

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 64 (1938)
Heft: 36

Rubrik: Aus Welt und Presse

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aus Welt und Presse

Einfache Mittel zur Entspannung

«Viel Zeit ... viiiiiel Zeit ... der Zug geht erst in einer Minute.»

Der Mann an der Sperre, der diese beruhigenden Worte den wie irrsinnig hastenden Fahrgästen zurief, war sich wahrscheinlich nicht darüber klar, daß er die Kunst des Entspannens auf den Druck und die Anspannung des modernen Lebens anwandte. Aber auf jeden Fall hatte er die richtige Idee.

Die Fahrgäste rannten nicht nur körperlich nach dem Zug; sie rannten auch mit ihrem Geist und mit ihren Nerven. Das ist der Grund, weshalb so viele abgerackerte und gehetzte Menschen Herzkrankheiten zum Opfer fallen. Und so führte die in rhythmisch schwingendem Ton gegebene Versicherung des Bahnbeamten dazu, die auf überbürdeten Nerven und Herzen lastende Spannung zu lockern.

Eine Minute ist natürlich nur 1 Minute, wie man es auch dreht, und die Leute wußten das sehr wohl, wenn sie auch ihren Körper weiterhasten ließen. Die Ruhe im Ton und in der Haltung des Bahnbeamten aber übertrug sich auf ihr Gehirn und teilte die beschwichtigende Botschaft dem flatternden Herzmuskel mit. Durch die Einwirkung der Nebennieren auf das sympathische Nervensystem wurden Herzen, die unter Ueberanstrengung und Furcht gelitten hatten, von einem übertrieben starken Reiz befreit und veranlaßt, wieder langsamer zu arbeiten.

Die Kunst des Entspannens läßt sich jederzeit ausüben, und zwar so wirksam, wie wenn man es schon jahrelang geübt hätte. Alles, was man dazu benötigt, sind ein paar Minuten Zeit. Inmitten all des Lärms und Getriebes des Verkehrs kann man entspannen; während der Fahrt im Autobus, in der Straßenbahn oder im Zuge. Man kann sich sogar ein seelisches Schläpfchen gönnen, während man in einem Vorzimmer auf eine Verabredung wartet, und dann erfrischt daraus hervorgehen. Sogar Schlaflosigkeit kann man überwinden. Man braucht nur, wenn man nachts im Bett liegt, zu versuchen, sich auf irgend etwas zu konzentrieren — z. B. auf Zahlen — solange man sich wach erhalten kann.

Die Kunst des Entspannens gründet sich auf die Tatsache, daß man nicht gleichzeitig über zweierlei Dinge nachdenken kann. Wenn man seinem Geist gerade soviel leichte und interessante Arbeit gibt, daß er gezwungen ist, aufzupassen, kann er unmöglich auf Wege der Sorge, der Angst, des Aergers, der Ungeduld und der Nervosität abirren.



«Wie chönnt au ich a d'r Landesusstellig e chli Gäld verdienne?»
«Laß di usstelle als de letscht überläbende, ächti Stadtzürcher
— gäge Entrée!»
«E gueti Idee — aber da sött i mi doch fascht z'erscht no la
eibürgere!»

Wie oft hat man nicht den Rat gehört, man solle bis zehn zählen, ehe man spricht, wenn man zornig oder aufgebracht ist. Ich schlage vor, bis hundert zu zählen. Das mag einfach oder sogar albern erscheinen, aber man versuche es einmal, sobald man wieder sehr nervös ist. Dann wird man feststellen, daß es einem dabei unmöglich ist, sich zu sorgen oder ungeduldig oder gereizt zu sein. Es kommt hinzu, daß jeder Muskel im Körper entspannt ist, nachdem man ein paar Zahlenreihen bewältigt hat.

Wenn einem Zahlenreihen zu leicht fallen oder man ihrer überdrüssig wird, versuche man das Alphabet rückwärts. Dann abwechselnd vorwärts und rückwärts in Gruppen von vier Buchstaben, drei Buchstaben, fünf Buchstaben: a, b, c, d — h, g, f, e — i, j, k, l, — p, o, n, m, usw. Die Gruppen der drei und fünf sind viel schwieriger, falls man das Abc in Vierergruppen auswendig gelernt hat, denn dann muß man bei den Dreier- und Fünfergruppen die Vierergruppen erst auseinanderreißen.

Wenn diese Variationen des Alphabets einen zu langweiligen beginnen — ein Vorteil dieser psychologischen Entspannung ist, daß man sich kaum langweilt, solange einem diese Geistesakrobatik gelingt —, versuche man, Konsonanten und Vokale in Wörtern, die einem gerade einfallen, zu zählen. Hierbei muß man sich die Wörter bildlich vorstellen, sie mit dem geistigen Auge sehen.

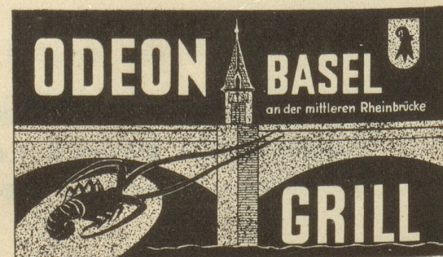
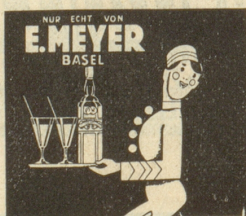
Man beginne z. B. mit einem Wort wie «Buch», gehe dann über zu «vollbringen» und schließlich zu «Popocatepetl» und «Ichthyophaga». Wenn man hierin eine ziemlich große Fertigkeit erlangt hat, versuche man, die Wörter rückwärts zu buchstabieren.

Wenn man sich eines Gedichtes entsinnen kann, das einem in der Kindheit Freude bereitete, versuche man, sich soviel wie möglich davon ins Gedächtnis zurückzurufen. Kann man dies nicht, so schlage man es nach, sobald sich hierzu die Möglichkeit bietet, und lerne es. Dann wird es einen Teil des Entspannungsvorrates bilden. Man sollte sein Repertoire an Gedichten vergrößern, so daß einem Sätze und Verse, die beschwichtigend und tröstlich, beruhigend und fröhlich sind, zur Verfügung stehen. Alte Lieder, die mit angenehmen Erinnerungen verbunden sind, haben die glückliche Gabe, die Gefühle zurückzubringen, die sie einst hervorriefen.

Bürgermeisterli

Apéritif anisé

echt!...
ein Genuß!



Noch ein anderer Weg, eine gequälte und ruheloze Stimmung durch eine glückliche und ruhevoll zu ersetzen, besteht darin, den Geist anzuregen, sich angenehme und entspannende Szenen auszumalen, deren man sich entweder erinnert oder die man ersinnt. Vielleicht eine denkwürdige Fahrt über Land an einem ruhigen, klaren Tag; oder man gaukle sich im Geist einen herrlichen Schlupfwinkel im Walde vor, wo ein Weiher liegt, tief und still, kühl und ruhig ... tief und still ... kühl und ruhig.

Tatsächlich liegt die ganze Kunst des Entspannens in der Bejahung, mit der man sich ihr nähert. Sorge, Furcht, Gereiztheit und Ungeduld sind negative Gemütsbewegungen, welche die Nerven, das Herz und den ganzen Mechanismus des Körpers zerrütten. Zuversicht und Optimismus, Glaube und guter Wille sind die positiven Gemütsbewegungen.

«Your Life», New York.

Das

«starke» Geschlecht

Männer gelten als das starke Geschlecht. Sie nehmen diesen Titel gerne hin, sind stolz darauf und verlangen nicht, daß diese Meinung bewiesen wird. Daß sie gegen manche Kleinigkeiten anfälliger sind, bei Erkrankungen harmloser Art wie Schnupfen oder Zahne- weh oft sich recht jämmerlich aufführen, zählen sie nicht, sie sehen darin auch keinen Abbruch ihrer Stärke. Daß aber das starke Geschlecht von Natur aus das weit anfälligere und gefährdetere ist, beweisen die Feststellungen eines österreichischen Arztes, der allerlei zusammengetragen hat, was immerhin den Gedanken nahelegt, daß biologisch das männliche Geschlecht nicht das stärkere ist. Manche Krankheiten befallen ausschließlich oder ganz überwiegend Männer, so die bekannte Bluterkrankheit, Farbenblindheit, manche Darmmißbildungen, manche fortschreitenden Formen von Muskelschwund. Auch der Tetanus Neugeborener, Rachitis und die Kinderlähmung bevorzugen das männliche Geschlecht, das auch erhöhte Tuberkuloseanfälligkeit aufweist. Das männliche Geschlecht hat auch den größeren Anteil an Taubstummheit, Geisteskrankheiten (einschließlich Schwachsinn). Für Fallsucht wurden ähnliche Verhältnisse festgestellt, und eine Statistik der Selbstmorde zeigt auf der Seite der Männer ebenfalls eine weit höhere Bilanz. Doch auch alltäglichere Krankheiten befallen Männer häufiger: Zuckerkrankheit zum Beispiel kommt bei Männern deutlich häufiger vor. Und auch die «Kinderkrankheiten» machen keine Ausnahme: verlaufen Diphtherie, Scharlach, Masern tödlich, so liegt die höhere Sterblichkeitsziffer wiederum bei den Knaben. Blinddarmentzündung, Magen-, Darmgeschwür, manche Formen der Lungenentzündung und akute Bronchitis haben bei Männern weit eher die Neigung, tödlich zu verlaufen, als bei Frauen. So ist also tatsächlich das männliche Geschlecht das biologisch gefährdetere, und die Stärke im Sinne der Lebensfähigkeit ist eine Eigenschaft des weiblichen Geschlechts.

«Der Spiegel».

(... mir wäred au lebensfähiger, wemmer üs nöd wägem Hushaltigsgeld müebtet ufrybe!
Der Setzer.)



Bänziger

Der Lazarettzug

oder der „Rückzug der ausländischen Freiwilligen“

Ist das Denken

eine anstrengende Beschäftigung?

Man findet manchmal bei körperlich schwer Arbeitenden die Ansicht, geistige Tätigkeit sei verhältnismäßig leicht («am Tisch stillsitzen und schreiben, ist denn das überhaupt eine anstrengende Arbeit? — Oder Klavierspielen? Oder usw. —») Man hat nun Messungen veranstaltet und dabei gefunden, daß der Verbrauch an Kalorien (Nährwert-Wärmeeinheiten) bei geistiger Tätigkeit tatsächlich gering ist. Er beträgt beispielsweise bei einem ruhig sitzenden Menschen, der «reine Gedankenarbeit» leistet, je Stunde nur 7—8 Kalorien. Aber schon beim Niederschreiben erhöht sich der Verbrauch auf 20, und beim Maschinenschreiben auf 40 Kalorien stündlich. Damit verglichen, ist Holzsägen die schwerste Arbeit, denn ein Holzsäger verbraucht 390—430 Kalorien je Stunde. Es wäre aber durchaus falsch, die Arbeitsanstrengung allein nach dem Kalorienverbrauch zu beurteilen. Denn bei der Geistes- tätigkeit kommen gewisse, in ihrem Wesen noch nicht völlig erforschte Feinkräfte des Gehirns (organ-elektromotorische Spann- un-

gen, molekulare Vorgänge u. a.) in Betracht, die, wie auch die Zeugniskräfte, überaus hoch konzentriert sind. Der Verbrauch dieser höchstwertigen Energien muß also anders bewertet werden, als die der Muskeln. Wohl aber ergibt sich aus diesen Verschiedenheiten ein für körperlich und für geistig Arbeitende auch ein gewisses unterschiedliches Nahrungsbedürfnis. Die ersteren brauchen und vertragen mehr Eiweiß, sowie Kohlehydrate, während Geistesarbeiter verhältnismäßig wenig Eiweiß brauchen, auch weniger Kohlehydrate, aber viel Wert auf leichtere, dabei aber doch so sehr vitaminreiche Kost legen sollten, wozu in erster Linie Frischobst gehört. Auch sind ihnen Fruchtsäfte sehr dienlich. «Der Spiegel».

