

Für schlaflose Nächte

Erster Teil

Bemerkungen für den Leser auf Seite 384.
Übersetzung fremdsprachlicher Zitate Seite 385/388.

Für schlaflose Nächte

Von

Prof. Dr. C. Hilty

Erster Teil

44.—46. Tausend



1923

Leipzig
J. C. Hinrichs'sche Buchhandlung

Frauenfeld
Huber & Co.

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany.

Druck von August Fries in Leipzig.

Schlaflose Nächte sind ein schwer zu ertragendes Übel, und sie werden von Gesunden und Kranken gefürchtet. Denn die ersteren wissen, daß von dem regelmäßigen Schlaf die Erhaltung ihrer Gesundheit wesentlich abhängt; den andern aber werden ihre Leiden und Schmerzen in den langen, dunkeln Nachtstunden, ohne die Unterbrechung eines lindernden und stärkenden Schlafes, doppelt fühlbar. Und wenn sich vollends gar Sorgen und Kümmernisse dazu gesellen, was ja sehr oft der Fall sein wird, so fällt den körperlich geschwächten und geistig deprimierten Menschen die Furcht vor der Zukunft an „wie ein gewappneter Mann“, dem zu widerstehen schwer ist und dem man nicht einmal entfliehen kann.

Dennoch, so wahr dies alles ist, hat man in solchen Fällen, seien sie vorübergehender oder dauernder Natur, keine andere Wahl, als entweder die richtigen und erfolgreichen Mittel dagegen an-

zuwenden, sofern solche zu finden sind, oder aus der Schlaflosigkeit wenigstens den Nutzen zu ziehen, der möglich ist. Beides läßt sich sogar bis zu einem gewissen Grade miteinander verbinden; dagegen ist bloßes Klagen ohne den Versuch einer Abhilfe offenbar etwas Unvernünftiges und eine Erschwerung, anstatt einer Erleichterung des ohnehin schon schweren Leidens.

I.

Wodurch die Schlaflosigkeit entsteht, das ist nicht für alle Fälle derselben gleichmäßig zu sagen. Meistens kommt sie von Krankheit, oder von Sorgen und unruhigen Gedanken, mitunter aber auch von zu viel Ruhe, zu bequemer Lebensart, Unmäßigkeit aller Art, oder Schlaf am Tage zu unrechter Zeit¹.

¹ Eine über 80 Jahre alte Dame und langjährige treue Freundin bemerkte hierzu, daß sie „den sanften Schlaf der Jugend bis in ihre Jahre gerettet habe“. Sie schreibt dies, neben den Grundsätzen der Kantischen Philosophie, welche ihr von ihrem Vater „wie unumstößliche Gesetztafeln gleich denen des Moses in die Seele gesenkt wurden und wie lebendige Motive wirkten“, der Gewohnheit zu, sich nie anders als schläfrig zu Bette zu begeben. Viele Schlaflosigkeiten entstehen in der That bei Frauen durch das zu viele Liegen unnötiger Art ebenso sehr, wie durch Übermüdung, die auch

Wir wissen überhaupt nicht, was der Schlaf eigentlich ist, und man kommt bei dieser Frage über praktisch ziemlich unfruchtbare Untersuchungen und Auseinandersetzungen kaum heraus. Nur soviel wissen wir mit Sicherheit, aus Erfahrung, daß er in geeignetem Maße zur Erhaltung der Gesundheit notwendig, bei Erkrankungen namentlich des Nervensystems das allerbeste, unentbehrlichste Heilmittel, ferner daß er zur Nachtzeit und zwar vor Mitternacht beginnend und in einer ununterbrochenen Dauer von wenigstens 6—8 Stunden¹ am wirksamsten ist, und daß die künstlichen Schlafmittel wenn irgend möglich beiseite zu lassen sind.

Die Schlaflosigkeit ist immer ein Übel und womöglich zu beseitigen, außer wenn sie aus über-

schlaflos macht. Sie haben meistens entweder zu viel, oder zu wenig für ihre Kräfte zu tun, und beides hat die gleiche Wirkung.

¹ Natürlich ist das nach Lebensalter und körperlicher Kräftigkeit verschieden zu bemessen; doch kann man eben auch an schädliche Dinge sich gewöhnen; so ist ein zu langer Schlaf nicht stärkend, indem sich die körperlichen Organe durch Mangel an genügender Übung abschwächen und an einen an sich anormalen Zustand der Betätigung und Ernährung, welcher der Schlaf ja immer ist, zu sehr gewöhnen.

mächtiger innerer Freudigkeit entsteht (in welchem Falle sie zu den größten Freuden des Lebens gehört), oder wenn sie offenbar dazu gesendet ist, um dem Menschen eine stille, ungestörte Zeit zum Nachdenken über sein Leben zu verschaffen, die ihm sonst fehlen mag. In diesem letzteren Falle ist sie eine nicht gering zu schätzende Gelegenheit, die größten Fortschritte des inneren Lebens zu machen und sich in den Besitz der besten Lebensgüter zu setzen; unendlich viele Menschen werden die entscheidenden Einsichten und Entschlüsse in ihrem Leben in schlaflosen Nächten gefunden haben.

Es kann auf keinen Fall etwas schaden, die Sache aus diesem Gesichtspunkte zu betrachten. Ein israelitischer Weiser, der Rabbi Chanina, Sohn Sachinai, sagt: „Wer nachts wach ist, und wer allein auf dem Wege ist und dabei sein Herz dem Müßigen einräumt, der versündigt sich an seiner Seele“, das heißt, er verliert die beste, nicht so leicht wiederkehrende Gelegenheit, einen großen geistigen Gewinn zu erlangen, und setzt sich überdies den Gefahren aus, welche unnütze Gedanken leicht in ihrem Gefolge haben.

Man wird also immer gut tun, auch die schlaf-

losen Nächte als eine „Gabe Gottes“ anzusehen, die benützt und nicht ohne weiteres bekämpft werden soll, mit andern Worten sich zu fragen, ob nicht die Schlaflosigkeit einen Zweck haben könne und solle, und dann auf die leise Stimme zu hören, die in solchen Stunden vernehmlicher als sonst spricht; alle andern Gedanken aber abzuweisen. Dieses „Warum kommt mir diese schlaflose Nacht?“ kann ein großer Segen sein, über den schon das Buch Hiob, offenbar aus tiefster Erfahrung heraus, spricht¹. Es ist auch möglich, daß mit dem Finden dieses Zweckes der Schlaflosigkeit dieselbe selbst aufhört, d. h. eine Beruhigung der Seele eintritt, welche auf die körperlichen Organe, namentlich auf die Nerven, zurückwirkt.

¹ Hiob 33, 15—30. Vergl. Daniel 2, 19—30. Psalm 56, 14. Ein sehr schöner, wenn auch ein wenig pessimistischer Vers von G. Vorn drückt diesen nämlichen Gedanken wie folgt aus:

„Durch Worte, nie gesprochen,
Die nur als Pulse pochen,
Durch wachen Traumes Macht;
Vom Leben uns, dem bösen,
Schon lebend zu erlösen
Durch ihre Zauberbrille
Versucht die dunkle, stille,
Die schlafberaubte Nacht.“

Hierbei ist noch folgendes zu beachten: Es ist nicht gut, sich bei Schlaflosigkeit seinen Gedanken willenlos hinzugeben, gewissermaßen sein Schifflein von ihren Wogen treiben zu lassen, sondern man muß den Gedanken befehlen, wohin sie sich wenden sollen. Man soll daher zunächst nicht mit sich selbst reden, was gewöhnlich zu nichts als vermehrter Unruhe führt, sondern, wenn man es vermag, mit Gott, bei dem stets eine feste Ruhe gefunden wird, oder sonst mit liebenden Menschen, wenn sie vorhanden sind; vor allem mit einer treuen Frau, deren Wort oder Hand oft eine große Beruhigung mit sich bringt.

In Ermangelung einer solchen Hilfe ist ein gutes Buch, aber eher nur eine kurze Stelle eines solchen, die eine Anregung zum Denken gibt, den Geist von anderen quälenden Gedanken ablenkt, oder ihn auf die rechten Trostquellen verweist, von Wert. Das Beste in dieser Richtung bleiben stets die Psalmen des Alten Testaments, die Worte Christi im Neuen, das Buch Hiob und einige unserer protestantischen Kirchenlieder, deren schönste (wenn auch nicht alle) z. B. in dem Gesangbuch der Brüdergemeine enthalten sind. Zu solchen einzelnen Gedanken Anlaß und eine Anregung zu geben, die

man nicht immer selber finden kann, ist auch der Zweck dieser Schrift, und es sind daher in dieselbe nur Gedanken aufgenommen, welche für schlaflose Nächte passen und meistens sogar selbst die Frucht von solchen sind. Es ist das Zweckmäßigste, einen einzigen guten Gedanken zu erfassen und darüber möglichst ruhig nachzudenken. Es dürfen aber solche Gedanken bei aller Anregungsfähigkeit dennoch nichts Phantastisches enthalten, das nicht am Tage auf seine Realität und Nüchternheit nachgeprüft werden könnte. Leider haben wir sehr wenige Bücher dieser Art, und selbst die bekanntesten Gebete, die sie einigermaßen vertreten sollten, sind nicht immer ganz der Situation entsprechend. Sogar das „Vaterunser“ hat nicht in allen Fällen des Leidens die unmittelbare Kraft wie ein anderes Gebet, das ebenso gut ein „Gebet des Herrn“ ist, mitunter auf den Moment besser paßt¹ und immer Wirkung hat.

Das alles müssen sich natürlich auch diejenigen

¹ Ev. Joh. 12, 27. Vgl. dazu Ev. Joh. 15, 7; 16, 24; 6, 37. Matth. 7, 11; 18, 19. Markus 10, 48. Lukas 18, 7. Matth. 15, 25. 28; 14, 30. 31. Psalm 34, Vs. 5—9. 18—21; 138, Vs. 3. I. Sam. 12, 20. 21. Lieder 638. 644—648. 229 der Brüdergemeinde.

merken, welche Kranke pflegen oder mit ihnen wachen, wobei sie oft keinen rechten Begriff von ihrer ganzen Aufgabe besitzen. Sie müßten den schlaflos Liegenden aus seinen Gedanken herausbringen, von unnützen Erinnerungen der Vergangenheit oder quälenden Sorgen der Zukunft sachte ablenken und womöglich seinem Geiste helfen, sich zu großen und freudigen Ideen aufzuschwingen, bei denen man gerne wacht.

Die Freudigkeit ist es ja vornehmlich, welche der jetzigen Generation überhaupt fehlt, selbst sonst vortrefflichen Leuten, und es ist schwer, ihnen den wirklichen Grund mit dem richtigen Namen zu bezeichnen, weil sie es immer übel aufzunehmen pflegen. Es ist stets ein Stück Eigenliebe und Eigenwillens, das sie darin hindert, oder Müßiggang vornehmer oder geringer Art. Vollendeter Gottesgehorsam ist die Bedingung der Freudigkeit¹ und diese die Probe von jenem, die untrüglich ist. Jeder kann sie anstellen.

Eine solche Freudigkeit, im deutlichen Gefühl

¹ Das sagt schon vor Tausenden von Jahren der israelitische Psalmdichter sehr richtig in Psalm 119, Vs. 45, und Psalm 84, Vs. 3. 4. Vgl. dazu auch das Kap. 31 des Propheten Jeremias und Psalm 37.

der Gnade und Nähe Gottes, kann auch ein schwer leidender und schlafloser Mensch, oft plötzlich und in einem so hohen Maße empfinden, daß ihm darüber alles Leiden und namentlich alle Schlaflosigkeit gleichgültig wird und er ein ganz anderes Leben in sich spürt, welches mit dem gewöhnlichen, erkrankten, kaum noch im Zusammenhange steht. Wer es nie erfahren hat, wird es zwar kaum glauben wollen, aber viele Zeugen leben dafür und selbst die Medizin der Zukunft wird es nicht vermeiden können, diese freudigen Stimmungen für ihre Zwecke zu Hilfe zu rufen und dem „psychologischen Momente“ in der Krankheit eine mindestens ebenso große Mitwirkung zur Heilung beizumessen, als den mechanischen, bloß auf das Körperliche im Menschen berechneten Heilmitteln¹.

Bereits heute ist die Medizin dahin gelangt, daß sie in der Kräftigung des gesamten Organismus, der Erhöhung seiner Lebenskraft, die Voraussetzungen zur Wiederherstellung einzelner angegriffener Organe, zum Beispiel der Lungen, erblickt. Sie muß nun auch die Stärkung des

¹ Ein merkwürdiger Spruch dieser Art ist Psalm 41, 2—4. Das würde manchen Deuten besser helfen, als alle ihre Kuren.

innern Menschen zu Hilfe nehmen und kommt dann vielleicht noch dazu, an die Möglichkeit dessen zu glauben, was ein moderner Arzt die „Begnädigung“ nennt, nämlich des Eingreifens einer höheren Macht in den Verlauf der Krankheit. Dann ist diese edle Kunst dem geisttötenden Materialismus entronnen, der ihr seit einem halben Jahrhundert das Vertrauen der leidenden Menschheit in immer zunehmendem Maße entzogen hat.

II.

Es ergibt sich daraus, für uns wenigstens, daß die Schlaflosigkeit, und sogar die Krankheit, als gewöhnliche Ursache derselben, nicht immer ein Unglück ist.

Dies vorausgeschickt, darf man sich aber dennoch mit der Frage beschäftigen, wie sie abzuhalten sei. Denn, wie ein deutscher Dichter sagt: „Die Nacht ist himmlisch und ein göttlich Wunder, die schönste aber ist, die man verschläft“. Als Regel und für gewöhnliche Zeiten bleibt das richtig.

Wichtig dafür ist es zunächst, nicht mit aufregenden und unruhigen, sondern mit möglichst stillen und guten Gedanken und mit Frieden im Herzen die Nachtruhe zu beginnen. Das ist das

beste aller Schlafmittel. Wie nun das zu erzielen sei, ob mit einer leichten Arbeit, oder einer freundlichen Unterhaltung, oder einer guten Lektüre, die aber etwas mehr als Zeitungslektüre ist, das wird sehr auf die Individualität ankommen. Sicher ist nur, daß eine sehr ernsthafte Arbeit, die viel Nachdenken erfordert, überhaupt Arbeit tief in die Nacht hinein, oder irgendeine sorgenvolle Beschäftigung, ganz besonders etwa Rechnerei und dergleichen, nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen vorgenommen werden muß. Ebenso wenig ist die gewöhnliche, mit viel Essen und Trinken oder vielem und dabei ziemlich leerem Gerede verbundene Geselligkeit, oder das Theater, dem Schlafe förderlich, indem auch dies leicht eine Überreizung des Gehirns herbeiführt.

Die künstlichen Schlafmittel sind alle ohne Ausnahme mehr oder weniger schädlich und nur im Notfalle und nach ärztlicher Konsultation zu gebrauchen. Wir rechnen zu denselben unsererseits auch die alkoholischen Getränke. Dagegen ist oft auch ein zu leerer, nicht bloß ein zu voller Magen die nächste Ursache der Schlaflosigkeit und ist es überhaupt viel besser, wenn man gar keinen Schlaf finden kann, Nicht zu machen, sogar ein wenig auf-

zustehen, möglicherweise etwas zu essen, was leicht verdaulich ist¹, und sich erst nach einer gewissen Beruhigung wieder hinzulegen.

Das Beste ist aber sehr häufig eine gute Handlung, ein bestimmter guter Vorsatz, ein Bekenntnis, eine Umkehr, eine Ausöhnung mit Menschen, ein klarer, guter Entschluß zu künftiger Lebensführung. Das beruhigt oft die Nerven am allermeisten und ist auf jeden Fall zweckmäßiger als Gedanken von Born, Haß, Eifersucht, oder Sorgen, die in der Regel zu gar nichts nützen, am wenigsten in der Dunkelheit der Nacht, die mit Recht „nicht des Menschen Freund“ genannt wird, in der vielmehr alles Schwere und Dunkle noch schwerer erscheint als im Lichte des folgenden Tages, der doch immer mit neuer Kraft beginnt.

Natürlich gilt alles Vorstehende zunächst für diejenige Schlaflosigkeit, deren Ursache nicht eine bestimmte vorliegende Krankheit ist. Aber auch in diesem Falle wird es sich, wie schon gesagt, in

¹ Bei manchen Personen trifft auch die Erfahrung zu, daß sie weit besser schlafen, wenn sie abends kein Fleisch essen. Andere schreiben einem Apfel, vor dem Zubettegehen genossen, eine gute Wirkung zu. Das kann man ohne jeden Schaden versuchen.

der Zukunft sicherlich als wahr erweisen, daß man selbst die Heilung von Krankheiten durch eine gehobene, kräftige Stimmung des Geistes sehr erleichtern kann und darauf größere Rücksicht, als bisher, nehmen sollte. Diese geistige Nachhilfe ist unentbehrlich; es muß in den Kranken selbst eine Kraft der Gesundung der äußeren medizinischen Hilfe entgegenkommen.

Diese Kraft läßt sich, wo sie nicht vorhanden ist, durch keine Ratschläge oder Aufforderungen „sich zusammenzunehmen“, und wie die tägliche Erfahrung zeigt, auch durch keine Philosophie oder geistige Kultur herbeiführen, die im Gegenteil oft gerade bei Gebildeten gänzlich versagt, sobald sie völlige Kraftlosigkeit in sich empfinden; sondern nur durch den freien Zugang und starken Anhalt an eine Kraft außer uns, die unerschöpflich vorhanden und jeden Augenblick zu haben ist. Sie „gibt Stärke genug den Unvermögenden“ und kann dem menschlichen Geist diejenige Elastizität und sogar Freudigkeit verleihen, welche auch körperliche Gebrechen wenigstens zu erleichtern, wenn nicht zu überwinden imstande ist.

Um so mehr ist dies der Fall, als diese Ge-

brechen oft genug die direkte Folge dem geistigen und moralischen Gebiet angehöriger Schäden sind. Namentlich in dem vielseitigen und trotz allem Fortschritt der Wissenschaft noch sehr dunkeln Gebiete der Nervenleiden und des beginnenden Irzsinns ist, unseres Erachtens wenigstens, die Aufgabe der Heilung nicht bei der körperlichen Wirkung, sondern stets bei der geistigen Ursache anzufassen, und es ist dies auch die Erklärung vieler sogenannter „wunderbaren“ Heilungen, die noch in der heutigen Zeit vorkommen und nicht einfach in das Gebiet der Täuschung oder Selbsttäuschung zu verweisen sind. Eine sehr große Hilfe auf dem richtigen Lebenswege ist es überhaupt, wenn der Geist im Menschen so mächtig geworden ist, daß er den Körper völlig beherrscht, dergestalt, daß man das sittlich Unrichtige als körperliches Unwohlsein, widerliches Gefühl, Schwäche der Nerven empfindet, das Gute und Wahre aber als Kraft, Frische, Klarheit des Kopfes, ruhigen Schlag des Herzens. Dann ist der Körper der richtige Diener und Träger des Geistes geworden, welcher ihm in seiner Tätigkeit hilft, statt ihn zu hindern. Für manche Schwächen sollte daher der Mensch Gott danken und ihre Heilung auf dem rechten Wege suchen, statt die

Warnung und Aufforderung, die in ihnen liegt, in grobem Mißverstand ihrer höheren Absicht durch äußerliche Mittel beseitigen zu wollen.

Dieser Gedanke liegt den sogenannten „Ge-
betsheilanstalten“ zugrunde, wird aber allerdings
oft unrichtig ausgeführt, und überhaupt braucht es
hierfür gar keine besonderen Orte. Jedes Haus ist
dazu geeignet, in welchem Gott wohnen kann.
Stets in Gott, wie in einer Festung leben¹, aus
der man nie mehr herausgeht, immer am Tage,
solange man überhaupt wachenden Auges ist, etwas
Gutes tun und Richtiges arbeiten, fest und immer
fester in allen Lebenslagen auf Gott vertrauen —
das ist der alleinige unfehlbare Weg zur mensch-
lichen Vollkommenheit und gleichzeitig auch zur
Gesundheit. Wer ihn von Jugend an direkt und
unentwegt geht, der gelangt früh zu einer großen
Vollendung, wie Katharina von Siena, die in Folge-
dessen schon im 33. Altersjahre ihre irdische Lauf-
bahn abschließen konnte. Die weitaus meisten
Menschen haben aber nicht so frühzeitig diesen ent-
schlossenen, alles andere verschmähenden Willen,
der zur wahren Weisheit führt², und bekommen

¹ Sacharja 9, 12.

² Dante, Paradieso XXII, 133–138.

heute auch selten die ganz richtige Anleitung dazu; sie lenken daher erst viel später in ihrem Leben in diesen direkten Heilspfad ein, den auch dann noch viele Irrwege durchkreuzen.

III.

Die Gesundheit eines so komplizierten Wesens, wie der Mensch es ist, beruht wesentlich auf Resistenz, Reaktion teils körperlicher, teils geistiger Art gegen böse Einflüsse, die nicht ganz vermieden werden können, durch keinerlei Vorsichtsmaßregeln. Viel leichter und viel erfolgreicher ist es, den Geist und Körper so zu schulen und zu kräftigen, daß er allem widersteht, ja sogar aus diesem Kampfe mit mehr Stärkung und Erhöhung der Widerstandskraft, als mit Schaden hervorgeht.

Das Allerbeste und Einfachste von Gesundheitslehre ist ein Leben nach Gottes Geboten, welches die ältesten Verheißungen des gesunden Lebens und der Kraft bis in das hohe Alter für sich hat¹. Das Allerschlimmste für die Gesundheit ist die

¹ Vgl. I. Mos. 49, 24. II. Mos. 15, 26. III. Mos. 18, 5. IV. Mos. 15, 39, 40; 24, 8. 9. V. Mos. 4, 1—8; 5, 26; 7, 3; 8, 18; 10, 12; 32, 47; 34, 7. Josua 14, 11; 24, 19. 20. Jesaias 48, 18. 19. Psalm 55, 24.

Neigung des Lebens oder auch bloß der Gedankenwelt nach dem bloßen Genuß hin, ganz besonders in einer bestimmten Richtung, worauf ein unfehlbar eintretender Fluch für Geist und Körper liegt. Das wird die heutige Welt, die von dieser Ansicht weit abgekommen ist, noch schmerzlich an ihrem eigenen Leibe und Geiste erfahren müssen, und dagegen gibt es — mit Fug und Recht — keine ärztliche Abhilfe.

Verbinden sich dann damit noch unglückliche äußere Lebensverhältnisse, wie dies gewöhnlich der Fall sein wird, oder auch nur eine grübelnde Disposition des Geistes, oder zu wenig äußere Beschäftigung, so ist gerade bei den begabtesten Menschen, Dichtern, Künstlern, Philosophen, die Vorbereitung zum Trübsinn oder selbst Wahnsinn gegeben, der überhaupt ohne eine solche moralische Ursache selten eintritt; während mit einer sittlich guten Lebensart und einem festen Glauben an eine moralische Weltordnung selbst einer erblichen Anlage dazu widerstanden werden kann. Die Furcht vor einer solchen angeblich zwingenden „Belastung“, welche heute manches Leben zu einem unglücklichen gestaltet, ist eine Folge und Strafe einer materialistischen Geistesrichtung, bei welcher

keine bloß ärztlichen Mittel hinreichende Wirkung haben.

Eine ganz besondere, zu wenig beachtete Frage ist bei Kranken, oder auch nur Angegriffenen, der Ruhe und Stärkung Bedürftigen, die Gesellschaft. Schlechte Gesellschaft irgendeiner Art, selbst wenn sie nur in dem gewöhnlichen gehaltlosen Gerede besteht, wie es auch in Kuranstalten eigentlich stets an der Tagesordnung ist, wirkt auf den Geist und Körper Angegriffener ebenso schädlich, wie schlechte Luft, und umgekehrt gehört gute, namentlich aber friedvolle Gesellschaft zu den Bedingungen ihrer Genesung.

Der „Friede“¹ ist etwas ganz Reelles, eine wirkliche Eigenschaft, oder Kraft, die manche Menschen haben und überall hin mit sich bringen, wie eine wohlthuende Atmosphäre; während andere, sonst hochbegabte und nicht unmoralische, oft sogar fromme Leute Unruhe und Unbehaglichkeit in jedes Zimmer tragen, in das sie eintreten. Es dauert meistens nicht lange, bis man das spürt; kleine Kinder und Tiere haben dafür sogar einen augenblicklichen Instinkt, der den Erwachsenen durch Reflexion oder Gewöhnung verlorengehen kann, aber bei

¹ Vgl. Ev. Matth. 10, 13. Joh. 14, 27. Jes. 48, 22.

Kranken sich oft wieder einfindet. Darauf wird nicht bloß bei den zur Krankenpflege besonders bestimmten Personen zu achten sein, sondern auch bei Angehörigen und Besuchern. Auch genügt die bloße äußere Frömmigkeit nicht (etwa wie bei Diakonen und Diakonissen), sondern es muß ein wirklich mitleidiges, hilfreiches, zartfühlendes Herz, das ganz in seinem Berufe lebt, und eine fröhliche Gemütsart, welche die Wirkung eines wahren Glaubens ist, dazukommen. Die geringste Spur von Selbstgerechtigkeit, oder Dienstunwilligkeit, oder Härte des Urteils bei einer solchen dienenden Person, wenn sie sich auch bloß in der Manier, dem Auftreten oder dem Klang der Stimme ausdrückt, kann auf den Kranken einen deprimierenden Einfluß haben, welcher ihm die Heilung erschwert und ihn von den Quellen seines Trostes abwendet. Es ist eigentlich traurig, daß man diese Bemerkung machen muß; der bloße Materialismus bei einem Teil der Ärzte und der Mangel an wirklichem innerem Beruf und innerer Tauglichkeit bei einem Teil des der Krankenpflege obliegenden Personals bildet aber ein großes Gegengewicht gegen die technischen Fortschritte der heutigen Arzneikunde¹.

¹ Markus 9, 28. 29 meint offenbar nicht die Kranken,

Hinter den sogenannten „Naturgesetzen“, die übrigens eine bloße Supposition sind und ohne einen „Gesetzgeber“ überhaupt nicht möglich wären, stehen eben immer diejenigen einer sittlichen Weltordnung, welche ihre Grundlage bilden; das werden die heutigen Naturkundigen wieder anerkennen lernen müssen. Aus einer sittlich ungehörigen Lebensführung kann keine Gesundheit hervorgehen; ohne sittliche Heilkräfte und ihre Wirkungen, bloß mit äußerlichen Mitteln, selbst den besten, läßt sich keine erhalten oder wiederherstellen. „Erblich belastet“ sind wir alle, aber auch alle der Heilung zugänglich, wenn man die rechten Mittel anwendet; es gibt vielleicht in diesem Falle sogar keine völlig unheilbaren Kranken, denen nicht wenigstens eine sehr große Erleichterung verschafft werden könnte.

Sehr viele Leiden einzelner Organe sind endlich bloß Folgen einer allgemeinen Schwäche, die man gegenwärtig mit dem Ausdruck Nervosität sondern ihre Ärzte und Pfleger. Es kommt sehr viel auf dieselben an. Es gibt darunter (das ist eine jetzt oft gehörte Klage) auch Personen, die ihre nächsten Pflichten gegen die Kranken, welche ihrer Obhut anvertraut sind, aus Frömmigkeit vernachlässigen, indem sie dieselben der ihnen nötigen Gesellschaft zu häufig berauben, um „Werken“ nachzugehen, die ihnen nicht befohlen sind.

oder Neurasthenie zu bezeichnen pflegt, und verschwinden mit derselben ganz von selber. Diese Schwäche selbst wird aber nicht mit bloß körperlichen Mitteln beseitigt; dazu gehört stets die Mitwirkung seelischer Faktoren¹.

¹ Jesaias 33, 24. Schwäche ist eigentlich das, was wir am allerwenigsten ertragen; nach Kraft sehnt sich jedes Menschenherz. Aber die körperliche Schwäche, vorzüglich die Herzschwäche, hängt sehr oft eng mit einer unrichtigen Disposition des Geistes zusammen; das Herz, von dem alles Leben ausgeht, wird gar nicht bloß durch rein körperliche Ursachen, sondern ebenso sehr und vielleicht noch mehr durch geistige Eindrücke in seinen Funktionen beeinflusst. Ganz besonders können Sorgen und Kummer eine anhaltende Traurigkeit erzeugen, welche nach dem Aussprüche des Apostels Paulus, wenn es nicht eine „göttliche Traurigkeit“ ist, schließlich den Tod herbeiführt. Denn sie greift das Herz und durch dasselbe das Gehirn und das ganze Nervensystem an und ist von einem gewissen Grade der Entwicklung an unheilbar. Von dieser Traurigkeit sich unter den heutigen, mehr oder weniger für jedermann schwierigen Lebensverhältnissen fortwährend ganz frei zu erhalten, ist ohne Glauben sehr schwer und viele philosophisch hochgebildete Leute unterliegen ihr schließlich doch, wenn Alter und Krankheit an sie herankommen. Die Biographien enthalten nicht immer die volle, ungeschminkte Wahrheit über ihre letzten Jahre. II. Kor. 7, 10. II. Chron. 20. Jesaias 33, 22—24.

IV.

Ob es schließlich in diesem Sinne eine besondere Heilgabe, als persönliche Macht gedacht, gibt, das ist eine andere Frage; die h. Schrift spricht nicht dagegen, sondern dafür¹. Unzweifelhaft ist es aber nicht die größte Gabe, auch nicht eine alleinstehende, für sich allein denkbare und vorhandene, und die Heilung kommt dabei wahrscheinlich auf keine andere Weise zustande, als mittelst der kräftigen Anregung eines kranken Geistes durch einen ganz gesunden und die Herstellung einer Verbindung zwischen beiden, die nicht erklärt, jedoch wohl gespürt werden kann². Jedenfalls wendet sich diese Art von Heilung ganz an den innern Menschen des Kranken, der zu neuem Leben erweckt und kräftig gemacht, oder von den vorhandenen Hindernissen dieses innern Lebens befreit wird. Zu lernen ist sie nicht, wie eine neue amerikanische Schule es annimmt, sondern es ist eine Gabe, die auch verloren gehen kann, wenn sie nicht mit Weisheit und mit völliger Treue verwaltet wird. Es gehört wahrscheinlich vor allen Dingen ein eigener, sehr fester Glaube dazu,

¹ Ev. Matth. 10, 8. Markus 16, 18. Lukas 10, 19. Ap.-Gesch. 28, 3—6.

² Markus 16, 17—20; 5, 34. Ev. Joh. 20, 23.

der auf den Kranken einwirken, teilweise sogar in ihn übergehen muß, und jedenfalls eine gänzliche Freiheit von Ehrsucht oder Eitelkeit, wie sie bei solchen unzüftigen Krankenheilern nicht immer angetroffen wird. Eine jede, auch noch so geringe Spur einer solchen Eigenschaft bildet jedenfalls einen triftigen Grund, denselben zu mißtrauen; denn sie heilen ja niemals aus eigener, sondern aus einer fremden Kraft, welche sich nicht täuschen läßt, wie die in diesem Punkte sehr leichtgläubigen und Hilfe für Krankheit auf den verschiedensten Wegen allzu eifrig suchenden Menschen¹.

Am allerwenigsten aber läßt sich so etwas durch ein Amt übertragen oder in besonderen Familien vererben; sondern es ist eine ganz individuelle Gnadengabe Gottes, die sich auch nicht an bestimmte Heilstätten oder sogenannte „Reichs-Gottes-Orte“ bindet. Das gehört vielmehr schon in den Bereich des Aberglaubens, welcher in diesem Gebiete stets bereit ist die Stelle des Glaubens einzunehmen, sobald es demselben an völliger Reinheit und Freiheit von allem „Menschlichen“ zu fehlen beginnt. Dann geht es gewöhnlich mit raschen Schritten abwärts, selbst bei guten Anfängen. Solche Bei-

¹ Ev. Joh. 5, 44. Ev. Luk. 5, 17.

spiele sind zu allen Zeiten vorhanden gewesen und werden in unserer nächsten Zukunft wieder häufiger werden, da wir uns in einer großen Übergangs- und Entwicklungszeit sowohl der Theologie als der Medizin, und darin ganz besonders der Psychiatrie und der Nervenheilkunde, befinden.

Von diesen Gesichtspunkten gehen die nachstehenden Gedanken für schlaflose Nächte aus. Die Einteilung in Tage eines Jahres ist eine ganz zufällige und unverbindliche, bloß dazu da, um eine natürliche Begrenzung zu gewinnen und eine Häufung von zu viel auf einmal zu vermeiden.

Es ist keiner dabei, der nicht auf eigenem Nachdenken und eigener Erfahrung im Leben beruht. Sie müssen aber in schlaflosen Nächten oder doch wenigstens vorzugsweise in schweren Tagen gelesen werden; dafür sind sie am geeignetsten.

„Grund muß erst gegraben werden,
Eh' man Türme hauen mag,
Und das Korn muß in die Erden,
Vorher kommt kein Erntetag;
Wir erfahren mit den Jahren,
Was wir denen, die uns fragen,
Von der Hoffnung Zion's sagen.“
(Bingendorf.)



„... Wer im Gewissen frei nicht hieße
Von eigener Schuld, und wen die fremde drückt,
Wird finden, daß dein Vers zu äzend fließe.
Trotz alledem Kunde frei und ungeschmückt
Die ganze Vision, wie sie erschaut hat
Dein Blick —: und kranken mag sich, wen es jückt.
Wem anfangs auch vor dem Geschmack gegraut hat
Beim Kosten, wahrheitskräftige Lebensspeise
Wird sie für jeden, der sie erst verdaut hat.“

(Dante, Paradiſo XVII.)

1. Januar.

Suche beständig in großen Gedanken zu leben und das Kleinliche zu verachten; das führt, im allgemeinen gesprochen, am leichtesten über die vielen Beschwerden und Kummernisse des Lebens hinweg.

Der größte und zugleich allgemein faßlichste Gedanke ist jetzt der Glaube an Gott in der Form des Christentums.

Es gibt aber auch, seit jeher bis heute, ein verkümmertes, zu eng geartetes Christentum, welches dem Wesen und der Lehre Christi nicht oder nicht ganz entspricht und schon viele hochgemute und hochgebildete Personen von ihr entfernt hat.

Wenn dein Lebensglück dir am Herzen liegt, so laß dir das Christentum durch keine Theologie oder Kirchlichkeit ersetzen, sondern suche es selber an der Quelle, in den Evangelien, und auch in diesen vorzugsweise in den eigenen Worten Christi auf, welche ihresgleichen in keiner Philosophie haben.

Ev. Matth. 21. Lied Nr. 67 und 691 im Gesangbuch der Brüdergemeine.

Man kann mitunter wählen, wie stark und sogar auf welche Weise man geläutert sein will. Aber darüber muß man sich klar sein, daß das reine Gold des Charakters nur aus einer kräftigen und öfter wiederholten Läuterung hervorgeht.

Krankheit, richtig aufgefaßt und benutzt, ist das leichteste Mittel dazu.

Jesaias 48, 10. II. Sam. 24, 13—16.

2. Januar.

Ev. Joh. 15, 7 ist vielleicht der merkwürdigste Ausspruch der ganzen Bibel. Wenn das wahr ist, so ist ja eine stets bereite Hilfe für alle die Übel, welche den Menschen während seines Erdenlebens bedrohen, vorhanden.

Dann ist es aber auch wahr, daß der, welcher dieses Wort spricht, nicht ein gewöhnlicher Mensch war.

Laß aber, wenn du lieber willst, das einstweilen noch dahingestellt sein und versuche vorerst die Voraussetzungen, unter denen dieser Spruch Hilfe verheißt, zu erfüllen. Das kann dir auf keinen

Fall Schaden, vielleicht aber das Heil deines Lebens werden.

Lied 1009 im Gesangbuch der Brüdergemeine.

3. Januar.

Das einzige vernünftige Ziel des Lebens ist die Beförderung des Reiches Gottes auf Erden, eines Reiches des Friedens und der Liebe, anstatt des Unfriedens und des Kampfes ums Dasein. Nur soweit wir daran mitgearbeitet haben, hat unser Leben einen Zweck und Wert gehabt. Und daran mitarbeiten kann jeder, durch Handeln oder durch Leiden. Lied 652. 656. 785 B.-G.

Beständig etwas Nützliches arbeiten, aber nicht hegen, noch sorgen; der Dinge, die an uns herankommen, und unserer eigenen Stimmungen Herr bleiben, niemals sie Herr über uns werden lassen, das ist ein richtiges Programm für jedes Neubeginnende Lebensjahr; aber ausführbar ist es nur, wenn man mit dem Herrn aller Dinge in einem engen und festen Bunde steht und seiner Führung unbedingt zu folgen sich entschließt. Sonst ist jeder Mensch, auch der weiseste und mächtigste, ein Spielball der ihn umgebenden

Menschen und Verhältnisse, gegen die er sich im besten Falle beständig zur Wehre setzen muß, und das Leben eine mit jedem Jahre sich häufende Last von größtenteils Kleinlichen und doch mühseligen Beschäftigungen, unter denen es zuletzt unfehlbar und meistens kläglich zusammenbricht.

Die frommen Leute schlagen manchmal einen Mittelweg ein, indem sie zwar im allgemeinen Gottes Führung wünschen, aber doch für gewisse Dinge, wie z. B. Heiraten, Geselligkeit, Politik, Spekulation, Geldsachen überhaupt, eine eigene Abteilung des Denkens und Handelns haben, in die sie Gott nicht einmal gerne hineinschauen lassen, geschweige denn, daß sie ihn darüber auch um Rat fragen. Denn sie wissen wohl, daß ihre Denkungsart nicht richtig ist und eigentlich aufgegeben werden müßte; aber sie sorgen, plagen und treiben sich und andere in diesen Dingen dennoch kaum weniger, als alle Welt. Bloß wenn sie damit ins Unglück kommen, schreien sie wieder zu Gott um Hilfe. Das ist zwar das Beste, was sie dann noch tun können; aber zu verwundern ist es nicht, wenn er sie eine Zeitlang zuerst die Folgen ihres eigenmächtigen Handelns deutlich spüren läßt.

Überarbeiten muß man sich nicht und hat es in der Regel, bei geordneter Lebensweise, auch nicht nötig. Mäßige Arbeit aber ist das beste Erhaltungsmittel der Kraft und das einzige unschädliche Reizmittel für untätige oder erschlafte Kräfte.

4. Januar.

Wenn einmal deine ganze Gedankenwelt dahin gerichtet ist, beständig zu fragen „was kann ich im jetzigen Augenblicke Gutes und Nichtiges tun“, statt (wie jetzt wahrscheinlich) „was kann ich Schönes und Unangenehmes genießen“, oder wie meine Lage zu diesem Endzwecke verbessern, dann wirst du eine ganz andere, befriedigendere Vorstellung von dieser Welt bekommen, in der du lebst, und überhaupt erst eigentlich wissen, was „leben“ heißt.

Es wird dir damit zunächst sehr viel gleichgültiger, als bisher, werden, ob dein Leben etwas schwerer oder leichter, gesünder oder kränklicher sich gestaltet, wenn nur Gelegenheit zu Gutem vorhanden ist, an der es selten fehlt; während bei der andern Lebensanschauung Unbefriedigung, Sorge, Furcht, überhaupt Unfriede innen und nach außen ganz unvermeidlich ist, selbst in den allerbesten Lebensstellungen, geschweige denn in den anderen.

Das ist der reelle und große Unterschied zwischen den heutigen Menschen aller Religionen und Klassen, neben dem alle anderen Unterschiede wenig bedeuten.

Zu den im Eingange zuerst Genannten halte dich, gleichviel welche Religion oder Philosophie sie haben und welchem Stande sie angehören. Lied 370 und 372 B.-G.

5. Januar.

In schweren Angelegenheiten suche zuerst das auf, was dabei des Dankens wert ist, und danke dafür aufrichtig. Das gibt dem Gemüte die ruhigere Stimmung, in welcher auch das übrige erträglicher erscheint. Allmählich kann das durch beständige Übung zu einer guten Gewohnheit werden, welche das Leben sehr erleichtert.

Wenn man sich ganz in Gottes Führung begeben kann, so bekommt man eine edle Gleichgültigkeit gegen sehr vieles, was das Leben hauptsächlich erschwert und was wir mit unserem beständigen Sorgen doch nicht ändern können. Dieser „leichte Sinn“ setzt aber voraus, daß man fest an Gott glaubt und alle seine Gebote wichtig nimmt.

Ev. Matth. 6, 33. 34. Lied 176. 685 B.-G.
Psalm 23.

6. Januar.

Es ist eine ziemlich allgemein verbreitete Ansicht, daß es zu schwer, oder vielmehr gar nicht möglich sei, nach den wirklichen Vorschriften des Christentums zu leben. Wenn dies wahr sein sollte, so wäre es ebenso gut, eine solche Religion aufzugeben, statt sie bloß pro forma, zu lediglich kirchlichen oder politischen Zwecken, beizubehalten. Allerdings würde wahrscheinlich, wenn Christus selber wieder auf Erden erschiene, das „ganze Jerusalem“ ebenso sehr in Schrecken geraten, wie das erstemal. (Ev. Matth. 2, 3; 7, 28.) Wir glauben aber dennoch nicht, daß die obige Ansicht jemals von einem Menschen geteilt oder gar ausgesprochen wurde, der das Christentum wirklich zu seinem Lebensinhalt gemacht hatte. Dann überwiegt das Schöne und Große bei weitem die Schwierigkeit. Der Anfang ist wohl ein etwelches Wagen, aber nicht der Fortgang. Der ist vielmehr ein sehr geebener, wenn auch schmaler Pfad mit vielen Ruhepunkten und offenen Türen.

Dies einmal die Rede, welche man jetzt die „Bergpredigt“ nennt, deren Resumé auf uns gelangt ist, aufmerksam durch, und sieh, ob du dich

auch darüber „entsehest“, oder das alles für „ideale“ Vorschriften hältst, die man in diesem Sinne annehmen und verstehen müsse, aber nicht auszuführen brauche. Von dieser Prüfung und Antwort hängt dein innerer Fortschritt ab. Willst du nicht wenigstens lebhaft wünschen, dies alles befolgen zu können, dann ist das Christentum nichts für dich, sondern mußt du dich mit etwas Kirchentwesen oder Philosophie begnügen.

Es wäre allerdings eine ganz evidente Torheit, die Regeln der Bergpredigt aufstellen oder für seine Person allein befolgen zu wollen, wenn es keinen Gott, sondern nur eine naturgeschichtliche Weltordnung im Sinne Darwins und einen bloßen „Kampf ums Dasein“ unter den Menschen, oder im großen nur eine sogenannte „Realpolitik“ gäbe. Gibt es aber einen Gott und einen Segen desselben für die treue Befolgung dieser Gebote, und umgekehrt, so steht die Sache anders. Das kann zum Glück von jedermann versucht werden; man braucht es nicht ohne weiteres zu glauben; und es wird in der nächsten Zeit von vielen versucht werden, denen der Materialismus bereits zuwider geworden ist.

Ev. Joh. 7, 16. 17. 46; 8, 12. 47.

Man hat aber, wenn man solche Kapitel der Evangelien ganz unbefangen liest, das Gefühl, das Christentum müsse von einzelnen Menschen ganz von neuem angefangen und von dem ungeheuren Ballast von oberflächlicher Kirchlichkeit befreit werden, mit dem es Jahrhunderte, die ihm geistig nicht gewachsen waren, überschüttet haben. Eine solche Zeit, in welcher die einen ihm rundweg den Gehorsam aufkünden, der mit keinem bürgerlichen Rechtsnachteil mehr erzwungen werden kann, die andern ihm aber, um seiner inneren Vorzüglichkeit willen, nur um so vertrauensvoller und fester sich zuwenden, kommt jetzt heran. Lied 785 B.=G.

7. Januar.

Daß man allen Beleidigern verzeihen soll, ist zweifellos, durch Wort und Tat unseres Herrn und durch die Erfahrung bekräftigt, daß nachgetragener Haß am inneren Leben zehrt und dem Menschen mehr Schaden zufügt, der ihn hat, als dem Gegenstand desselben.

Dennoch ist es mitunter schwer, augenblicklich völlig zu verzeihen, und die halbe, heuchlerische Verzeihung, mit Redensarten wie: „Verzeihen kann ich es wohl, vergessen aber nie“, oder

„Gott möge dir verzeihen“, ist eines edlen Menschen unwürdig und für Gott beleidigend, der das nicht ruhig hinnimmt.

Es ist in solchen Fällen viel besser, wenigstens einstweilen die Rache aufzugeben und Gott zu überlassen, der sie dann auch unfehlbar und pünktlichst zur richtigen Zeit vollzieht, soweit Grund dazu vorhanden ist. Das bringt der Mensch leichter über sich, und nach und nach mildert dann die Zeit und die Gnade Gottes auch das Gefühl der Kränkung, wenn es nicht mehr durch Vergeltungspläne genährt wird.

Ebräer 10, 30. 31. V. Mos. 32, 35. Psalm 37 und 73. Jesaias 46, 11; 49, 23; 55, 17; 60, 14. Jeremiaß 11, 20.

Zanke auch niemals in Gedanken mit jemand. Das verbittert das Gemüt oft mehr als ein wirklicher Streit und ist die Ursache vieler innerer Unruhe. „Zürnen mit Geliebten“ namentlich „streut Wahnsinn auf den Scheitel“, wie ein semitisches Sprichwort sagt.

„Richtet nicht.

Laß die Bösen, laß das Zanken,
Laß, was dir nicht ist befohlen.