen: Müssen denn alle Hindernisse gerade mir im Wege liegen? Der **Sanguiniker** springt fröhlich darüber hinweg, und der **Phlegmatiker** geht hübsch langsam um den Stein herum. — Da ist es für den Arzt oft schwer, die Unterschiede zwischen Gesundheit, Eigenart, Sonderling, komische Käuze oder einer Krankheit herauszufühlen. Man muss stets lernen und steht täglich vor neuen Ueberraschungen. Zum Verständnis für Nervenkrankheiten ist eine Untersuchung der verfälschten Beziehungen des Patienten mit sich und seiner Umgebung notwendig. Es war gut, dass Sie Vertrauen hatten und den Mut aufbrachten, mich in die Ecken Ihrer Seele blicken zu lassen. Ich verstehe einen Menschen nur, wenn ich weiss, in welcher Richtung er geht.

Ursachen Ihrer Krankheit. Aus den Wurzeln der Bäume wandert der Saft in die Stämme, Zweige und Knospen. Licht und Wärme treiben Blätter hervor — tausend Wunder geschehen. Auch die Seele des Kindes braucht Sonne und Güte. Sie hatten eine gute Vererbung und gesunde Eltern. Aber zu wenig verständige Erzieher, die keinen Spass vertragen. Ich behaupte, dass zu liebevolle Eltern vielleicht noch mehr

als die harten ihrem Kinde den Weg statt ins Leben zur Nervenheilanstalt bahnen können. Ein rasches Wachstum nebst sexueller Frühreife führte zur Blutarmut. (Frisches, aber zu wenig Blut.) Die Leibeserziehung wurde vernachlässigt, die Bedeutung der innern Muskeln für den Körper ist wichtig. Als Ihr Vater im Weltkrieg sein grosses Vermögen verlor, wirkte die aufgeregte Umgebung — Zank und Streit in der Familie — schadhafte auf Ihre Nerven. (Schwerblütige und gehemmte Natur.) Bei der Berufswahl hätten Sie Arzt, Lehrer oder Pfarrer, aber nie Kaufmann studieren sollen. Das später unglückliche Liebesverhältnis brachte Gefühlszerrissenheit und Zerspaltung der seelischen Persönlichkeit.

Die Anstaltsversorgung. Sie kamen in eine Anstalt, weil der Arzt glaubte, dass bei Ihnen ein schizophrener Prozess eingesetzt hat. Das ist ein organisches Leiden, das öfters psychische Defektzustände hinterlässt. Schlechte Freunde haben Ihnen aus Neid Unrecht zugefügt und der falsch unterrichtete Arzt übte zu starke Pedanterie. Ihre Störung war kein Jugend-Irresein, Denk- oder Impulsstörung. Sie litten zufolge unharmonischer häuslicher Verhältnisse und durch Ueberarbeitung an Melancholie. Sie waren nie geisteskrank, aber nervös — zu wenig Nervenkraft, mit dem alltäglichen Leben, seinen Aufgaben und Möglichkeiten fertig zu werden. **Geisteskrankheiten** sind in der Regel körperliche Defekte des Gehirns. (Familiäre Veranlagung.) Kann auch Eisenmangel im Gehirn sein. Die Grenze der gesetzlichen Auffassung der Geisteskrankheiten sollte scharf gezogen sein. Nervosität ist keine Krankheit, sondern die Aeusserung einer irgendwie falschen Einstellung der Persönlichkeit zum Leben und der Umgebung. Die Leiden der Nervosität, Star, Asthma oder des Kropfes sind Mangelkrankheiten — schlechte Schilddrüsenfunktion oder konstitutionelle Schwäche der Zeugungsorgane. Nervosität ist kein Gehirnleiden, sondern Rhythmusstörung — seelische Hemmung, Leiden an sich selbst. Ihr Schmerz war Beziehungslosigkeit, Einsamkeit und Unverstandensein. Sie waren ungerecht in Irrenanstalten und haben nie in Häuser gehört, wo in ein paar hundert Kopfhäuschen der Herr nicht anwesend ist und die Gedanken wie Mäuse auf dem Tisch tanzen. Ihnen fehlte die Tiefenseelische Beratung. Sie hilft dem Menschen, Fehlgänge der Kindheit wie der Entwicklungsjahre zu erkennen, auszugleichen und gute Ziele ins Auge zu fassen. Sie hätten frühzeitig eine Ortsveränderung (Hochgebirgsklima) vornehmen sollen, in eine Kuranstalt naturgemässer Methoden oder fröhliche Landfamilie gehört. Gut essen, trinken, Blut pflanzen, Sport und Gymnastik treiben sollen. (**Heilkräfte des Geistes.**)

War die Umgebung im Irrenhaus allein daran schuld, dass Sie als gesunder Mensch erst krank wurden? Wo wird das eigentlich gestaltet, was wir Schicksal nennen? Liegt die Werkstatt in der eigenen Brust oder ist die grosse Welt da draussen die Halle, in der es geschmiedet wird? Warum haben Sie mit zornig gerümpften Näschen eine Faust im Sack gemacht? Warum grübelnd allen Widerwärtigkeiten nachstudiert? Launenhaftigkeit ist kein Zeichen von Krankheit, aber mangelnder Bildung und Selbbeherrschung. Die Sorge ist das nutz-

loseste aller Dinge, mit denen sich das menschliche Hirn beschäftigt. Oder hätte sie schon irgendwo und irgendwem Vorteile gebracht? — Aendern wir etwas damit, wenn wir die Flügel hängen lassen, mit Gott und der Welt erzürnt sind, wenn wir weinen und klagen? — Sorgen sind Gedanken, dass etwas schief gehen könnte. Dabei weiss man zum Voraus gar nicht, ob es schief gehen wird oder nicht. Geht es nicht schief, so sind die Sorgen umsonst gewesen. Geht es schief, so wäre es auch ohne die Sorgen schlecht gegangen, wozu sich dann zu der Tatsache, dass es übel geht, noch die Grillen dazu machen? — Letzthin fragte mich ein Kranker: Könnten Sie sich einverstanden erklären, wenn ich die seelische Gesundheit in der Fähigkeit des Menschen sähe, mit seinen Konflikten fertig zu werden? Die **sieghafte Auseinandersetzung** mit der seelischen Not gehört teilweise zur geistigen Gesundheit. Ein Kreuz ist nicht schwerer, als es auf unsern Schultern drückt. Stärkere Menschen fühlen seine Last weniger als empfindliche. Aerger lähmt passive, nervenschwache Menschen. Aktive Naturen setzen ihm entgegen im freien Spiel der Kräfte. — Der Friedensapostel Mac Dätwyler schrieb ein interessantes Buch: Erlebnisse in der Irrenanstalt.

Man muss das Hochgefühl des eigenen gelebten Lebens spüren können, sonst reibt man sich auf am geheimen Groll gegen sich und die andern. **Buschido**, eine Geheimwissenschaft der Japaner, lehrt fremden Einfluss unterdrücken, zu verdrängen und persönlichen Magnetismus zu wecken und zu stärken. Allem, was feindlich dich bedroht — Kummer und Nöte des äusseren Lebens, schlecht gesinnte Menschen, Versuchungen des Daseins, eigene Schwäche — und das, was du Schicksal nennst — allem wirst du mit freudigem Blick kampfbereit entgegentreten können und es bezwingen, wenn die Kraft göttlichen Geistes in dir thronet. Wer heiter durchs Leben geht, lebt klug. Nicht altern heisst, sich nicht alt werden zu lassen. Wer auch tausend Sorgen hätte, keine nehme er mit ins Bette. Sage dir jeden Tag nach 7 Uhr abends: Fort mit allen geschäftlichen, blöden und dummen Gedanken, hinab in die Tiefe des Vergessens. Nach dem **Geheimnis Coués** hätten Sie sich sagen sollen, Aerzte können mich in der Anstalt nicht schädigen. Nichts kann mein Blut in Wallung bringen und erregen, ich kenne keinen Zorn, kein Leiden, es geht mir von Tag zu Tag immer besser und besser.

Die Onanie. Worin man gesündigt hat, wird man bestraft werden. Sie haben kein unsolides, noch viel weniger ein schlechtes Leben geführt. Vielmehr das Bedürfnis in der Arbeit, in dem Bestreben nach Pflichterfüllung, anerkannt und gewürdigt zu werden. Ihre Entlassung als Korporal im Militär und Einstellung im Aktivbürgerrecht war eine unverständlich **gemeine Handlung** des Arztes. Ein grobes Wort, falsche Auslegung eines Fehlers und unpassende Strafe musste ihr impulsives Gefühlsleben schädigen. Ich begreife, guter Robert, dass Sie an der Wand hinauflaufen, aus der Haut fahren wollten. Leben heisst Nervensubstanz verbrauchen. Bei Kummer und Sorge verliert man zu viel dieses kostbaren Lebensstoffes. Trübsinn und Aerger können zum

Wurmfrass an Geist und Seele werden. Oft gibt es Wellen leidenschaftlicher Gemütsverfassungen, wo wir weniger Herr über uns selber sind. Falle ruhig einmal, wenn es dein Schicksal will, aber steh wieder auf und mache dir deinen Fall zu Nutze, indem du ihn dir zum Ansporn dienen lässt für den Weg, der zurückzulegen verbleibt. Bei Ihnen war **Onanie Temperamentssache**. Der körperliche Akt der Selbstbefriedigung ist erhöhte Erregbarkeit der Nerven, die aber keineswegs immer krankhaft sein muss. Sie hatten den Nervenapparat in Ihrer eigenen Gewalt, der Neurastheniker nicht mehr. Eine durch den Organismus gebildete Arznei hat einen viel grösseren Wert als eine von aussen beigebrachte. Ihre frühere Keuschheit war Lebenskraft, die auch zur **Heilkraft** wurde. Das war der Grund, wieso Sie jung, straff und elastisch zu bleiben vermochten. Sie praktizierten den Gedanken des Dichters: Glaube an Gott, an dein Können und erwarte nichts von den Menschen. Säe einen Gedanken, du erntest eine Tat. Säe eine Gewohnheit, du erntest einen Charakter. Säe einen Charakter, du erntest dein Schicksal. Nervenärzte bekennen Ordnung in den Geschlechtsdrüsen, das Streben nach Keuschheit ist in den Entwicklungsjahren der Jugend unerlässliches Bedürfnis. Für den Protestanten mahnt der Konfirmationstag, für den Katholiken der Weisse Sonntag an das kostbare Kleinod der heiligen Unschuld. Bei der Jugendweihe der Kommunisten wird gesagt, dass Mut, Körperpflege und Reinheit in Gedanken, Worten und Taten gesundheitsfördernd sei. Ehrfurcht vor dem Nächsten, seinen Gütern, seiner Person, seiner Habe: das ist Ehrlichkeit. Ehrfurcht vor uns selbst: Reine Körper und fleckenlose Seelen, das ist Keuschheit. Satan ist Satan, weil er keine Ehrfurcht kennt. Durch geschlechtliche Ausschweifungen werden viel mehr Leute krank, nervös oder kommen in einen Spital, Irren- oder Zuchthaus, als durch die Keuschheit. Im Einklang mit dem Leben können wir allem Verderben trotzen und frohgemut den Weg des inneren Wachsens der seelischen Läuterung ziehen. Das sind die wahrhaft Tapferen, die sich durch Niederlagen nicht entmutigen lassen, die vielmehr aus ihnen lernen und so die Waffen zum Siege schmieden. Ich gratuliere Ihnen, dass Sie **Entfesselungskünstler** aus dem blutigen Joche der Onanie wurden. Ein guter Mut hat alle Tage Sonntag, weil er immerfort aus den Kristallquellen der lichten Ewigkeit gespeist wird.

Sie schreiben, man hätte Sie über 15 Monate in der Anstalt behalten. Patienten sind zu entlassen, wenn Verwandte oder Bekannte dies verlangen und die Verantwortung dafür übernehmen. Jede Anstalt hat die Pflicht, dem Geheilten eine Stelle anzuweisen. Ohne Genehmigung des Arztes darf er den Wohnsitz oder die Arbeitsstelle nicht verlassen. Er muss jeden Monat einen Bericht über seine Tätigkeit, Erfolge und Misserfolge im bürgerlichen Leben, seinen Einnahmen und Ausgaben — seine Umgebung, Beschäftigung und freie Zeit einsenden. Sind die Berichte gut, soll er gänzlich frei werden.* Es ist eine Eigenschaft des ganz gesunden Körpers, Ansteckungen zu überwinden, die

* N. B. (Mehr Unterstützung der Vereine für Schutzaufsicht und Entlassenenfürsorge.)

geschwächte oder kranke Menschen krank werden lassen. Widerstand gegen Infektion (Resistenz). Jede Schwächung des Körpers vermindert die Grösse und Kraft dieses Widerstandes.

Sie lieben mehr geistige und weniger körperliche Arbeit. Ihnen mangelt ein geordnetes Berufsleben. Viel Nervosität kommt daher, weil Menschen genötigt werden, eine tägliche Arbeit auszuüben, die weder ihrer Kraft noch Freude entspricht. Für Handlangerarbeiten braucht es viel robustere und nicht so sensible Naturen, wie Sie sind.

Ueberanstrengungen jeder Art und zuviel Sitzen können Hämorrhoiden erzeugen. Jede Apotheke gibt Zäpfchen und Salben ab. Starke Schmerzen erfordern ärztliche Behandlung. — Ueberarbeitung, Unterernährung oder Verdruss im Alltagsleben bei Leuten mit zarter Empfindung ist stets nachteilig. Männer werden nervös und Frauen sind gefährdet, indem monatliche Blutungen unterbrochen oder vermehrt werden. Ihre Körperkonstitution war zu schwach und Empfindungsfähigkeit zu stark. Das weckte und verstärkte ihre Pollutionen, was schwächend wirkte. Arbeiten Sie nicht länger auf dem Bau. Sie könnten Ihre Höflichkeitsformen, das heisst, Vorzüge der äussern Persönlichkeit geschäftlich ausnützen, und erwarte Sie zu einer Besprechung in meiner Villa. Mein Bruder, ein Geschäftsherr, sucht für Büro und Magazin eine Aushilfe.

Tun Sie, was ich sage, und vor Ihnen liegt das Leben morgendlich leuchtend in rosigem Schein. Es grüsst Sie

Der med. Frösch.

N. B. Abonnieren Sie: **Die Kraftquelle**. Halbmonatsgruss der Vereinigung für praktische Seelenkunde. — Redaktion: Pfr. lic. Rudolf Hauri, Zürich/Höngg.

III. Kapitel.

Das Leben wandert stetig seine Bahn —
und lässt die Glücks- und Leidenswogen steigen —
wie Ebb und Flut im nimmermüden Reigen.

Der Arzt vermittelte mir bei seinem Bruder eine Anstellung. Der Bürochef wurde kurzweg «Vater» geheissen. Das oberste Gebot ist Fleiss und Schweigsamkeit, sagt er. Ich reicht mein Ordensgelübde in seine Hand. Wieder auf einem Bureau sein, war ein Erlebnis. Welch herrliches Gefühl, sobald man nicht mehr Handlanger, oder Publikum ist. Freudige Ueberraschung, hinter der Türe «Verbotener Eingang» Gewalt über Geschäftsgeheimnisse zu haben.

Arbeitsbeginn 8 Uhr. Musste Kalenderzettel in Ordnung bringen, Pulte abstauben u. den Blumen auf den Schreibtischen frisches Wasser geben. Der Ausläufer bringt die Morgenpost und erzählt an Stelle eines Witzes ein Ereignis. Letzte Nacht krabbelten seltsam goldene Insekten in meinem Bett umher. Er flucht eine volle Minute und meint, die Wanzen hätten ihn fast aufgefressen. Nach 8 Uhr kommt ein Bürolist und eine Tipeuse. Er reinigt die Fingernägel, sie schmückt sich mit Puder und erzählt von Kinobesuchen mit Kaffee und Kuchen. Dann liest sie das Morgenblatt. Aber nicht die Lebensmittelmarktberichte, sondern Theaterkritiken und Sensationsprozesse. Das weitere Büropersonal kommt meist später. Auf 9 Uhr tauchen die Herren Prinzipale auf. Die Finger des Tippfräuleins sausen hin und her, die Tasten knattern, das Papier raschelt. Der Prokurist liest die Fortsetzung eines Romans und schickt mich mit einem Telegramm zur Post. Gleichzeitig erhalte einen Zettel mit Bestellungen über Esswaren für Znüni.

Der Geschäftsführer möchte eine Schachtel «Turmac».

Der Buchhalter bestellt einen Rollmops oder Alpenklüpler.

Der 1. Korrespondent eine Flasche Nea und Mortadella.

Der 2. Korrespondent zwei Paterno und ein Mandelgipfel.

Die Fakturistin will drei Stücklein Patisserie.

Das Tippfräulein bekommt eine Tafel Toblerone und ein Knusper-säckli, die Herr Hubmann bezahlt, da er eine Wette verloren hat.

Am Nachmittag hatte einen Brief beim Kopieren verschmiert und bekam Vorwürfe, weil man ihn abschreiben musste. Immerkehrende Hauptarbeiten waren: Bücher registrieren, statistische Arbeiten und viele Berechnungen mit der Addiermaschine. Ferner Uebernahme der Markenkasse und Mithilfe an Zahltagen. An der Fastnacht überraschte mich der Chef, als ich eine junge Stenotypistin küsste. «Sie sind hier nicht als Lippenstift engagiert», donnert er. — Als ein Hilfsbuchhalter

im Militärdienst war, besorgte seine Bücher. Der Prinzipal hatte grosse Freude und übertrug mir später völlig selbständige Arbeiten. Bekam eine fanatische Arbeitswut und wollte neuen Aufstieg erzwingen. Man muss zielbewusst und mit angespannter Tatkraft arbeiten und sich weiter ausbilden, um emporzukommen. **Wer sagt «ich will und muss», dessen Kraftkeim wird sich entfalten.** Das, auf was wir uns konzentrieren, wird und muss uns zufallen, denn manche Dinge sind möglich, dem, der da glaubt. So ging in Erfüllung, was auf meiner Astro-Karte Charakterbild des Steinbockmenschen steht: Dein steter Drang nach den Höhen des Lebens treibt Dich mit viel Aufwand von Arbeit, Geduld und Mühe rastlos vorwärts. Der Streber strebt nicht nur allein mit Augen, Händen, Arm und Bein, er strebt mit Schulter, Bauch und Rücken und unsagbarsten Körperstücken. Fähigkeit und Arbeit haben mich zum Rayonchef emporgehoben. **Vorarbeiter sein ist nicht leicht, man soll nicht kritisieren und kommandieren, sondern auch vorbildlich wirken, und benötigt ein Mehr von Wissen und Können, als seine Umgebung.** Disponieren ist Arbeitsenergien anderer in gewählte Wege leiten. Untergebene sollen sagen können: Unser Vorgesetzter kann **selbständig denken, gerecht handeln, aber auch lustig dreinschauen.**

Sandte auf Neujahr an Herrn Dr. med. Frösch ein Kistchen Domfeuerzigarren, Zigaretten und einen Sektkorb von diversen Delikatessen begleitet.

Sehr geehrter Arzt!

Es gibt Zigaretten, die uns männlich — andere, die uns als weiblich ansprechen. Sind jene herb kräftig anregend, so sind diese mild und zart. Als ich vor zwei Jahren im Baugewerbe entlassen wurde, hätte im Elend einen Diebstahl begehen können. Sie waren der einzige Mensch, der mir Vertrauen schenkte und Gelegenheit gab, mich weiter entwickeln zu können. Ihre edle Gesinnung war wie milder, zarter Duft einer Zigarette — Ihre Hilfe kam mir vor wie ein Maimorgen nach Sauwetter im April.

Hatte mich im Geschäft tüchtig eingearbeitet und wissen Sie von Ihrem Herrn Bruder, dass ich jetzt in leitender Stellung bin. Der Mensch lernt nichts, als was er liebt. Der furchtlos vorwärtsschreitende, der die auf dem Wege verstreuten Steine nicht scheut, ist schneller am Ziel, als der Zögernde auf guter Strasse. **Arbeiten, Schaffen — ist das Geheimnis des Erfolges.** Sollte ich in die glückliche Lage kommen, auch noch heiraten und ein Heim gründen zu können, habe ich es Ihnen zu verdanken. **Nie hat Moral, in Lehrsätze gefasst, die Schwachen erzogen,** das was sie packt und emporhebt, was sie weiser und besser macht, ist stets nur die Persönlichkeit eines edlen Menschen, der in ihr Dasein greift. Wenn ein Arzt seinen Beruf als eine Art Handwerk — ein Gewerbe betreibt, sind das vielfach unbrauchbare Arbeiten. Betrachtet er die Medizin als eine gewisse Kunst, als ein Priestertum, wird er nützlich sein und ein kleiner Gott unter Menschen genannt.

Genehmigen Sie, geehrter Herr Doktor, den Ausdruck meiner besondern Hochachtung und Dankbarkeit. Robert Schudel.

Wertvolle neue Bücher

Zu beziehen bei ROSA PFEIFFER, Talstr. 20, Zürich I

SCHÖNE LITERATUR (2 Bücher):

Glück? Roman von Johann Vogel. — Inhalt: Schicksal und freier Wille — Unter Kameraden — Das war eine goldene Zeit.

Handlanger Gualdi! Roman von Johann Vogel. — Inhalt: Nach Westen — Im Fabrikqualm — Im Tessin — In dir ist die Kraft — Wo du hingehst — da will ich auch sein!

VOM GLEICHEN VERFASSER:

PHILOSOPHIE (4 Broschüren):

1. Heft: Mensch und Geld.
2. « Arbeitszeit — Arbeitslöhne und Arbeitsmethoden.
3. « Was soll man tun, wenn man wenig Geld besitzt?
Was soll man tun, wenn man ein Geschäft hat oder gründen will?
4. « Wohin steuern wir? Erbauliches für Männer und Jünglinge.
Zur Belehrung für Frauen und Töchter.

MEDIZINISCHES (1 Broschüre):

Die Geschlechtskrankheiten und Onanie. (Ursachen — Gefahren und Heilung.)

ERZIEHUNG (3 Broschüren):

1. Heft: Erlebnisse im Kantonsspital.
2. « Im Eltern- und Schulhaus.
3. « Hinter Mauern einer Irrenanstalt.

JUGENDSCHRIFTEN:

7 Aufsätze für Buben und Mädchen.

Urteil der Presse:

Bücher von dieser Art sind Gesundbrunnen,
die erstarken machen und beleben

Helfen Sie, obige Schriften in Ihrem Bekanntenkreise zu verbreiten!

Wetzel's Notes

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...



