Zur Physiologie der Faulheit.

(Ein Beitrag zur Schulhygiene.)

Vortrag gehalten auf der Wanderversammlung in Wiltz, am 4. Juni 1905, von V. v. ZIEGLER.

(Fortsetzung.)

Der so immer einseitig und oft in Ueberanstrengung gehaltene Körperteil ermüdet immer mehr, an Erholung hat man keine Zeit zu denken. Die Ruhe wird dadurch unmöglich, das Gleichgewicht der Fakultäten ist ein gestörtes, und für Wiederherstellung desselben wird nicht gesorgt. Die nicht ermüdeten Fakultäten finden sich fortwährend überreizt. — Dieser Zustand wird nach und nach ein chronischer. Man ist noch nicht krank, aber schon nicht mehr gesund, man ist ruhebedürftig und kann keine Ruhe finden, man möchte zufrieden sein, aber die Zufriedenheit ist zur Unmöglichkeit geworden. Die Losung ist: „Nur drauf los!" und wenn die Glücklichsten etwas erworben haben, so kommt es gerade früh genug, um ihre Begräbniskosten zu decken. Diesen Zustand nennen wir dann „Nervosität". Er ist ein wirklich krankhafter und tritt auch, als solcher, in die Erscheinung. Dass er hauptsächlich solche Personen befällt, deren Tätigkeit der Hauptsache nach auf geistigem Gebiete liegt, und welche in körperlicher Arbeit keine Erholung suchen mögen, ist selbstverständlich. Künstler, Schriftsteller, Gelehrte, verfallen ihr denn auch am ehesten und wieviele Talente und Arbeitskräfte dadurch zu grunde gehen, lässt sich nicht mehr berechnen.

Die schlecht verstandene Arbeitsteilung wäre demnach die Hauptursache der Nervosität und bedingt das beständige Rückwärtsgehen unserer gesammten Wiederstandsfähigkeit d. h. unserer Energie. Energische Menschen sind immer auf vielen Gebieten zu Haus und hüten sich wohl, sich einer Spezialität zu ergeben, auch dann, wenn sie auf diese Weise mehr leisten und bessere Resultate erzielen könnten.

Der Organismus des Kindes ist aber bedeutend weniger widerstandsfähig, als derjenige einer erwachsenen Person. Bei dem Kinde findet der Stoffwechsel ganz bedeutend schneller statt. Die Folge davon ist, dass bei jeder Arbeitsleistung auf den Schulbänken das Kind viel eher ermüdet, aber sich auch viel schneller erholt, als eine erwachsene Person. Dem Kinde darf deshalb, um so weniger, je jünger es ist, eine nachhaltige, weder körperliche noch geistige Arbeit zugemutet

werden. Dass ein Kind unter zwölf Jahren eine so schwere geistige Arbeit, wie das Lernen ist, während zwei aufeinander folgenden Stunden betreiben können soll, ist kaum zu denken.

Die Natur, welche ja überall fürsorglich ist, hat auch hier für eine Ablenkung, eine Schutzvorrichtung gegen all die Gelehrsamkeit, welche die Kinder nicht in sich aufzunehmen vermögen, gesorgt. Dr. Feltgen nennt dieselbe die „Unaufmerksamkeit", welche sich bei dem Kinde einstellt, sobald dasselbe dem Vortrag des Lehrers nicht mehr zu folgen vermag. Leider kommt es nun allzu oft vor, dass der Lehrer in diesem natürlichen Widerwillen gegen das Studium nur einfache Faulheit sieht und durch Strafen und Einschüchtern das Kind zum Weiterlernen zwingt.

Wiederholt sich dieses oft, so treten für das Kind all die Erscheinungen zutage, welche wir oben besprochen, dieselben wachsen bald zur regelrechten Nervosität aus, welche das so behandelte Kind nachhaltig, ja für das ganze Leben, schädigen kann.

Das Mittel gegen dieses Übel haben die Amerikaner längst gefunden und auch die Engländer sind uns auf diesem Gebiete weit voraus.

In Amerika dauert der Unterricht für kleine Kinder gewöhnlich nur eine halbe Stunde und jedesmal folgt darauf eine halbstündige Erholungspause. Dabei wird der Schulunterricht hauptsächlich nur am Morgen d. h. bis gegen zwei Uhr des Nachmittags gegeben. In bestimmten Zwischenpausen dürfen die Kinder auch einige Nahrung zu sich nehmen; und in vielen Fällen wird von der Schulleitung dafür gesorgt. In Amerika ist man aber nicht dümmer, als bei uns, das Gegenteil scheint vielmehr wahr zu sein, es giebt kaum ein energischeres Volk, als die Amerikaner. Die Nervosität der Schulkinder ist dort kaum bekannt, und hat jedenfalls bis jetzt ihren Einzug in die Schule noch nicht gehalten.

Die Heiligkeit des Schlafes. — Gegen den Schlaf wird vielfach von dem Lehrpersonal, namentlich in Pensionaten, aber noch mehr von unverständigen Eltern gesündigt, welche die beste Absicht haben mögen, dem Zweck aber, den sie verfolgen, diametral entgegenwirken.*)

Wir haben schon darauf aufmerksam gemacht, dass bei Kindern sich der Stoffwechsel viel ausgiebiger und viel rascher vollzieht, als bei erwachsenen Personen. Arbeit, Erholungs-

*) Siehe Dr. Feltgen: Die Popularisierung der Hygiene, Seite 7 u. folgende.

pausen und Nahrungsaufnahme sollen deshalb ebenfalls in kürzeren Zwischenräumen aufeinanderfolgen. Kinder können nicht, wie Erwachsene, sich mit einer Hauptmalzeit und etwa zwei Collationen begnügen, sie sollen um so öfter essen, je jünger sie sind. Es erfolgt daraus für sie der Vorteil, dass sie sich nicht regelmässig in ein oder zwei Malzeiten den Magen zu überladen brauchen, und dass die rechtzeitig eingenommenen Speisen auch ihre ganze Wirkung ausüben, d. h. wie der Volksmund sagt: „dass die Nahrung bei ihnen anschlägt".

Auf Arbeit, Malzeit und Erholung soll dann ein möglichst langer und ergiebiger Nachtschlaf folgen. Schlafen am Tage ist auch nicht zu verwerfen, aber nur dann, wenn dadurch die Nachtruhe nicht beeinträchtigt wird. Der Schlaf ist der grosse Wiederhersteller des Gleichgewichtes aller unserer Fakultäten. Je mehr Kinder, je mehr Erwachsene schlafen, desto gesünder, desto arbeitsfähiger sind sie. Selbstverständlich dürfen wir hier nicht den gesunden Schlaf etwa mit einem krankhaften Zustande verwechseln oder dem künstlichen, durch sogenannte Schlafmittel erzeugten Schlaf. Solch ein Schlaf hat mit dem gesunden, normalen Schlaf nur äusserlich einige Ähnlichkeit, in Wirklichkeit ist er aber nichts, als eine krankhafte oder künstlich hervorgerufene Betäubung, von welcher wir die Wirkung, die man von einem gesunden Schlafe erwartet, nicht erhoffen dürfen.

Um nicht mit den Ärzten in Konflikt zu geraten, wollen wir hier gleich bemerken, dass es wohl Fälle geben mag, in welchen dieselben von künstlichen Schlafmitteln eine heilsame Wirkung erwarten dürfen, doch das Wann, Wo und Wieviel liegt ausserhalb des Rahmens dieser Besprechung und überhaupt ausserhalb unserer Competenz.

Es giebt recht viele Eltern und Lehrer, Internatsvorsteher u. s. w., welche den wohlberechtigten Wunsch haben, aus ihren Kindern, aus ihren Schülern und Schülerinnen fleissige, nützliche Menschen zu machen. Diesen Zweck glauben sie teilweise dadurch zu erreichen, dass sie die Kinder in aller Frühe aus den Betten treiben und dieselben schon gleich vor dem Morgenessen zu einer geistigen oder körperlichen Arbeit anhalten. — Der Vorgang spielt sich dann nicht selten ab wie folgt. Das Kind, und selbst der junge Mann, kommt halbschlaftrunken ins Arbeitszimmer, in die Schule oder in die Werkstätte, er verrichtet wohl mechanisch die vorgeschriebene Arbeit, aber es vergehen noch Stunden, ehe er vollständig aus dem Schlafdusel zu sich gekommen und ganz

Herr seiner selbst geworden ist. — Wiederholt sich dieses häufig, täglich, vielleicht Jahre lang, so kann auch dieser Halbschlaf (der Volksmund sagt: diese „Verschlafenheit") in welcher der Mensch handelt und hantiert, wie im Nachtwandlerzustand, nach und nach chronisch werden, und wir haben dann jene Menschen vor uns, welche gar nicht mehr schlafen können, die ihr übernächtiges Aussehen von Morgens noch des Abends mit ins Bett nehmen, welche alles, selbst das Denken, nur mechanisch verrichten und keinerlei Initiative fähig sind. Wir nennen sie faul, aber, im Grunde genommen, sind sie es nicht; sie sind chronisch krank durch das Verschulden derjenigen, welche ihnen nicht täglich die notwendige Zeit zur Wiederherstellung ihrer geistigen und körperlichen Fakultäten durch den Schlaf gelassen haben.

Für Mädchen im Alter von elf bis fünfzehn Jahren kann dieses Verfahren noch viel verhängnisvoller werden, als für die Knaben. Es ist allen Jugenderziehern wohl bekannt, dass in diesem Alter die körperliche Entwickelung der Mädchen viel schneller vor sich geht, als die der Knaben. In diesem Alter, wenn dieselben gesunde Frauen werden sollen, müssen sie besonders gut behandelt und geschont werden. Kein Viertelstündchen Schlaf darf ihnen entzogen werden und Arbeit, Erholung und Nahrungsaufnahme sollen in kurzen Zwischenpausen aufeinanderfolgen.

Wenn der Familienvater sagt: „Die Kinder sollen nur am Familientische essen, des Abends beizeiten schlafen gehen und morgens mit der Sonne aufstehen" und wenn dann die Mutter nicht eben so klug als verständig ist, für die ausser der Familientafel notwendigen Collationen zu sorgen, dann hat der gestrenge Hausherr bald die für seinen Unverstand unausbleibliche Strafe zu erwarten. Diese besteht bei den Kindern, hauptsächlich bei den Mädchen, welche bei zweckmässiger Behandlung hätten kerngesund sein können, zunächst in der Ausbildung von Schwächezuständen, chronischer Arbeitsunfähigkeit oder unwiderstehlicher Faulheit, darauf folgen dann Bleichsucht, Blutarmut, Nervosität, und das Ganze endigt nicht selten mit dem Verlust eines Lieblings, aus dem man vorzeitig etwas machen wollte, was die Jahre allein, bei naturgemässer Behandlung, zu machen vermögen.

Es giebt sogar Gelehrte, welche ausrechnen, wieviele Jahre es am Leben eines Menschen ausmacht, wenn derselbe sich täglich zwei oder drei Stunden von seinem Schlafe abbricht. Für den praktischen Beobachter stellt sich das Resultat ganz anders. Jede Stunde, welche wir täglich in gesundem

Schlaf verbringen, finden wir wachend und in gesundem, arbeitsfähigem Zustande in späteren Jahren wieder. Der Schlaf ist nicht, wie manche glauben, ein Bruder des Todes, er ist im Gegenteil in allen Krankheiten unser zuverlässigster Arzt und für Gesunde der beste Erhalter von Gesundheit und Leben.

Chronische Müdigkeit (Faulheit) durch schlechte Arbeitseinteilung. — Wir haben bereits gesehen, dass die Ansprüche, welche die Arbeitsleistung an die verschiedenen Organe des Körpers stellt, weit entfernt sind gleichmässige zu sein. Wir haben gesehen, dass die gesündesten und stärksten Menschen kaum imstande sind, dauernd während vier Stunden des Tages eine rein geistige Arbeit zu verrichten. Nicht rein geistige Arbeiten, wie Comptoir- und Bureauarbeiten, dürfen je nachdem sechs bis acht Stunden täglich dauern, während rein körperliche Arbeiten, je nachdem sie mehr oder weniger anstrengend sind, acht bis zehn Stunden und selbst länger dauern können, selbstverständlich aber nur dann, wenn hinreichend Erholungspausen eingelegt sind, oder wenn die Arbeit selbst keine gleichförmige ist und abwechselnd bald diese, bald jene Fakultäten dabei in Anspruch genommen werden.

Eine richtige Einteilung zwischen Arbeitszeit und Ruhepausen ist aber bei der Ausübung mancher Handwerke einfach unmöglich, oder nur sehr schwer durchzuführen. Nehmen wir z. B. die sogenannten Saisonarbeiter, welche ihr Handwerk nur während einer bestimmten Jahreszeit ausüben können. In erster Linie dürfen wir hier die Bauarbeiter nennen, namentlich die Maurer und Steinhauer. Ihre Arbeit währt in unsrer Gegend etwa sieben Monate im Jahre. Die übrige Zeit müssen sich die Arbeiter ausser ihrem Handwerk eine lohnende Arbeit suchen, welche sie aber nicht immer finden. Es folgt daraus, dass diese Handwerker naturgemäss in sieben Monaten soviel verdienen müssen, als sie im ganzen Jahre brauchen, und meistens auch in sieben Monaten, bei schwerer Arbeit, so viel Arbeitsstunden liefern müssen, als andere Handwerker das ganze Jahr hindurch. Bedenken wir nun noch, dass Steinhauer und Maurer nur ausnahmsweise bei ihrer Arbeitsstelle wohnen können, so ergiebt sich für sie auch noch ein tägliches Plus von Arbeitsleistung, das darin besteht, dass sie bei jedem Wetter obendrein wenigstens zweimal einen weiten Weg von ihrer Wohnung bis zur Arbeitsstelle zu machen haben.

Wer ein Frühaufsteher ist und des morgens zwischen

vier und fünf Uhr in der Umgegend der Stadt spazieren geht, der kann sodann diese Arbeiter ihren Arbeitsstellen zueilen sehen. Ihr Gang ist meistens schleppend, auch wenn sie verhältnismässig noch jung sind; ihr Rücken ist mehr gewölbt als der anderer Arbeiter. Von weitem lassen sie sich durch ihren Gang und ihre Haltung von andern Arbeitern unterscheiden.

Kein Wunder! nach einer 12- bis 14stündigen Arbeit schleppen sie sich totmüde nach Hause, finden, wenn sie Frau und Kinder haben, dort gewöhnlich nur eine magere Kost, strecken sich auf ein hartes Bett, und kaum ist der Augenblick gekommen, wo der wohltuende Schlaf wieder Ordnung in ihre überangestrengten Glieder bringen soll, dann heisst es: „wieder aufgestanden und schnell fort an die Arbeit, dass man ja nicht eine Stunde zu spät komme". — Müde stehen diese Leute auf, totmüde gehen sie wieder zu Bette und das die ganze Arbeitssaison hindurch. Diese ewige Müdigkeit, welche jeder bei diesen Arbeitern sehen kann, und die noch nicht bei allen chronisch geworden ist, aber sicher chronisch werden wird, nennen wir dann „Faulheit". So stehen denn die Bauhandwerker und diesen allen voran die Maurer und die Steinhauer mit ihren Gehilfen im Verrufe dieser wenig empfehlenswerten Eigenschaft, und sie verdienen es vielleicht am allerwenigsten. Aber wer ist schuld daran? sagen wir lieber: die Umstände, an denen nicht viel zu ändern ist.

Was für diese Arbeiter gilt, gilt auch für alle anderen, nur sind glücklicherweise nicht alle in gleicher Lage. Aber überall, und auch in der Schule, wo lang andauernde, sich immer wiederholende Ueberanstrengung die Tagesordnung bildet, muss naturgemäss die niemals endende Müdigkeit schliesslich chronisch werden und folglich die fleissigsten Menschen zu Faulenzern machen. (Schluss folgt).

Vorkommen von Schwerspath im oberen Lias von Esch.

Von **L. Blum.**

Von Westen bis Norden ist Esch von den Schichten des oberen Lias umgeben, welche mit einer Lage Diluviallehm von wechselnder Höhe bedeckt sind. Sie bestehen aus mergelich schieferigen Ablagerungen von bläulich dunkler Farbe mit oft nicht geringem Bitumengehalte, weshalb sie auch als