

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 107 (1981)
Heft: 45

Illustration: "Geht mir aus der Sonne!"
Autor: Jüsp [Spahr, Jürg]

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: 25.04.2026

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



Urschrei auf dem Fussballplatz

Eine der grössten Segnungen des Fernsehens ist für mich die Möglichkeit, zu Hause im Lehnstuhl die wilden Spiele der weltbesten Balltreter zu betrachten. Vor Jahren war ich jeweils nach Zürich gefahren, um mich in den städtischen Fussballstadien von den Lokalkickern und ihren auswärtigen Widersachern ergötzen zu lassen. Doch in jenen Zuschauer-Pferchen stand ich zumeist reglos eingekleidet in eine je nach den auf sie einwirkenden Kräften irgendwo-

hin wogende Masse. Je nach Standort und Vordermann vermochte ich alsdann mehr oder minder grosse Ausschnitte aus dem dramatischen Geschehen auf dem Rasen zu erhaschen.

Nebst einigen nicht sachbezogenen Aufwendungen, wie Parkierbussen, Blechschäden und chemische Reinigung der mit Senf und Glace beschmierten Kleider, störte mich auch das unablässige, meist gehässige und feuchte Gebrüll und Gepfeife meiner Mitmassenmenschen, das mich allerdings mitunter auch zu einer solchen Verhaltensstörung mitriss.

Als Heimsporfreund bin ich nunmehr in der Lage, durch einen lässigen Daumendruck auf der Fernsteuerungstaste den akustischen Terror auf der Walstatt bis zur völligen Ausrottung zu schwächen, sogar das Gequassel des Herrn Sportreporters kann ich auslöschen. Und in dieser gedämpften, keimfreien Ambiance erliege ich nie mehr der durch Massensuggestion bewirk-

ten Versuchung, einsam auf meinem Lehnstuhl wie besessen mitzubrüllen.

Gerade dieser Lärmverzicht aber könnte mich, was ich bis anhin nicht wusste, an Leib und Seele ernstlich schädigen: bestürzt habe ich dies soeben in einem neuen Hirtenbrief des prominenten deutschen Akupunktur- und Naturheildoktors Manfred Köhnlechner (in der Zeitschrift «Hör zu») gelesen. Denn eben das Schreien vermag, so lehrt er, «Affekte in uns zu lösen, uns von Angst zu befreien und damit von Störungen, die in engerem Zusammenhang mit der Angst stehen. Das gilt im besonderen auch für die Neurose, die durch unterdrückte Bedürfnisse entsteht... Die Hemmung der Affekte geht einher mit einer Hemmung des Atmens.» Diese Erkenntnis hat Köhnlechner freilich vom amerikanischen Psychiater Janov übernommen, der seine Patienten den sogenannten Urschrei ausstossen liess, der zur Lösung der Atembremse und da-

mit zur Normalisierung des Gefühlslebens führen sollte.

Janov ist durch das teure Urgeschrei auf seiner Couch jedenfalls reich geworden. Köhnlechner empfiehlt anstelle der schalldichten Kammer des Psychiaters einen billigeren Therapieplatz, «wo wir uns die Sorgen von der Seele schreien können – den Fussballplatz!» Ueber die dort geübte Selbsttherapie belehrt uns der Heilkundige also: «Millionen gehen zu den Spielen, feuern ihre Mannschaft an, pfeifen den Schiedsrichter aus, bejubeln jedes Tor ihrer Lieblingskicker – und ahnen nicht, was sie damit unbewusst für ihre Gesundheit tun. Sie atmen unwillkürlich wieder richtig. Ihre Torschreie helfen besser gegen Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Magenkrämpfe und Atembeschwerden als viele pharmazeutische Mittel... Und genießen Sie sich nicht: Schreien Sie!»

Soll ich nun jeweils, um bedrohlicher Bresthaftigkeit vorzu-



«Geht mir aus der Sonne!» (Diogenes)