

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung  
**Band:** 26 (2014)  
**Heft:** 102  
  
**Vorwort:** Anti-Stress  
**Autor:** Schipper, Ori

### **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:** 23.01.2026

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



## Anti-Stress

Licht und Dunkel, Krieg und Frieden: Wir denken gern in Gegensätzen. Sie ordnen unsere Gedanken und helfen bei der Klärung von Begriffen. Was ist das Gegenteil von Stress?

Was heute alles für gutes Geld als Anti-Stress erhältlich ist, wird seinem Namen kaum je gerecht. Nichts gegen Massagen und Heilpflanzenextrakte – aber wie oft vermögen sie Stress nachhaltig aufzulösen? Das Gegenteil von Stress müsste also eher in vollkommener Ruhe zu suchen sein: in der Abwesenheit jeglichen Zeit- und Leistungsdrucks, dem Fernbleiben aller Ängste und Konflikte, einem Zustand, der vielleicht mit dem buddhistischen Konzept des Nirwana verwandt ist.

Doch die Natur des Menschen scheint nicht für diesen Zustand gemacht zu sein. Oft halten wir die Ruhe gar nicht aus. Die meisten Menschen nehmen lieber einen kleinen elektrischen Schock in Kauf, als eine Viertelstunde mit ihren Gedanken allein zu sein, wie Forschende aus den USA kürzlich in der Zeitschrift «Science» berichteten. Offensichtlich stressen uns auch stressfreie Momente. Schon der Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hielt vor über 350 Jahren fest, dass nichts unerträglicher sei, als keine Zerstreuung und Beschäftigung zu haben. Aus dem Grund der Seele steige dann ein Gefühl der Unzulänglichkeit auf, der Leere, des Nichts – die Langeweile.

Weil Stress sich der binären Logik entzieht und kein Gegenpol auszumachen ist, bleibt mir nur noch, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wenigstens das Gegenteil von Langeweile zu wünschen: Musse, Heiterkeit und eine anregend-kurzweilige Lektüre dieses Hefts, das im Schwerpunkt (ab Seite 10) verschiedene Aspekte von Stress beleuchtet.



Ori Schipper, Redaktion