

# Schlaf des Menschen

1973 4/5

Heimat + Mission



# Kraftquelle unseres Lebens

«Der Schlaf», so sagt Jeremias Gotthelf, «ist ein Bad Gottes, welches wie kein Bad der Welt Leib und Seele erfrischt, so daß man jeden Morgen sagen kann: Und siehe, es ist alles neu geworden.»

Wie kommt es, daß der Mensch — ähnlich wie die andern höher organisierten Lebewesen — ein Drittel seines Lebens schlafend verbringt? Und daß der Mensch, den man am Schlafen hindert, schneller stirbt, als wenn man ihm alle Nahrung entzöge? Der Schlaf dient der Erholung und der Erneuerung der leiblichen und seelischen Kräfte. Warum muß auch jemand schlafen, der den ganzen Tag geruht hat? Welche Organe müssen sich erholen? Das Herz? Es schlägt doch auch im Schlaf. Das Gehirn? Hört es denn auf zu arbeiten? Womit sollten wir wohl träumen, wenn nicht mit dem Gehirn?

Die Forscher wissen im Grunde auch heute noch nicht viel mehr über die letzten Geheimnisse des Schlafes als der Philosoph Schopenhauer: «Der Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist.» Und wie bei einer Uhr, muß dieses Aufziehen regelmäßig erfolgen. Die Periode der Ermüdung gibt dem Menschen das Zeichen der Ruhe. Dieses Zeichen sollte man ohne Not nicht übersehen. Durchgeführte Versuche scheinen zu bestätigen, daß sich an einer bestimmten Stelle im Gehirn ein sogenanntes Schlafzentrum befindet. Bei Versuchstieren konnte man durch Erregen dieser Stelle Schlaf erzeugen. Umgekehrt ist auch bekannt, daß Schädigungen dieser Gehirnteile zu Schlaflosigkeit führen.

Näher besehen, gelangt man zu der Überzeugung, daß der Schlaf unmittelbar mit dem Nervensystem zu tun haben muß, daß besonders die Lebensnerven eine große Rolle dabei spielen. Es gibt Menschen, die sich abends beim Schlafengehen fest vornehmen, zu einer bestimmten Stunde aufzuwachen. Und tatsächlich — eine innere Uhr weckt sie. Diese Fähigkeit, zu einer bestimmten Stunde aufzuwachen, nennen die Wissenschaftler treffend die Kopfuhr. Eine genaue Erklärung für dieses Phänomen gibt es nicht. Jedenfalls gewöhnt sich der Organismus an bestimmte Zeitbegriffe.

Auch für den Ablauf des Schlafes gibt es keine einheitliche Regel, die auf jeden passen würde. Trotzdem kann man zwei große Schlafotypen unterscheiden: den Langschläfer und den Kurzschläfer. Vom Langschläfer läßt sich sagen, daß er zu den nervösen Menschen zählt. Sein Schlaf ist oberflächlich,

unruhig und traumerfüllt. In etwa acht bis neun Stunden Schlaf erlangt er die gleiche «Schlafmenge», die der Kurzschläfer bereits in vielleicht nur sechs Stunden erreicht.

Im allgemeinen stellt man fest, daß ein kurzer tiefer Schlaf besser und gesünder ist als ein langer und oberflächlicher. Der gute Schlaf eines gesunden Menschen, so sagt der Neurologe, ist kurz und tief. Aus einem solchen Schlaf erwacht man erfrischt, arbeitsfroh und in guter Stimmung. Der nervöse Mensch, der schon schwer einschläft, schläft dagegen oberflächlich und unruhig, wacht mit Mißbehagen auf und ist bald darauf wieder müde.

Von den eben genannten zwei großen Schlafrhythmen gibt es natürlich eine Unmenge Abweichungen, auf die wir in den einzelnen Beiträgen dieses Heftes näher eingehen werden. Als Freud um die Jahrhundertwende begann, den Träumen eine wissenschaftliche Grundlage zu erarbeiten, erhielt auch die Schlafforschung neuen Antrieb. Durch die Entdeckung der Tatsache, daß man im Traum die Augäpfel bewegt, kann man jetzt die Schlafkurve viel genauer bestimmen. Wahrscheinlich träumt man nur dann, wenn der Schlaf oberflächlich ist, also meistens zur Zeit des Einschlafens und des Erwachens. Dann allerdings können in wenigen Augenblicken Stunden und Tage, ja Jahre abrollen.

Jeder Mensch braucht, je nach Alter und Konstitution — eine bestimmte «Menge» Schlaf. Der Durchschnittswert beträgt etwa sieben bis neun Stunden. Immer noch gelten alte Faustregeln. So zum Beispiel, daß der Schlaf vor Mitternacht mehr Erholung bringt. Und, wer wenig schläft, altert rasch. Menschen mit einer ausgeglichenen Schlafbilanz bleiben kräftig und gesund. Die alte Devise: «sich jung schlafen», gilt gerade heute in besonderem Maße. Darum liegt es auch nahe, bei verschiedenen Krankheiten das gestörte Gleichgewicht durch eine Schlafkur wiederherzustellen, indem man dem Hauptnerv mehr Zeit gibt, im Körper neue Kräfte zu speichern und Abfallstoffe auszuscheiden.

Ausreichender Schlaf ist nicht nur die Grundlage und notwendige Voraussetzung unseres Wohlbefindens und unserer Leistungen, sondern auch und vor allem die Quelle neuen Lebens.

Pierre Hilden

# EIN GESEGNETER SCHLAF

**V**erschlafe, wenn du Talent dazu hast, ruhig die Hälfte deines Lebens, du wirst dann die andere Hälfte doppelt gelebt haben.“ Dieses Zitat stammt von dem Arzt-Schriftsteller Carl Ludwig Schleich, dem Erfinder der örtlichen Betäubung. Wenn auch viele von uns diese Meinung für übertrieben halten, so ist es doch keineswegs vergeudete Zeit, die wir dem ausreichenden gesunden Schlaf widmen.

## DER MENSCH BRAUCHT DEN SCHLAF

Jeder Mensch benötigt eine bestimmte Ration Schlaf, um sich genügend zu regenerieren und zu erholen. Sicher gibt es viele Erwachsene, die mit sechs bis sieben Stunden Schlaf pro Tag auskommen, während andere zehn oder sogar zwölf Stunden benötigen. Manche können das ganze Leben lang unheimlich tief und fest schlafen, andere wiederum erwachen beim kleinsten Geräusch. Es gibt also sicherlich kein einheitliches Schlafbedürfnis und kein einheitliches Schlafquantum; jeder Mensch reagiert hier verschieden. Aber jeder Organismus braucht eine ganz bestimmte Stundenzahl zu seiner Erholung und Erneuerung seiner Kräfte.

Wenn man einmal eine ganze Nacht hindurch wach geblieben ist, wird man am folgenden Tag sehr mit Müdigkeit zu kämpfen haben. Kaffee und andere „Betäubungsmittel“ können die Tatsache nicht verheimlichen, daß der Körper seines notwendigen Schlafs beraubt wurde. Erst wenn man in den darauffolgenden Nächten etwas länger schläft,

wird sich das entstandene Defizit ausgleichen lassen. Man schläft sich aus — wie man im Volksmund sagt —, und alles ist wieder in Ordnung.

In einem gesunden Tiefschlaf riegelt sich die Seele gegen Eindrücke von außen ab. Darin besteht die Voraussetzung für die ungestörte Erneuerungsarbeit, welche die Natur im Schlafzustand tätigt. Nur aus solchem Tiefschlaf erwacht der Mensch in einer kraftvollen Verfassung, die ihn zur Bewältigung der Lebensaufgaben befähigt. Bleibt aber der Schlaf oberflächlich, ist der Schla-

*Die Kleinen können es noch gut, daß sogar die vielbeschäftigten Mamas sich hie und da die Zeit zum Bewundern nehmen. Das Schlafen meinen wir. Gewiß ist das Schlafbedürfnis der Menschen verschieden groß. Ebenso sicher ist, daß Kinder ein größeres Schlafbedürfnis haben als Erwachsene (Neugeborene schlafen 16 Stunden). Wenn Kinder Schlafstörungen haben, gehören sie in ärztliche Behandlung*



## IN DIESEM HEFT

Kraftquelle unseres Lebens: Pierre Hilden . . . . .	98
Ein gesegneter Schlaf. ph . . . . .	99
Der menschliche Schlaf. A. W. . . . .	102
Was tun Sie, wenn Sie nicht einschlafen können? . . . . .	106
Schlafmittel als Verkehrsbehinderung . . . . .	107
Der Schichtschläfer. Dr H. G. . . . .	108
Traumdeutung im Altertum. J. L. . . . .	109
Traum und Traumdeutung. J. Lenz . . . . .	110
Der praktische Rat des Hausarztes Dr E. C. . . . .	113
Schlafkrankheit in Afrika. A. L. . . . .	115
Aus Welt und Mission . . . . .	117
Clairefontainer Studenten funken auf KW . . . . .	118
Das ehemalige Königreich Kongo und die katholischen Missionen. Jean Lenz . . . . .	119
Rätsel . . . . .	122
Brief von Sr. Lydia aus Lubutu . . . . .	123
Neue Bücher . . . . .	125



*Um richtig, gesund und kräftig schlafen zu können, muß man einiges beachten: Da ist schon einmal der Schlafraum, man soll möglichst den ruhigsten Raum der Wohnung dazu wählen. Das Schlafzimmer soll auch abdunkeln sein, daß man nicht bei etwa eindringendem Lichtschein aufwacht. Das Bett soll groß genug und die Matratze auf keinen Fall zu weich, aber auch nicht zu hart sein*

fende durch geringfügige Eindrücke erweckbar, so zeugt diese Tatsache davon, daß dieser „nervöse Mensch“ keine volle Hingabe an die erneuernde Natur vollzogen hat.

## URGESETZ DES LEBENS

Mehr als eine Wohltat der Natur, mehr als unvergleichliche Kraftquelle ist uns der Schlaf: er ist unbedingte biologische Notwendigkeit. Es ist ein Urgezet des Lebens, über das wir nicht in freier Willkür verfügen, daß sich die Seele in regelmäßigen Rhythmen in sich zurückziehen muß, die Sinnesporten, die den Menschen mit der Außenwelt verbinden, geschlossen werden, und daß in den verborgenen Tiefen der Natur eine Erneuerung vor sich geht. Die erneuernde Kraft des Schlafs erweist sich vor allem im Heilschlaf. Findet ein Schwerkranker während der Krise keinen Schlaf, so zehrt das Wachsein wie ein flackerndes Licht die Kräfte auf, hingegen ist das Versinken in einen ruhigen Schlaf von alters her als Zeichen dafür gedeutet worden, daß die Krise überwunden ist. So ist auch das Wort der Apostel über den kranken Lazarus

gemeint: „Herr, wenn er schläft, wird er gesunden“ (Jo, 11, 12).

Um einer Erschöpfung vorzubeugen, leitet der Organismus instinktiv den Schlaf mit seiner Erneuerungsarbeit ein. Hat er — etwa in schwerer Krankheit — nicht mehr die Kraft dazu, so endet der Zustand unweigerlich in tödlichem Verfall. Schlaf ist also eine biologische Instinkthandlung, um einer drohenden Erschöpfung zu begegnen, nicht aber eine Folge der Erschöpfung selbst. Er ist eine kluge Maßnahme rhythmischen Einhaltens und Erneuerns, um einer gänzlichen, nicht gutzumachenden Verausgabung der Kräfte vorzubeugen. Darum lassen sich auch keine festen Werte für den Eintritt des Schlafs, etwa der Blutansäuerung, angeben. Wir schlafen nicht, weil Organe, wie etwa Hirnzentren, arbeitsunfähig geworden sind, sondern wir schlafen, damit sie es nicht werden. So wenig wir imstande sind, durch Anhalten des Atems uns zu ersticken, so wenig vermögen wir, willkürlich unsere Kräfte zu erschöpfen. Gebieterisch drängt sich uns der Schlaf auf. Inmitten der regsten Tätigkeit fühlen wir uns unwiderstehlich gehemmt, können nicht weiter, die Augen fallen von selbst zu. Diese unüberwindliche Schläfrigkeit ist ein sinnvoller Sicherheitsfaktor im Gehirn.

## DAS SCHLAFZENTRUM

In diesen Zusammenhang ist auch das „Schlafzentrum“ im Gehirn einzuordnen. Erst seit wenigen Jahrzehnten wissen wir Sicheres über ein Regulationszentrum des Schlafs im Gehirn. Im Jahre 1917 trat vor allem in Wien eine grippeähnliche Krankheit („Gehirngrippe“) auf, die zahlreiche Todesopfer forderte. Bei der Sektion des Gehirns von Verstorbenen, die an der Krankheit gelitten hatten, ergab sich, daß bestimmte Stellen des Gehirns krankhafte Veränderungen aufwiesen. Auf diese Befunde ließ sich die Annahme eines „Schlafsteuerungszentrums“ aufbauen. Das auffälligste Zeichen dieser Krankheit war nämlich eine Schlafsucht, oft ein bis zum Tode andauernder Schlafzustand. Genesen aber die Kranken nach langem Lager, so blieb die umgekehrte Störung zurück, eine quälende Unfähigkeit, zu schlafen. Regelmäßig fand man Entzündungsherde im Zwischenhirn. Offensichtlich hängt sowohl die Schlafsucht wie die Schlaflosigkeit nachher mit der Entzündung von Nervenzellen am Übergang vom Mittelhirn zum Zwischenhirn zusammen.

Doch bringt auch die Auffindung dieses Zentrums nicht die endgültige Lösung des Schlafproblems. Denn

*Eine wahrhaft schöpferische Pause, eine Erholung von den Mühen des Tages, eine Krätesammlung für das Leben, das morgen weitergeht, das soll uns der erquickende Schlaf sein*



selbst Hunde, denen man das Gehirn entfernt hat, die mithin kein solches Schlafsteuerungszentrum mehr haben, schlafen noch in regelmäßigem Rhythmus. Mithin kann also der Schlaf nicht allein vom Gehirn abhängern. Das Donnern eines Gewitters braucht, wie wir alle aus Erfahrung wissen, den Schlaf nicht zu unterbrechen, aber das verdächtige Rücken eines Stuhles kann den Schlafenden erschreckt auffahren lassen. Im Schlaf ist die Abstellung der Aufmerksamkeit weder vollständig noch allgemein, sondern je nach den besonderen Interessen verschieden. So wird eine Mutter meist schon durch das Wimmern ihres kleinen Kindes geweckt, nicht aber der Vater und die Geschwister. Hingegen können Geräusche eines Einbrechers zuerst den Vater der Familie aufwecken, während Frau und Kinder weiterschlafen.

### EINE ZEITKRANKHEIT

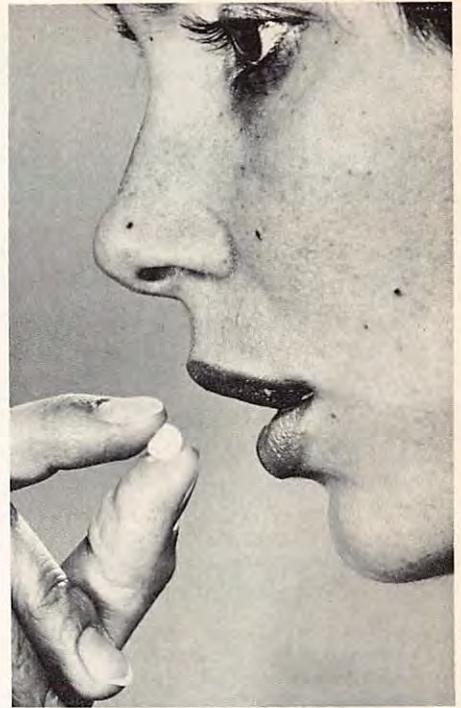
„Schlafstörungen“ in ihren vielfältigen Formen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Meist beginnt es ganz harmlos. Der Schlaf will sich zur gewohnten Stunde nicht einstellen, oder er ist nur oberflächlich und nicht erquickend. Manche wachen auch in der Nacht häufig ohne Grund auf, andere werden nicht recht wach. Abgesehen von den Fällen, wo eine echte organische Erkrankung die Ursache ist, muß bei Schlafstörungen und vorzeitigen Ermüdungserscheinungen die Lebensweise kritisch überprüft werden. Ungesunde Angewohnheiten, Genußmittelmißbrauch, Überarbeitung, Überernährung müssen rechtzeitig korrigiert werden, ehe die Schlafstörungen chronisch werden. Der Griff zum Schlafmittel darf jedenfalls nur eine vorübergehende Hilfe und keine Dauerlösung sein. Einen ausführlichen Beitrag über die Schlafstörungen, ihre Ursachen und deren Beseitigung bringen wir an anderer Stelle dieses Heftes.

### EIN ERQUICKENDES BAD

Man muß nicht erst krank werden, um die Wirkung des Schlafs für die Gesundheit zu nutzen. Vorbeugen ist besser als Heilen. Man weiß von großen Menschen, daß sie neben anderen Entspannungsübungen den Schlaf planmäßig zur Gesunderhaltung eingesetzt haben: Churchill regierte zuweilen von seinem Bett aus; Talleyrand, der große französische Staatsmann, zog sich in kritischen Situationen zurück, „um erst mal

## RATGEBER

- Nehmen Sie nie Schlafmittel, wenn sie Ihnen nicht vom Arzt verordnet worden sind!
- Gewöhnen Sie sich nicht daran, allabendlich als Schlafmitchelersatz zur Flasche zu greifen! Die Schlafpille Alkohol ist auf die Dauer gesundheitsschädlich und kann zur Sucht führen!



über die Sache zu schlafen“. Ein treffendes Begebnis ist im Evangelium über den Schlaf Jesu im Seesturm berichtet. Obwohl ein Sturm heult, daß die aufgewühlten Wasser das Boot heben, um es wieder in Wellentäler herunterzuschleudern, obwohl schon die Wogen ins Boot schlagen und es mit Wasser füllen, schläft Jesus. „Er schlief hinten im Boot“ (Mk 4, 38). Nur ein Mensch, der in der gesunden Ordnung der Natur ist und seine Kräfte eingesetzt hat, fällt nach Beendigung des Werks in tiefen Schlaf, an den selbst heftiger Lärm von außen vergeblich anrennt. Nur für solch einen Menschen

*Schlaflosigkeit ist keine Krankheit, sondern ein Warnsignal. Und wer unter Schlafstörungen zu leiden hat, sollte nicht wahllos Schlafmittel einnehmen, sondern seinen Gesundheitszustand ärztlich überprüfen lassen, um die Ursache der Schlaflosigkeit festzustellen*

ist der Schlaf ein erquickendes Bad für Leib und Seele, in dem die Erneuerung der verschlissenen Energien besorgt wird, damit er den nächsten Tag mit neuer Kraft beginnen kann. ph

*Friedlichen Schlaf können wir nur finden, wenn wir uns bereit gemacht haben, uns ihm hinzugeben, wenn wir alles um uns herum vergessen haben*



# Der menschliche Schlaf

**E**in ergiebiges Thema! Denn jeden von uns geht es an. Wir brauchen den Schlaf wie das tägliche Brot. Und wer sich eine Zeitlang über schlaflose Nächte zu beklagen hat, ist heilfroh, wenn er sich wieder eines rechtschaffenem Schlafs erfreuen darf. Es wird in diesen Spalten die Rede sein von der Natur und der Physiologie des Schlafs, von den Schlafstörungen, deren Ursachen und Behandlung.

## WAS IST DER SCHLAF DES MENSCHEN?

Schicken wir voraus, daß jeder vitale Prozeß durch Rhythmen bedingt ist, d. h. durch das regelmäßige Wechselspiel verschiedener Tätigkeiten, die sich immer gleichbleiben, deren Dauer oder Periode, deren Frequenz, Umfang und Weite die Konstanten einer Funktion bilden. Jede Tätigkeit, die diesen biologischen Rhythmus stört, gefährdet das vitale Gleichgewicht. Es gibt viele Rhythmen im Leben des Menschen: die der Wärme, des Monatsflusses, des Blutes, der Nebennieren, der Zellen usw. Der Rhythmus aber, der alle andern zu „orchestrieren“

scheint, ist der Rhythmus von Schlafen und Wachsein.

In diesem Rhythmus ist der Schlaf ein aktiver regenerativer Prozeß im gesamten vegetativen Geschehen des Organismus. Er ist ein im 24-Stunden-Rhythmus wiederkehrender Zustand mit verminderter Erregbarkeit des Zentralnervensystems oder unterschiedlicher Minderung der Reizempfindlichkeit, Absinken des Blutdrucks, Verlangsamung des Herzrhythmus und der Atmung, Verengung der Pupillen, Aussetzen der Tätigkeit einzelner Drüsen, Einschränkung des Bewußtseins mit fast allgemeiner Muskelentspannung. Er ist ein aktiver Vorgang, der Ruhe, Erholung, vegetative Aufbauleistung sichern soll und schließlich den Sinn hat, die Gehalte des persönlichen

und überpersönlichen Unbewußten zu durchleben und zu ordnen.

Warum brauchen wir den Schlaf? Mit der Antwort auf diese Frage sagen wir etwas Wesentliches über die Notwendigkeit des Schlafs aus. Weil das Gehirn sich durch sein Funktionieren vergiftet und eine dauernde Schlaflosigkeit zum Tode führen würde, darum brauchen wir den Schlaf. Die Hypnotoxine, eine schädliche, pathogene Substanz, kann die Nervenzentren verletzen; der Schlaf spielt im voraus eine schützende Rolle, indem er diese Vergiftung verhindert. Darum hat das verlängerte Wachen einen schädlichen Einfluß auf die überreizten Regulationszentren, die zuviel toxische Substanz absondern und somit nicht mehr das Gleichgewicht im Schlaf-Wache-Rhythmus gewährleisten.

Wird man eines Tages diese toxische Substanz der Hypnotoxine genau kennenlernen? Wird man ihre Entstehung überwachen und ihre Auswirkung verhindern können? Wird man einmal eine Art Superschlaf künstlich auslösen können, der die Gehirntätigkeit schneller wiederherstellen würde? Würden wir dann vom Schlafbedürfnis befreit? Wäre das positiv zu bewerten?

Es sei noch darauf hingewiesen, daß dieser Rhythmus vom Zwischenhirn reguliert wird, und zwar von dessen Thala-

## WIEVIEL STUNDEN SCHLAF BRAUCHT DER MENSCH?

* Neugeborene	16	S
* Säuglinge		
3- 5 Monate	14	St
5-23 Monate	13	St
* Kleinkinder		
von 2-3 Jahren	12	St
* Kinder		
3-5 Jahre	11	St
5-9 Jahre	10	St
* Jugendliche		
10-13 Jahre	10	St
14-18 Jahre	8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	St
* Erwachsene		
19-30 Jahre	7 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	St
33-45 Jahre	7	St
* Alternde Menschen		
50-70 Jahre	6	St
70-85 Jahre	5 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	St

Es handelt sich hier um Durchschnittswerte. Individuelle Abweichungen sind durchaus möglich. Sehr empfehlenswert für alle Altersgruppen ist der kurze Mittagsschlaf; er ist in den angegebenen Werten nicht enthalten.

*Merkwürdige Schlafgewohnheiten gibt es! Daß Kinder oft nur mit ihrer Puppe einschlafen können, gehört zu einer den Schlaf überlistenden Gewohnheit. Auch Erwachsene befolgen oft ein eigentümliches Zeremoniell, um die Tore des Schlafs zu öffnen: Der englische Schriftsteller Dickens brauchte einen Kompaß, um in einem Hotelzimmer übernachten zu können. Er entschlummerte nämlich nur in einem Bett, das er in die Nord-Süd-Richtung gedreht hatte. Von Franklin, dem Erfinder des Blitzableiters, wird erzählt, daß er vier Betten brauchte. War eines angewärmt, wechselte er in das nächste. Er schlief nur in einem kühlen Bett ein*



mus (grauer Kernhügel). In diesem tiefen Hirngebiet liegen auch die Zentren, die während des Schlafs das vegetative Weiterleben gewährleisten, also die Herzstätigkeit, das Atmen, die Funktion der inneren Drüsen und inneren Organe.

Somit ist etwas über die Notwendigkeit des Schlafs ausgesagt. Er ist die erholsame Phase für die Tagesleistung, wogegen der methodische Schlafentzug gewöhnlich zum Tode führt. Gewöhnlich, sagen wir. Denn von einem italienischen Arzt las ich früher irgendwo, daß er während seines Studiums mit einem Male keinen Schlaf mehr fand. Keine Therapie, kein Medikament konnte ihm über diese Panne hinweghelfen. Er mußte sich eine eigene Technik ausdenken, die den Schlaf ersetzte und ihm die nötige Ruhe und Entspannung verschaffte, damit er leistungsfähig blieb. Es kostete viel Mühe, Schlafersatz zu finden. Er konnte sein Studium fortsetzen und vollenden, eine Praxis übernehmen, in der er ohne eigentlichen Schlaf jahrzehntelang seinem Beruf völlig nachkommen konnte. Bestimmt ein kurioser Ausnahmefall.

Neben dem natürlichen Schlaf gibt es auch den künstlichen Schlaf, der durch Drogen oder Psychotherapie herbeigeführt wird. Darüber werden wir weiter unten etwas sagen, wo von der Behandlung von Schlafstörungen die Rede ist.

Was die Dauer des Schlafs betrifft, haben wir sie im Kasten auf Seite 102 anschaulich dargestellt.

## PHYSIOLOGIE DES SCHLAFS

Ende September 1971 fand in Würzburg ein internationales Symposium über die Natur des Schlafs statt, an dem namhafte Schlaf Forscher von internationalem Ruf teilnahmen. Hier wurde festgestellt, daß die intensive Schlafforschung der letzten 15 Jahre uns wertvolle Ergebnisse über die Physiologie und Psychologie des Schlafs erbracht hat. Während man vor 100 Jahren mit primitivsten Methoden die Schlaf tiefe zu erforschen suchte, stehen uns heute modernste Registrierapparate und andere Möglichkeiten zur Verfügung, den Schlaf in allen seinen Variationen und Abweichungen von der Norm zu erfassen.

Zu den wichtigsten Methoden der Schlafforschung gehört das Elektroenzephalogramm (EEG). Es ist ein elektrisches Gerät, vom Psychiater Hans Berger aus Jena in den Jahren 1924-1929 entwickelt, das die Gehirnstromkurven registriert, die von der Hirnrinde ausgehen. Bei den Untersuchungen des Schlafs mit Hilfe des EEG stellt sich heraus, daß der Mensch nicht die ganze Nacht hindurch gleich tief und gleich fest schläft, sondern daß er seine Schlafweise in bestimmten Perioden oder Phasen ändert. So gibt es vom Wachzustand bis zum Tiefschlaf vier solcher Phasen, die als Einschlafbeginn, Einschlafen, erstes Schlafstadium, mittleres Schlafstadium benannt werden. Der gesamte Vorgang vom Wachzustand bis zum Tiefschlaf dauert 90-120 Minuten. Danach kommt es



*Menschen mit einer gesunden und natürlichen Lebensordnung brauchen keine Riten und Tricks, um ins erlösende Schlafmeer einzutauchen. Sie müssen den seligen Schlummer nicht mit schlafauslösenden chemischen Mitteln erzwingen*

zu einer Änderung des Schlafs. Man muß nämlich zurück in die oberflächlichen Schlafstadien, da sonst dem Menschen im allgemeinen und auch den einzelnen Organen Gefahr droht. Es könnte beispielsweise dazu kommen, daß einige

Muskeln stark angespannt und andere völlig entspannt sind, was in bezug auf die Erholung weniger sinnvoll wäre. Der Mensch dreht sich im Bett um und beginnt eine neue Schlafperiode.

*Hier hat sich ein Clochard einfach unter eine Seine-Brücke in Paris gelegt und schläft den «Schlaf der Gerechten», die Gitarre neben sich. Ein Stück Pappe ersetzt ihm das Leintuch. Und ein Bett, das ihn in den Schlaf wiegt, braucht er schon gar nicht, so wie auch kein Schlafmittel, um sich dem Schattenreich der Nacht auszuliefern.*



Zu dieser Zeit, d. h. nach den elektroenzephalographischen Stadien, erlebt der Mensch seine erste Traumphase, die durch die Registrierung der Augenbewegungen mittels des Elektrookulogramms (EOG) festgehalten wird. Die Schlafmotorik (zuckende Finger und Glieder), die oft von den Traumerlebnissen abhängig ist, wird vom Elektromyogramm (EMG) registriert. Dies ist jedoch nicht das Ende der Ereignisse, die in den Traumphasen vorkommen. Das Elektrokardiogramm (EKG) zur Messung der elektrischen Herzstromkurven verrät uns eine schnellere Herzstätigkeit und auch einen dementsprechenden Puls: es sieht so aus, als ob der Mensch in einer unregelmäßigen Folge stärker oder langsamer rennen würde. Um den ganzen Schlafprozeß zu erfassen, werden weitere Zusatzregistrierungen vorgenommen, wie die Respirographie, die die Atmungsfrequenz, und das Elektrodermatogramm, das das Schwitzen im Schlaf mißt.

Soweit zur Physiologie des Schlafs. Diese Forschungen sind selbstverständlich nur von Spezialisten vorgenommen. Es soll keinem Menschen angeraten werden, sich selbst zu erforschen. Ich habe einen Theologiestudenten gekannt, der unbedingt den Übergangspunkt vom wachen Zustand zum Schlaf erleben wollte. Das gelang ihm natürlich nicht; er konnte es auch nicht. Aber er manövrierte sich in eine Neurose hinein, von der er nur sehr schwer geheilt werden konnte.



«Der Schlaf ist die köstlichste Erfindung», meinte Heinrich Heine. Und jeder wird ihm recht geben, der sich morgens frisch, gelabt, erquickt und fit aus dem Bett erhebt. Jedenfalls ist der Schlaf keine verlorene Zeit, sondern Balsam für Seele und Leib

## SCHLAFSTÖRUNGEN

Man kann die Schlafstörungen einteilen in Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen und Aufwachstörungen.

Die Einschlafstörungen können sich in verschiedenen Formen äußern. Die meistverbreitete ist die des nervösen und überforderten Menschen, der sich nicht vom Wachen „lösen“ kann. Diese nervöse Überspannung, die oft mit Familienproblemen, psychischen Problemen und Erwartungsangst verbunden ist, darf man nicht mit jener verwechseln, die sich bei total erschöpften, müden, psychisch und körperlich überforderten Menschen findet. Sie bleiben nicht ganz im Wachsein, sondern schlummern und versuchen vergeblich, tiefer einzuschlafen. Diese Art von Schlafstörung ist bei jenen Menschen anzutreffen, die täglich 10 bis 12 Stunden arbeiten, und bei jenen, die man Streber nennt.

Eine andere Gruppe von Menschen ist von Natur aus nervös. Dazu kommen Konfliktsituationen, die diese Nervosität begünstigen und das Einschlafen erschweren. Diese Menschen können im ersten Stadium einschlafen, sind aber

*Viele Menschen klagen, wie schwer es oft ist, einzuschlafen. Daß der Schlaf so viele Menschen unserer Zivilisation flieht, kurbelt das Geschäft mit dem Schlaf an. In der 54. Straße in New York oder auf den Champs Élysées in Paris z. B. wird bereits «Schlaf nach Maß» verkauft. Schlafzentren, Spezialgeschäfte, die «alles» für die Nachtruhe anbieten? Sollten wir uns da nicht lieber den Schlafmitteln zuwenden, wie dieser Beitrag sie empfiehlt?*

motorisch unruhig, zucken zusammen und erwachen erschrocken, verschwitzt, mit Herzklopfen, mit beschleunigter und unregelmäßiger Atmung.

Eine noch schwerere Gruppe von Einschlafstörungen findet sich bei den sogenannten Neurotikern. Diese können



alle bis jetzt aufgezählten Schwierigkeiten beim Einschlafen zeigen, haben aber auch am Tage verschiedene Beschwerden wie Angst, Beziehungsideen, Herzjagen, Ermüdbarkeit, Kreuzschmerzen und viele andere Symptome.

Bereits die Einschlafstörungen weisen also verschiedene Formen auf.

Die nächste Form zeigt vorwiegend Durchschlafstörungen. Die Schläfer schlafen verhältnismäßig gut ein, wachen aber bald wieder auf, verweilen bis über vier Stunden wach im Bett, und erst gegen Morgen zeigen sie eine Neigung zum Wiedereinschlafen, also zu der Zeit, wo sie aufstehen müssen. Das Schlafdefizit ist hier manchmal enorm. In dieser Gruppe befinden sich auch die Manager mit der sogenannten Managerkrankheit sowie die melancholischen und depressiven Typen.

Gerade diese letzteren leiden oft an Aufwachstörungen. Sie schlafen verhältnismäßig gut ein, wachen nach ein paar Stunden Schlaf gegen 2 Uhr auf und vermögen dann nicht mehr einzuschlafen. Das alles wurde lang und breit im erwähnten Symposium besprochen. Schlafstörungen werden noch lange eines der wichtigsten Probleme der Wissenschaft und der Praxis sein. Mit zunehmender Technik und Zivilisation mehren sich die Ursachen der Schlafstörungen, aber auch die Mittel, sie zu bekämpfen und zu beheben. Darüber nun etwas mehr.

## URSACHEN

Wir haben bereits oben einige Ursachen von Einschlafstörungen erwähnt: Überforderung, Übermüdung, Überspannung, Streß und alle Mängel des modernen Lebens. So können gewisse Stundenpläne der Arbeit das Wechselspiel Schlaf-Wache beeinträchtigen, nicht nur in ihrer Dauer, sondern auch in der chronologischen Folge der andern Tätigkeiten des Organismus. Diese Stundenpläne sind unterschiedlich und ungleich schädlich. Die schädlichsten sind die, welche die Arbeit auf drei Gruppen aufteilen, die sich Tag und Nacht ablösen. Gerade dieser wechselnde Rhythmus ist für die Gesundheit sehr nachteilig und verursacht Schlafstörungen, weil er den Arbeiter zwingt, seine Rhythmen Schlaf-Wache umzuschalten.

Auch Flugreisen, die eine Verschiebung des Stundenplanes verursachen, können Störungen im regelmäßigen Schlafzyklus zur Folge haben.

Viele Schlafstörungen haben als Ursache den Schmerz, der von Leber-, Herz-, Nieren- oder sonstigen Erkrankungen ausgelöst wird. Sie sind also nur Symptome der Grundkrankheit; wenn diese vom Arzt behoben wird, wird auch die Schlafstörung beseitigt.

Eine entgegengesetzte Störung des Schlaf-Wache-Rhythmus kann von der lethargischen Gehirnentzündung ausgelöst werden, die den Kranken in lange Perioden von Koma zu versetzen vermag, während derer das Gefühlsvermögen, die Beweglichkeit und das Bewußtsein aufhören; dieser kontinuierliche Schlafzustand kann Monate, ja sogar

Jahre dauern. Hier denkt man unwillkürlich an die sogenannte Schlafkrankheit. Sie ist aber kein eigentlicher krankhafter Zustand des Schlags noch dessen Verfall. Im Gegenteil ist diese Krankheit durch den Erreger Trypanosoma verursacht, der durch die Tsetsefliege auf den Menschen übertragen wird. Sie wird so genannt, weil sie eine stets längere und tiefere Lethargie bewirkt, die in Koma ausartet und mit dem Tod des Kranken endet.

Weitere Ursachen von eigentlichen Schlafstörungen können sein: Krampfanfälle, besonders bei Erwachsenen; Bettnässen bei Kindern, die am nächsten Morgen unausgeschlafen aussehen und oft deprimiert sind; Alpträume, die ziemlich häufig vorkommen: Den Eltern wird empfohlen, das Kind nicht nach der Ursache des Aufschreiens zu fragen, sondern es ohne Aufregung so schnell wie möglich zu Bett zu bringen. Schlafwandeln ist eine nicht so verbreitete Störung. Sollte es ein Symptom von Epilepsie



*Ganz klar dürfte sein, daß derjenige sich einfach zu wenig Schlaf gönnt, der morgens unausgeschlafen aufsteht, müde und gereizt seinen Tag beginnt. Es bleibt nichts anderes übrig, als so früh abends zu Bett zu gehen, daß der Wecker am andern Morgen nicht als Ärgernis empfunden wird*

*Allerdings gibt es auch Berufe mit schweren und verantwortungsvollen Aufgaben, wie Ärzte, Polizisten, Feuerwehrleute, Seelsorger . . ., die ihren nächtlichen Schlaf unterbrechen müssen, um ihren in Not sich befindlichen Mitmenschen zu helfen. Ein gewisses Maß an Rücksicht sollte man bei der Inanspruchnahme des Notdienstes nehmen, damit auch diesen Menschen genügend Zeit verbleibt, ihre so notwendige Schaffenskraft im Schlaf zu erneuern*

sein, darf es nicht verharmlost werden: der Facharzt muß dringend aufgesucht werden. In diesem Zusammenhang sei auch die Narkolepsie genannt, die plötzliche Schlafwandlungen bei Tag und Schlaflosigkeit bei Nacht verursacht. Dieser Anomalie ähneln die Schlafwandlungen, die häufig tagsüber beleibte und atembeschwerte Menschen anfallen.

Die immer lauter werdende Zivilisation verursacht viele Geräusche, die Ursache von Schlafstörungen sein können, jedoch nicht immer sind. So wird die Mutter vom Geräusch des Säuglings wach, nicht aber von dem des Lastwagens. Oder das klassische Beispiel des Müllers, der durch das Aufhören des Klapperns seiner Mühle gestört wird. — Beim alternden Menschen besteht die Tendenz, immer ruhiger zu werden und sich vor Geräuschen zurückzuziehen. Aus diesem Grund sind Schlafstörungen des alternden Menschen durch Geräusch ein Problem für sich. Hinzu kommt noch, daß die alten Leute nicht genug Möglichkeit haben, ihre Motorik zu entfalten, und die Untätigkeit am Tage von sich aus Störungen der Schlaf-Wache-Rhythmik verursacht; denn für den gesunden Schlaf braucht man am Tage ein aktives Leben.

#### BEHANDLUNG DER SCHLAFSTÖRUNGEN

Um es vorweg zu sagen: Die Behandlung der Schlaflosigkeit ist weder einfach noch einheitlich. Im Gegenteil ist sie sehr individuell und, was noch wichtiger ist, psychosomatisch, d. h. sie muß

auf den ganzen Menschen bezogen werden.

Beginnen wir aus praktischen Gründen mit den Schlafmitteln oder Schlaftabletten, d. h. mit den chemischen Präparaten, die den Schlaf fördern können. Ein universales Schlafmittel ist bis jetzt nicht gefunden. Daher gibt es die verschiedensten Schlafmittel auf dem Markt. Einfach in die Apotheke zu gehen und sich irgendein Pulver geben zu lassen, ist vollkommen falsch. Man gehe vorher zum Arzt, schon allein deshalb, weil es sich oft nicht um Schlafstörung allein handelt, sondern um die Symptome einer anderen Erkrankung, wie wir bereits sagten. Besonders bei Melancholien und Depressionen wird der Arzt entscheiden. Er wird sich auch beim Patienten erkundigen, ob es sich um Einschlaf- oder Durchschlafstörungen handelt. Jedenfalls dürfte sonst die Enttäuschung nicht ausbleiben. Man vergesse auch nicht, daß man sich Schlafmittel angewöhnt und daraus eine gewisse, wenn auch leichte Süchtigkeit entstehen kann. Besonders der Schlafmittelmißbrauch führt unweigerlich zu Lebergewebschäden und zu seelischer Abartigkeit.

Demgegenüber gibt es Behandlungsmöglichkeiten, die naturgemäß und jeder Chemotherapie abhold sind.

Da ist an erster Stelle die Schlafhygiene. Unter diesem Stichwort kann man viele Dinge aufzählen, die Voraussetzungen für einen guten, erquickenden Schlaf sind. Das regelmäßige Zubettgehen macht viele andere Mittel überflüssig. Leider tendiert der moderne Mensch





Ein «Nickerchen» in der Aprilsonne. Auch ein kurzer Schlaf kann erfrischen und neue Kraft schenken. Hier wäre das Abendlied von Eichendorff auch recht am Platze: «O Trost der Welt, du stille Nacht! — Der Tag hat mich so müd gemacht, — Das weite Meer schon dunkelt, — Laß ausruh'n mich von Lust und Not, — Bis daß das ew'ge Abendrot — Den stillen Wald durchfunkelt,»

dazu, ein Nachtmensch zu werden. Die Versammlungen und Konferenzen zu später Abendstunde verkürzen wesentlich das Schlafensum. Dort, wo das eigentliche Gesellschaftsleben erst am späten Abend beginnt, ist die Verschiebung der Nachtruhe eine Selbstverständlichkeit.

Soll man sagen müssen, daß die Einübung des Schlafs von frühester Jugend an geschehen, daß das Schlafzimmer vorher gut gelüftet werden müsse (manche schlafen zu jeder Jahreszeit bei offenem Fenster), daß man alle erregenden Getränke meide, eine kurze Abwaschung vornehme, gegebenenfalls zum Schlafengehen ein Paar feuchte Wollsocken anziehe, daß man eine Schale beruhigenden Tees trinke. Manche meinen, man dürfe ab Mittag keinen starken Kaffee mehr trinken, wogegen andere behaupten, sie könnten ohne eine gute Portion Mokka nicht schlafen. Zum Einschlafen brauchen einige die Lektüre, andern ist das nicht bekömmlich. Solche Gegensätze beweisen, daß man nicht alle Menschen über einen Leisten ziehen kann. Eines ist sicher: Regelmäßiges Schlafzeremoniell trägt viel zum guten Schlaf bei. Zu diesem Zeremoniell sollen auch bei Kindern folgende Schlafbräuche gehören: das Erfahren mütterlicher Zärtlichkeit und väterlichen Schutzes beim Zubettgehen, Ausklang des Tages und Begrüßung der Nacht im Abendgebet, um sich so hineinzugeben in die Geborgenheit Gottes.

In der heutigen Zeit schlafen Millionen Menschen sehr schlecht; sie sind trotz vieler Freizeit ruhelos und gespannt, sie

können sich die Zeit nicht einteilen, und das ganze moderne Leben mit seiner Betriebsamkeit, seiner Hetze, seinem Streß erzeugt Angstzustände, die schwer zu überwinden sind. Auch der Unfriede mit der Umwelt, alle übertriebenen Sorgen und Wünsche, alle häßlichen Gedanken und Absichten, ja sogar ins Unterbewußtsein zurückgedrängte Konfliktsituationen können an der Schlaflosigkeit schuld sein.

Da genügt die übliche Schlafhygiene nicht. Da müssen schon feinere Methoden angewandt werden.

Da ist zunächst die Psychotherapie und die Psychoanalyse. Sie gewinnen immer mehr an Bedeutung. Ohne in allem mit Freud einverstanden zu sein, dürfen wir den Wert der Tiefenpsychologie nicht verkennen. Dadurch, daß verstaute seelische Erlebnisse durch individuelle oder Gruppentherapie entschärft und beseitigt werden, können auch die Schlafstörungen behoben werden. Wo das nicht gelingt, kann unter anderem die Hypnose angewandt werden. Hypnose ist ein leichter künstlicher Schlaf, in dem der „Schlafende“ von seinen Hemmungen befreit werden kann dadurch, daß der Arzt ihm suggeriert, er werde nun besser schlafen.

Auf dieser Linie liegt das autogene Training. Hier handelt es sich um Selbstsuggestion. Die Methode ist einfach, verlangt aber eine gute Konzentration. Man nehme eine ruhige, abgespannte Haltung ein, so daß alle Muskeln und Organe locker werden. Dabei suggeriere man sich selbst: „Ich bin ruhig... das Herz

## Was tun Sie, wenn Sie nicht einschlafen können?

Auf diese Umfrage hat eine schweizerische Illustrierte folgende Antworten erhalten:

**Fotograf:** Ich stehe auf, hole mir etwas zu trinken und überlege mir dabei, was ich in nächster Zeit alles unternehmen könnte — ich nütze meine Zeit.

**Stilistin:** Ich nehme Schlaftabletten. **Galeriebester:** Ich versuche es mit Rotwein oder mit Arbeiten.

**Coiffeuse:** Ich versuche es mit Rauchen.

**Graphiker:** Ich beginne wieder zu arbeiten, oder ich mache einen Spaziergang; manchmal trinke ich auch etwas, Milch oder Whisky.

**Direktor einer Nachrichtenagentur:** Ich greife zu Klosterfrau-Melissengeist; in ganz hartnäckigen Fällen schlucke ich Pillen.

**Kioskleiterin:** Ich stehe auf und trinke ein Glas Zuckerwasser.

**Bademeisterin:** Ich konzentriere mich einfach und sage immer: jetzt schlafe ich ein.

**Hausfrau:** Da die Schlaflosigkeit wegen Problemen kommt, die ich zu bewältigen habe, stehe ich auf und versuche, die Sache teilweise zu lösen.

**Kaufmann:** Ich lese und stelle das Radio ein; ich lege mich mit dem Rücken ganz fest an die kühle Wand und setze mich dann mit einem unangenehmen Problem auseinander.

**Buchbinderin:** Ich suche, die so gewonnene Zeit zu nützen, indem ich irgendetwas tue, das ich nicht gerne mache, und das ohnehin erledigt werden müßte, z. B. Waschen.

**Redaktor:** Ich setze mich in die Küche, esse Käse und Brot und trinke Wein oder Bier dazu; anschließend lese ich einen Krimi, das hilft eigentlich immer.

**Boutique-Inhaberin:** Ich versuche es mit Lesen oder Musikhören. In ganz hartnäckigen Fällen nehme ich Valium (Schlafmittel).

**Bankprokurist:** Wenn ich angespannt bin, trinke ich zwei Flaschen Bier zur Vorsorge; das nützt immer.

**Illustratorin:** Ich lese, am liebsten Kochbücher, das regt nicht auf.

**Filialleiterin:** Ich nehme Valium, das beruhigt und entspannt.

**Hausfrau:** Ich rauche eine Zigarette, Tabletten nehme ich nie.

**Stationslehrling:** Ich lese, was mir in die Hände kommt, vom Roman bis zum Kursbuch.

**Inhaberin eines Lebensmittelgeschäftes:** Wegen meines kranken Armes kann ich nicht viel machen: ich liege halt jeden Abend im Bett und warte darauf, daß ich einschlafen kann.

## Schlafmittel als Verkehrsbehinderung?

Die Verursachung von Verkehrsunfällen durch Alkohol ist hinreichend bekannt, so daß höchstens noch Meinungsverschiedenheiten über den Wert der Blutprobe und Maß für den Mangel an Verkehrssicherheit diskutiert werden. Daß aber auch Medikamente den Verkehrsteilnehmern größte Gefahren bringen können, war vielen bisher unbekannt. Zuerst sind da zu nennen alle Schlafmittel, aber auch jene Medikamente, die gegen Überempfindlichkeit verwendet werden und einige sogenannte Beruhigungsmittel. Der Körper scheidet diese betäubenden Mittel nicht so schnell wieder aus, daß sie auch nach ein paar Stunden Schlaf noch wirksam sein können. Und Wirksamkeit bedeutet in diesem Fall Beeinträchtigung des Bewußtseins und der Reaktionsfähigkeit.

Es wird damit ein viel ernsteres Problem angesprochen, als es im ersten Augenblick vielleicht scheint. Denn die Beeinträchtigung des Bewußtseins und des Reaktionsvermögens durch Beruhigungsmittel, die vielleicht schon vor acht oder mehr Stunden eingenommen wurden, ist dem Betroffenen, gar nicht recht bewußt. Da aber im Verkehr Sekunden über Leben und Tod entscheiden können, erscheint eine genaue Erforschung dieser Frage von besonderer Bedeutung. Auch wenn eine derartige Überprüfung noch nicht durchgeführt wurde, ist an der Tatsache einer solchen Gefahr nicht zu zweifeln. Auf den Betrunkenen am Steuer wird man rasch aufmerksam. Die Gefahren durch Medikamente aber sind äußerlich unmerkbar, und darum sollten wir selbst ihnen unsere besondere Aufmerksamkeit widmen.

*Der Verkehrsmüde hält eine Rast am Straßenrande. «Wenn zu rechter Zeit jeder Mensch fassen würde, welch süße Gabe der Schlaf ist, es würde keiner mehr ihn auf das Nichtswürdigste verschleudern» (Jeremias Gotthelf)*



*Besonders für die Frau, die oftmals die Doppelbelastung von Beruf und Haushalt zu tragen hat, kann ein kurzes Mittagsschläfchen sehr von Nutzen sein. Allzu oft kann man in unserm hektischen Zeitalter den Stoßseufzer hören: «Einmal möchte ich mich richtig ausschlafen können.» Selten genug geht dieser Wunsch in Erfüllung, für eine Mutter von kleinen Kindern wohl überhaupt nicht. Desto wichtiger ist für sie ein kurzer Mittagsschlaf, der ihr schnell die notwendige Spannkraft für den restlichen Tag verleiht*

schlägt ganz normal... ich will schlafen... ich habe keine Sorgen... ich bin im Frieden... ich schlafe..." Manche ersetzen dieses Training durch das Rosenkranzgebete. Warum auch nicht? Eine moderne Behandlungsmethode von Schlafstörungen ist die Musiktherapie. Wir denken da sofort an die Wiegenlieder der Mutter. Aber nicht jede Musik hat dieselbe Wirkung. Klassische Musik fördert den Schlaf; Jazzmusik stört ihn. Die moderne, akustisch überbetonte und schnelle Musik, zusammen mit der Stimmung in verrauchten Räumen, zerstört den Schlaf manchmal gänzlich. Das sei vor allem unsern Jugendlichen ins Stammbuch geschrieben.

In einem beachtlichen Teil der Fälle von Drogensucht sind Psychosen der Grund für den Rauschgiftkonsum. Psychosen aber erschweren bekanntlich den Schlaf. Die Psychosen entstehen für viele Jugendliche aus einer konfliktgeladenen Gesellschaft. Wir wollen hier nicht das akute Problem der Drogensucht behandeln. Es sei nur gesagt, daß Drogen einen künstlichen Schlaf erzeugen, der leicht zu Halluzinationen führt.

Wie wir bereits in einer anderen Nummer von „Heimat und Mission“ geschrieben haben, gibt es einen sogenannten „elektrischen“ Schlaf. Er wird herbeigeführt durch Schlaf-Heilgeräte. Je nach Art des Gerätes, werden monotone akustische Reize erzeugt, die den Schlaf veranlassen; oder man legt an die Augen und hinter die Ohren Schaumgummi-Elektroden an, durch die aus einem Tran-

sistor-Batteriegerät ein ganz leichter Strom geht und ein leichtes Flimmern vor den Augen erzeugt, das den Schlaf herbeiführt. Erst nach Abschluß einer zwei- bis dreiwöchigen Kur kommt es zu einem normalen Schlaf. Auch hier soll ein Facharzt herangezogen werden, damit die Wirkung nicht ins Gegenteil umschlägt.

In Mode gekommen ist heute auch die Hibernation. Sie gehört der gut fortgeschrittenen Psychopharmakologie an und besteht darin, durch Unterkühlung des Körpers eine Situation zu schaffen, in der der Mensch das Bewußtsein verliert, seine Organe funktionsunfähig sind, aber nicht absterben. Die Schlafkur, die durch Einspritzen von Medikamenten erzeugt und unterhalten wird, kann nur in einer speziell eingerichteten Klinik geschehen. Sie dauert in der Regel 8 bis 30 Tage, je nach Schwere des Falles. Futurologen meinen, man könne die Hibernation oder Tiefkühlung auf Jahre und Jahrzehnte hinaus verlängern.

Mögen diese Überlegungen über den Schlaf manch einem unserer Leser eine praktische Handreichung sein; vielleicht haben wir ihm gezeigt, wie er sich eine neue Schlaferziehung angewöhnen kann.

A. W.

### Literaturangaben:

Internationales Symposium über Schlaf-forschung, Würzburg, September 1971. Informations sociales, 1967, Nr. 8/9.

# Der Schicht-Schläfer

**K**eineswegs ist der Schichtschläfer ein Mann, der in Schichten sein Schläflein macht und somit aus mehreren „Schlafstückchen“ gewissermaßen seine Schlafzeit am Tage zusammenaddiert. Es handelt sich auch nicht um einen Menschen, der sich nur oberflächlich dem Schläfe ergibt oder bis in die tiefen Schichten der Bewußtlosigkeit hinabsinkt, wenn er schlummernd im Bett liegt.

Der „Schichtschläfer“ ist vielmehr ein Arbeiter, der in Schichten arbeitet und gezwungen ist, einmal die Nacht zum Tag zu machen, wenn er Nachtschicht hat, ein anderes Mal nur bis Mitternacht oder wie unter normalen Verhältnissen des Nachts schläft. Es ist kein Zweifel, daß die Frage, ob sich unter den Schichtschläfern auch Schlafgestörte befinden, für viele besondere Bedeutung hat.

Die Antwort auf die Frage scheint dem oberflächlichen Betrachter, aber vielleicht auch manchem Arzt, selbstverständlich zu sein. Ein Mensch, der aus seinem von Jugend auf gewohnten Rhythmus herausgerissen wird und seine Schlafzeiten manchmal von Woche zu Woche ändern muß, dürfte doch eigentlich mit Sicherheit zu Schlafstörungen kommen. Es scheint kaum zweifelhaft zu sein, daß er mit der Zeit „aus dem Geleise“ gerät und die Sache mit dem Schlafen nicht mehr recht klappt.



*Ob wir viel oder wenig Zeit zum Schlafen haben, ob wir bei Tag oder bei Nacht schlafen — jedenfalls müssen wir alles daransetzen, um die Stunden der Ruhe so gut wie möglich auszunutzen. Der Verfasser dieses Artikels hilft Ihnen, Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen*

Alle Beobachtungen, die in einer „Klinik für Schlafgestörte“ gemacht worden sind, zeigten überraschenderweise, daß der Schichtarbeiter keineswegs unter den Patienten überwiegt. In Anbetracht dieser Feststellung meint man heute, daß vielleicht das Schlafen doch nicht so ausschließlich von Natur her an die Nacht gebunden ist, wie man dies häufig annimmt, daß also Aufgang und Untergang der Sonne zwar nicht unwesentlich, aber auch nicht entscheidend ist. Ein gesunder, erholsamer Schlaf findet sich, wie die „Schichtschläfer“ beweisen, auch außerhalb der Nacht.

So erhebt sich also die Frage, was denn die Voraussetzung für den ersehnten, kräftespendenden Schlaf ist. In jener „Klinik für Schlafgestörte“ konnte man die Erfahrung machen, daß das Wichtigste, was wir beim Schlaf voraussetzen müssen, der „innere Frieden“ ist.

Man muß mit sich selbst eins sein, wenn man gut schlafen will. Man muß die kleinen und persönlichen Probleme des Tages der Lösung nähergebracht oder gelöst haben, man muß beruflichen Ärger, familiäre Konflikte und was dergleichen mehr den Tagesablauf belastet, ausgleichen und einebnen. Das unnütze Sorgen um Dinge, die zu beseitigen nicht in der Macht des Betroffenen

liegt, stören das seelische Gleichgewicht ebenso wie vielleicht eine Eheschwierigkeit oder andere Konfliktstoffe. Hier ist die Wurzel mancher Schlafgestörtheit zu suchen. Eine natürliche Kräftigung der Nerven kann einen guten Schlaf gerade für diese Geplagten entscheidend fördern.

Hier liegt auch die Möglichkeit, zu helfen und zu heilen. Nicht die Belastungen der Zeit schaffen Schlafstörungen. Es ist zu beobachten, daß die Zahl der Schlafgestörten in Friedenszeiten keineswegs kleiner ist als während eines Krieges. Das Ziel muß also sein, den schlafgestörten Menschen zu einer inneren Harmonie zu bringen. Dem seelenkundlich geschulten Arzt gelingt dies, wie zahlreiche Beispiele beweisen. Es kann aber auch der einsichtsvollen Umwelt eines Schlafgestörten gelingen, Konfliktstoffe wegzuräumen oder wenigstens langsam abzubauen.

Zu dieser Erkenntnis führten die Testfälle der Schichtschläfer. Sie beweisen, daß äußere Störungen und Umänderungen der Schlafzeiten die Qualität des Schlafs und seinen Erholungswert keineswegs verändern. Sie zeigen uns, was wir tun oder nicht tun sollen, um gut schlafen zu können.

Dr. H. G.

# Traumdeutung im Altertum

In früheren Zeiten war man allgemein der Ansicht, daß der Traum das natürliche Verbindungsmittel mit der übersinnlichen Welt sei, daß die wandernde Seele des Träumenden dabei mit Göttern und verstorbenen Vorfahren verkehre und von ihnen Eingebungen, Ratschläge, Zukunftsverheißungen, Wünsche, Befehle, Warnungen usw. in einer Art Bildsprache erhalte. Man ließ sich deshalb auch gegen Bezahlung solche Traumoffenbarungen von Eingeweihten durch allerlei narkotische Mittel oder das Anschauen glänzender Gegenstände künstlich herbeiführen; man ließ sich in hypnotische Traumzustände versetzen, um dann die Götter oder Ahnen über die eigene Zukunft oder das Schicksal anderer Personen zu befragen.

Da die Traumbilder für die meisten Vorstellungen ohne Zusammenhang, Rätsel oder verworrenes Zeug waren, glaubte man, nur die Fachleute, Zauberer, Priester oder Chamanen könnten die Bilder und Symbole verstehen und deuten. Die peruanischen Priester bedienten sich einer stark narkotischen Pflanze, Gräberpflanze genannt, um Götter- und Ahnenerrscheinungen zu erhalten. Besonders im Orient, in Ägypten, Assyrien, Babylonien spielte die Traumdeutung eine entscheidende Rolle, nicht nur im Privatleben, sondern auch in wichtigen Staatsangelegenheiten.

In Assyrien befand sich auf der Plattform der Stufenpyramiden das Gemach, in dem die babylonische Sybille den nächtlichen Besuch des Orakelgottes empfing. Die Ägypter übten die Hypnotisierung, indem sie glänzende Gegenstände intensiv anblickten, um so Trämerscheinungen hervorzurufen. Vielfach wurden die Träume der Könige, die sich ihre eigenen Traumdeuter hielten, als göttliche Offenbarungen in die geschichtlichen Jahrbücher eingetragen. Die Orakelsprüche von Delphi waren nichts anderes als die Deutung der Traumphantasien der Pythia auf dem Dreifuß, welche durch die aus dem Erdinnern aufsteigenden Dämpfe und Gase in eine Verzükkung fiel, wie sie sich noch heute als Trancezustand in spiritistischen Sitzungen zeigt.

Für die Volkskreise gab es früher Traumbücher mit Aufzeichnungen über die angebliche Bedeutung der einzelnen Träume. Das älteste davon

wurde bruchstückweise auf Ziegelsteinen in der Bibliothek von Ninive (Assyrien) gefunden. „In Ägypten sind für die Zeit um 1300 v. Chr. Traumbücher bezeugt, deren Inhalt aber bis auf die Zeit um 2000 v. Chr. zurückgeht. In einem dieser Traumbücher sind sich gute und böse Träume gegenübergestellt; auf dem Papyrus ist das gute und böse mit roter Tinte geschrieben. Die Traumdeuter benutzen solche Traumbücher, um bei Befragungen den Traum richtig zu deuten“ (H. A. Mertens).

*Jesus schläft während des Sturmes auf dem Meer (Hilda-Evangeliar, 11. Jh., Darmstadt)*



Bei den Griechen und Römern fanden Traumorakel in den Stätten der Totenbeschwörung statt, besonders aber bei den Griechen im Äskulaptempel. Die Kranken, oder an ihrer Stelle der Priester, legten sich auf die Felle von frisch geopfertem Widder nieder, und aus der Art ihres Traums würde das einzuschlagende Heilverfahren gefolgert.

Wie tief der Glaube an die Träume noch im späten Altertum eingewurzelt war, geht aus der Schrift des bekannten Traumdeuters Artemidoros von Ephesus (150-200 n. Chr.) hervor, der die verschiedenen orientalischen Traumbücher zu einem Sammelband mit dreitausend Träumen systematisch verarbeitete. Im klassischen Altertum genoß das ausführlich und von vernünftigen Grundsätzen ausgehende Traumbuch „Oneirokritika“, das bald nach der Erfindung der Buchdruckerkunst auch in deutscher Sprache erschien, hohes Ansehen. J. L.

## UBER DEN SCHLAF

Süßer Schlaf! Du kommst wie ein reines Glück, ungebeten, unerfleht, am willigsten. Du lösest die Knoten der strengen Gedanken, vermischst alle Bilder der Freude und des Schmerzes, ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien, und, eingehüllt in gefälligem Wahnsinn, versinken wir und hören auf zu sein.

Goethe

Der gültige Gott hat den Schlaf gegeben den Betrübten, damit sie ihre Last vergessen und mit jedem neuen Tage stärker werden, sie zu tragen.

Jeremias Gotthelf

Tausend Sorten Medizin wiegen nicht einen guten nächtlichen Schlaf auf.

Wenn man schlafen geht, soll man die Sorgen in die Schuhe stopfen.

Schwedisches Sprichwort

Schlaflose Nächte sind oft ein großer Segen, eine rechte Gnade Gottes, wenn man sie recht benutzt. Sie sind das einzige Mittel in manchem zu sehr bewegten und zerfahrenen Leben, um zu einer Besinnung über sich selbst zu gelangen und Gottes Stimme, die unter dem Geräusch des Tages nicht vernehmbar war, zu hören.

Carl Hilty

# Traum und Traumdeutung

**W**ährend Jahrtausenden ist die Erforschung und Auslegung des Traums von der Wissenschaft unbeachtet und den abergläubischen und wahrsagerischen Traumdeutern überlassen geblieben. Heute hat sie sich einen ansehnlichen Platz in der Charakter- und Seelenkunde erobert, obwohl das Studium des Traums den Fachleuten noch mancherlei Rätsel aufgibt.

## I. ENTSTEHUNG UND INHALT DES TRAUMS

Der Traum ist ein rätselhafter, unbewußter und im Schlaf erlebter Vorgang mit Eindrücken, Bildern und Gedanken, deren Ablauf unter Ausschaltung der höheren Geistesfunktionen (Bewußtsein, kritisches Denken und Urteilen, freie Entscheidung) nur von den niederen psychischen Tätigkeiten (Empfinden, Vorstellen, Erinnern) hervorgerufen und genährt wird. Die Phantasie hat die Vorranghaft.

Zwar besteht ein gewisses Bewußtsein, ein beschränktes und verändertes Traumbewußtsein — der Träumende hat das Gefühl, am Traumgeschehen beteiligt zu sein —, aber die Entstehung und Abwicklung des Traums ist unbewußt und ungewollt. Wenn auch Ideen und Sinnesempfindungen im Traum auftreten, so sind die visuellen Eindrücke dennoch vorwiegend, so daß man von Traumbildern zu sprechen pflegt.

Dem Träumenden drängen sich mangels Sinneskontrolle und kritischem Urteil gar seltsame, sinnlose, ungereimte Bilder und Gefüge — „tolles Zeug“ — auf; sie jagen wild durcheinander wie haltloses, wirres Gefasel. Das Traumgebiet kann ein Wundergarten, aber auch ein

Schreckensland sein. Dort erfüllt sich manche heimliche Hoffnung und Erwartung, dort erfährt man aber auch manchen Mißerfolg und manche Enttäuschung. Furcht und Freude, Schmerz und Glück lösen sich ab.

Der Träumer hat das Gefühl, in diesem verworrenen, sich fortwährend ändernden Augenblicksleben, wo Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges durcheinander wirbelt, wo längst Verstorbene wiederaufleben, wo Zeitmaß und Ortsbegriff verblassen, wo selbst die Person des Schlafenden sich in mehrere Individuen spaltet, drinzustehen, mitzuwirken, zu reagieren. Oftmals äußert sich das Mitmachen durch Sprechen, Schreien, Lachen, Weinen, Zähneknirschen, Zappeln, Klettern, Umhergehen, wie das häufig bei Nachtwandlern vor-

kommt. Auch erlebt der Träumer bisweilen Blutwallen, Zähneklappern, Schwitzen, Herzklopfen, Erblassen, Erröten...

Gewöhnlich hinterlassen die Träume nur schwache Erinnerungen, es sei denn, der Träumer wird plötzlich aufgeschreckt. Die Wiedergabe der Traumerlebnisse ist also höchstens bruchstückhaft möglich. Ob es einen traumlosen Schlaf gibt, ist noch nicht erwiesen: Träume können spurlos vorüberziehen.

Dem Inhalt der Träume liegen mancherlei Quellen zugrunde. Sinneserregungen und Körperreize während des Schlafs können Träume hervorrufen und ihren Inhalt bestimmen: das Läuten des Weckers oder des Telefons täuschen Glockengeläut vor; eine unbequeme Lage im Bett, das zu kurz oder zu hart ist, verursacht beklemmende Träume; ein Ausstrecken im Bett erweckt das Gefühl des Fliegens oder eines Sturzes in die Tiefe — gewöhnlich erwacht man beim Landen —; Senfpflaster oder brenzlicher Geruch erregen Träume von Feuergefahr. Körperliche und seelische Verfassung sind Ursache mancher Träume: Schmerz bewirkt das Gefühl von Gefesseltsein oder tätigem Angriff, Blut-

*«Träume sind Schäume», sagt der Volksmund, und im Wesentlichen hat er damit recht. Unsere Tagesgedanken gehen im Schlaf weiter, in verwirrter Form; Gefühle, die vom Körperlichen her gelöst werden, schleichen sich ein und verwirren das Bild noch mehr. Allerdings hat die moderne Wissenschaft sich auch unseres Traumlebens bemächtigt und unterscheidet Wach- oder Tagesträume. In beiden Fällen ist das Bewußtsein mehr oder minder ausgeschaltet. Mehr darüber im Beitrag «Traum und Traumdeutung»*



druck erzeugt Schwindelträume, Verdauungsbeschwerden Alldruck, Atemnot löst Träume von Beklemmung oder Schreckensbilder aus: eine um die Brust sich windende Schlange, durch das Schlüsselloch schlüpfende quälende Gespenster, Verschüttung in einer Steingrube, Wandern durch enge Höhlenräume. Besorgnis, Angst, Wonne, Glück oder sonstige Gemüteeffekte sind ebenfalls für das Entstehen von Träumen bestimmend. Bisweilen ist es eine Verbindung von Erinnerungen und Erlebnissen, etwa mit Personen, denen man am Vorabend begegnet ist, von Dingen, mit denen man sich im Wachzustand beschäftigt oder an die man sich beim Einschlafen lebhaft erinnert hat. Nach Freud besteht der Traum größtenteils aus unerfüllten oder unbefriedigten Wünschen, Begierden und Erlebnissen, die ins Unbewußte verdrängt sind und sich während des Schlafs wieder ins Bewußtsein durchzuringen versuchen.

## II. DIE TRAUMDEUTUNG NACH FREUD

Der Wiener Arzt Sigmund Freud (1856-1939) dürfte als erster aufgrund umfangreicher Forschungen und Beobachtungen den Traum wissenschaftlich untersucht haben.

Freud geht von der Feststellung aus, daß das Seelenleben zwei Bereiche umfaßt: das klare Bewußtsein, die Einsicht und Erkenntnis, den freien Willen, die die Gedanken, Handlungen, Entscheidungen

### GIB UNS EINE GUTE NACHT!

O Frieden, der nun alles füllet,  
erfüll uns all mit süßer Ruh,  
und bis ein Tag sich neu enthüllet,  
deck uns mit trauten Träumen zu.

Christian Morgenstern

beherrschen und die Verantwortung dafür übernehmen, und den Bereich des Unbewußten, das eigenen Entwicklungsgesetzen unterliegt, mit eigenen Bestrebungen, Tendenzen und Zielsetzungen beseelt ist und sich der Kontrolle der Vernunft und des freien Willens entzieht und oft in Widerspruch zu ihnen steht.

In diesem dunkeln Gebiet des Unbewußten stauen sich unbefriedigte Triebe, unerfüllte Wünsche, durchkreuzte Pläne, unentwickelte Fähigkeiten und Anlagen,



*Tiefer, gesunder Schlaf, mit Kinderträumen angefüllt. Für jede Mutter bedeutet es einen Anblick glücklichen Lebens, ihr Kind in geruhsamem Schlaf zu betrachten und es auf ein Foto zu bringen — eine dauernde Erinnerung an die schönsten Augenblicke zwischen Mutter und Kind*

seelische Nöte, Schuldbewußtsein, unangenehme Erlebnisse und Erinnerungen an, von denen viele bis in die Kinderjahre zurückreichen und längst vergessen sind. Alle diese negativen Ereignisse hat das Bewußtsein zwar beseitigt, aber nicht entschärft; sie leben weiter im Unterbewußtsein, in das man sie verdrängt hat. Sie sind von einer gewaltigen Triebdynamik beseelt und bestimmen, wenn auch unbewußt und ungewollt, gleichsam aus dem Hinterhalt das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln entscheidend mit. Wenn sie nicht offen zutage treten, so deshalb, weil eine weitgehend unbewußte Sperre ihnen den Zugang zum Bewußtsein hartnäckig verwehrt. Diese Sperre geht aus Abscheu, Scham, Angst, Anstand, Furcht vor dem Gerede der Leute, Gesetz, Gewissen, religiöser und moralischer Überzeugung hervor und stellt sich nicht selten als undurchlässig heraus.

Aus diesem widersprüchlichen Verhältnis zwischen Bewußtsein und Unbewußtem entwickeln sich Kräftespiele, die häufig zu seelischen Spannungen, Minderwertigkeitsgefühlen und sonstigen inneren Konflikten führen, manchmal sogar zu Neurosen ausarten. Es gibt jedoch Augenblicke, wo die Sperre versagt, die Kontrolle nachgibt und verdrängte Ten-

denzen durchläßt. Das geschieht vor allem im Traum.

Freud gibt zu, daß rein zufällige äußere Angelegenheiten, wie Erinnerungen und Erlebnisse aus jüngster Zeit, körperliche und seelische Verfassung, zu Entstehung und Inhalt der Träume beitragen. Darüber hinaus sieht er jedoch eine psychische Tätigkeit mit Sinn und Bedeutung; völlig sinnlose Träume gibt es nach ihm nicht. Hier einige Beispiele:

Ein kleiner Junge steht vor dem Schaufenster eines Spielwarengeschäfts und bewundert eine Indianertracht, die er haben möchte; doch die Mutter will nichts davon wissen und zieht ihn mit sich fort. Am nächsten Morgen erzählt er, er habe im Traum den Laden betreten, die Verkäuferin habe ihm die Indianerausrüstung gegeben, die er sofort angezogen habe; dann habe er sie auf dem Bahnsteig zur Schau getragen, wo alle Vorübergehenden ihn bewunderten.

Ein kleines Mädchen erzählt folgenden Traum: Bei einem Wettbewerb hat sie einige Millionen gewonnen und dafür ein großes Haus erstanden mit mehreren Stockwerken, schönen Möbeln und reicher Ausstattung für ihre Eltern, Brüder und Schwestern.

Und der Traum eines erwachsenen Jungen, der eine psychotherapeutische

Behandlung wegen sexueller Schwierigkeiten beginnt: „Ich mache wunderbare Geschäfte, bin steinreich; ich verkaufe Radiologieapparate an die Ärzte.“

Bereits in Kinderträumen ereignet sich, was bei Erwachsenen in weit höherem Maße zutrifft: die Abreagierung der angestauten Gefühle und Begierden. Unter der Last der zahlreichen unerfüllten und verdrängten Wünsche und Begierden aller Art, wie Geltungsdrang, Genußsucht, Lüsterheit, Eifersucht, Leidenschaften, müßte die Seele aus dem Gleichgewicht fallen und Schiffbruch erleiden, fände sich nicht im Traum gleichsam ein Ventil zur Abreagierung des Bedrückenden, ein Tor zur Freiheit, das kein Riegel verschließt. Im Traum kann der Mann die geliebte Frau umarmen

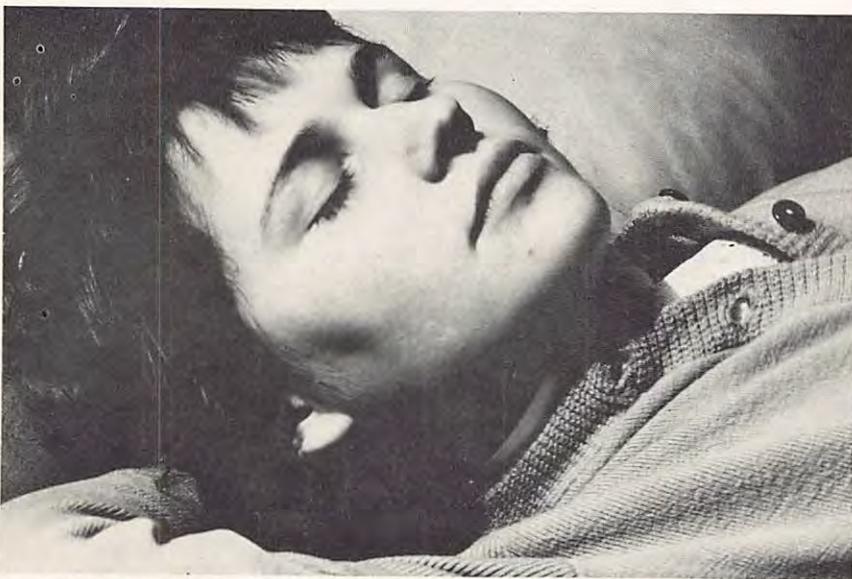
fliktes zwischen dem Wunsch und dem, was seine Erfüllung verhindert. Im Traum des Jungen, der sich die Indianertracht aneignet, wird sein Wunsch erfüllt; in Wirklichkeit ist es eine Enttäuschung, weil die Mutter nicht einwilligte. Hätte sie dies getan oder ihn auf später vertröstet, so wäre das Hindernis des Wunsches aufgehoben worden, und der Traum hätte nicht stattgefunden.

Im zweiten Fall erklärt sich der Traum des Mädchens leicht, wenn man weiß, daß die Familie sehr eng wohnt und schon längere Zeit eine geräumige Wohnung sucht, diese jedoch nicht bezahlen kann. Hier ist der Kontrast zwischen Wunsch und Wirklichkeit gut sichtbar. Bei Kindern, die Schamgefühl, Hemmungen, Zurückhaltung (die Sperre) kaum

Träumenden ein Angstgefühl überkommen, bei einem im Traum verübten Verbrechen ertappt zu werden. Deshalb tritt das Unbewußte sogar im Traum nicht frei und offen zutage, sondern schmuggelt sich gleichsam auf Schleichwegen in verummter Gestalt herüber; dazu tarnt es sich mit einem gewaltigen Apparat von raffinierten und trügerischen Symbolen, als fürchte es, auf seinen Wert hin geprüft zu werden.

Freud versuchte, hinter die Schliche dieser Tarnregeln zu kommen. Dabei beobachtete er besonders drei Vorgänge. Bei der Bildübertragung arbeitet der Traum hauptsächlich mit Bildern und visuellen Vorstellungen; auch abstrakte Begriffe nehmen sichtbare Gestalt an. Zögern z. B. wird durch eine schwankende Waage versinnbildet, das Gefühl der Überlegenheit drückt sich durch eine hohe Gestalt aus. — Ferner gibt es die Verdichtung, wobei mehrere Elemente mit gemeinsamen Zügen zusammengeschlossen und verschmolzen werden. Eine im Traum beobachtete Frau ist wie eine andere gekleidet, spricht wie eine dritte, gebärdet sich wie ein vierte. Der dritte Vorgang ist die Verschiebung, die wichtige Bestandteile aus dem Vordergrund verschwinden läßt und Nebensächlichkeiten den ersten Platz einräumt.

Anhand dieser Beobachtungen läßt sich der Traum des jungen Patienten mit sexuellen Schwierigkeiten folgendermaßen deuten. Es sei vorausgeschickt, daß der Betreffende sich in einer schwierigen finanziellen und gesellschaftlichen Lage befindet und einen anderen einträglicheren und seinen Fähigkeiten angepaßteren Beruf anstrebt, aber nicht den richtigen findet. Im Traum selbst treten zunächst aggressive Züge dem Arzt gegenüber in Erscheinung: Er verdient viel Geld und bereichert sich auf Kosten des Patienten, ohne ihm dabei zu helfen. Die Radiologieapparate, von denen er träumt, versinnbildeten die psychotherapeutische Behandlung, die dem Kranken sehr unangenehm ist, weil sie dem Arzt Einblick in sein Inneres und seine sexuellen Nöte gewährt. Zugleich bewirkt aber der Traum eine völlige Umkehrung der Verhältnisse: Dadurch, daß der Patient solche Apparate an die Ärzte verkauft, verrät er, daß er nichts mehr von der Behandlung befürchtet, daß er dem Praktiker überlegen ist. Außerdem wird seine finanzielle Lage dadurch verbessert, daß er Radiologieapparate zu guten Preisen verkauft und reich wird. Jener Umschwung vom Unterlegenheits-



*Der oberflächliche Schlaf ist meist von Träumen begleitet. Während der, der wachend «träumt», in seine Phantasie versunken ist, sind es im Schlaftraum Niederschläge der verschiedensten Erlebnisse und Eindrücke, die nun aus dem Unterbewußtsein aufsteigen*

und vergewaltigen, die er im Wachzustand nicht einmal anzureden wagte. Der Bettler sieht sich als Krösus, der Verstoßene mit Ehrungen überhäuft, der Schwache riesenstark. Dieser Vorgang erlaubt, ruhig zu schlafen. In diesem Sinne behauptete Freud, der Traum sei der Wächter des Schlafs. Daß es auch störende und aufreibende Träume gibt, ist nicht von der Hand zu weisen; daß diese aber auch eine gewisse Abreaktion des Angestauten herbeiführen, ist ebensowenig zu leugnen.

Der Traum ist nicht nur der Ausdruck eines Wunsches, sondern auch des Kon-

empfinden, sind die Träume gewöhnlich leicht zu deuten, weil die kindliche Phantasie nur wenige Eindrücke speichert, der Ideenkreis beschränkt und die Bilderassoziation schwach ist. Das Verhältnis zwischen den Traumbildern, deren es sich nachher erinnert, und dem Traumimpuls und tieferen Inhalt ist nicht schwer zu entdecken.

Ganz anders verhält es sich beim Erwachsenen. Er fühlt sich auch im Traum an eine gewisse Moral gebunden, die zwischen Gut und Böses unterscheidet und so wiederum einen Riegel vor die Äußerung des Verdrängten schiebt. So kann den

verhältnis Arzt-Patient zum Überlegens-  
heitsverhältnis Lieferant-Arzt verrät fer-  
ner, daß die Aggressivität des Patienten  
nicht so sehr dem Arzt als vielmehr sei-  
nem Vater gilt, dessen Substitut der  
Arzt während der Dauer der Behandlung  
ist: Der Vater ist vermögend und hilft  
seinem Sohn nicht; außerdem gründet  
der Groll auf einer früheren, ebenfalls  
verdrängten und vergessenen Rivalität  
zwischen Vater und Sohn.

Der Träumer sieht sich also mehreren  
gefürchteten Personen gegenüber: dem  
Arbeitgeber, dem Arzt, dem Vater, deren  
Einwirkung er sich entziehen will. Der  
Traum bewältigt die Hindernisse, also  
auch die Rivalen, die ihn daran hindern,  
ein freier und selbständiger Mensch zu  
sein.

Gelingt es dem Arzt, bei Neurotikern die  
ins Unbewußte verdrängten und ange-  
stauten Gefühle und Erlebnisse, Tenden-  
zen und Wünsche ins Bewußtsein zu-  
rückzurufen, so kann damit dem Kranken  
erheblich geholfen, ja sogar seine Ge-  
nesung beschleunigt werden. Aber die  
vollständige und richtige Auslegung des  
Traums ist ein schwieriges Unterfangen,  
das nicht nur spezialisierte Technik und  
psychologische Ausbildung erfordert,  
sondern viel Beobachtungsgabe und  
nicht zuletzt menschliche Eigenschaften  
voraussetzt, wie Verständnis, Geduld,  
Vertrauen und Güte.

J. LENZ

*Normalerweise schlafen ältere, kranke und leidende Menschen nur sehr schwer ein und liegen noch lange Zeit in einem leichten Schlaf, der erst gegen Morgen bzw. zu Ende der Schlafperiode tief wird. Ein paar Stunden ruhigen Schlafs sind auch dann meistens besser und wirksamer als das regelmäßige Einnehmen von Schlafmitteln, das leicht zur Gewohnheit wird und den Organismus langsam vergiftet statt reinigt*



## DER PRAKTISCHE RAT DES HAUSARZTES

**U**nter „*crux medicorum*“ verstehen wir Ärzte ein Leiden, das lange andauert, jeder Therapie trotz und daher dem behandelnden Arzt wenig Freude bereitet. Allerdings, der Leidende ist und bleibt der Patient, der es erdulden muß. Zu diesen „*crucibus medicorum*“ gehören viele Fälle von Neuralgien; man denke nur an die Trigeminusneuralgie (Gesichtsneuralgie) und an die Ischias, die bei uns unter dem französischen Namen „*sciatique*“ allgemein bekannt ist.

Gemeint ist damit eine Erkrankung des „*nervus ischiaticus*“, dessen Ursprung in den unteren Partien des Rückenmarks liegt. Nach Verlassen des Rückenmarkkanals vereinigen sich die Nervenwurzeln zu einem einzigen Stamm, der, von der unteren Lendengegend ausgehend, durch die Glutaealmuskeln, der Hinterseite des Oberschenkels entlang zur Kniekehle und von da aus, der Außenseite des Unterschenkels folgend, bis zu den Zehen verläuft.

Das Hauptsymptom der Ischias ist der **Schmerz**, der, dem Verlauf des Nervs entsprechend, bis zu den Zehen ausstrahlt. Er kann so stark sein, daß der Patient ans Bett gefesselt bleibt und sich kaum rühren kann. Er ist oft begleitet von Kribbeln und Taubheit der betroffenen Partien. Besonders stark wird er im Stehen oder beim Lagewechsel empfunden, auch Niesen und Husten steigern seine Intensität. Am erträglichsten ist er, wenn der Patient auf einer harten Unterlage liegt und jede unnötige Bewegung vermeidet. Dauert das Leiden mehrere Monate an, so kann es zu einer **Atrophie** der Beinmuskulatur kommen.

Früher nahm man an, daß die Ischias eine sogenannte „*rheumatische*“ Erkrankung sei, hervorgerufen durch Erkältung, Durchnässung, durch mechanische oder toxische Schädigungen jeder Art. Dies ist nur zum Teil richtig, denn heute wissen wir, daß es sich bei vielen Fällen von Ischias — besonders bei den hartnäckigen Formen — um eine Druckerscheinung handelt, hervorgerufen durch eine **Luxation** (Verrenkung) der zwei unteren **Zwischenwirbelknorpel**, die der Nerv in seinem Verlauf berührt. Dies erklärt auch das manchmal bruske Auftreten der Ischias nach dem Heben von schweren Lasten, beim Bücken oder beim Ausrutschen.

Um vollständig zu sein, fügen wir gleich hinzu, daß das Leiden oft die Begleiterscheinung einer anderen Erkrankung ist. Es ist bekannt, daß viele **Zuckerkrank**e an Ischias leiden; des weiteren ist sie manchmal die Folge einer **Syphilis** oder einer **Beckenknochenerkrankung**, z. B. eines bösartigen Sarkoms.

Die **Behandlung** der Ischias ist so vielseitig wie die Entstehungsursachen, die ihr zugrunde liegen: schmerzstillende Mittel aller Art, Einspritzungen, elektrische Massage, Diathermia, Röntgenbestrahlungen, Bäder usw. Wo es sich um die Folgen einer Luxation der Zwischenwirbelknorpel handelt, muß nach Versagen jeder anderen Therapie zur blutigen Operation geschritten werden, die jedoch leider nicht in allen Fällen die erhoffte Besserung bringt. — Es ist klar, daß in Fällen, wo die Ischias nur ein Begleitsymptom einer anderen Erkrankung ist, vor allem das Grundleiden behandelt werden muß!

Für den Gesunden stellt sich nun die Frage: **Kann man dieses Leiden verhüten?**

Wenn man dies auch nicht in allen Fällen erreichen kann, so ist es doch wesentlich, allen Schädigungen aus dem Weg zu gehen, die auf die Dauer das Leiden hervorrufen können. Wir wollen sie schematisch in drei Gruppen einteilen:

1) **„Rheumatische“ Schädigungen.** Man vermeide Durchnässungen, Erkältungen und Sorge besonders im Winter für warme Unterwäsche. Man vergesse nicht, daß nichts so heimtückisch ist wie ein leichter Durchzug, den man kaum verspürt und daher nicht beachtet, und der eine bestimmte Körpergegend stundenlang berührt, z. B. beim Sitzen in einem Büro, dessen Fenster nicht dicht schließen.

2) **Mechanische Schädigungen.** Dazu zählen an erster Stelle das Heben und Tragen schwerer Lasten. Kommt es dabei zum Ausrutschen, ist die Gefahr umso größer. Man hat festgestellt, daß die Ischias, die durch die Luxation eines Zwischenwirbel-



*Der Schlaf ist ein Mitte der Natur, im Körper neue Energien für die Arbeit des nächsten Tages zu bilden. — Gymnastik und Sport hingegen sind wirksame Mittel gegen Verweichlichung des Körpers, erziehen zur Selbstbeherrschung, steigern Stoffwechsel und Kreislauf, sorgen für Müdigkeit und Schlafbedürfnis*

knorpels hervorgerufen wird, bei den körperlich schwer arbeitenden Menschen viel häufiger ist als bei denen, die ihren Beruf im Sitzen ausüben. — Bei den Letzteren kommt oft die Beschaffenheit der Sitzgelegenheit in Frage: zu niedrige Stühle, zu schmale Sitzflächen usw. Besonders gefährdet sind Lastautofahrer und Traktorfahrer, bei denen sowohl rheumatische als auch mechanische Schädigungen bei der Entstehung des Leidens eine Rolle spielen. Kommt man an der Ausübung dieser Berufe nicht vorbei, so befolge man genau die „Verhütungsmaßregeln“, die anempfohlen werden.

3) **Toxische Schädigungen.** Zu ihnen muß man alle Schädigungen rechnen, die eine unvernünftige Lebensweise mit sich bringt: eine falsche, einseitige **Ernährung**, zu stark gesalzene Speisen, zuviel Fleisch, besonders von inneren Organen; **Nikotinmißbrauch** — das Zigarettenrau-

## STUDIENBÖRSE FÜR PRIESTERASPIRANTEN

Durch eine Studienbörse können Sie einem talentierten Jungen zum Priestertum verhelfen, der sonst nie sein Ziel erreichen würde und für die Arbeit im Gottesreich verloren wäre.

Eine vollständige Studienbörse beträgt ..... 150 000 Fr.

Eine Teilbörse:

für 1 Studienjahr	24 000 Fr.
für 1 Trimester..	8 000 Fr.
für 1 Monat ...	2 700 Fr.

chen wirkt sich besonders schädlich aus! —, Mißbrauch von starken alkoholischen Getränken: Schnäpse, Kognak, Whisky, schwere Weine usw.

Machen sich die ersten Anzeichen der Erkrankung bemerkbar, so kann nur eine gründliche ärztliche Untersuchung den Weg zur Heilung bestimmen. Dr. E. C.

## SCHLAFLOSIGKEIT ÄLTERER LEUTE

Schlaflosigkeit älterer Menschen beruht auf Schmerzen. Veränderungen der Wirbelsäule und ähnliches kommen hier in Frage. Ein gezieltes Schmerzmittel am Abend schafft in solchem Falle besser Abhilfe als ein Betäubungsmittel.

Wenn im Alter die Herzleistung bei Tag eben noch genügt, kann sie im Schlaf ungenügend werden. Der Blutdruck sinkt im Schlaf nämlich ab. Dadurch könnte eine bedrohliche Situation entstehen. Um das zu vermeiden, läßt die Natur den Schläfer aufwachen, um so wieder den erforderlichen Tagesblutdruck zu erzielen und die lebensgefährliche Unterdurchblutung lebenswichtiger Organe zu verhindern. Eine zweckmäßige Herz- und Kreislaufbehandlung ist bei solcher Sachlage wichtiger und richtiger als Schlafmittel. Ja, manche Schlafmittel, die nebenbei den Blutdruck senken, können direkt gefährlich werden. Nicht allzu selten rufen sie denn auch statt erquickenden Schlafs sehr angsteinflößende Träume hervor.

# Schlafkrankheit in Afrika

**W**er vom Schlaf spricht, denkt oft unwillkürlich an dessen Bruder: den Tod. Jeder, der einige Zeit in Afrika gelebt hat, wird auch an jene Krankheit erinnert, die durch einen Schlafzustand zum Tode führt. Mit wissenschaftlichem Namen heißt die Krankheit Trypanosomiasis. In Afrika nennt man sie Nagana oder Schlafkrankheit. Es gibt auch eine südamerikanische Schlafkrankheit. Dort trägt sie den Namen Chagas-Krankheit. Sie wird von einer Wanze übertragen. In schweren Fällen, besonders bei Kindern, tritt der Tod durch Hirnhautentzündung oder Herzmuskelentzündung ein. Man trifft sie in Südamerika in verschiedenen Formen. Sie alle hier zu beschreiben, würde uns zu weit führen. Es soll hier von der afrikanischen Schlafkrankheit die Rede sein.

## SEUCHEGEBIET

Die Gegend, wo die Schlafkrankheit am häufigsten auftritt, ist die ganze Westküste Afrikas, Senegal im Norden und Angola im Süden bilden die Grenze. Besonders heimgesucht ist der Zaïre, der ehemalige Belgische Kongo. In diesem Land war der Kampf gegen die Seuche mit großer Energie geführt worden. Die erzielten Erfolge lohnten die gemachten Anstrengungen reichlich. Die Krankheit war besiegt. Einzelne Fälle kamen noch beim Vieh vor. Beim Menschen war sie nur noch eine Erinnerung an schwere und traurige Zeiten.

## ERREGER DER SCHLAFKRAKHEIT

Der Erreger der Krankheit ist ein Einzeller. Er ist mit einem Glied ausgestattet, das ihm zur Fortbewegung dient. Man nennt ihn deshalb Geißeltier. Dieser Scharotzer befällt besonders größere Tiere. Das Rind, der Büffel und mehrere Antilopenarten tragen ihn bei sich! Auch Hunde und Tauben können befallen werden. Die Geißeltiere vermehren sich durch Längsspaltung und scheiden einen Giftstoff aus. Der Erreger, der besonders im Zaïre auftritt, trägt den wissenschaftlichen Namen *Trypanosoma gambiense*. Übertragen wird er von einer Mücke mit dem Namen *Glossina palpalis*, gewöhnlich Tsetsefliege genannt.

## UBERTRÄGER DER KRAKHEIT

Wenn wir vom Überträger dieser Krankheit reden, wollen wir uns an den Namen halten, der in der ganzen Welt geläufig ist, nämlich: Tsetsefliege. Sie ist ungefähr einen Zentimeter lang. Im Ruhezustand unterscheidet sie sich von andern Fliegen dadurch, daß sie die Flügel übereinanderlegt. Ihr Flug ist ein aus-

gesprochener Zickzackflug mit sehr scharfen Winkeln, ein ungewöhnlich schneller Flug, so daß man sie fast nicht sehen kann, und außerdem fliegt sie absolut geräuschlos. Ihre Gefährlichkeit liegt also besonders in ihrer Schnelligkeit und Geräuschlosigkeit. Sie sticht Mensch und Tier. Beim Vieh saugt sie den Erreger auf. Im Darm der Fliege

entwickelt sich der Scharotzer. Er vermehrt sich durch Längsspaltung vom 10. bis zum 15. Tage. Dann nistet er sich in den Speicheldrüsen ein; die gesamte Entwicklung dauert 20 bis 25 Tage. Nach dieser Zeit kann die Fliege den Erreger auf den Menschen übertragen. Niemand spürt ihren Anflug. Sie braucht höchstens 10 Sekunden, um sich vollzusaugen. Dann ist der hintere Teil ihres Körpers so voll geladen, daß sie sich nicht mehr fortbewegen kann. Sie ist unfähig, ihr Opfer im Fluge zu verlassen, und so bleibt ihr nichts übrig, als sich zu Boden fallen zu lassen. Dort sucht sie irgendein Versteck, etwa unter einem Blatt, und verdaut dort in aller Gemütsruhe. Ihr Saugrüssel befindet sich in einer Scheide. Sie streckt ihn waagrecht heraus und bohrt ihn so in die Haut. Während sie saugt, ist ihr Hinterteil angehoben und bildet eine gerade Linie mit dem Rüssel. Sie steht also senkrecht zur Haut.

## WO LEBT DIE TSETSEFLIEGE?

Die Heimat dieser todbringenden Fliege ist Afrika. Sie ist aber glücklicherweise nicht in allen Gegenden Afrikas anzutreffen, und selbst in den Landstrichen, wo sie lebt, ist ihre Bewegungsfreiheit sehr begrenzt. Sie liebt das Wasser und kann keine Sonne vertragen. Das sind zwei

*Ein Erwachsener, der unter der Schlafkrankheit in fortgeschrittenem Stadium leidet. Bei ihm kommt jede Hilfe zu spät*





#### HÄUPTLING KOTINAY MIT SEINEM GEFOLGE

Die Häuptlingswürde vererbte sich bei den verschiedenen Negerstämmen in der Familie, der älteste Sohn folgte seinem Vater auf den Thron. Nur in Ausnahmefällen wurde diese allgemeine Regel geändert. Die Belgier hielten sich während ihrer Verwaltung im ehemaligen Kongo genau an diese Überlieferung; oft erst nach langem Zögern, wenn der Sohn sich als wirklich unfähig erwies, wurde er durch einen andern ersetzt. In diesem Falle nun war es vorteilhaft und sehr klug, den nach der Überlieferung rechtmäßigen, aber unfähigen Nachfolger in ein anderes Land zu verbannen, damit er dem regierenden Häuptling nicht hinderlich sei. Jedoch waren die Kriterien der Regierung nicht immer auch die Kriterien des Volkes.

Hier auf unserm Bild sitzt der Häuptling Kotinay im Tipoy. Kotinay folgte seinem Vater Ibambi in der Herrschaft des Stammes der Wabudu-Timoniko. Er regierte sehr lange und war ein guter und beliebter Herrscher. Es scheint, daß sein Sohn und Nachfolger, Ibambi der Zweite, nicht die gleichen Fähigkeiten hatte wie er. So berichtete Kotinay es selbst unserm Fotografen.

Oh in der jetzigen Republik die Häuptlinge bei den Stämmen noch die gleiche Gewalt und Macht haben wie früher, läßt sich schwer sagen. Vor der Unabhängigkeit hatten sie jedenfalls eine sehr große Macht. Und es war meistens auch sehr gut so. Sie kannten ihr Volk, und ihr Volk kannte sie und respektierte sie. Es wäre sicherlich sehr unklug gewesen, sich den Häuptling zum Feinde zu machen, denn er besaß in den Augen des Volkes mehr Macht als die Staatsagenten.

#### KAMPF GEGEN DIE SCHLAFKRANKHEIT

Der Kampf gegen die Schlafkrankheit muß sich eigentlich auf zwei verschiedenen Gebieten bewegen: erstens gegen den Erreger und zweitens gegen den Überträger. Der Kampf gegen den Erreger liegt im Wirkungsbereich der Medizin, und das möchten wir den Ärzten überlassen. Ich will hier nur kurz andeuten, daß das beste Mittel gegen den Erreger erfahrungsgemäß das Germanin von Bayer ist.

Die Bekämpfung des Überträgers ist leichter zu führen und einem Nichtfachmann eher verständlich. Da man weiß, wo die Tsetsefliege lebt, kann man sie ja dort bekämpfen. Das geschieht auf folgende Weise: Man stellt Mückenfallen längs den kleinen Wäldchen der Steppe auf. Ihre Vorliebe für das Schwarze wird

ihr zum Verhängnis. Ein weißes Kleid schützt vor ihrem Angriff. Um die Fliege irrezuführen, klebt man ein schwarzes Viereck darauf, das mit einer klebrigen Masse getränkt ist und so zur Tsetsefalle wird. Das nach dem letzten Krieg entdeckte Bekämpfungsmittel DDT trägt auch dazu bei, daß die Ausbreitung dieser unheilbringenden Fliege eingedämmt wird. Man kann die kleinen Wälder nicht einzäunen, denn sie sind für das Vieh der einzige Schutz gegen die pralle Sonne. Diese ist nicht nur der Feind der Tsetsefliege, sondern auch der Tiere. Die Fliege sticht nur bei großer Hitze und am Tage, und gerade dann flüchten Mensch und Vieh in den Schatten, wo sie lebt. Daß der Kampf gegen die Tsetsefliege erfolgreich war, merkte man daran, daß im Zaïre die Schlafkrankheit unter den Menschen ganz ausgerottet war. In jedem Fall kann die Krankheit besiegt werden, wenn sie erkannt ist. Dies verlangt natürlich eine ständige Untersuchung der Verdächtigen.

#### WIE ERKENNT MAN DIE KRANKHEIT UND WIE ENTWICKELT SIE SICH?

An der von der Fliege angesaugten Stelle bildet sich ein kleines bläuliches Geschwür. Ein schwaches Fieber folgt dem Stich. Die Ausbreitung der Krankheit macht sich durch unregelmäßige Fieberanfälle bemerkbar. Kleine eiterlose Schwellungen an den Hals- und Achselhöhlen sind ebenfalls untrügliche Zeichen. Sie sind von einer Milz- und Lebervergrößerung begleitet. Nierenleiden und Verdauungsstörungen stellen sich nacheinander ein. Im fortgeschrittenen Stadium leidet das Herz schwer; seine Schläge vermehren sich, so daß eine Herzerweiterung entstehen kann. Leicht eiternde Geschwüre entstehen am ganzen Körper. Die Nerven werden angegriffen. Die Nervenleiden können sehr verschieden sein: vom einfachen Nervenkitzel zu Beginn bis zu Delirium und

Eigenschaften, die ihren schädlichen Wirkungsbereich sehr einschränken. Des weiteren hält sie sich immer in der Umgebung von Tieren auf und hat eine besondere Vorliebe für das Schwarze. Somit sind Neger ihren Stichen mehr ausgesetzt als Weiße. Wenn wir all diese Umstände in Betracht ziehen, können wir ihren Aufenthalt fast genau begrenzen. Hinzu kommt, daß sie nur bei großer Hitze angreift, also niemals bei Nacht und auch nicht in der Sonne. Alles in allem verbleibt also eine ziemlich kleine Gefahrenzone. Es kommt nur die Steppe in Betracht, denn dort befinden sich das Vieh und die Tiere. In der Steppe aber kann sie nur im Schatten der kleinen Büsche leben, die an kleinen Gewässern wachsen, denn sie liebt Schatten und Wasser. Mehr als 200 m entfernt sie sich nicht von den schattenspendenden Bäumen. Hier im Schatten ist ihr Tisch jedoch immer reich gedeckt, denn Mensch und Vieh ziehen sich vor der Sonne hierhin zurück.

## MISSIONSMESSBUND DES HEILIGSTEN HERZENS JESU

Die Missionsschule von Clairefontaine läßt täglich eine hl. Messe für ihre Wohltäter, lebende wie abgestorbene, lesen. Personen, die 250 Fr. und mehr für die Heranbildung von Priestern und Missionaren spenden, haben Tag für Tag Anteil an den Früchten dieser hl. Messe. Der Meßbund ist also eine Dankbezeugung unsern Wohltätern gegenüber.

Geistesgestörtheit. Da diese Nervenerkrankung sich bis zur Raserei steigern kann, muß der Kranke in Verwehr genommen werden, weil er eine Gefahr für andere darstellt. In dieser Zeit der Nervenerkrankung ist der Schlaf sehr unregelmäßig. Anhaltende Schlaflosigkeit wechselt mit Dauerschlaf. Die geistige Leistung läßt immer mehr nach und sinkt auf den Nullpunkt. Das Ende ist ein pausenloser Schlaf, der in den sicheren Tod führt. Der Ablauf dieser Krankheit dauert ein halbes bis ein ganzes Jahr, je nach der Widerstandskraft des Kranken. Bei genügender Abwehrkraft kann sie im Anfangsstadium überwunden werden, jedoch ist das nur bei medizinischer Behandlung möglich. Chronische Zustände dieser Krankheit führen ohne Heilbehandlung auch zum Tod. Dieser sichere Weg in den Tod ist mit vielen Schmerzen verbunden. Das letzte Stadium der Krankheit ist ein fast ununterbrochener Schlaf, der sozusagen unbemerkt in den Tod übergeht. Ein schlafendes Skelett ist der letzte traurige Anblick des Kranken, der mit einer erschreckenden Apathie auf den Tod wartet. Das Reaktionsvermögen auf alle Reize ist ausgeschaltet.

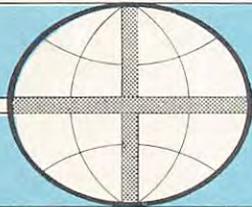
Diese schreckliche Seuche war im Zaïre ganz ausgerottet. Es scheint aber, daß sie nun mangels ärztlicher Hilfe wieder



Die Behandlungsstunden der Schwester Ärztin im Hospital von Wamba (sie ist übrigens die einzige Ärztin für ganz Wamba) sind immer überfüllt

droht und erneut zum Zuge kommt. Es bleibt zu hoffen, daß die Weltgesundheitsorganisation Mittel und Wege findet, diese Geißel des Schwarzen Kontinents in Schranken zu halten. Gottes Segen

möge alle diese jungen Völker auf den Wegen in die Freiheit begleiten und besonders auf dem Gebiet der Gesundheit seine schützende Hand über sie halten!  
A. L.



AUS

WELT UND MISSION

#### ZAIRE

Eine neue schwere Auseinandersetzung zwischen Staat und Kirche geht in der Republik vor. Die Regierung des Landes hat am 8. Februar 31 konfessionelle Zeitschriften — in der Mehrzahl katholische — verboten. Gleichzeitig wurden in einer namhaften Tageszeitung von Kinshasa heftige Angriffe gegen die Bischöfe des Landes gerichtet.

Das Verbot der konfessionellen Zeitungen hat der zaïresische Staatskommissar für Information über Rundfunk bekanntgegeben. Seine Begründung: die Verwirklichung der Revolution im Zaïre mache es unerlässlich, daß alle Massenmedien dem Staatskommissariat für die Volksaufklärung unterstellt würden. Damit diese Revolution auch wirklich im Sinne Zaïres verläuft, sei es notwendig, Druck, Verkauf, Vertrieb dieser 31 Blätter bis auf weiteres zu untersagen. Unter den verbotenen Zeitschriften befinden sich auch die international bekannten Publikationen „Afrique chrétienne“, „Cahiers des Religions africaines“, „Parole et témoignage“, „Revue du Clergé africain“.

Zusammen mit der Meldung über das Verbot hat die Tageszeitung „Salongo“ in Kinshasa einen Beitrag mit heftigen Angriffen gegen den Ständigen Ausschuß der Bischofskonferenz von Zaïre veröffentlicht. Darin wird behauptet, die Mitglieder dieses Ausschusses hätten vom Vatikan Gelder angefordert und diese zur „subversiven Infiltration“ der Universitätsstudenten verwendet. Mittelsmann sei dafür der Rektor der ehemals katholischen, jetzt aber verstaatlichten Lovanium-Universität gewesen. Der Nuntius in Zaïre und Kardinal Malula hätten ihr Einverständnis gegeben.

Der Staatschef von Zaïre soll — so heißt es in dem Bericht weiter — im Besitz von Dokumenten sein, mit denen er die umstürzlerischen Aktivitäten beweisen könne. „Diejenigen, die glauben, unsere Bischöfe versammelten sich, um über die Verbreitung und Befestigung des Glaubens zu beraten, irren sich“, schließt der Artikel. „Was sie bei ihren Treffen organisieren, ist die Konterrevolution.“

#### HILFE FÜR INDOCHINA

Der Weltkirchenrat hat seine 263 Mitgliedskirchen aufgerufen, fünf Millionen

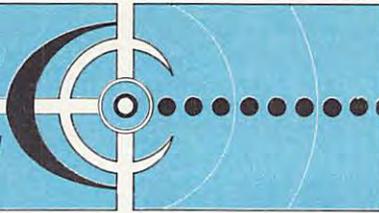
Dollar (rund 210 Millionen L. Franken) für die erste Stufe des Wiederaufbaus in Indochina bereitzustellen.

#### RHODESIEN

Die katholischen Bischöfe Rhodesiens haben im Anschluß an eine Konferenz in Salisbury, an der auch Vertreter der Orden und des Diözesanklerus teilnahmen, ihre „größte Besorgnis“ über die Einschränkung der Bewegungs- und Residenzfreiheit der Missionare zum Ausdruck gebracht. Anlaß zu dieser Erklärung waren die vor kurzem vom rhodesischen Parlament beschlossenen neuen gesetzlichen Bestimmungen, nach denen Missionare in den für Farbige vorgesehenen Landesteilen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Behörden tätig sein oder wohnen dürfen.

#### VEREINIGTE STAATEN AMERIKAS

Der „Ausschuß für den Schutz des menschlichen Lebens“ der US-amerikanischen Bischofskonferenz hat die Katholiken der Vereinigten Staaten zu Aktionen juristischer Art und zu verstärkter Aufklärung über die Unantastbarkeit des Lebens als Mittel im Kampf gegen die Abtreibung aufgerufen. Gleichzeitig forderten die Mitglieder dieses Ausschusses die katholischen Krankenhäuser sowie die Ärzte und Krankenschwestern auf, „fest zu bleiben in der Ablehnung des Schwangerschaftsabbruchs auf bloßes Verlangen der Mutter hin“ als „medizinisch vertretbare Maßnahme“.



### IN EIGENER SACHE: HARTE KRITIK

So langsam regen sich die Stimmen um den Funk. Hauptsächlich ist es negative Kritik, die aufmerken läßt. Nun, ich hatte sie ja selbst herbeigewünscht. Doch eine Verwechslung scheint man zu machen: Der Funk soll keine hochphilosophischen Theorien entwickeln und auch nicht im Stil eines Autors die jüngsten politischen Ereignisse darlegen, sondern einfach ein bißchen Abwechslung, eine humorvollere Stimmung und zur gleichen Zeit etwas über das Treiben der Studenten bringen. Sollte aber auch dem einfachen Mann das Niveau des Funks zu tief sein, so wäre ich gerne bereit, einer berufeneren Feder die Spalten abzutreten.

### „STUDENTENFACHAUSDRÜCKE“

Löss dech begruewen: henk deck op;  
es ist nichts los mit dir;  
du bass möll: bei dir ist eine  
Schraube locker;  
hâl de Mond, soss get et Dürch-  
zuch —  
hâl deng Loft, fir d'Zopp ze blösen —

mâch keng deck Baken, 't ass scho  
keng Plâz —  
diese drei Ausdrücke bedeuten  
kurz: Sei still!

schitt: Dreck, Mist;  
a retsch mat der Bomi dÛrch  
d'Kichen:

diesen Ausdruck gebraucht man  
etwa, wenn man jemand fallen  
sieht, wenn ein Auto schleudert  
oder etwas passiert. Die genaue  
Anwendung kann man nur vom  
Hören lernen.

### OLYMPIADE

Eigentlich sind wir schon seit Anfang  
des Jahres damit beschäftigt. Eine  
ganze Reihe neuer Kloster-Rekorde  
wurden aufgestellt. Ich will nicht be-  
haupten, daß die Turnhalle eigens  
für diese Olympiade errichtet wurde,  
daß wir also ein zweites München  
aufbauen wollten, aber dieser Neu-  
bau kam uns doch sehr gelegen. Wir  
haben uns dieses Jahr auf rein olym-  
pische Disziplinen spezialisiert. Vor  
Jahren konnte man noch beweisen,  
daß man das Sackhüpfen und Paar-  
laufen nicht verlernt hatte. Wir dach-  
ten: Wer unbedingt hüpfen will, soll  
sich einen Stein auf den dicken Zeh

fallen lassen. Das einzige, was uns  
noch fehlt, ist so ein Auto-Rallye  
Monte Carlo (vom Karlsberg, dem  
Hügel gegenüber der Schule). J.  
rennt sowieso schon immer wie ein  
Formel-1-Wagen durch die Gänge:  
„100 drop, Kupplung, schange'ert,  
a mat voller Karacher dÛrch t'Ke'er!“  
Seit ihm Pater Rath's nun noch die  
Aufgabe übertragen hat, den Speise-  
wagen von der Küche zum Eßsaal zu  
fahren, ist man des Lebens nicht  
mehr sicher. Fragen Sie doch mal  
unsere Französischlehrer, der kann  
ein Liedchen davon singen. Wenn  
das kein zweiter Neckel Koob wird!  
A propos Neckel Koob:

### SEMAINE DES JEUNES

Sie begann mit dem Konzert des  
„orchestre à plectre“, das unter der  
Leitung von Herrn Wengler eine  
wirklich großartige (pyramidale) Vor-  
führung brachte. Die Befürchtungen,  
der Saal sei nicht groß genug, be-  
stätigten sich nicht. Die Orchester-  
mitglieder waren fast so zahlreich  
wie die Zuhörer. Lag dies am  
schlechten Wetter, oder haben wir  
Luxemburger allen Kunstsinn verlo-  
ren? Auf jeden Fall genossen wir  
dieses Konzert mit vollen Zügen.  
Nicht viel besser war es am näch-  
sten Tag. Doch war diesmal wenig-  
stens fast die ganze Schule an-  
wesend. Nach Neckel Koobs interes-  
santen Ausführungen über den Auto-  
mobilsport, wo er uns auch erzählte,  
wie er als Anfänger mit 50 Litern  
Benzin und noch „Bagagen“ seine  
erfolgreiche Laufbahn mit einem 2.  
Platz in Burscheid begann, teilte er  
auch Autogramme aus, und anschlie-  
ßend hatten wir noch Gelegenheit,  
die Rallye Monte Carlo 72 im Film  
von Peter Sinner mitzuerleben. Doch  
das nächste Mal mehr davon.

Das Konzert des «orchestre à plectre» unter der Leitung von Herrn Wengler



### Briefmarken für die Missionen

Eine große Unterstützung für die  
Missionen ist das **Sammeln von  
Briefmarken.**

Wir bitten unsere Leser recht freund-  
lich, zu diesem Zweck jede Menge  
von Briefmarken — unsortiert, aber  
bitte nicht zu nahe am Rand der  
Briefmarken abtrennen! — an die  
**Redaktion von «Heimat und Mis-  
sion», Clairefontaine (Eischen) zu  
senden.**

# Das ehemalige KÖNIGREICH KONGO und die KATHOLISCHEN MISSIONEN

## DRITTES KAPITEL

### 7. EINE KONGOLESISCHE GESANDTSCHAFT BEIM PAPST

(Fortsetzung)

Kurz nachdem die kongolesische Abordnung Rom verlassen hatte, drückte Papst Leo X. dem portugiesischen Monarchen in einem Schreiben seinen Dank aus für sein eifriges Bemühen, in den neuentdeckten Ländern den katholischen Glauben zu verbreiten. Auf Anregung Manueles schlug der Papst 1514 das ganze Gebiet zwischen den Azoren und Indien zu einer Diözese zusammen und ernannte zum Oberhirten Diego Pinheiro, den Stadtpfarrer von Funchal, der Hauptstadt Madeiras.

Der neue Bischof gehörte dem Orden der Christus-Miliz an, dem die Insel gehörte, und der dort eine Garnison ihrer Ritter aufgestellt hatte. Manuele versah die Neugründung mit Pfründen, die er aus seinen Einkünften als Verwalter der Kirchengüter des Christusordens bezog. Wie die Verhältnisse zwischen dem Neuerannten und Dom Affonso waren und ob er jemals kongolesischen Boden betrat, ist uns unbekannt.

### 8. AUF DER SUCHE NACH NEUEN WEGEN

Kaum hatte der aus Rom zurückgekehrte Dom Pedro den heimatischen Boden betreten, als König Affonso ihn ein viertes Mal nach Portugal entsandte, um dem königlichen Hof die jüngsten Ereignisse mitzuteilen und ihm neue Vorschläge zu unterbreiten. Es handelte sich um die blutigen Auseinandersetzungen zwischen Alvarez Lopez und Diego Fernandez (s. 6. Abschnitt). Dazu kamen noch einige weitere Anliegen.

In einem langen Schreiben vom 5. Oktober 1514, das er, wegen Mangels an Vertrauten zu den Erwachsenen, einem Schulbuben diktierte — es war João Teixeira, der spätere Staatssekretär —, schilderte er zunächst die dramatischen Vorfälle zwischen Alvarez Lopez und dem Corregedor; mit unverhohlener Bitterkeit beklagte er dann das Benehmen portugiesischer Angestellter und Arbeiter in seinem Dienst, über die er kein Strafrecht besaß: Maurer, die eine Wohnung aus Dauermaterial errichten sollten, brauchten allein ein volles Jahr, um die Funda-

mente auszuheben; manche legten einen oder zwei Bausteine, gingen dann nach Hause und hatten hinterher die Stirn, ihren vollen Tagelohn zu fordern. Nach fünf Jahren war der Bau immer noch nicht fertig.

Ein Schuster hatte 60 Ziegen- und Schafsfelle zugeteilt bekommen, brachte aber weiter nichts zustande als zwei Paar schäbige Pantoffel. Ein Schneider brauchte zwei Jahre, um zwei Anzüge anzufertigen, während qualifizierte Handwerker, die aus Portugal gekommen waren, angeblich, um den Schwarzen ein Handwerk beizubringen, ihre Lehrlinge derart verprügelten, daß sie ihnen davonliefen.

Besonders schwere Bezeichnungen brachte Affonso gegen de Mello und seine Anhänger vor, die nach wie vor rücksichtslos ihr Unwesen trieben: mit allen Mitteln suchten sie das Ansehen des Königs bei seinen Untertanen zu schmälern; seinen eigenen Sohn Francisco und zwei Neffen hatten sie bei ihrer Romreise in San Tomé festgehalten und schmähschändlich mißhandelt, so daß diese zum Betteln gezwungen waren, um nicht vor Hunger zu sterben. Der Sklavenhandel machte sich breit wie nie zuvor.

Für diese und andere Vergehen verlangte Affonso, ein Strafverfahren in aller Form einleiten zu lassen. Alle entwendeten Güter sollten zurückerstattet, die Sklaven auf freien Fuß gesetzt und entschädigt werden. Weigere sich de Mello, Schadenersatz zu leisten, müsse er sofort als Gouverneur von San Tomé abgesetzt und die Oberhoheit der Insel an den kongolesischen König übertragen werden. Zum Vorteil des Königs wäre auf diese Weise zugleich, nach Herstellung von Recht und

Gerechtigkeit, der Friede ein für allemal gesichert. Die Insel, so meinte Affonso, eigne sich vorzüglich dazu, eine Schule für Jungen und Mädchen, die fern der Heimat mehr Freude am Lernen zeigten, und eine Bildungsstätte für zukünftige Priester und Lehrer zu errichten. Somit wären auch die Probleme gelöst, die mit der Sendung junger Zöglinge nach Portugal verbunden waren. Affonso erklärte sich in dieser Hinsicht bereit, einen erfahrenen Familienangehörigen nach San Tomé zu versetzen und riet Manuele, einen tüchtigen und frommen Priester nach der Insel zu schicken: die beiden könnten dann die materielle Verwaltung und geistliche Leitung der geplanten Anstalten übernehmen.

Der Vorschlag Affonsos, San Tomé mit Beschlag zu belegen, verrät eine gewisse Naivität und eine völlige Unkenntnis der dortigen Verhältnisse. Wie schon bemerkt, war die Insel Erbgut der Familie de Mello, die nicht ohne weiteres ererbt werden konnte, auch nicht wegen des Sklavenhandels, zu dem ihr der portugiesische Monarch das Recht an der westafrikanischen Küste zugestanden hatte. Zudem hätte eine Absetzung des Gouverneurs längst nicht alle Schwierigkeiten beseitigt: bekanntlich war die Insel ein Herd schlimmster Korruption, und wie wäre Affonso mit den zahllosen Spitzbuben und Galgenvögeln fertig geworden, wo er ihnen im eigenen Land nichts anhaben konnte? Doch sein heißer Wunsch nach Heranbildung von Priestern und Bekehrung seines Landes läßt uns über derart kindliche Einfälle hinwegsehen.

Abschließend ersuchte Affonso den portugiesischen Herrscher um weiteres Missionspersonal.



*Eine Dorfstraße in Ubundu im alltäglichen Leben. Wenn Besuch angekommen ist, füllen sich nach einigen Minuten die jetzt noch fast leeren Straßen mit einer unübersehbaren Menschenmenge*



Zwei Schnappschüsse auf dem alltäglichen Markt in Ubundu, der teils auf notdürftigen Marktständen, teils aber auch auf der bloßen Erde stattfindet



Wie immer, richtete der treue Dom Pedro auch diesmal den Auftrag klug und gewissenhaft aus. Doch dann verschwand jede Spur von ihm. Vermutlich ist er kurz danach verstorben.

Wie nicht anders zu erwarten, willfahrte der portugiesische Hof dem Vorschlag Affonsos bezüglich San Tomé nicht. Er sandte lediglich 1515 einen einzigen, aber klugen und seeleneifrigen Priester, Rui d'Aguiar, um sich erst einmal über den Stand des Schulwesens zu erkundigen und, wenn nötig, den Unterricht neu zu organisieren. Ihn begleiteten der Schiffskapitän Antonio de Vieira und der Schiffskommissar Balthazar de Castro, die mit Affonso verschiedene Angelegenheiten zu besprechen und ihm Geschenke zu überbringen hatten.

Als Affonso von ihrer Ankunft in Mpinda erfuhr, ließ er sie durch einen Boten am Ankerplatz willkommen heißen und sie bitten, bis auf weiteres in der Provinz Soyo zu verweilen: er selbst müsse augenblicklich ins Feld, um aufständische Ambundus niederzukämpfen.

In der Zwischenzeit errichtete d'Aguiar eine Kirche, die er dem hl. Antonius weihte, zur großen Freude der Bevölkerung, die in der Mehrzahl katholisch war. Affonso kehrte mit Erfolg gekrönt von seinem Feldzug zurück und brachte mehrere Häuptlinge und achtzig Geiseln aus den oberen Volksschichten mit. Er ließ nun die Ankömmlinge zu sich nach Mbanza Kongo bitten. Um die Geschenke zu überbringen, warb Vieira nicht weniger als tausend Sklaven an.

D'Aguiars Untersuchung über die Lage der Schulen ergab, daß es überall, auch in den Provinzen, gutbesuchte Knaben- und auch Mädchenschulen gab. Trotz ihrer 60 Jahre übte sich die Schwester Affonsos noch im Lesen und Schreiben, denn sie wollte als katholische Lehrerin

an der Bekehrung des Landes mithelfen. Auf eigenen Wunsch bekam d'Aguiar eine Anzahl Schüler zugeteilt, die er in die katholische Lehre einführte. Das Ergebnis war in den Augen Affonsos so hervorragend, daß er jenem die Leitung des ganzen Schulwesens in Mbanza Kongo übergab. Er ließ einen weiten Platz einrichten, darin eine Anzahl Wohn- und Schulgebäude errichten. Über tausend Zöglinge, meist Kinder und sonstige Verwandte des Königs und der Notabeln, fanden dort in kurzer Zeit Aufnahme. Lesen, Schreiben, portugiesische Sprache, vor allem aber Christenlehre, standen auf dem Lehrplan.

Bis dahin war der Götzendienst untersagt, der Beitritt zur katholischen Kirche blieb jedoch der Entscheidung jedes einzelnen überlassen. Der Katholizismus wurde zur Staatsreligion erklärt. Der König ver-

schärfte das Strafverfahren gegen die Anhänger und Verbreiter heidnischer Gebräuche und Lehren: Übertreter, die von fackkundigen Polizisten entdeckt wurden, starben auf dem Scheiterhaufen.

Trotz früherer Schwierigkeiten und Rückschläge sandte Affonso immer wieder Priesterkandidaten nach Lissabon: zur Missionierung des Landes sah er keinen anderen Weg.

Als sich Antonio Vieira 1516 nach Ausrichtung seines Mandats zur Heimreise anschickte, wählte Dom Affonso zwanzig von den begabtesten Schülern bis zu 15 Jahren und stellte sie unter seine Obhut. In Soyo wurden mehrere von ihnen von Räufern gefangen und nach Mpanzu a Lumbu entführt; nur mit Aufwand eines Streifenkommandos konnte der benachrichtigte König ihre Freilassung erzwingen. Bei der Zwischenlandung in San Tomé kamen andere abhanden, die spurlos verschollen blieben, so daß nur noch zehn Negerjungen das Ziel erreichten. Nur schwer konnten sie sich den neuen Lebensverhältnissen anpassen und starben frühzeitig bis auf einen Neffen Affonsos (er hieß auch Affonso), der später ein Gelehrter und Inhaber eines Lehrstuhls in Lissabon wurde. Leider konnte er die Hoffnungen seines Onkels nicht ganz erfüllen: er wurde zwar ein musterhafter Christ, aber nicht Priester.

## 9. DER ERSTE KONGOLESISCHE BISCHOF

Bereits 1513 hatte König Manuele Papst Leo X. ersucht, dem damals 18jährigen kongolesischen Königssohn Dom Henrique die Prälatur zu verleihen; doch den wiederholten Gesuchen sollte erst fünf Jahre später stattgegeben werden.

Bei der Aussendung einer Missionskarawane im Jahre 1504 hatte Manuele Dom Affonso ans Herz gelegt, Jugendliche

### Meßintentionen für unsere Missionare

In der letzten Zeit sind wir des öfteren sowohl von unsern Missionaren als auch den Missionsobern um Meßintentionen gebeten worden. Da wir hierzulande vielfach zuviel Meßintentionen haben, möchten wir die Hochw. Herren Geistlichen und auch die andern Leser von «Heimat und Mission» freundlich bitten, uns Meßintentionen mit dem Vermerk «für die Missionare» zu übersenden.

nach Lissabon zu schicken, damit sie sich gründlich aufs Priestertum vorbereiten könnten. So kam nach der Schlacht von Mbanza Kongo (1506) der elfjährige Fürstenson nach Portugal, wo er sich bei den Kanonikern des Hl. Evangelisten Johannes 15 Jahre lang diesem Studium widmete. Der Antrag Manueles stieß auf Hindernisse. In einer Verordnung vom 5. Mai 1514 hatte Leo X. bestimmt, daß künftig jeder Bischofsernennung ein Informationsverfahren vorausgehen müsse, mit Ausnahme von Notfällen, oder wenn es sich um verdienstvolle oder aus dem Adel stammende Kandidaten handle. Ferner setzte er das Mindestalter auf 30 Jahre fest; dieses durfte auch durch Dispens nicht unter 27 Jahre herabgesetzt werden.

Am 3. Mai 1518 meldete der Papst König Manuele in einem Brief, er habe die Anträge sorgfältig geprüft, habe die Kardinäle aber nur mit Mühe dazu bewegen können, der Ernennung Dom Henriques zum Bischof zuzustimmen. Sie hätten so lange in ihrer Ablehnung verharret, weil der Betroffene noch keine 27 Jahre zählte und deshalb einer besonderen Dispens bedürfe. Der Papst machte es Dom Manuele zur Pflicht, den künftigen Bischof mit genügenden Einkünften auszustatten, es sei denn, sein königlicher Vater übernehme diese Aufgabe; außerdem möge er ihm einige in Theologie und Kirchenrecht gut beschlagene Männer beigesellen.

Auf Antrag des Kardinals der Heiligen Vier Gekrönten ernannte Papst Leo X. im Konsistorium von Rom am 5. Mai Dom Henrique zum Titularbischof von Utika, einem ehemaligen Bischofssitz in Meerbusen von Karthago (Nordafrika), der von den erobernden Mohammedanern zerstört und dann nicht wieder besetzt worden war. Am 8. Mai 1518 ließ der Papst dem Neugewählten die Ernennungsurkunde nach Lissabon überbringen und fügte ein Schreiben bei des Inhalts: „Wandle so vor Gott und den Menschen, daß sie sich freuen, einen solchen Bischof zu besitzen.“ Durch ein päpstliches Breve vom 22. Mai 1518 erhielt der 24 Jahre alte Bischof die Sonderdispensation vom Altershindernis.

Zu diesem Zeitpunkt hatte Dom Henrique die Priesterweihe noch nicht empfangen. Das genaue Datum dieser Feier hat die Geschichte nicht festgehalten. Aus einem Brief von Dom Manuele geht hervor, daß der Neupriester seine erste Messe im Jahre 1520 gefeiert hat. Vermutlich erhielt er die Bischofsweihe im folgenden Jahr. Sie mußte um einige Monate verzögert werden, weil die Dispensation noch nicht in Lissabon eingetroffen war.

*Solchen Grüppchen wartender Leute begegnet man überall im Zaïre. Auf wen oder was warten sie eigentlich? Sie warten auf den Bac, sie warten auf eine Fahrgelegenheit, sie warten auf Arbeit, sie warten auf ein Gespräch, sie warten auf einen guten Menschen, sie warten auf uns, sie warten, warten, warten . . .*



*Bild am Rande des Marktes von Lubutu. Hier bei der Marktköchin können Händler und Marktgänger für ein paar Makuta eine warme Suppe oder sonst einen kleinen Imbiß bekommen*

Im Jahre 1521 schiffte sich Dom Henrique als Bischof nach seinem Heimatland ein. Vier Missionare aus dem Kanonikerorden des Hl. Evangelisten Johannes bestiegen mit ihm das Schiff: Pater Sebastiano von der Gottesmutter, der Obere; bis zu seiner Abfahrt war er Beichtvater der Königin Maria gewesen; er sollte 15 Jahre als Missionar im Kongo verbringen, dann nach Portugal zurückkehren und vier Jahre später sterben; Pater Fernando vom Hl. Johannes war ein strenger Aszet und bis

dahin als Hofprediger tätig; kurz vor der Landung in Mpinda starb er und wurde in der Kirche von Soyo beigesetzt. Die beiden andern, Bartolomeo und Antonio, fielen wenige Jahre später dem mörderischen Tropenklima zum Opfer.

Die Ausrüstung dieser Missionskarawane war die letzte Dienstleistung König Manueles zugunsten der Kongomission. Er starb am 12. Dezember 1521. Konnte diesem großen Monarchen, dem man den Beinamen „der Begüterte“ gegeben hatte, etwas Gewinnsucht auch nicht immer abgesprochen werden — das verrät schon die Dringlichkeit, mit der er Dom Affonso daran erinnerte, ihm nach altem Brauch Geschenke, Kupferringe, Elfenbein, Sklaven usw. zuzusenden, sowie seine Auffassung vom Sklavenhandel —, so ist es ihm andererseits hoch anzurechnen, daß er sich voll und ganz für die Ausbreitung des Evangeliums und das Missionswerk einsetzte und auf diesem Gebiet Großes leistete. Sein Sohn Johann III. folgte ihm auf dem Thron von Portugal.

Über den Empfang des jungen Bischofs in seiner Heimat schweigt die Geschichte. Man darf annehmen, daß der überglückliche Vater alles daran wandte, um ihn so würdevoll wie möglich zu gestalten.

Leider gerieten bei König Affonso Vaterliebe und Apostolatseifer in Widerstreit. Er wollte den lang entbehrten Sohn bei sich behalten, aus Furcht, er könnte, wie er schrieb, vergiftet werden. „Darum lassen Wir ihn nicht ziehen und halten ihn gewaltsam zurück, obwohl er sehr danach verlangt und Uns wiederholt darum gebeten hat.“

Durch die Vaterliebe gleichsam in Fesseln gelegt, war der arbeitsfreudige Bischof somit außerstande, eine wirksame Missionstätigkeit zu entfalten, indem er das Land durchwandert hätte. Er war zu einer sitzenden Lebensweise verurteilt, sehr zum Nachteil der ohnehin priesterarmer Kirche im Kongo.



Als König Johann III. 1521 den Thron bestieg, sicherte er Dom Affonso seine volle Hilfsbereitschaft für die Missionen zu. In den ersten fünf Jahren scheint König Affonso von diesem Angebot wenig Gebrauch gemacht zu haben. Von März bis Oktober 1526 aber bestürmte er den portugiesischen König förmlich mit Gesuchen und Bittschreiben. „Zur Bekehrung unseres großen Reiches stehen dem Bischof lediglich vier Priester zur Verfügung!“ klagte er. Er befaßte sich mit einem großangelegten Missionierungsplan, zu dessen Durchführung er aber fast ausschließlich auf die Hilfe Portugals angewiesen war. Missionare sollten in alle Provinzen des Landes vordringen, zu je zweien predigend und bekehrend umherziehen gemäß den Anweisungen, die er selbst nach Rücksprache mit seinem bischöflichen Sohn ihnen erteilen werde. Zur Ausführung dieses Vorhabens seien mindestens 50 europäische Missionare nötig.

Die sinnvolle und ertragsfähige Missionsarbeit setze voraus, daß Mbanza Kongo offiziell zum Bischofssitz erklärt und Dom Henrique als Residenzialbischof anerkannt werde, so daß eine von Funchal unabhängige Diözese entstehe. Ferner sei es vonnöten, dem Bischof einen Weihbischof beizugeben. Als den begabtesten Mann für dieses Amt schlug Dom Affonso seinen Neffen Affonso vor, der zur Zeit einen Lehrstuhl in Lissabon innehatte. Er solle die Priesterweihe empfangen und nach einer angemessenen

Probezeit in der Heimatseelsorge die Bischofswürde erhalten.

Im Oktober desselben Jahres bat Dom Affonso dringend um Ärzte, Chirurgen und Apotheker samt den entsprechenden Geräten und Arzneien. Es könnten viele Schwarze, Weiße und Missionare dem frühzeitigen Tod entrinnen, wenn eine bessere ärztliche Versorgung vorhanden wäre; viele Schwarze wüßten über die heilkräftige Wirkung mancher Pflanzen Bescheid, und dennoch habe die Art ihrer Verabreichung durch die Zauberer viel von Aberglauben und Götzendienst an sich, denen dadurch Vorschub geleistet werde, sehr zum Schaden des wahren Glaubens. „Sendet uns Priester! Sendet uns Ärzte!“ flehte Affonso.

Noch ein anderer Grund bewegte den Negerkönig, Ärzte anzuwerben. „Der Bischof Unser Sohn ist dauernd und schwer krank!“ entrang sich der Notschrei dem schwergeprüften Vaterherzen. Er versprach, jede Dienstleistung reichlich zu entlohnen, er verfüge über eine große Menge Elfenbein, die sich mit jedem Tag durch spontane Spenden vermehre; ein Teil davon stapelte sich am Landeplatz von Mpinda auf und warte nur auf die königlichen Schiffe, um nach Portugal verladen zu werden.

Allem Anschein nach reagierte Lissabon nicht auf dieses Bittschreiben. Nichts weist darauf hin, daß Priester oder Ärzte eingetroffen seien. Zwar wird neun Jahre später ein Arzt in Mbanza Kongo erwähnt; aber zur Rettung des schwer-

kranken Bischofs dürfte er zu spät gekommen sein.

Vermutlich starb Dom Henrique an der von seinem Vater angeführten Krankheit, und zwar noch im Jahre 1526; von da ab geht nämlich vom Bischof keine Rede mehr. Nur noch einmal im Jahre 1539 spielt Affonso auf den Tod seines Sohnes an.

Dom Henrique erhielt keinen Nachfolger im Bischofsamt in Mbanza Kongo. Wenig später wurde die Kirche dieses Weltteils organisch neu eingeteilt. Im Konsistorium vom 3. Januar 1534 erhob Papst Klemens VII., Nachfolger des 1521 verstorbenen Papstes Leo X., Funchal zum Erzbistum und Primat, dem vier Suffraganbistümer unterstanden: Cabo Verde für den nördlichen Teil Westafrikas, San Tomé für Guinea, den Kongo und den Südtteil bis zum Kap der Guten Hoffnung, San Salvador für die Azoren und die Ostküste des afrikanischen Kontinents und Goa für Indien.

Der Kongo gehörte also der Diözese San Tomé an. Der am 3. November 1534 ernannte Bischof Diego Ortiz de Vilhegas war Dekan der Hofkapelle in Lissabon gewesen und trug den Titel eines Magisters in der Theologie. Er schien nur wenig Interesse am Kongo zu haben und betrat nie dessen Boden; 1540 wechselte er übrigens auf den Bischofssitz von Ceuta um. Erst 1596 sollte Mbanza Kongo eine eigenständige Diözese werden.

Jean LENZ  
(wird fortgesetzt)

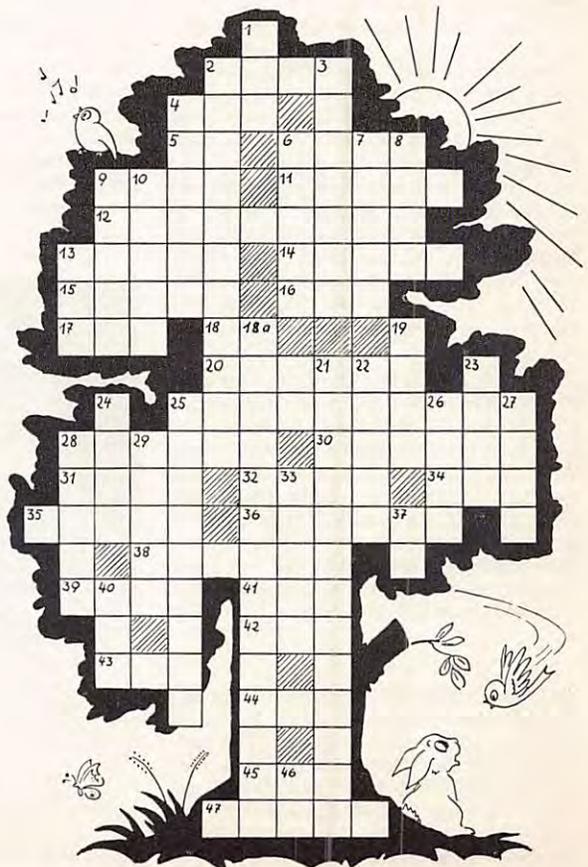
# Rätsel

## BAUM-KREUZWORT-RÄTSEL

Nr. 12, 14, 15, 25 waagerecht und Nr. 3 senkrecht sind die Namen bekannter Bäume.

**Waagerecht:** 2. Gefüllt, 4. Wurfspieß, 5. persönliches Fürwort, 6. Gartenanlage, 9. Teil des bäuerlichen Anwesens, 11. britischer Sagenkönig, 12. siehe Vorbemerkung, 13. Kampfplatz, 14. und 15. siehe Vorbemerkung, 16. lateinisch „Sache“, 17. Handlung, 18. Bezeichnung für Fußnote, 20. bekannte deutsche Segelflugschule, 25. siehe Vorbemerkung, 28. seichter Strandsee, 30. englisches Gebiet in Afrika, 31. Nebenfluß der Elbe, 32. Behälter, 34. Elend, 35. vom Wasser umspültes Land, 36. Judenviertel, 38. Alarmgerät, 39. angenehm, 41. Göttin der Unterwelt, 42. spanische Königin, 43. Gewässer, 44. englische Insel in der irischen See, 45. Europäer, 47. Fluß in Frankreich.

**Senkrecht:** 1. Chemischer Grundstoff, 2. fortstoßen, gewaltsam entfernen, 3. siehe Vorbemerkung, 4. Teil der Gliedmaßen, 6. orientalischer Markt, 7. Moralbegriff, 8. Teil des Hauses, 9. italienisch „Ruhetag“, Ferien, 10. ehemaliger deutscher Reichspräsident, 13. Klostervorsteher, 18a. darf nicht verletzt werden, 19. Große Antilleninsel, 21. Inselbewohner bei Australien, 22. bedrückendes Gefühl, 23. japanische Sportart, 24. Stimm- lage, 25. Erfinder der Kinoorgel, 26. damals, 27. schwach, 28. Gewebeart, 29. hochliegendes Moränenland, 33. Vorfahren, 37. italienisches Fürwort, 40. Gefrorenes, 46. Ausdruck beim Skat.



# Nachrichten aus Lubutu

## Brief von Schwester Lydia

Liebe Missionsfreunde!

Zuerst herzlichen Dank allen, die heute in der Heimat verstehen, warum wir Missionare eigentlich in jenen Ländern arbeiten, die man als Entwicklungsländer bezeichnet. Gewiß besteht unsere eigentliche Aufgabe darin, das Reich Gottes zu verwirklichen. Ist das Reich Gottes jedoch zu trennen von irgendetwas, was den Menschen angeht? Ein Ingenieur, der von seiner Firma geschickt ist, um die Straße Kisangani-Lubutu zu untersuchen und aufzustellen, was an Material und Geld erfordert ist, diese Straße zu teeren, und der in der Mission wohnt, sagte dieser Tage: „Wenige Leute sehen ein, daß das eigentliche Erziehungsproblem dieses Volkes darin besteht, seine persönlichen und sozialen Probleme zu erfassen, um dadurch zu einem entschlossenen, zielbewußten Handeln zu kommen.“

Für uns Europäer ist es schwer, uns in der ganz anderen Denkart unserer Leute zurechtzufinden. Ob wir es annehmen wollen oder nicht, ein jahrtausendealtes Christentum hat uns geformt. Nun lebe ich schon

beinahe 20 Jahre bei den Bakumu und verstehe sie immer noch nicht. Das sehe ich besonders jetzt ein, wo ich mich, gleichsam gegen meinen Willen, der weiblichen Jugend ganz annehmen soll. Ich sage gegen

meinen Willen, weil ich mir bewußt bin, daß ich diese Aufgabe allein nicht bewältigen kann. Woher die Hilfe kommen wird, weiß ich bis jetzt wirklich nicht.

Als wir nach den Unruhen 1968 zurückkamen, war kaum ein Mädchen unter den Frauen im Foyer zu erblicken. Heute sind es mehr als 120. Am Ende des Schuljahres sagte uns unser Bischof, Mgr. Fataki: „Gebt den Mädchen, die dazu fähig sind, die Möglichkeit, sich weiterzubilden.“ Diese Möglichkeit besteht in einer Berufsschule (coupe et cou-

*Bild unten: Das Schwesternhaus von Lubutu (rechts daneben ist die Mädchen-Berufsschule sichtbar); Bild rechts: Kirche von Lubutu, das religiöse Zentrum der blühenden Mission*



ture), die ihnen die Aussicht gibt, nach 4 Jahren im Land als Monitrice angestellt zu werden. Diese Schule besteht erst seit einigen Jahren im Zaïre und wird von der Regierung begünstigt. Genehmigt wird sie, wenn sie zwei Jahre zufriedenstellend funktioniert hat. Anfang September haben wir mit 18 Schülerinnen angefangen. Ich wollte die Besten aus dem Foyer der Schule überweisen, doch diese wollten nicht. Sie haben ihre Primärschule schon seit einigen Jahren beendet und möchten nicht mehr mit der französischen



Die «Coopérative» (Einkaufsgenossenschaft) in Lubutu, die Pater Gérard mit den Schwestern und der verantwortlichen Zivilbehörde eingerichtet hat, und die vorbildlicherweise zum Nutzen aller Einwohner von Lubutu funktioniert

Sprache anfangen, und was Schneiden und Nähen angeht, sind sie weiter fortgeschritten.

Das Programm sieht neben der beruflichen eine ebenso gediegene Allgemeinbildung vor. Die Professoren der „Ecole moyenne“ nahmen es gerne an, gratis die Allgemeinbildung zu übernehmen, sie wollen auch etwas tun für ihr Land, bis Kinshasa die Genehmigung bewilligt. Die technischen Kurse muß ich ganz übernehmen sowie die Familienerziehung und den Religionskursus. Daneben bleibt mir das „Foyer social“. Zum Glück steht mir dort das Personal zur Seite, das ich mir herangebildet habe. Wer wird mir in der Schule helfen? Sogar in Kisangani finden die Schwestern kein Personal für die technischen Fächer.

Wie steht es nun in finanzieller Hinsicht? Sobald die Schule genehmigt ist, wird das Personal vom Staat bezahlt, und das ist wohl eine Hauptsache. Es bleibt noch die Anschaffung des notwendigen Materials, wofür wir eine Hilfe beanspruchen. Das „Foyer social“ ist von der Gemeinde angenommen. Der Chef der Kollektivität, wir würden sagen der Bürgermeister, kam vor einem Monat zu mir und sagte, das Foyer von Lubutu sei als Zentrum der Bildung der weiblichen Jugend angenommen, und er sei bereit, 4 Monitricen zu bezahlen. — Ich sagte: „Leere Worte haben keinen Sinn, ihr habt

ja nie Geld; was macht ihr mit den Steuern?“ — „Ja“, war die Antwort, „die Leute sind arm, und zur Zeit der Steuerzahlung verschwinden viele in den Wädlern.“ — „Im Territoire gibt es doch Erzgruben.“ — „Das nimmt der Staat.“ — „Ich kann

Eine gute Helferin und Freundin der Schwestern lief unserm Fotografen in Lubutu über den Weg (auf unserm Bild mit Schwester Huberta)



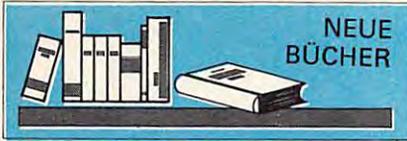
doch nicht annehmen, daß die Gemeinde keine Vorteile davon hat: das verschwindet wohl in den Privattaschen.“ — Darauf konnte er mir keine Antwort geben. Er versprach mir aber in allen Tonarten, daß sich das ändern werde. — „Ich hoffe es“, sagte ich, „denn ich kann nicht ewig Geld von meinen Landsleuten erbetteln, um ein Werk zu unterhalten, das einzig zu eurem Vorteil ist. Ich kann auch einmal sagen: ‚J'en ai assez.‘“ — „Nein“, sagte er, „das können Sie nicht.“ — Es kommt uns nicht zu, ein Urteil zu fällen über die, die unserer Auffassung nach gewissenlos und verantwortungslos handeln um uns herum. Das ist meistens kein schlechter Wille, so vieles spielt da mit, das sich nicht im Handumdrehen ändern läßt.

Die jungen Mädchen sagen mir immer wieder, sie möchten vorankommen, und den Willen dazu haben sie wirklich. In täglichem Training müssen sie lernen, was das heißt. Im November kam die beste der Monitricen zu mir, eine Woche vor Monatsschluß. Sie bat mich, ihr das Monatsgehalt zu geben. Sie erklärte mir auch, warum. Ihr Onkel (der hat mehr zu sagen als der Vater) hat von einem Mann 30 Zaire (3000 Fr.) angenommen, damit er ihm ihre Schwester (14 Jahre), die die Berufsschule besucht, als dritte Frau gebe. Sie und ihre Schwester haben sich als einzige der Familie dagegen aufgelehnt, aber weder der Vater noch die Mutter. Der Onkel hat schon 10 Zaire aufgegessen, da bleiben nur noch 20. Nun will sie ihr Gehalt hergeben, um die 30 Zaire zurückzugeben. Ich fragte: „Hast du denn etwas in der Familie zu sagen?“ — „Ja“, antwortete sie, „man achtet mich wirklich in der Familie.“ — Es hängt so vieles vom Aufstieg der Frauen ab.

Es bliebe noch manches zu sagen, denn dies ist nur ein kleiner Teil unserer Missionsarbeit. Die ganze Equipe müßte erzählen, Pater Gérard und Pater Claude vom Fortschritt auf allen Gebieten; Schwester Huberta von ihrem Schaffen in der Krankenpflege und in den Leprosdörfern und ihren Sozialwerken. Darüber ein andermal.

Ich will schließen mit herzlichem Dank für Eure Missionshilfe und mit der Bitte, uns auch weiter nicht zu vergessen. Es ist ja Euer Verdienst, wenn der gute Same aufgeht und mit der Zeit Frucht bringt.

Mit herzlichem Gruß  
Soeur LYDIA, Doctrine Chrétienne



## ROMAN

**Elizabeth Goudge: Enzianhügel.** Roman. 472 S., geb. 360 Fr. Verlag Herder, Freiburg im Br.

Zwei junge Menschen stehen im Mittelpunkt der Handlung, die während und nach der Französischen Revolution spielt: Stella, Kind eines adligen französischen Emigrantenpaares, das unter dramatischen Umständen nach England flieht, und Zachary, ein junger Engländer. Um die beiden Liebenden gruppiert die Autorin zahlreiche lebensnahe und sympathische Gestalten, die der Leser rasch lieb gewinnen wird.

## TAGEBUCHAUFZEICHNUNGEN

**André Miquel: Warum mußt du gehen?** Tagebuch eines Vaters, 144 S., kart., lamin. 192 Fr. Verlag Herder, Freiburg im Br.

Die Tagebuchaufzeichnungen eines Vaters, der sich mit dem unheilbaren Leiden seines 14jährigen Sohnes auseinandersetzt und den Verlauf der heimtückischen Krankheit in aufflackernder Hoffnung und schrecklicher Verzweiflung verfolgt. Ein erschütterndes und menschliches Dokument und zugleich ein Zeugnis für die Kraft des Glaubens in einer säkularisierten und aufgeklärten Welt, die Leiden und Tod zu verdrängen sucht. Ein nüchtern-sachlicher Bericht von den ersten Anzeichen des Krebsleidens über die Versuche der Therapie bis zum unausweichlichen Tod.

**Adalbert Ludwig Balling: Am Rande der Kalahari.** Afrikanische Tagebuchnotizen. 240 S., davon 64 Fotoseiten. Kart. 72 Fr. Verlag Marianhiller Mission, Würzburg.

## KLEINE PREDIGTREIHE

Verlag Friedrich Pustet

**Ulrich Horst: Verkündigung nach Markus.** Zu den Evangelien im Lesejahr B. 168 S., kart. 192 Fr.

Im Lesejahr B, das mit dem 1. Advent 1972 begann, ist der größte Teil der Sonntagsevangelien dem hl. Markus entnommen. Für den Seelsorger ist dies eine Gelegenheit, auch seiner eigenen Verkündigung den besonderen Akzent der Theologie dieses Evangelisten zu geben und sich damit einer Problematik gerade unserer Zeit zu stellen, in der die Dunkelheit des Glaubens, die Abwesenheit Gottes, vielfach stärker erfahren werden als seine Nähe. Denn charakteristisch bei Markus ist ja der Versuch, die Offenbarung Jesu und ihre gleichzeitige Ver-

borgtheit darzustellen, diesen Schwebezustand zwischen Enthüllung und Verhüllung, die Spannung zwischen offen und verborgen, von der jedes gläubige Erkennen gezeichnet ist.

**Rudolf Stertenbrink: Die Wahrheit hat viele Seiten.** 112 S., kart. 147 Fr.

Als Fragender unter Fragenden stellt der Autor sich den Problemen, die uns immer wieder bedrängen; sei es die nie verstummende Frage nach dem Sinn des Lebens, seien es Probleme menschlichen Zusammenlebens und der gegenseitigen Verantwortung, sei es die Suche nach dem Glück des Daseins; sei es die Veränderung unseres Blickwinkels und Erfahrungshorizonts durch die mehr und mehr bekannt werdenden Ergebnisse naturwissenschaftlicher Forschung. Immer stellt der Autor die Fragen nüchtern und klar. Er sucht Lösungsmöglichkeiten für die fundamentalen Probleme des Daseins zu finden, indem er sie vielschichtig beleuchtet und eine behutsame Antwort aus gläubiger Weltsicht entstehen läßt.

## GLAUBENSLEHRE

**Johann Auer/Josef Ratzinger: Kleine katholische Dogmatik.** Band VII. 384 S., kart. 237 Fr. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg.

Die allgemeine Sakramentenlehre und die Eucharistie wurden in Band VI dieser Reihe behandelt. In diesem neuen Band begegnen uns die übrigen sechs Sakramente in drei deutlich voneinander geschiedenen Gruppen: Taufe und Firmung sind Sakramente, die den Menschen göttliches Leben schenken und es in ihnen zur Reife bringen; Buße und Krankenölung tragen bei zur sittlich-religiösen Haltung und Gesundung des Menschen als Christen; Ehe und Priesterweihe dienen dem Werden und Wachsen der Kirche als lebendiges Volk Gottes.

**Sigrid Berg: Kurze literarische Texte für den Religionsunterricht.** Inhalt in Stichworten - Thematik - Altersstufe. Band II. 112 S., Paperback 222 Fr. Fr. Kösel-Verlag, München.

Der Erfolg des 1. Bandes dieser Reihe (siehe unsere Rezension in Nr. 10/1971) beschleunigte das Erscheinen des zweiten. Beide Bände haben nicht nur die gleiche Struktur, sondern bilden auch inhaltlich eine Einheit. Im Unterschied zu Band 1 hat Band 2 auch zahlreiche Kurzgeschichten für die Grundschule aufgenommen, die vermutlich besonders gefragt sind.

## ZEITSCHRIFTEN

**Erdkreis.** 23. Jahrgang, Heft 2, Februar 1973. Einzelheft 39 Fr., im Abonnement 32 Fr. Die Bildermonatschrift im Echter Verlag, Würzburg.

Inhalt: Alfons Bungert: Welche Zukunft erwartet uns? — Paul Roth: Der Mensch - er stirbt — Josef Niklaus Zehnder: Kirchen, Brücken, Millionäre — Michael

Bulgakow: Ägyptische Finsternis — Paul Roth: Die Mutter betete für ihn.

**Kosmos.** Bild unserer Zeit. 68. Jahrgang, Heft 2, Februar 1973. Einzelheft 24 Fr., Jahresabonnement (mit 4 Buchbeigaben) 405 Fr. Die Zeitschrift der Kosmos-Gesellschaft der Naturfreunde, Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Der Kosmos ist aktuell, lebendig und jedermann verständlich, berichtet regelmäßig aus den Gebieten der Biologie, Tier- und Pflanzenkunde, Astronomie, Chemie, Physik, Geologie, Geographie, Länder- und Völkerkunde, Vor- und Frühgeschichte. Jedes Heft ist reich illustriert. Durch die Bestellung eines Jahresabonnements kann jeder Mitglied des „Kosmos“ werden. Die Lieferung der jeweils neuen Bände der „Kosmos“-Bibliothek ist für Mitglieder im Abonnementpreis eingeschlossen.

**Erdkreis.** 23. Jahrgang, Heft 3, März 1973. Einzelheft 39 Fr., im Abonnement 32 Fr. Die Bildermonatschrift im Echter-Verlag, Würzburg.

Inhalt: Alfred Puschmann: Lyrik im Zeichen des Kreuzes — Paul Roth: Du zwingst uns nicht — Eberhard Horst: In einem Dorf der Mancha — Alfons Bungert: Eine erstaunliche Frau / Jahwe und Israel im Bild der Ehe — Ruth Rauden: Die verborgenen Gedanken — Siegfried Hermann Schneider: Friedrich Schnack 85 Jahre.

## HEIDENKINDER

**Rambrouch:** Rina; **Nommern:** Nelly; **Anonyme:** Nicolas-Jean, Jean-Pierre, Mathias-Nicolas; Nicolas-Jean-Pierre, Elise, Madeleine; **Pétange:** Georges; **Vichten:** Marie-Thérèse, Gilbert, Jean-Paul, Roland, Liliane, Berny, Romain; **Niederfeulen:** Rita; **Hagen:** André, Gérard; **Kleinbettingen:** Romain, Danielle; **Folschette:** Andrée, Fernand; **Nagem:** Marc; **Hivange:** Georges, Nico, Fernand, Andrée; **Hobscheid:** Karin; **Eschdorf:** René.

## FÜR DIE MISSIONEN

Luxembourg 180, 1000, 30 Fr.; Petange 500 Fr.; Bettendorf 2000 Fr.; Gosseldange 1000 Fr.; Eschdorf 500 Fr.

## FÜR LEPRAKRANKE

Anonyme Luxembourg 10 000 Fr.; Insborn 200 Fr.

## FÜR PRIESTERBERUFE

Mersch 200, 400 Fr.; Senningerberg 400 Fr.; Differdange 2000 Fr.; Luxembourg 250 Fr.; Heinerscheid 1000 Fr.

## SEELSORGE

**Dieter R. Tröndle: Familie und Gemeinde.** Familienarbeit im Pfarrgemeinderat. — 112 S., kart. 117 Fr. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg.

Innerhalb der vier großen Teilbereiche der Ehe- und Familienarbeit — Ehe- und Familienbildung, Ehe- und Familienhilfe, Familienpolitik — werden einzelne Aufgaben ganz konkret aus der praktischen Erfahrung heraus dargestellt. Der Autor, ein Mann der Praxis, weiß, worauf es bei der Belegung der Familienarbeit in der Gemeinde ankommt. Er zeigt hier durch erprobte Modelle und vielfältige Anregungen, wie Familienarbeit in der Gemeinde in Angriff genommen werden kann und lebendig durchgeführt wird.

## AMATEUR-ELEKTRONIK

**Siegfried Wirsum: Elektronik-Selbstbau-Praktikum.** 256 Seiten, 16 Kunstbretttafeln, 7 Tabellen, kart. 372 Fr. Franzis-Verlag, München.

Der sichere Weg, elektronische Geräte zum Steuern, Regeln und Automatisieren kostensparend nachzubauen. Es soll dem Leser ein praktischer Einblick in die Eigenart der elektronischen Schaltungstechnik anhand zahlreicher, unkomplizierter Schaltungslösungen aus den verschiedensten Teilgebieten der Elektronik in leichtverständlicher Weise vermittelt werden. Theorie wird insoweit behandelt, als sie zum praktischen Verständnis der Elektronikschaltungen erforderlich ist.

## NATUR UND TIERWELT

**Dr. Dietmar Aichele: Was blüht denn da?** Ein Führer zum Bestimmen von wildwachsenden Blütenpflanzen Mittel-europas. 400 Seiten mit über 1200 farbigen Bildern im Text. Kart. lam. 297 Fr., gebunden 330 Fr. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Nun liegt der Kosmos-Naturführer „Was blüht denn da?“ erstmals in Farbe auf. Schon beim flüchtigen Durchsehen begeistern die in strahlenden Farben wiedergegebenen Pflanzen. Über 1200 wurden in siebenjähriger, mühsamer Kleinarbeit anhand von Originalen naturgetreu farbig gemalt. Die Gliederung nach Farbe, Blütenform, Standort und Blütezeit ermöglicht eine zuverlässige Bestimmung der Arten.

**Horst Stern: Tiere und Landschaften.** 272 Seiten mit 2 Fotos. Gebunden 360 Fr. Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart.

Hier schildert Horst Stern Erlebnisse der letzten zwei Jahrzehnte. Er stellte Arbeiten selektiv zusammen, die von früheren Tierfeuilletons bis zur neueren See- und Landschaftsbetrachtung reichen. Er

## BILDNACHWEIS

S. 97, 106, 107, 112, 128 Christa Petri — S. 98, 99, 100, 101, 103 (1), 104, 105, 108, 110, 111, 113, 114 Presse-Bild-Poss — S. 102, 103 (2) Joh. Güter — S. 109 Archiv Clairefontaine — S. 115 Vergiat — S. 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124 J. Hilden.

schreibt über Ameisen, Vögel, Füchse und Marder. Er hat sich in der Antarktis wie auch auf Lanzarote umgesehen. Er beobachtet Revierkämpfe und macht sich Gedanken über den Vogelzug. Die Heide ist ihm ebenso vertraut wie der Ozean.

## ARENA-TASCHENBUCH

**Bd. 1207: Howard Pease: Wind in der Takelung.** 208 Seiten, 57 Fr. Geheimnisvolle Dinge spielen sich ab, bevor die „Sumatra“, ein alter Frachter, in See geht. Kapitän Jarvis und sein Dritter Offizier haben die Rolle von Detektiven übernommen, um hinter die Geheimnisse zu kommen.

## AUFLÖSUNG DER RATSEL VON Nr. 3

**Waagerecht:** 1. Henne, 5. Steg, 8. Etat, 9. Hesse, 10. Nr., 11. flink, 14. Ball, 15. neppen, 16. Erl, 18. Opitz, 19. Ahr, 21. Laster, 22. Mine, 24. Hai, 26. Fraese.

**Senkrecht:** 1. Hahnenkampf, 2. Eier, 3. Nest, 4. été, 5. Stall, 6. Elan, 7. Gockel, 11. Fantasie, 12. Ile, 13. Sporn, 14. Beil, 17. Ree, 20. hier, 23. ehe, 25. As.

# Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen im Gebete

**Ahn:** Michel Lahr; **Angelsberg:** Hubert Kies; **Aspelt:** Mme Adolphe Back; **Aselborn:** Antoine Cuvelier, Mlle Amélie Weyer; **Barnich:** J. Biren; **Beaufort:** Vital Wagner; **Bascharage:** Léon Henri Kallé, Mme Marcel Wester; **Beckerlich:** Edouard Meis; **Belvaux:** Charles Lauterbour; **Bertrange:** Robert Groff; **Bettel:** Mme Vve Nic. Karpen; **Bettembourg:** J. P. Kohn, Jos. Zeimet; **Bettendorf:** Mlle Joséphine Stieber; **Bigonville:** Nic. Kettel; **Bissen:** François Gloesener, Henri Mehlen, Claude Reding; **Bivels:** Aloyse Bildgen, Nicolas Reinesch; **Blwisch:** Mme Vve J. F. Majeres-Jacobs; **Boevange/Altort:** Michel Bertemes, Mme Pierre Losseleng; **Boevange/Clervaux:** Hubert Schmitz; **Bourglinster:** Mme Vve Jean Peffer, Antoine Wecker; **Brachtenbach:** François Weber; **Burmerange:** Mme Vve J. P. Reinert, Mme Vve J. P. Wiltgen; **Buschrodt:** Mme Vve Jean Majerus, Mlle Pauline Mersch; **Canach:** Jos. Erpelding; **Clervaux:** Luc Kneip; **Consdorf:** Mme Bernard Schuller; **Consthum:** François Lutgen; **Cruchten:** Henri Reckinger; **Diekirch:** Nic. Schneider; **Dudelange:** Mme Fr. Becker, Jean Muller, Albert Reuter; **Echternach:** Jos. Wildanger; **Ehnen:** Camille Kohll; **Elschen:** Nic. Robinet; **Ell:** Mme Vve Jos. Peiffer; **Erpeldange/Ettelbruck:** R. P. Michel Biever; **Erpeldange/Remich:** Mlle Ketty Hoffmann; **Esch/Alzette:** Mme Vve Ed. Leysen; **Eschweiler/Wiltz:** Mme Vve Pierre Lanners; **Ettelbruck:** Mme Vve Jean Faber, Charles Hengen; **Fischbach/Mersch:** Mme Vve Nic. Miny; **Fahren:** Mme J. P. Schalz; **Gilsdorf:** Mme Vve Dom. Haan; **Goesdorf:** Mlle Kety Guth; **Gosseldange:** Isidore Mergen; **Gostingen:** Mme Vve Jean Liesch, Nic. Schmitz; **Grevenmacher:** Antoine Schock; **Hagen:** Pierre Berg; **Helmsange:** Pierre Fautsch, André Schulze; **Hesperange:** Mlle Catherine Entringer; **Hollenfels:** Pierre Kieffer, Mme Vve Aug. Lambert; **Hovelange:** Mme Jos. Mergen; **Huldange:**

Nic. Reiland; **Kalborn:** Emile Lentz, Mme Vve Jean Schroeder; **Kayl:** Mme Vve Emile Hulten, Marcel Hulten; **Kirchberg:** Pierre Audry; **Lamadelaide:** Emile Thill; **Luxembourg:** Mme Vve J. P. Backendorf, Mme Vve J. P. Cloos, Mme Vve Guill. Gruber, Mme Vve Jacques Irrthum, Roger Lanser, Mme Nic. Pfeiffer, Emile Reuter, Mme Alph. Sturm, Mme Vve Pierre Kayser, Gusty Mertens, Mme Vve Albert Mousel, Mathias Schroeder, J. P. Sauber, Nic. Schmit, Victor Stemler, Mlle Cath. Thein, Mme J. P. Weber, Eug. Wagner, Jemp Faber, Mme Vve Hubert Grethen, J. P. Hildgen, Antoine Karp, Mme Jos. Meyer, Aloyse Greisch, Edmond Scheer, Théod. Muller, Mme Vve Guill. Reding, Marcel Schuller, Mme Robert Walch; **Meispelt:** Jos. Bouchart; **Mensdorf:** Jean Mathes; **Mersch:** Félix Damgé, M. et Mme Henri Schmartz; **Mertzig:** Mme Vve Guillaume Gilson; **Moesdorf:** Mlle Marie Fuhrmann; **Mondercange:** François Krein; **Moresnet (Belgique):** R. Sr. Céline Blom; **Niederdonven:** Mlle Madeleine Hellers; **Niederpallen:** Mme Vve Jean Kalmes; **Obercorn:** Pierre Jaminet, Jempi Nilles; **Oberfeulen:** Mme Vve Albert Kugener; **Oberwampach:** Charles Collignon; **Pétange:** Mathias Huberty, J. P. Kieffer, Victor Schwartz, Léopold Wächter; **Platen:** Mme Vve Jean Goellf; **Rodange:** J. P. Faber; **Roeser:** René Schumann; **Sandweiler:** Alphonse Wecker; **Sassel:** Mme Vve Aloyse Kergen; **Schouweiler:** Mme Vve Jean Bretz, Guill. Erpelding; **Senningerberg:** Jean Hoeser; **Septfontaines:** Pierre Fischer; **Steinfort:** Mme Vve J. P. Flammang, Mme Pierre Wolff; **Sterpenich:** Mme Anna Hilgert; **Troisvierges:** Nic. Stephany; **Tuntange:** Aloyse Ewert; **Vländen:** Jean-Paul Miller; **Vichten:** Mlle Joséphine Majerus; **Wecker:** Pierre Hilger, Mme Vve Poes-Flammang; **Weiler/Vländen:** Hubert Kies; **Wellenstein:** R. Fr. Arestin Schneider; **Wiltz:** Mlle Suz. Kails, Mme Joram Tedeschwilli; **Wilwerdange:** Jean Graff; **Wormeldange:** Mme Nic. Schmit.

Liste abgeschlossen am 25. Februar 1973 — Fortsetzung im nächsten Heft.

Wir können nur die Namen der Verstorbenen in die Gedenktafel aufnehmen, die uns von den Angehörigen mitgeteilt werden.

# HEIMAT + MISSION

47. Jahrgang — April/Mai 1973

Herausgeber: die Herz-Jesu-Priester von Clairefontaine

Redaktion und Layout: Hilden Pierre

Anschrift für Verlag und Redaktion:  
Heimat und Mission,  
Clairefontaine (Eischen),  
Luxemburg

Druck: St.-Paulus-Druckerei, A. G.  
Luxemburg

Jahresabonnement: für Luxemburg  
und Belgien 120 Fr., für Frankreich  
15 NF., für Deutschland 10 DM

Telephon-Nummern:

für Luxemburg

08-2 46 49 oder 08-2 22 44

für Belgien

063-2 46 49 oder 063-2 22 44

Überweisungen an  
ÉCOLE APOSTOLIQUE  
CLAIREFONTAINE

Postscheckkonten: 137 59 Luxem-  
burg oder 955 89 Brüssel

Mit kirchlicher Druckerlaubnis

## HEIMAT UND MISSION

Hefte folgender Themen sind  
noch lieferbar:

Über alles die Liebe — Lateiname-  
rika — Sängerknaben — Mutter —  
Das Heilige Land — Heimat — Fa-  
milie — Altes Testament — Neues  
Testament — Weltmission —  
Glaube und Aberglaube — Unser  
Gott — Mutter und Trösterin —  
Sonntag — Autorität — Ehrfurcht  
vor dem Leben — Dein Körper —  
Eigentum — Wahrheit — Ordens-  
beruf — Berufswahl — Holzhand-  
werke — Sozialberufe — Metall-  
handwerke — Bauberufe — Land-  
wirtschaftsberufe — Lebensmittel-  
handwerke — Lehrberufe — Mas-  
senmedien — Altern — Krankheit  
und Leid — Tod und Auferstehung  
— Der Friede — Die Weltreligio-  
nen — Humor und Frohsinn —  
Flüchtlingsproblem — Hunger in  
der Welt — Jugend und Kontesta-  
tion — Die überforderte Frau —  
Entwicklungsländer — Die Geburt  
— Die Zeit — Das Leben — Die  
alleinstehende Frau — Schicksal  
behinderter Menschen — Um-  
weltschutz — Schönes Luxemburg  
— Pause — Hände, die reden —  
Kriminalität — Die Presse —  
Glocken und Orgeln — Spiritismus  
— Das «Dritte Leben» — Die  
Fremdarbeiter — Tierwelt im  
Kleinen — Reisen, früher und  
heute — Soziale Sicherheit —  
Geld — Junge Kirche im Zaïre —  
Die Sprache — Wunderwelt Na-  
tur: Vögel — Natur und Tierwelt —  
Heilpflanzen —

Preis pro Heft 12 Fr. Zu beziehen  
durch den Verlag Heimat und  
Mission, Clairefontaine.

S	M	D	M	D	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## APRIL 1973

1	S	4. Fastens., Hugo	17	D	Rudolf
2	M	Franz v. Paula, Sandie	18	M	Idesbald, Werner
3	D	Richard	19	D	Gründonnerstag, Leonie
4	M	Isidor	20	F	Karfreitag, Odette
5	D	Irene, Vinzenz Ferrier	21	S	Karsamstag, Anselm
6	F	Marcellin	22	S	OSTERN, Alexander
7	S	Jean-Bapt. de la Salle	23	M	Georg
8	S	5. Fastens., Julie	24	D	Fidelis v. Sigmaringen
9	M	Gauthier	25	M	Markus
10	D	Makarius, Fulbert	26	D	Kletus, Alida
11	M	Stanislaus	27	F	Petr. Canisius, Zita
12	D	Julius I.	28	S	Valerie
13	F	Ida	29	S	2. Osters., Kath. v. Siena
14	S	Lidwina	30	M	Pius V., Robert v. Mol.
15	S	Palmsonntag, Paternus			
16	M	Benoît Labre			

S	M	D	M	D	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## MAI 1973

1	D	Josef Patr. d. Arbeiter	17	D	Pascal
2	M	Athanasius	18	F	Venantius, Corinne, Erich
3	D	Philippus u. Jakobus	19	S	Trösterin d. Betrüb., Yves
4	F	Sylvain, Florian	20	S	5. Osters., Bern. v. Siena
5	S	Judith	21	M	Konstantin, Valens
6	S	3. Osters., Prudentia	22	D	Emil, Rita
7	M	Gisela	23	M	Didier, Gilbert
8	D	Maria Gnadenmittl., Désiré	24	D	Donatian
9	M	Pachomius	25	F	Beda, Sophie
10	D	Solange	26	S	Philipp Neri
11	F	Gangolf, Stella	27	S	6. Osters., Schlußproz.
12	S	Pankrätius	28	M	Germain
13	S	4. Osters., Servatius	29	D	Maximin, Aymard
14	M	Bonifatius	30	M	Jeanne d'Arc, Ferdinand
15	D	Denise	31	D	CHRISTI HIMMELF.
16	M	Joh. v. Nepomuk			

