

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 8

**Artikel:** "In" sein dank Stress  
**Autor:** Etschmayer, Patrik / Wyss, Hanspeter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-602513>

### **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:** 01.04.2025

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



# «In» sein dank Stress

(Folge 1)

Von Patrik Etschmayer

**W**er heute keinen Stress hat, das muss man einfach zugeben, der gehört schlicht und ergreifend nicht mehr dazu. Denn Stress bedingt Dynamik, Dynamik ist «in» und wer nicht «in» ist, den kann man ohnehin vergessen. Und ausserdem wird man ohne Stress auch nicht mit vierzig einen Herzinfarkt haben und dann sechs Wochen in einem attraktiven Sanatorium kuren dürfen.

Ist es da nicht enorm beunruhigend, dass Sie vielleicht eine jener unglücklichen Kreaturen sind, die ungestresst entspannte Tage verbringen, keinen Blutdruck haben, der für den Betrieb eines Springbrunnens ausreichen würde, keine regelmässigen Nervenzusammenbrüche mit Schreikrämpfen erleiden und ständig das Gefühl haben müssen, dass Sie etwas sehr Wichtiges verpassen?

Wenn dem so ist, lesen Sie weiter. Sollten Sie hingegen soeben im Auto sitzen und neben dem *Nebi* noch *NZZ* und *Weltwoche* nach wichtigen Informationen durchforsten, die Nachrichten hören, einen Brief ins Diktaphon nuscheln, mit Ihren drei Natels simultan telefonieren und dringend vier Termine gleichzeitig einhalten wollen, können Sie den *Nebi* weglegen und wieder das *Wall-Street-Journal* hervornehmen – Ihnen kann ich in dieser Reihe nichts Neues mehr zum Thema Stress beibringen.

**A**llen anderen hingegen rate ich, sorgfältigst weiterzulesen. Sollten Sie die Lektüre dieses Heftes womöglich sogar in einem Liegestuhl im Wintergarten geniessen und sich durch nichts stören lassen wollen, dann ist dieser Artikel nämlich womöglich Ihre letzte Rettung.

Kaufen Sie als erstes eine grosszügig dimensionierte Agenda. Sie muss pro

Stunde mindestens Platz für vier Termine bieten. So werden Sie in Ihrem Streben nach Stress nicht durch unnötigen Platzmangel behindert.

Greifen Sie nun zum Telefon und verabreden Sie sich zur Übung mit Freunden auf den Abend. Setzen Sie die Verabredungen so, dass es unmöglich ist, sie unter irgendwelchen Umständen pünktlich einzuhalten. Bevor Sie sich aber zum Terminalsprint bereit machen, abonnieren Sie telefonisch noch gegen vierzig Zeitschriften. Dies ist sehr wichtig, da es Ihnen sonst nicht möglich sein wird, den neuesten – in diesen Zeitschriften propagierten – Trends nachzujagen.

Auch gemacht? Fein. Dann bereiten Sie sich mal auf die Verabredungen vor; in fünf Minuten ist nämlich das erste der Treffen fällig. Und Gott sei Dank ist es dummerweise an einem Ort, den Sie in frühestens einer Viertelstunde erreichen können.

Spüren Sie beim Hinaushetzen schon den steigenden Blutdruck? Fühlen Sie schon die unnatürlich hohe Herzfrequenz? Den Schweiß, der auf Ihre Stirn perlt? Dann spüren Sie das erste bisschen Stress, ein kleiner Vorgeschmack auf das, was noch auf Sie zukommen wird.

**S**teigen Sie nun in Ihr Auto. Was? Es ist Abendverkauf, die Innenstadt ist total verstopft, und Sie halten es für extrem dumm, jetzt auch noch selbst mit dem Auto in die Stadt zu fahren, da Sie dann unweigerlich in ein riesiges Verkehrschaos gerieten? Um so besser – das Auto ist nämlich das Stressinstrument schlechthin und unentbehrlich auf Ihrem Weg zum Herzinfarkt.

Geben Sie deshalb Gas und ab geht's in den nächsten Stau. Und sind Sie erstmal

dort, kleben Sie sich an die Stossstange Ihres Vordermannes! Führt er einen Zentimeter, fahren Sie eineinhalb ... nur nicht lockerlassen! Und schauen Sie auf die Uhr! Sehen Sie, die erste Abmachung ist schon verpasst! Die Vorstellung, verspätet in das Lokal hineinhecheln zu müssen, sich beim Kollegen zu entschuldigen und sofort wieder raus zur nächsten Verabredung weiter zu hetzen, bringt Sie fast auf die Palme und Ihren Adrenalinpiegel auf ungeahnte Höhen. Drücken Sie zur Entspannung auf die Hupe.

Erschrecken Sie nun nicht über das Hupkonzert, das Sie ausgelöst haben, sehen Sie das Ganze positiv: Es sind dies lauter Mitgestresste – Mitglieder einer grossen Familie, zu der nun auch Sie gehören.

Endlich sind Sie nun beim Restaurant Ihrer ersten Abmachung angekommen und haben Ihr Auto auf einem Behindertenparkplatz abgestellt – gestresste Leute wie Sie müssen nun mal auf soziales Gedankengut verzichten –, hetzen ins Lokal hinein, sehen Ihren Kollegen, klopfen ihm herzlich auf die Schulter, entschuldigen sich für die Verspätung und die Tatsache, dass Sie gleich weiter müssen. Und sagen Sie ihm dann den Satz, auf den zu sagen Sie sich schon so lange gefreut haben: «Du musst wissen, ich bin fürchterlich im Stress!»

Na, haben Sie gemerkt, wie Sie gleich viel wichtiger wurden? Wie Ihr Freund Sie ehrfurchtsvoll anschaut und Ihnen respektvoll nachblickt, als Sie wieder in den noch jungen Abend hinaushetzen, den Strafzettel auf Ihrem Auto wegreißen, zerknüllen und wegwerfen und zur nächsten Abmachung, die vor genau drei Minuten und 50 Sekunden am anderen Ende der Stadt hätte stattfinden sollen, weiter zu rasen versuchen, aber bereits nach einer Strasse wieder im Stau stehen?



Dies ist doch ein wunderbares Gefühl der Wichtigkeit, nicht wahr? Während Sie nun weiter von verpasstem Termin zu verpasstem Termin hetzen, versäumen Sie es nicht, bei einem der immer häufigeren Stress-Food-Tempel vorbeizuschauen, um sich ein Menü mit Hamburger, Pommes und Cola einpacken zu lassen, das Sie dann im nächsten Stau verpeisen können. Sie müssen nämlich einfach einsehen, dass Esskultur zuviel Zeit

kostet und einem eine Muse vermittelt, die mit dem Streben nach Stress unvereinbar ist.

**W**enn Sie nun endlich sämtliche Ihrer Termine verpasst haben, werden Sie auch feststellen, dass Ihre Reizschwelle mittlerweile bedrohlich tief ist. Fühlen Sie sich (als gestresster Mensch haben Sie allen Anspruch dazu) frei, je-

derzeit Wutausbrüche und Jähzornanfälle zu haben. Schreien Sie, schlagen Sie um sich, machen Sie Ihren Mitmenschen das Leben zur Hölle.

Verzichten Sie auf Begrüßungsfloskeln wie «Morgen» oder «Tag», lassen Sie die Welt stattdessen wissen, dass Sie keine Sekunde zu verschwenden haben. Wenn Sie Geschäfte betreten, zögern Sie nicht, schon beim Eintreten «Wo ist denn die verdammte Bedienung!» zu brüllen. Machen Sie Ihrem Herzen einfach Luft – jemand, der in den nächsten zwei Stunden sechs Termine einzuhalten und vier Telefongespräche zu führen hat, hat allen Anspruch darauf.

Reduzieren Sie Ihre Sprache auf das Nötigste und noch etwas weniger. Briefe werden nur noch stichwortartig aufgesetzt – die Bürokräfte sind ja schliesslich auch zu was da.

**S**ie sehen, dass man schon nach einem Abend völlig im Stress sein kann und schon nach wenigen Stunden ein erheblicher Abbau der Nerven stattfindet. Doch dies ist nur der Anfang. In den nächsten Folgen zeige ich Ihnen, wie auch Ferien, Ausgleichssport, Ehe, Familienleben und der Aufenthalt im Rehabilitationszentrum zum Stress gemacht werden können und Sie deshalb überall dazugehören werden. Ich wünsche Ihnen bis dahin noch alles Gute und viel Stress!

(Anm. der Red. Der Artikel erreichte uns erst zwei Tage nach Redaktionsschluss per Fax aus der Klinik für medizinische Rehabilitation in Gais – der Autor weiss also, wovon er schreibt.)

Aus Rücksicht auf unsere Gesundheit sehe ich mich zu einer Anti-stress-Massnahme gezwungen: Ab sofort wird für den Verwaltungsrat Kurzarbeit eingeführt!



HANSPETER WYSS