Neueste Forschungen über das Leben der Seele.

Von Dr. Curt Schmidt.

Die neue Psychologie. — Musikalische Erinnerungen. — Erinnerungsintervalle. — Die kritischen Tage der Krankheitserscheinungen. — Die Erinnerungsperioden der Geschlechter. — Die Tendenz der Wiederkehr des 23. Tages. — Der periodische Aufbau des Menschenlebens. — Wechsel des Charakters von 7 zu 7 Jahren. — Traumleben und Erinnerungen. — Die Intervalle des Gedächtnisses. — Das Seelenleben des Unbewußten. — Der Kampf zwischen Gegenwart und Vergangenheit. — Lebenslust und Lebensunlust. — Die kritischen Tage der Lebensschwäche.

In einem unter dem Titel „Die Perioden des menschlichen Organismus" erscheinenden Buche hat Dr. Hermann Swoboda in Wien eine Reihe von ihm entdeckter auf dem von so zahlreichen ans Wunderbare grenzender Gesetz- und tiefen Geheimnissen umwobenen Gebiete der Psychologie odr Seelenkunde veröffentlicht.

Zwar hat man schon seit 30 Jahren in glänzend ausgestatteten Laboratorien die Räthsel des Seelenlebens nach naturwissenschaftlicher Methode, also auf experimentellem Wege zu erforschen sich bemüht, aber Swoboda t hinsichtlich dieser Art von Psychologie, die in Deutschland ihren Ausgang nahm u. auch im Auslande bedeutendes Ansehen genießt, den Nagel auf den Kopf, wenn er in der Einleitung seines Buches in der ihm eigenen geistreichen Weise bemerkt: „Mag die Idee, das Experiment für die Psychologie fruchtbar zu machen, noch so glänzend sein, so glänzend ist sie doch noch nicht, daß dreißig Jahre zum Aufgehen der Saat nothwendig waren. Diese Idee barg überhaupt keinen Keim in sich. Sie war nur der adäquate Ausdruck eines Zeitalters, in welchem alte Ziegelsteine über Religionsfragen entscheiden und — Maschinen über Fragen der Psychologie, über die Seele des höchsten irdischen Geschöpfes. Die experimentelle Psychologie bringt nur heraus, was jedermann weiß oder was niemanden interessiert. Sie hat es zustande gebracht, daß eine Disziplin, welche dem gebildeten Laienpublikum wie keine andere liegt, von diesem gänzlich ignorirt wird, und daß sich ihr von den Männern der Wissenschaft gerade die berufsmäßigen Entseeler der Natur, Mathematiker, Physiker, Mediziner, zuwerden".

Die Möglichkeit, mit Hilfe von Instrumenten recht viel zu schauen, hat bei zahlreichen Forschern die Wichtigkeit des Erschauens verdunkelt. „Die Instrumente", sagt Swoboda, „sind auf Kosten der Menschen besser geworden. Der Tag, wo man in der Zelle geschaut, der Tag, wo man in der Zelle den Kern und im Kerne Körnchen und in den Körnchen Struktur geschaut hat — das sind für die Forscher die Tage des Fortschrittes der Wissenschaft. Der Geist hat bei dieser Methode nichts mehr zu thun. Hinter der Netzhaut herrscht Ruhe. — Laßt also den Staub sich niedersenken auf Farbenkreisel, Kymographien, Tachistoskope und wie die Marterwerkzeuge alle heißen, mit denen die Natur peinlich befragt wird! Mit Hebeln und Schrauben läßt sich nichts abringen. Psychologie kann man nur mit Psyche treiben".

Die Entwicklung einer solchen wahren Psychologie hat Swoboda angebahnt, und zwar mit so großem Erfolge, daß man von der Fülle interessantester Ergebnisse und weitreichender Ausblicke in bisher nebelferne Regionen aufs höchste überrascht ist. Dazu kommt, daß kaum ein Spezialgebiet der Wissenschaft so zum Amateurbetrieb sich eignet wie die neue Psychologie. Beobachtungsmaterial in Hülle und Fülle, dabei immer Abwechslung! Mit zunehmender Uebung wachsen die Fälle an wie die Planetoiden, bis schließlich jeder Nächste ein „Fall" wird, an welchem es heute dies, morgen jenes zu beobachten gibt. Die Astronomie ist von jeher von Dilettanten aufs eifrigste gefördert worden, und dasselbe kann auch für die neue Psychologie geschehen.

Schon vor mehreren Jahren hatte Swoboda die eigenthümliche Beobachtung gemacht, daß Stellen aus einem Konzert oder einer Oper, an die er sich unmittelbar nach der Aufführung nicht zu erinnern vermochte, eines Tages während eines Gespräches von selbst ins Gedächtniß zurückkehrten, und zwar fanden diese spontanen Erinnerungen mit Vorliebe am zweiten Tage nach dem musikalischen Eindruck statt. Fortgesetzte Beobachtungen führten Swoboda zu dem weiteren Ergebniß, daß die Erinnerung nicht genau nach zwei Tagen oder 48 Stunden eintrat, sondern zwei Stunden früher, also nach 46 Stunden erfolgte.

Es kann sich hier nicht — und damit gewinnt die Sache ein außerordentliches psychologisches Interesse! — um aneinandergekettete, sondern um vollständig unabhängig auftretende Vorstellungen handeln, um ein sogenanntes Freisteigen von Vorstellungen.

Eine Reihe von Personen, die Swoboda ersuchte, ebenfalls derartige Beobachtungen anzustellen, lieferten ihm sofort Bestätigungen. Geübte Beobachter fanden für ihre Person gleichfalls das 46-Stunden-Intervall, wenige Geübte bezeugten zum mindesten, daß ihnen „immer alles am zweiten Tage einfällt."

Das Freisteigen ist aber nicht auf musikalische Erinnerungen beschränkt, wenn auch diese an Deutlichkeit alle übrigen weit übertreffen. Die musikalischen Erinnerungen haben häufig geradezu den Charakter von Zwangsvorstellungen. Plötzlich sind sie da, ein paar Takte, die sich unermüdlich wiederholen und nicht loszukriegen sind, meistens nur für kurze Zeit, etwa fünf, zehn Minuten, um dann auf einmal spurlos zu verschwinden, aber, ohne verloren zu sein, nach Verlauf einiger Zeit wieder von selbst aufzutauchen. Genauere Untersuchungen führter Swoboda zu dem folgenden Ergebniß: Erinnerte er sich z. B. eines Liedes nach vier Tagen, so trat die Erinnerung um vier Stunden früher als am Tage der Perzeption ein, nach sechs Tagen um sechs Stunden früher, nach zehn Tagen um zehn Stunden früher usw.

Eine weitere wichtige Entdeckung Swobodas bestand darin, daß Erinnerungen auch nach 23 Stunden eintreten. Sehr bald wurde ihm das 23stündige Intervall bestätigt und zwar für die verschiedenartigsten Reproduktionen: Von Melodien, von Bildern, von Stimmungen, von Schmerzen. Eine Dame wurde von einem lösartigen Insekt gestochen, der anfängliche Schmerz ließ sehr bald nach; pünktlich nach 23 Stunden kehrte er plötzlich mit ursprünglicher Heftigkeit wieder.

Nachdem einmal 23 Stunden als kleinstes Erinnerungsintervall festgestellt war, konnte Swoboda das diesen Erscheinungen zu Grunde liegende Gesetz folgendermaßen ausdrückt: Erinnerungen kehren periodisch und freiwillig nach einer Anzahl von Stunden wieder, die ein Vielfaches von 23 beträgt. Allerdings ist nicht jedes Vielfache für das Freisteigen einer Erinnerung gleich günstig, sondern 2 mal 23, 4 mal 23, 6 mal 23 usw. zeigen sich viel häufiger als die dazwischen liegenden Vielfachen, mit anderen Worten, die Vielfachen von 46 sind in der Ueberzahl. Daraus erklärt es sich, warum Swoboda das 46stündige Intervall viel früher fand, als das weniger ausgesprochene 23stündige. Unter den Vielfachen von 46 ist wiederum der sechste Tag besondes bevorzugt.

Wenn, wie die obigen Zahlen zeigen, die freisteigende Erinnerung jeden folgenden Tag um eine Stunde früher kommt, so muß sie nach 24 mal 23 Stunden, d. i. nach 23 Tagen, um dieselbe Stunde eintreffen, zu welcher die zugehörige Wahrnehmung stattfand. In der That gelang es Swoboda, bei sich und anderen die 23tägige Periode zunächst für musikalische Erinnerungen in mehreren Fällen nachzuweisen.

Hier begegneten sich die Untersuchungen Swobodas mit den merkwürdigen Beobachtungen des Mediziners W. Fließ. Dieser Forscher hat nämlich an seinen Patienten eine 23tägige Periode für Krankheitserscheinungen nachgewiesen. So machen sich konstitutionelle Krankheiten, wie Epilepsie, Hämorrhoidal-Leiden, Gicht usw., besonders an den kritischen Tagen bemerkbar, die der erwähnten Periode entsprechen. Auch bei Infektionskrankheiten sind diese Tage von Bedeutung; sie arbeiten den Bazillen gleichsam in die Hände. Schlaganfälle, die verläßlichsten Boten des Todes, finden ebenfalls an kritischen Tagen statt. Aber nicht nur pathologische Vorgänge aller Art, sondern auch die Phasen der normalen menschlichen Entwickelung sind an periodische Termine geknüpft, so das Zahnen, das Sprechenlernen der Kinder usw. Sogar im Thierreiche lassen sich die Perioden nachweisen. Fließ fand, daß die Tage, an welchen ausgezeichnete Rennpferde schlecht liefen, um irgend ein Vielfaches von 23 Tagen von einander abstehen.

Außer der 23tägigen Periode entdeckte Fließ noch eine 28tägige, die er, da sie vorwiegend beim weiblichen Geschlecht auftritt, die weibliche Periode nennt, während das 23tägige Intervall das für das männliche Geschlecht charakteristisch ist, als die männliche Periode bezeichnet. Nach dem Prinzip der Bisexualität, worunter man die erfahrungsmäßig festgestellte Thatsache versteht, daß die Trennung der Geschlechter keine absolute ist, sondern daß sich beim Manne mehr oder minder ausgeprägte weibliche, beim Weibe mehr oder minder ausgeprägte männliche Züge finden, ist es aber nicht verwunderlich, daß man die 28tägige Periode auch bei Männern, die 23tägige Periode auch bei Weibern antrifft.

Im Fortgange seiner eigenen Untersuchungen gelangte Swoboda bald zu der wichtigen Erkenntniß, daß die periodische Wiederkehr nicht auf einzelne Erscheinungen beschränkt sei, sondern den gesammten Organismus in allen seinen Theilen ergreife, und daß nur bei gewissen Phänomenen die Wiederkehr leichter zu konstatieren sei. Für Gemüthszustände, Gemeingefühle fehlt uns fast jede bestimmtere Bezeichnung; in demselben Grade wächst auch die Schwierigkeit des Bemerkens und Wiedererkennens. Jeder Tag also hat, so wie er ist, nach 23 Tagen die Tendenz zur Wiederkehr. Ob er wirklich so wiederkehrt, wie er war, das hängt vor allem davon ab, mit welcher Gegenwart er in Konkurrenz kommt, ob er so kräftig ist, daß er die Gegenwart durchdringt, oder die Gegenwart so schwach, daß ihm das Durchdringen keine Mühe macht. Wenn man sich Abends in guter Gesellschaft unterhält, so ist es nicht sehr wahrscheinlich, daß man sich 23 Tage danach, mitten in einer hitzigen Arbeit begriffen, daran erinnern werde. Verbringt man dagegen eine Nacht auf dem Ball, so kann man sicher sein, nach 23 oder 28 Tagen davon zu träumen; denn in der Nacht steht der wiederkehrenden Vorstellung nichts entgegen.

Das bedeutungsvollste Ereigniß im Leben eines Menschen ist selbstverständlich seine Geburt. Es fragt sich, ob sich auch dieser Tag im weiteren Lebenslauf periodisch geltend macht. Die Untersuchungen Swobodas führten in der That zu dem überraschenden Ergebniß, daß eine 23-, beziehungsweise 28tägige Periode von der Geburt an durch das ganze Leben verläuft, und daß diese von der Geburt an gerechneten Termine, also jedesmal der 23., beziehungsweise der 28. Tag, von Natur aus kritisch, sozusagen natürlich belastet sind. An ihnen treten körperlicherseits allerlei kleinere Störungen, wie Schnupfenanfälle, Nasenbluten, Hautausschläge usw., psychischerseits Verstimmungen, rasche Ermüdbarkeit usw., kurz alle die Erscheinungen auf, welche zusammen den Begriff des Unwohlseins ausmachen. Unter Umständen können auch die kleineren Perioden (23, beziehungsweise 28 Tage) beeinflußt sein. Zur Zeit der 23-, beziehungsweise 28tägigen Periode ist daher der Organismus, Leib wie Seele, von geringer Widerstandsfähigkeit. Man wird zu dieser Zeit keine schwere Operationen ausführen, man wird sich für diese Tage nichts besonders Schwieriges vornehmen, wie z. B. eine Prüfung, eine große Rede u. dergl. Man wird sich an ihnen auch keinen Schädlichkeiten aussetzen. Swoboda erzählt: „Ich kam einmal längere Zeit hindurch beim Mittagstisch mit denselben Kollegen zusammen. Indem ich nun genau achtgab, wann sie unbegründete Verstimmungen, Appetitlosigkeit, kleine Hautefloreszenzen u. dgl. hatten, gelang es mir, von diesen Tagen zurückrechnend, für einen jeden den Geburtstag zu rechnen, natürlich bei bekanntem Jahr und Monat."

Sicherlich gibt es im menschlichen Leben noch größere Perioden als die 23-, beziehungsweise 28tägigen. Die Konstatierung derselben unterliegt natürlich bedeutenden Schwierigkeiten. Swoboda ist von der Existenz einer ungefähr 7jährigen und einer ungefähr 28jährigen Periode überzeugt. Gute Selbstbeobachter haben ihm mitgetheilt, daß sie von 7 zu 7 Jahren den Charakter gewechselt haben. Im Volke herrscht der Glaube, daß der Organismus im Verlaufe von 7 Jahren gänzlich ausgewechselt werde. Die Bedeutung der 7 Jahre im Kultus mancher Völker, das häufige Vorkommen der 7 Jahre in Märchen ist sicher nur die Projektion einer organischen Periode.

Wenn es auch Swoboda noch nicht gelungen ist, die Existenz dieser großen Perioden mit Sicherheit nachzuweisen, so ist es ihm doch geglückt, ein kleineres, ebenfalls sehr interessantes Intervall zu entdecken. Wiederholt nämlich machte er die Beobachtung, daß eine Erinnerung schon nach 18 Stunden eintrat. So sehr ihn dieses neue Intervall anfangs enttäuschte, so erwünscht kam es ihm nach einiger Ueberlegung. Er hätte postuliren können; denn es war von vornherein wahrscheinlich, daß auch die 28tägige Periode eine kleinere, der 23stündigen analoge, in sich schließe. Die Daten, welche er sich von Personen weiblichen Geschlechts erbat, brachten nur Bestätigungen. Er begleitete Damen in Konzerte, notierte sich den Zeitpunkt aller vorgetragenen Stücke, bat um Bekanntgabe von Erinnerungen, und richtig, nach 18 Stunden oder einem Vielfachen hiervon waren sie zur Stelle. Danach gelang es ihm dutzend Male, das 18stündige Intervall für alle möglichen psychischen Erscheinungen zu konstatieren. Wie die männliche 23stündige Periode auch bei weiblichen Geschlecht vorkommt, ebenso tritt die 18stündige weibliche Periode bei Männern auf. Weiter konnte Swoboda feststellen, daß sich das 18stündige Intervall nicht so weit verfolgen läßt, wie das männliche. Der Faden der Erinnerung reißt bald ab. Während Swoboda bei männlichen Versuchspersonen die Erinnerung an eine Melodie durch Wochen verfolgen konnte, ist ihm bei weiblichen Versuchspersonen etwas ähnliches nicht vorgekommen.

Ein eigenartiges Licht wirft die Entdeckung der Perioden auf das räthselhafte Gebiet des Traumlebens. Wenn es auch nicht möglich ist, alle Träume aus einem Prinzip zu erklären, so lassen Swobodas Untersuchungen doch nicht daran zweifeln, daß der Inhalt unserer Träume zum großen Theil von Erinnerungen gebildet wird, welche gerade auf Grund längerer oder kürzerer Perioden fällig sind. Dabei haben zeitlich nähere Erinnerungen den Vorzug vor entfernteren. Aus der weiteren Vergangenheit bleiben nur Erinnerungen an wichtigere Begebenheiten, an werthe Personen, folgenschwere Lebenslagen und dergleichen. Es kommt aber auch vor, daß wir uns an ganz unbedeutende Kleinigkeiten aus längst vergangener Zeit erinnern, die uns im wachen Zustande nie und nimmer zugänglich gewesen wären. Die betreffende Vorstellung ist dann zufällig konkurrenzlos sie trifft auf einen unbelegten Zeitpunkt. Solche Zeitpunkte kommen in der Regel nur im Schlafe vor; daher die Redensart: „Daran hätte ich nicht einmal im Schlafe mehr gedacht", wenn man an ein Detail aus vergangener Zeit erinnert wird, oder die andere Redensart: „Fällt mir nicht im Schlafe." Bedenkt man weiter, daß im Schlafe die ordnende Verstandesthätigkeit fehlt; so erklären sich einfach auch die häufig sehr bizarren Vorstellungs-Kombinationen.

„Eines Morgens beim Frühstück nehme ich", erzählt Swoboda, „die Zeitung zur Hand und lese beim Durchblättern die Ueberschrift: Schiffsunglück auf der Oder. An dem Augenblick erinnere ich mich, kurz vor dem Erwachen einen Traum gehabt zu haben, daß ich einen großen Strom befuhr, daß wir auf einmal von einem andern Dampfer angerannt wurden, unser Schiff sich in zwei Theile spaltete und ich einen Rettungssprung machte — hier endigte der Traum." Lag hier ein prophetischer Traum vor? Nach wenigen Sekunden fiel es Swoboda ein, daß vor Wochen in der Nähe von Marseille ein Schiffsunglück stattgefunden, und daß er einen ausführlichen Bericht darüber gelesen hatte. Er verschaffte sich das Datum der ersten Zeitungsnotiz: Der Traum stand richtig 46 Tage von derselben ab! Ohne die Zeitungsnotiz über das zweite Schiffsunglück wäre ihm der Traum aber vielleicht niemals zum Bewußtsein gekommen. Man sieht, wie vorsichtig man in der Annahme prophetischer Träume sein muß.

Eine interessante Nutzanwendung des Periodengesetzes, im besonderen des 46-stündigen Intervalls, hat Swoboda in Bezug auf das Gedächtniß gemacht. Will man für einen bestimmten Anlaß etwas auswendig lernen, ein Lied, eine Rede, so ist es offenbar von größtem Vortheil, den Zeitpunkt des Lernens so zu wählen, daß die spontanen Erinnerungen im erwünschten Augenblick auftauchen. Swoboda hat an sich selbst beobachtet, daß am Tage nach dem Memorieren die Reproduktion zwar auch gelingt, aber nur mit einem ziemlichen Aufwand von Aufmerksamkeit und Willen. Am zweiten Tage dagegen kommt alles von selbst; man braucht sich nicht darum zu kümmern, was folgt jetzt, wie geht's jetzt weiter; da fließt alles so automatisch dahin, wie es eben bei Auswendiggelerntem der Fall ist.

Der Zeitpunkt der von selbst eintretenden Erinnerung ist auch der günstigste für die Wiederholung. Denn damit eine Wiederholung einen Merkeffekt gibt, muß man sie vornehmen, solange einem der betreffende Gegenstand nicht so weit entschwunden ist, daß er von neuem interessirt, also in einem Zeitpunkt, wo er uns nicht interessirt, und zwar aus dem Grunde, weil wir ohnedies noch genug davon wissen. Sowie man mit der Wiederholung zu lange wartet, hat dieselbe nicht mehr Erfolg, als die erste Kenntnißnahme. Die Zeitpunkte des geringsten Interesses an der Wiederholung fallen aber natürlich mit denen der spontanen Erinnerung zusammen.

So ist auch der Tag unmittelbar nach einem Konzertbesuch zur neuerlichen Aufnahme von Musik viel geeigneter als der zweite Tag. Denn am zweiten Tage geht die 46-stündige Periode ein und die Wahrnehmungen kommen in Konflikt mit den Erinnerungen.

Daß Müdigkeit „erst am zweiten Tage herauskommt", wie das Volk sagt, hat auch in dem 46-Stundenintervall seinen Grund und kann zu entsprechender Regelung des praktischen Verhaltens führen. Ueberhaupt ist die Zahl der Nutzanwendungen des Periodengesetzes gar nicht zu übersehen.

Die periodisch auftretenden Erinnerungen müssen auch in der Zwischenzeit, wo sie nicht zum Bewußtsein kommen, vorhanden sein, aber sie liegen im Unbewußtsein. Durch hypnotische Experimente läßt sich das leicht erweisen. Die Hypothese ist ein ausgezeichnetes Hilfsmittel zur Erforschung des Unbewußten. Kann sich Jemand eines Traumes der letzten Nacht nicht entsinnen so vermag er das doch ganz gut in der Hypnose. Legt er gegen etwas einen unerklärlichen Widerwillen an den Tag, fühlt er sich von Hemmungen belästigt, über deren Herkunft er sich keine Rechenschaft zu geben vermag, so kann er dies doch anstandslos in der Hypnose. Leute, welche die Gabe der Autohypnose besitzen, d. h. sich selbst zu hypnotisiren vermögen, können sich dergestalt selber ausforschen. Liegt das Unbewußte nicht in zu tiefem Schatten, so genügt es häufig schon, die Augen zu schließen, die Inanspruchnahme des Bewußtseins durch äußeren Reiz zu vermeiden, und das eben noch Unbewußte strahlt alsbald in hellem Lichte.

Die im Unbewußten ruhenden Erinnerungen können unter Umständen zu krankhaften Störungen führen. Es erklärt sich auf diese Weise die Entstehung und das Wesen der Nervosität. Den Anfang der Nervosität bildet immer eine gewisse Unruhe, Fahrigkeit, welche darin ihren Grund hat, daß die der Arbeit zu widmenden Augenblicke bereits durch fällige Erinnerungen belegt sind. Die Unterdrückung dieser fälligen Erinnerungen, welche sich ins Bewußtsein drängen wollen, führt zu neuerlichen Unlustgefühlen, die in der nächsten Periode eine noch stärkere Vorbelastung des Augenblicks erzeugen usw. So wächst die innerliche Unfreiheit von Periode zu Periode; die Nacht wird zur Aufarbeitung der Rückstände, d. h. dessen, was man bei Tage nicht zu Ende gedacht hat, ungebührlich viel herangezogen, die Schlaflosigkeit vermindert die Arbeitsfähigkeit, erhöht den Kraftverbrauch, bis es schließlich nicht mehr geht. Ein wohl erprobtes Mittel gegen Nervosität ist Ruhe, Ausspannen, und dieses Mittel gewinnt durch die Periodenlehre seine theoretische Rechtfertigung. Es handelt sich eben darum, das Unbewußtsein wieder frei zu bekommen, es von allem Belag zu reinigen. Bei vollständiger Ruhe erreicht man dies thatsächlich meistens im Verlauf von zwei Perioden (ungefähr 6 Wochen). Innerhalb dieses Zeitraumes klingen die meisten Erinnerungen ab, und dann fühlen sich die Patienten wieder frei und zur Arbeit aufgelegt.

Auf dem Konflikt zwischen Gegenwart und in der Erinnerung auftauchender Vergangenheit beruht auch die allbekannte Erscheinung der Akklimatisation, die regelmäßig ungefähr sechs Wochen benöthigen soll. Während dieser Zeit klingt die unmittelbare Vergangenheit, d. h. die 6 Wochen vor Beginn des Umgebungswechsels, ab. Das Eingewöhnen ist also zum größeren Theil ein Abgewöhnen. Wer sich an einem Orte gelangweilt hat, der wird sich wo anders spielend eingewöhnen. Nur wenn man mit einem Orte durch Gewohnheit verbunden ist, wird dies schwer. Die Erinnerungen an den früheren Aufenthalt können dann einen geradezu halluzinatorischen Charakter annehmen. Wochenlang stehen die Berge der Heimath vor den Augen des Ausgewanderten, hört er das Rauschen der Wildbäche. So erklärt sich auch das Heimweh. Die auftauchenden Erinnerungsbilder drängen ohne Unterlaß zu ihrer Verwirklichung durch die Wahrnehmung, und das hat einen großen Kraftverbrauch zur Folge.

Es war schon oben gesagt worden, daß im Bereiche des Unbewußten immer Eindrücke und Erinnerungen vorhanden sind, die nach Ablauf ihrer Perioden bewußt werden. Die Summe dieser an einem bestimmten Tage fälligen Erinnerungen ist die Stimmung des Menschen an diesem Tage. Die spontanen Erinnerungen sind der Grund für unsere Aufgelegtheit oder Unaufgelegtheit zur Arbeit, zum Schauen, Hören usw.

Werfen wir nun noch zum Schluß einen kurzen Blick auf die Bedeutung der Periodenlehre für die Biologie, die Wissenschaft vom Leben. Swoboda wendet sich zunächst gegen den Sinn, den man mit den Begriffen der Lebensunlust für gewöhnlich verbindet. Nach der überzeugenden Darlegung des Wiener Gelehrten verhält es sich nicht so, daß man das Leben einmal mehr, das anderemal weniger liebt, sondern es wechselt die Intensität des Lebens, und mit diesem Wechsel ist ganz von selbst mehr oder weniger Lust verbunden. Das Leben ist an sich stets lustvoll. Lebenslust ist nicht Lust am Leben, sondern vom Leben. Und so verhält es sich auch mit der Lebensunlust: sie ist einfach weniger Leben. Lebenslust ist daher gleichbedeutend mit Lebensreichthum, Lebensunlust mit Lebensarmuth. Es gibt zwei Arten von Lebensarmuth: eine konstitutionelle und eine im Verlauf des Lebens erworbene, unter Umständen nur anfallsweise. Im letzteren Falle wird man besser von Lebensverminderung sprechen.

Von diesem Standpunkte aus erhält ein Begriff, der in dem kurzen Zeitraum nach seiner Einführung durch Beard eine solche Popularität in Aerzte- und Laienkreisen erlangt hat, wie kaum jemals ein anderer, erst seine richtige Bedeutung, nämlich der Begriff der Neurasthenie oder Nervenschwäche.

Die „schwachen Nerven" werden für allerlei Uebel im Körper verantwortlich gemacht. Wo etwas nicht in Ordnung ist, sind die Nerven schuld daher dann die nervösen Augen-, nervösen Magen-, nervösen Hauterkrankungen usw. Und doch sind „starke Nerven", „schwache Nerven" unmögliche Aussagen; denn die Nerven sind nur Vermittler, die Gutes und Schlechtes vermitteln. Niemals hat die anatomische Untersuchung bei Neurasthenitern Veränderungen an den Nerven nachgewiesen. Wem fällt es ein, wenn er eine betrübende Depesche erhält, einen Schaden am Telegraphendraht zu vermuthen. Die Neurastheniker klagen, von der Wissenschaft dazu verleitet, viel über ihre Nerven, spüren sie aber am wenigsten; denn Neuralgien (Nervenschmerzen) sind bei Neurasthenikern notorisch sehr selten.

Lebensschwäche oder noch besser vielleicht Lebensarmuth ist daher der Begriff, den Swoboda an Stelle von Nervenschwäche setzt. Vieles von dem, was gegenwärtig den Besitzstand der Neurasthenie ausmacht, ist mit der Lebensarmuth schon von selbst gegeben, z. B. Hautaffektionen, schlechtes Aussehen, Verstimmung und dergleichen. Anderes ist Folge der Lebensarmuth. Ein lebensarmer Organismus reagiert anders und trägt von der Reaktion andere Folgen davon, als ein lebensreicher. Ermüdbarkeit und Erschöpfbarkeit, die man häufig als Charakteristika der Neurasthenie angegeben findet, sind solche sekundäre Erscheinungen, die sich besonders an kritischen Tagen bemerkbar machen.

Auch die Angst muß man als eine plötzliche Lebensschwäche auffassen, und insofern hat man sich von jeher ganz richtig mit der Neurasthenie vereint. Auf die Angst folgt die Aengstlichkeit, welche sich besonders als Aengstlichkeit um das eigene Leben, als Hypochondrie darstellt. Es ist falsch, zu sagen, dem Hypochonder fehle eigentlich nichts. Man muß sagen, er hat nichts. Es fehlt ihm an Leben und damit an der Lebenssicherheit, der Lebensselbstverständlichkeit. Verwandt mit der Hypochondrie ist die Melancholie. Warum sich die Lebensverminderung in dem einen Falle als Hypochondrie, im anderen als Melancholie äußert, hängt viel von den Vorbedingungen im Individuum ab. Vielleicht ist die Hypochondrie männlich, die Melancholie weiblich. Die enge Beziehung dieser Gemüthszustände zum Leben zeigt sich darin, daß sie insgesammt zum Selbstmord führen können. Selbstmord findet aber nur statt, wenn das Leben unerträglich gering geworden ist. Ist die Lebensverminderung weniger arg, so tauchen Selbstmordgedanken auf, Todesgedanken, düstere Ahnungen Behagen am Ausmalen trauriger Situationen, schließlich ganz vage Aeußerungen über den Unwerth des Lebens und das „Elend auf der Welt".

Hierher gehört endlich auch die Hysterie. Zwei häufige Symptome derselben, die Kontraktur und die Lähmung, fallen äußerlich in das Bereich des Todes. Lahme Glieder, steife Glieder sind von abgestorbenen nicht so sehr verschieden.

Die Neurasthenie ist die Lebensarmuth des Mannes, die Hysterie die des Weibes.

Aus den vorangegangenen Darlegungen über das Wesen der Neurasthenie folgt — was Einsichtigen schon längst kein Geheimniß ist — daß sie keineswegs ein Charakteristikum unserer Zeit sein kann, sondern vom Anbeginn der Welt bestanden hat.

Der Apfel.

Wir haben kaum einen besseren Freund als ihn.

Sowie wir aus dem engen Verhältniß zu der Milch „von der bunten Kuh" herausgewachsen sind, tritt er in unser Leben. Zu Weihnachten führt er das große Wort. Er umkränzt unsere Teller, rothbäckig, polirt, wichtig. Kommt er doch direkt aus des Weihnachtsmannes großem Sack und hat mitangehört, wie der sich über den Barometerstand unserer Artigkeit informirt hat; er schaukelt vergoldet an den grünen Zweigen der Tanne und steht als Apfelmus auf der Tafel, wo er den Leckermäulchen ach so gut schmeckt. Wir hören nur Gutes von ihm. „Bratäpfelchen" scherzt die Mutter, wenn der kleine Lockenkopf verstrudelt, Gesundheit schwitzend vom Spielen kommt. „Wie ein Borsdorfer Aepfelchen," entzückt sich die Tante über die gemalten Bäckchen des Lieblings. „Aepfel sind stets gesund," hören wir sagen, und daß sie uns gut schmecken, wissen wir auch ohnedem. Die Großmutter erzählt von früheren Zeiten, wo die Bratäpfel in der Ofenröhre zischten, und wir tauschten gern alle modernen, eleganten Oefen um gegen einen solchen nützlichen, plebejischen Freund. Es ist eben nicht weit her mit der Aesthetik der Kinder. Dann kommen die ersten biblischen Geschichten; der Apfel, eine Zierde des Paradieses, „fein und lieblich anzusehen"; das Kinderherz schlägt beklommen und sympathisirt doch ganz heimlich so sehr mit der wißbegierigen Eva. Wieder begegnet er uns in der Mythologie: die Hesperiden, der Apfel des Paris, der der Eris, und wir lernen, daß er in Walhall Speisen der Asen war und Iduna die Beschließerin der himmlischen Aepfelkammer.

Im Märchen trägt jeder König, der etwas auf sich hält, den Reichsapfel unter dem Arm, und so wachsen wir mit ihm aus den Kinderschuhen in den Jugendenthusiasmus über des armen Tell Meisterschuß hinein — der Apfel, unser steter Gefährt und Freund!

Daß seine zarten Blüthen oft als erster Ballschmuck blonde und braune Köpfchen schmücken, daß unsere ersten Malversuche sie zum Vorbild haben, ist wir natürlich, denn seine Jugendpracht stimmt so wunderlich zu der der Menschenkinder. Welch ein lieblicher Anblick, wenn der Blüthenschnee rosig angehaucht, sich wie eine Wolke vom blauen Frühlingshimmel abhebt und der Vogel trillernd ein neues Frühjahr verkündet.

Der gleiche Baum, der uns die edelsten Früchte auf den Weihnachtstisch legt, ist der Herold des Frühlingsauferstehens in überwältigender Schönheit. Sollte er uns nicht lieb sein, unser Apfelbaum? Das Kind und das Bäumchen wachsen zusammen auf, für beide gelten die gleichen Bedingungen, Art, Boden, Pflege, Disziplin. Er ist nicht anspruchsvoll im ganzen. Vor allem sind es die Ver. Staaten, die sich mit seiner Kultur ein besonderes Verdienst erworben. Es mögen ungefähr 10 Arten sein, die sich hier als Tafelobst einer besonderen Beliebtheit erfreuen, wenngleich Liebhaber natürlich ganz andere Resultate erzielen. Die Großkultur muß dann, um zu jeder Jahreszeit Waare liefern zu können, auf den Anbau von Sommer-, Herbst- und Winter-Aepfeln bedacht sein. Doch alles dieses gehört eigentlich noch zu den vorbereitenden Dingen, ebenso die Auswahl der Sorten für Mittelbedarf, die zu Wirthschaftszwecken, Backobst, Wein und Marmeladen dienen. Es ist eine Art fabrikmäßigen Betriebs, wo Maschinen und sinnreich konstruirte Instrumente menschliche Arbeitskräfte ersetzen. Das Pflücken mit eigens dafür geschaffenen transportablen Leitergerüsten geschieht nur mit größter Vorsicht zu bestimmten Tagesstunden, riesige „Cold Storage Houses" nehmen die Früchte dann auf, die in jeder Hinsicht, z. B. mit Ausschluß des Lichtes, das auf die Stoffumwandlung, also baldige Reife, wirken würde, und fortwährendem Durchstreifen frischer Luft äußerst praktisch eingerichtet sind. Diese Lagerräume regeln auch den Marktbedarf, da es auf diese Art möglich ist, zu allen Zeiten gute Waare zu liefern.

Das Geheimniß aber der amerikanischen Erfolge liegt nicht nur in der Massenproduktion gleichwerthigen Materials in denkbar rationellster Weise, sondern in dem Umstand, daß, wo dieses geschehen, die Arbeitstheilung beginnt. Der Produzent gibt nach bestimmt festgesetzten Sätzen seine Waare an die Obstverpackungs- und Versandtgeschäfte ab. Diese liegen entweder schon in nächster Nähe solcher Komplexe, oder die staatliche Institutionen, die Eisenbahnverwaltung läßt Obstzüge mit eigens eingerichteten Kühlwagen und geschultem Personal laufen. Von ebensolchen Kräften geschieht dann das weitere. In Kisten, Körben und Tonnen, nach dem Endziel, auf Stroh, Holzwolle, Papierschnitzeln, je nach Reife und Qualität, gehen sie nach dort weiter, oder nach den Dörr- und Konservenfabriken. Die Produzenten und Versender wissen, daß sie im Inland auf ein kaufkräftiges, obstliebendes Publikum und für den Export auf jedes Hilfs- und Förderungsmittel seitens der Verkehrsinstitute rechnen können. Freilich ist die Produktion nicht die Hauptsache allein. Die Verwerthung des gewonnenen Obstes durch eine bessere Organisation des Obsthandels und seiner weiteren Verwendung ist genau ebenso wichtig.

Wie viel verkommt in den ländlichen Betrieben, wie viel im Privatbesitz in guten Jahren! Eine unrationelle Obstzucht und die traditionelle Anschauung, daß seine Verwerthung nebensächlich ist, Schwerfälligkeit und Mangel an Absatz stellen lassen große Massen von Früchten aller Art bei uns verkommen, die in ihrer Gesammtheit ein Nationalvermögen darstellen.

Wir haben den Apfel als Vertreter seiner Sippen und Zugehörigen gewählt, als die am längsten ausdauernde, am vielfältigsten verwendbare, uns gemüthlich am nächsten stehende Frucht. Aber was von ihm gesagt ist, gilt für alle andere Fruchtarten auch.

Man gebe ihm den Schutz, die Pflege, die Schätzung, die ihm gebührt, und aus dem Freunde wird er zum Volkswohlthäter! In die Liebe der Menschheit von früh auf fest eingewurzelt, wie wir anfangs ausgeführt haben, wächst er mit ihr als Freund, Arzt, fester Bekämpfer des Alkoholismus durch seinen gegorenen Saft, bis zum Stifter großer Werthe, dem Mehrer unseres Landeswohlstandes!

Die feine Familie.

„Verehrte Frau Miles, ist die Nervosität, die Sie bei Ihrer Tochter bemerkt haben wollen, nicht vielleicht ein Fall von Vererbung?"

„Nein, Herr Doktor. Ich muß Ihnen dabei bemerken, daß es in unserer Familie niemals irgendwelche Vererbung gegeben hat."

Zum Waschen von Automobilen

wird am besten klares, kaltes Wasser benutzt, und wenn es nöthig ist, Seife anzuwenden, sollte sie keine Säure enthalten. Zum Abspritzen sollte man nur einen Schlauch mit Spritzmundstück benutzen.