

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 88 (1979)
Heft: 1

Artikel: Vom Unsinn der Entspannung
Autor: Eschmann, Ernst Wilhelm
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547761>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

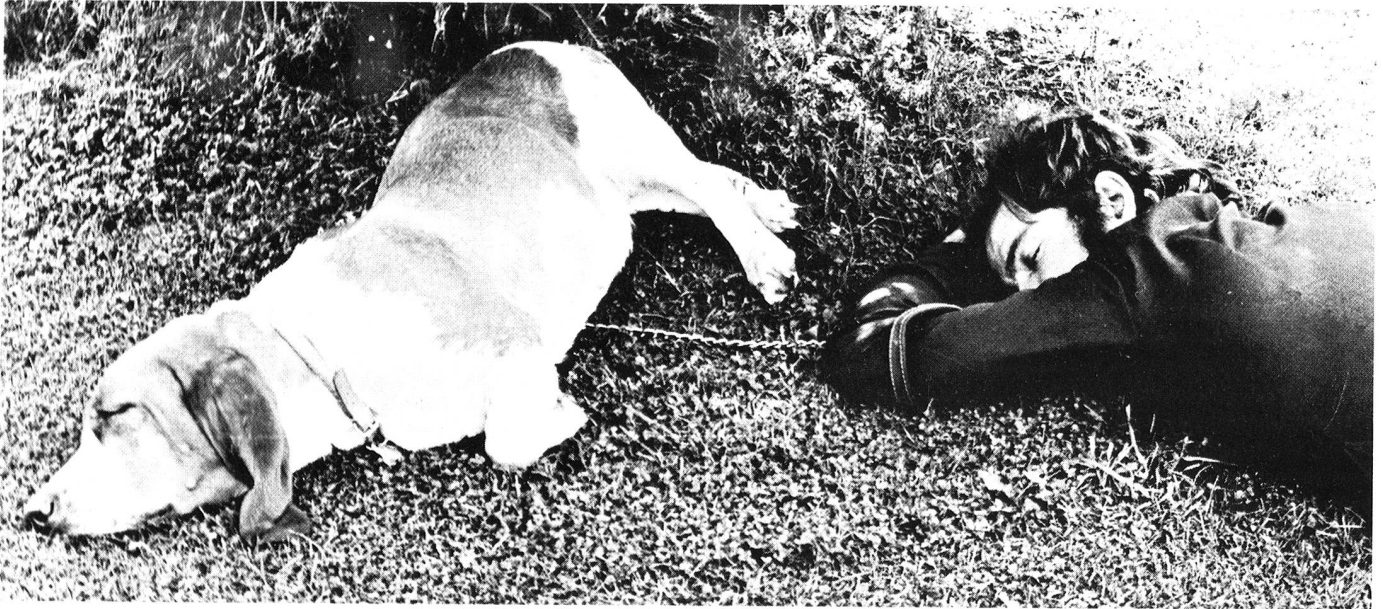
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.07.2025

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



Vom Unsinn der Entspannung

Prof. Ernst Wilhelm Eschmann.

Der Titel klingt aufreizend. Auch steht er im heftigen Widerspruch zu einer nur allzu begründet erscheinenden, von allen Seiten vorgebrachten Forderung. Weisen nicht Theologen, Psychologen, Ärzte und Kulturkritiker und nicht zuletzt die sogenannten Massenmedien, Zeitungen und Illustrierte, fast unaufhörlich auf die Notwendigkeit der Entspannung hin? Der Freimachung also wenigstens für eine Zeitlang von dem zermürbenden Druck der Spannung, der Willenszusammenziehung, des Krampfes, der ganz allgemein unsere Zivilisation zu durchziehen scheint?

Wie aber, wenn die ärgerliche Überschrift nur die Einkleidung einer noch schlimmeren Ketzerei wäre, nämlich der Behauptung, dass es heute nicht zuviel, sondern zuwenig Spannung gibt? Also hätten die Manager mit ihren Klagen oder das Klagen über die Manager und überhaupt die Beschwerden unrecht, die von allgemeiner Überlastung und allzu grossem Arbeitsdruck sprechen? Das können und wollen wir nun wieder auch nicht sagen. Schon die allgemeine Intellektualisierung der Arbeit, die weitgehende und immer noch zunehmende Verlegung des Arbeitsgeschehens von der Hand in den Kopf, die so kennzeichnend für die moderne Zivilisation sind, würde genügen, jene Klagen über die nervöse Spannung heutiger Existenz zu rechtfertigen.

Andererseits ist aber festzustellen, wie das allgemeine Bemühen um Entspannung,

das freilich schon ein Widerspruch in sich selbst ist, eigentlich wenig Erfolg hat. Trotz unvergleichlich erweiterter Freizeit und einer Fülle von neuartigen, täglich frisch angebotenen Ablenkungs-, Erholungs- und Zerstreuungsmöglichkeiten, von denen viele in sich durchaus wertvoll sein mögen, fühlt sich der Mensch der Gegenwart vielfach unbehaglicher, schlaffer, müder als derjenige einer noch ziemlich nahen Vergangenheit, der so viel schwerer und länger zu arbeiten hatte, für den es keine oder wenig Ferien und keine Fünftagewoche gab, der sich gewisslich schlechter ernährte als auch ein wenig bemittelter Zeitgenosse von heute, und dessen Gesamtdasein viel mehr Eingeschränktheit, viel weniger innere und äussere Freizügigkeit enthielt.

Noch etwas anderes, Merkwürdiges ist festzustellen. Es gibt so viel mehr Freizeit als früher. Aber die Freizeit selbst wird mit Spannung erfüllt. Sorgfältige Untersuchungen in den Hauptländern der modernen industriellen Gesellschaft belehren darüber, wie die Freizeit, die Ferien als fast planmässige Erholungsarbeit gestaltet werden.

Wenn wir dies alles nicht nur zugeben, sondern auch noch unterstreichen, so ist schon zu vermuten, dass hinter dem aufreizenden Titel «Vom Unsinn der Entspannung» etwas Freundlicheres steckt, nämlich die Frage, ob sich in dem vielen, fast angstvollen Sprechen von Entspan-

nung und ihrem manchmal krampfhaften Herbeiwünschen nicht ganz etwas anderes verbirgt: eine Krise in einem leiblich-seelischen Untergrund der Person, der noch tiefer liegt als die heute von der Psychologie so ertragreich angeleuchteten Schichten und Schatten des Unterbewussten.

Physiologische Vorgänge

Im Übermass des heutigen Entspannungsdenkens, das fast zu einer Entspannungsreligion geworden ist, wird wohl viel davon gesprochen, wie Entspannung erreicht und gefördert werden kann. In auffallendem Gegensatz dazu steht die Interessenlosigkeit an dem Vorgang der Spannung. Das ist wohl begründet in dem Gefühl, dass Spannung sich selber macht und dass es davon eh schon genug, ja zu viel gibt. Aber wie entsteht eigentlich Spannung im Menschen?

Spannung und Entspannung sind Sache des sympathischen Nervensystems, des zweiten aber älteren, urtümlicheren, neben dem cerebrospinalen, dem vom Gehirn und Rückenmark bedingten. Das sympathische Nervensystem beherrscht die vasomotorischen oder Gefässnerven, die glatten unwillkürlichen Muskeln und die sekretorischen Drüsen. In sich selbst ist das sympathische Nervensystem wieder gegliedert in den Sympathikus und den Parasympathikus. «Gegliedert» ist dabei aber nur ein Hilfs- und Verlegenheitswort, weil diese beiden Gruppen des sympathi-

schen Nervensystems nicht anatomisch abzugrenzen sind, sondern nur nach ihren Funktionen. Diese bestehen eben darin, dass der Sympathikus die Spannung besorgt, der Parasympathikus als sein Gegenspieler die Entspannung, wenn auch mit einer merkwürdigen Ausnahme: dem geschlechtlichen Bereich, wo er die Spannung lenkt.

Hat nun der Sympathikus den Auftrag zu einer Spannung bekommen, sei es vom Bewusstsein, vom Wollen her, sei es von einem unbewusst und selbsttätig aufgenommenen Anreiz, so beschleunigt er den Puls, erhöht den Blutdruck, was zu einer stärkeren Durchblutung gerade der Aussenzonen des Körpers führt, und sorgt für eine Zusammenziehung im Gefässsystem, aber auch der feinsten Drüsen und Muskeln, bis zu denen, welche die Haarbälge und die Umgebung der Augen regieren. Hand in Hand mit diesen Erscheinungen geht eine gesteigerte Adrenalinausschüttung der Nebennieren, die vielleicht sogar das steuernde Element sind. Nicht nur grobe Aufregung geht, wie der Volksmund immer meinte, «an die Nieren».

Dieser mächtige, komplizierte Apparat, der in Bewegung geraten muss, bevor Spannung entsteht, deutet schon an, dass es mit der geforderten Entspannung vielleicht doch keine so ganz einfache Sache ist, wie ihre Prediger meinen. Suchen wir nun als Gegenbild hierzu den Vorgang der so sehr gesuchten Entspannung. Seine allgemeinen physiologischen Grundlagen sind dem allgemeinen Bewusstsein eher deutlich als diejenigen der Spannung. Hier regieren die parasympathischen Nerven körperlicher Muskele. Blutdruck und Puls sinken, das Herz wird ruhiger, die Blutgefässe erweitern sich, die Gewebe erschlaffen, natürlich immer nur relativ gesprochen, und die Spannung, der «Tonus», der Haut lässt nach.

Was «Entspannung» körperlich-seelisch ist, wird besonders fühlbar, wenn sie nicht gelingt, wenn also der Zustand eintritt, den wir als «Verkrampftheit» bezeichnen. Hier sind zwei Stufen zu unterscheiden: auf der ersten will man sich nicht entspannen, weil man glaubt, immer etwas arbeiten und tun zu müssen. Auf der zweiten kann man es beim besten Willen nicht mehr, weil eben dieser «beste Wille» das Eintreten der Entspannung unmöglich macht. Durch den Willensimpuls, sich zu entspannen, wird der Sympathikus in Erregung gesetzt und mit ihm der ganze Spannungsmechanismus. Der Parasympathikus wird geradezu systematisch verhindert, die Entspannung herbeizuführen.

Die Gefahr, dass der Wunsch nach Entspannung durch den Willen zu ihr gestört wird, ist nun freilich bekannt geworden. Um das Hindernis zu überwinden, gibt es Entspannungsübungen und eine «Kunst der Entspannung».

Ein Trugschluss

Mehr interessiert hier aber etwas anderes, nämlich dass man glaubt, ohne Spannung tätig sein zu können. Es ist das vielgerühmte «Arbeiten aus der Entspannung heraus». Das ist aber physiologisch unmöglich. Bereits die blossе Absicht setzt den Sympathikus in Bewegung. Dazu gehört schon das Denken, was uns für gewöhnlich allerdings nicht auffällt. Nur manchmal, bei besonders aufregenden Gedanken und Vorstellungen, merken wir an gesteigerter Hautspannung – bis zur «Gänsehaut» – und Temperaturverlust, dass Denken und Vorstellen ausser ihrer intellektuellen und Gefühlsqualität auch leibliche Vorgänge sind.

Bei der Forderung nach dem sogenannten «Arbeiten aus der Entspannung» ist überdies eine andere Ungenauigkeit am Werk. Es wird zweierlei verwechselt: der Vorgang, der Prozess der Entspannung, bei welchem ihre Verwirklichung nicht durch einen allzu starken Willenseinsatz gefährdet werden darf, und der eigentlich bei Nichtbeanspruchung normale Zustand der «Entspanntheit», der Vagotonie.

Diese Entspanntheit ist nicht schlaffe Beaglichkeit: sie ist vor allem Bereitschaft für kommende Anstrengung. Am Anfang von allem, was bewusster Arbeitseinsatz des Organismus ist – neben der nie zu unterschätzenden «Arbeit» seiner unbewussten Selbsterhaltung –, erfolgt sofortige Umstellung in Richtung der beschriebenen Spannungssymptome. Das Beunruhigende nun ist dabei, dass unter dem Einfluss an sich gewiss berechtigter Entspannungswerbung solche Spannungszeichen nicht mehr als natürlich und selbstverständlich empfunden werden, sondern als lästig und allmählich der Ablehnung, und zwar grundsätzlicher, geweiht.

Die Furcht vor Spannungshäufung, vor erstarrter Spannung, die zum Dauerkampf werden könnte, lässt bereits ganz legitime Spannungssymptome als verdächtig erscheinen. Dadurch aber entsteht der sonderbare Zwiespalt. Es soll etwas gearbeitet und getan werden, was immer Spannung voraussetzt. Doch diese Spannung wird verweigert, ja es wird eine innere Abwehrtendenz gegen sie entwickelt, die auf Erreichung des vagotonischen Zustandes ausgeht, bevor die Spannung abgelassen und also erfüllt ist.

Willensimpuls – Willensbedarf

Es klingt überraschend: aber dieser Widerspruch zwischen dem, was man möchte, nämlich etwas tun, und sei es auch nur das Drücken eines Knopfes, und der Verleugnung und Unterdrückung der physiologischen Voraussetzung dafür, verursacht einen grossen Teil des Unbehagens, das für gewöhnlich als Überspannung vermerkt wird.

Der heutige, von der industriellen Gesellschaft beanspruchte Mensch lebt in einem *Feld von lauter abgebrochenen Spannungsbögen*, die darum auch nicht auf ihr natürliches Ziel, die echte Entspanntheit, hinführen können. Hinzu kommt die allgemeine Unpopularität des Willens.

So entsteht ein immer stärker werdendes Missverhältnis zwischen dem Willensimpuls und dem, was man «Willensbedarf» des Organismus nennen sollte. Die physiologischen Unterlagen des Willens werden ihm immer noch in dem alten Umfang und sozusagen in der alten Qualität angeboten. Aber sie werden nicht mehr gebraucht. Denn die Technik kommt dem physiologischen Apparat, den unser Entschluss in Bewegung setzt, zuvor: durch eine geringfügige Auslösung erreicht sie die Wirkung, für die unsere Kräfte aufgerufen werden, ohne diese eigentlich zu brauchen und danach befriedigt zu entlassen.

«Daueralarm»

Gewiss, in der technisch-industriellen Zivilisation herrscht vielfache Überspanntheit. Aber diese Zivilisation leidet auch daran, dass unaufhörlich Spannungen wachgerufen werden, die keinen rechten Ablauf mehr haben. Der gewünschte Erfolg ist schon da, bevor die Spannungen sich wieder zu entladen beginnen können. Die Bedenklichkeit des Zustandes, dass nach den Bau- und Funktionsgesetzen unseres Organismus beständig Spannung entsteht, die nicht wirklich gewünscht, bejaht, gebraucht wird, so dass sie auf dem natürlichen Wege zur echten Entspanntheit steckenbleibt, wird gut durch eine Anekdote aus der alten chinesischen Geschichte beleuchtet:

Einer der Herrscher der Ming-Dynastie wollte seine junge Geliebte dadurch beeindrucken, dass er für sie den grossartig organisierten Sicherheitsapparat des Reiches in Bewegung setzte. Sobald der Kaiser an ein goldenes, in seinem Schlafgemach aufgehängtes Glöckchen schlug, ertönten ringsum hellere Glocken, die Gongs dröhnten und die Palastgarden traten unter die Waffen. Gleichzeitig wurde die Garnison der Hauptstadt alarmiert, die Reserve der bewaffneten Bürger sammelte sich, und bis in die fernsten Orte des Reiches an der Grenzmauer gegen die Barbaren wurden durch Schnellläufer und Meldereiter, durch Feuer- und Flaggensignale alle Verteidigungskräfte mobilisiert.

Die noch kindliche Geliebte des Kaisers fand das Schauspiel herrlich, wie mit so wenig Kraftanstrengung, mit einem Fingerschlag, so prächtige Heere unter bunten Bannern und Fahnen zum Aufmarsch gebracht werden konnten. Nun wusste sie kein schöneres Spiel, als immer wieder an das Glöckchen zu schlagen. Zunächst lief die eingespielte Mobilisierungsmaschine

rie auch weiter. Dann aber wurden die Soldaten, Bürger und Bauern ungeduldig und zornig. Sie gingen nicht mehr in die Kasernen und Häuser zurück, sondern erhoben sich zum Aufstand, der den Sturz der Dynastie herbeiführte.

Eine solche Ansammlung von erregten Bereitschaften des Nervensystems, die beständig aufgerufen, aber nie befriedigt werden, wirkt als physiologisches Krisenelement in den Untergründen der modernen Zivilisation. Ein merkwürdiger Beweis dafür ist die grosse Rolle des Massensportes. Die Boxer, die Fussballer erwecken nicht so sehr, wie man annimmt und vorwirft, die Spannung der Zuschauer, sondern sie sammeln die schon vorhandene, aus unzähligen, unbefriedigt gebliebenen Ansätzen aufgestaute Spannung auf das, was sie tun oder zu tun vorgeben, und bringen sie dadurch zu einer Entladung, die, vom gesamtsozialen Gesichtspunkt aus gesehen, alles andere als unvernünftig ist.

Die dauernd erregte, nie recht befriedigte Spannung, welcher vor allem die Technik mit ihren Leistungen immer schon voraus-eilt, erklärt auch einen andern, zunächst verwunderlich erscheinenden Tatbestand. Der moderne Mensch, der sich auf der einen Seite so sehr selbst verwöhnt, sich alles immer behaglicher und leichter zu gestalten bestrebt ist, setzt doch dies alles viel rascher und unbedenklicher aufs Spiel, erweist sich unvergleichlich anfäl-

liger für «Bewegungen» und Ideologien aller Art, als dies bei den Menschen früherer Zeiten der Fall war, die es so viel schwerer hatten. Er glaubt eben, hier die Möglichkeit zu spüren, «gespannt» und darum physiologisch richtig zu leben.

Veranlagung und Verhalten

Die steigende Differenz zwischen der physiologischen Anlage des Menschen und seinem jetzigen, kulturenmöglichen Verhalten müsste bewusst werden. Das geschieht ganz gewiss nicht durch die erwähnte Empfehlung des «Arbeitens aus der Entspannung heraus». Nicht nur wird hier Unverkramptheit mit Entspanntheit als Endstadium einer Spannung verwechselt, sondern unter dem Einfluss des ungeprüften Entspannungskultes dauernde Spannungslosigkeit verlangt. Die Spannung soll gar nicht erst eintreten; es wird also ein Arbeiten im vagotonischen Zustand gefordert, in einem Zustand schlaffer Nerven und erweiterter Gefässe, der nach der funktionellen Organisation des Menschen nicht mit Anstrengung, sondern mit Ruhe zusammengeht. Es soll sozusagen gähmend geschafft werden, wobei das Ideal dieses «Lebens aus dem Parasympathikus» mit dem notwendigerweise doch immer wieder erfolgenden Aufbruch des ganzen sympathischen Nervensystems in einen Konflikt gerät, der auf die Dauer leiblich und seelisch krankmachend wirkt. Die Unklarheit über das Wesen echter

«Unverkramptheit» und «Entspanntheit» wird ebenso wie die fast offiziell gewordene Verdammung von Spannung überhaupt von der Vorstellung getragen, Arbeit, die nicht angenehm ist oder nicht interessiert, ohne persönliche Anteilnahme, ohne wirkliches Dabeisein «erledigen» zu können. Daraus ergibt sich aber auf die Dauer alles andere als Entspanntheit, nämlich eine sich allmählich häufende Störung in den Tiefenschichten des Organismus.

Wer das einmal gespürt hat, wird sich entschliessen, auch einer uninteressanten, unanziehenden, ja ungeliebten Arbeit in Zukunft nicht mehr die Spannung zu verweigern, sondern das, was er ohnehin tut, mit Zustimmung begleiten und so für das innere Gleichgewicht seines Organismus sorgen. Er wird sich auch nicht mehr vor Spannung an sich scheuen, weil nur über ihr Annehmen der Weg zu wirklicher Entspanntheit führt.

Seit längerer Zeit nun schon wird im Gegensatz zu der Leibverleugnung früherer Epochen verlangt, dass man gut zu seinem Körper sei. In der Gesamtheit des Nervensystems den Sympathikus nicht allein zu lassen, sondern gerade ihm Sympathie entgegenzubringen, würde dazugehören. ■

(Nachdruck mit freundlicher Erlaubnis des St.Galler Tagblatts, für das der Artikel ursprünglich verfasst wurde.)

Lärm zerrüttet unsere Gesundheit

Lärm wird zur Plage

Natürlich gab es Lärm, Geräusche also, die man als unangenehm und belästigend empfindet, schon zu allen Zeiten, aber noch nie war er so ausgeprägt, so intensiv, so vielfältig wie heute. Die Belästigung durch Lärm nimmt in den hochindustrialisierten Ländern ständig zu. Das Anwachsen des Strassenverkehrs, des Flugbetriebes und der Industrie sowie die zunehmende Technisierung unseres Lebens führen zu immer neuen und immer stärkeren Lärmquellen. Der Lärm hat sich zu einem Parasiten unserer Gesellschaft entwickelt, dem wir nicht entrinnen können. Im Jahre 1867 standen Schwerhörigkeit und Taubheit noch an sechster Stelle der Berufskrankheiten, heute liegen sie bereits auf Platz vier.

Heute haben wir die Situation erreicht, die Robert Koch um die Jahrhundertwende voraussah: «Eines Tages wird der Mensch den Lärm ebenso unerbittlich bekämpfen müssen wie die Cholera und die Pest.»

Im Londoner Zoo tragen junge Elefanten Ohrenklappen – man muss sie vor dem Fluglärm schützen. Düsenjägerlärm tötete innerhalb einer Woche 149 Kaninchen eines Züchters in der Nähe eines Flughafens. Hühner legen weniger Eier, wenn pausenlos Düsenmaschinen über ihren Stall donnern.

Obwohl die Bürger bei allen Untersuchungen den Strassenlärm als die häufigste und störendste Lärmquelle nennen, baut der Staat ungeachtet dessen immer mehr Hauptverkehrsstrassen und Autobahnzubringer mitten durch die Wohngebiete. Und immer noch werden Wohnhäuser an Hauptverkehrsstrassen errichtet. In den Ballungszentren der Grossstädte hat der Lärm längst die gesundheitsschädliche Grenze überschritten.

Lärm kann Ursache verschiedener Gesundheitsstörungen sein

Es ist kein Zweifel – der Lärm macht uns immer mehr zu schaffen. Nur wird die Ge-

fahr in den meisten Fällen zu spät erkannt. Das ist besonders deshalb so bedenklich, weil die meisten Lärmschädigungen nicht heilbar sind und sich der Lärm nicht nur auf das Gehör, sondern auch auf das vegetative Nervensystem und andere Organe schädlich auswirkt. Doch selbst erfahrene Ärzte können nicht immer erkennen, dass Lärmeinwirkungen Ausgangspunkte einer ganzen Reihe von Gesundheitsstörungen sind.

Wir wissen heute, wie die Untersuchungen des Max-Planck-Instituts für Arbeitsphysiologie in Dortmund ergeben haben, dass ein Zuviel an Lärm zu ernststen Gesundheitsschäden führt und die Entstehung von Krankheiten begünstigt. Schon bei 60 Dezibel (dB) beginnt die Gefahr für die Gesundheit. Das ist etwa der normale Tageslärm, der uns umgibt. Der Grossstadtlärm beträgt 80–90 dB. Bei einer Belastung von 90–110 dB kann es zu einer Schädigung des Innenohrs kommen, die Hörfähigkeit wird vermindert, ja völlige Taub-