

den die Alkali-Reserven des Organismus frei. Diese Alkali-Reserve aber braucht das Gewebe bei jeder größeren Leistung.

Ein ähnlicher Vorgang tritt nach der Verabreichung von starkem Kaffee oder Tee ein. Die Extraktivstoffe (Koffein, Thein) beider Pflanzen bewirken eine Mobilisierung der Alkali-Reserven im Organismus. Teilt ein Sportsmann oder Geistesarbeiter mit, daß diese Reizmittel bei ihm versagen, so ist das stets ein Gefahrensignal. Dann sind die basischen Reserven erschöpft und der Körper muß gründlich ruhen.

Gegenüber den übergroßen Anforderungen an die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des Großstadtmenschen war es notwendig, die Ursachen der Ermüdung zu studieren, deren Entstehen durch Kräfte-Rationierung einzuschränken und die Ermüdung selbst durch medikamentöse oder diätische Maßnahmen zu vermindern. Eine ganze Entmüdungs-Industrie ist entstanden. Aus allen Apothekerläden und den Inseratenteilen der Magazine gähnt uns hilfeschend ein angestrenzter Generaldirektor entgegen. Zweifellos kann man durch sachgemäße medikamentöse oder physikalische Therapie oder durch eine geeignete Zusatznahrung die Qualität und Quantität der Leistung steigern. Aber einem sinnlosen Gebrauch der im Handel befindlichen Stimulantia ist dringend zu widerraten. Der Laie darf nie vergessen, daß die normale Müdigkeit nichts anderes bedeutet, als die Aufforderung zur notwendigen Erholung.

So interessant und wichtig diese rein physiologische Erklärung der Müdigkeit und ihrer Ueberwindung ist — so wenig erschöpfend erscheint sie mir. Während des Krieges haben wir aus unzähligen Beispielen gelernt, daß Ueberleistungen auch ohne physiologische oder Kunsthilfe zustande kamen, also Uebermenschliches durch den Willen allein bezwungen wurde. Der Wille zur Macht, zum Sieg, der Ehrgeiz oder der verzweifelte Wunsch, das Elend jener Zeit endlich zu überwinden, der Selbsterhaltungstrieb peitschte Millionen Menschen auf

Jahre hinaus zu unerhörten Rekordleistungen.

Wo ein Ziel ist und ein Inhalt, da ist auch ein Wille und ein Weg. Den Läufer von Marathon spornte das Glück seiner Freudenbotschaft. Der Wunsch nach überragender Leistung, der „Geltungstrieb“ (Adler) ist dem lebensstüchtigen Menschen angeboren: Geist und Wille unterwerfen den Körper. Bedeutende Sportsleute, die ich über die Ueberwindung des toten Punktes befragte, sagten mir, daß sie beim Eintreten der Erschlaffung an die großen Vorgänger auf ihrem Gebiet denken und daraus neue Kraft schöpfen.

Jeder Mensch hat es häufig genug selbst erfahren, wie rein seelische Vorgänge oder Veränderungen seine gesamte Leistungsfähigkeit zu steigern oder zu schwächen imstande sind. „In letzter Stunde“ wachsen die Kräfte oft ins Gigantische; „kurz vor dem Ziel“ ist anfeuernde Engelsbotschaft. Der Erfinder, der Entdecker kennt keine Müdigkeit, ehe nicht die Probe aufs Exempel stimmt. Am Bett des todkranken Kindes schläft eine Mutter nicht ein. Auf der andern Seite ermatten Schicksalsschläge oder Mißerfolge. Wie frisch erwacht man am Morgen, verheißt der Tag ein Glück, wie müde noch, steht Mühseliges und Peinliches in Aussicht.

Wir sehen also, daß die Ueberwindung des toten Punktes in vielen Fällen auch vom Seelischen her geleistet werden kann. Bei den heute klar erkannten und bewiesenen Wechselbeziehungen zwischen den Vorgängen im bewußten und unbewußten Seelenleben einerseits und dem Geschehen in den Organen andererseits können wir annehmen, daß das Säure-Basen-Gleichgewicht auch durch seelische Aktionen allein gewährleistet oder doch stark beeinflußt werden kann.

Auch die Not kann treiben und über den toten Punkt hinweghelfen. Das aber ist nur ein negatives Moment. Das positive ist die Sehnsucht nach einem Ziel, das aus einem übermächtigen, überindividuellen Gedanken geboren wird.