

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 111 (1985)  
**Heft:** 20

**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Stauber, Jules

### **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:** 15.04.2026

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

# 35 Jahre Stress

Was bedeutet eigentlich Stress? Die deutsche «Fernsehärztin» Frau Antje-Katrin Kühnemann, die die vorbildlichen medizinischen Sendungen in den dritten Programmen leitet, definierte dieses Phänomen bildhaft und originell: Stress ist seit Urzeiten die Reaktion auf Gefahren. Wir hätten uns etwa einen Steinzeitmenschen vorzustellen, der nach der Jagd erschöpft vor sich hin döst und plötzlich einen riesigen, angriffslustigen Bären vor dem Höhleneingang erblickt. Schlagartig wird nun der schlappe Steinzeitler hellwach, und das Notfallhormon Adrenalin rüstet den Organismus blitzschnell zur Abwehr gegen diese tödliche Gefahr auf. Der Stress ist somit die von der Gefahr ausgelöste Reaktion.

Natürlich redeten die Steinzeitmenschen noch nicht vom Stress – und bis vor 35 Jahren redete überhaupt noch niemand davon. Diesen Begriff hat vielmehr der kanadische Physiologe Hans Selye erfunden und im Jahr 1950 publik gemacht. Was er damit meint, habe ich im Lexikon nachgeschlagen; demnach ist Stress nach Selye «die Gesamtheit aller belastenden und beanspruchenden Wirkungen eines den Organismus angreifenden Einflusses, der zwar ganz verschiedenartig sein kann (z.B. Infektion, Vergiftung, Verbrennung, Unfall, Strahleneinwirkung), stets jedoch einen charakteristischen Komplex gesetzmäßig ablaufender Anpassungs- bzw. Abwehrreaktionen des Organismus hervorruft.»

Der Stress ist also erst 35 Jahre alt, doch in dieser Zeitspanne haben die «terribles simplificateurs» – die fürchterlichen Zeitgenossen, die alles vereinfachen und verallgemeinern – diesen medizinischen Begriff zu einem allseitig verwendbaren Modeschlagwort plattgestampft. Danach soll nun alles Anstrengende und Schwierige, das wir im Alltag zu bewältigen haben, «ein Stress» sein, und bald jeder plappert's dem anderen nach. So gibt's nun Schulstress, Bürostress, Fabrikstress, Managerstress, Ehestress, Säuglingsstress, Freizeitstress und so weiter und so fort.

Selbstverständlich haben sich Sozio-, Ideo- und andere -logen sofort auf diesen missbrauchten,

sinnentleerten Allerweltsbegriff gestürzt: die leere Worthülse dient ihnen vornehmlich als «Argument» gegen die sogenannte Leistungsgesellschaft; selbsternannte «Systemveränderer» möchten eine Gesellschaft dresieren, in der die Leistung verpönt wird.

Gewiss gibt es Menschen, die unter Druck stehen, überfordert sind, in Beruf oder Privatleben nicht zurecht kommen – das alles kann man jedoch nicht in den mit «Stress» etikettierten Einheitspotpfe werfen.

Die Fernsehmacher, die hierzulande bei jeder passenden Gelegenheit das Schlagwort vom «Leistungsstress» nachplappern, sollten zuerst einmal versuchen, sich darüber klar zu werden, was sie damit meinen und wie sie das ohne ein abgeschliffenes Klischee formulieren könnten. Meistens liefe diese Bemühung dann wohl auf ein Schlaraffenland hinaus, in dem man alles ohne Leistung bekäme. Für die meisten von uns wäre diese Utopie wohl der unerträglichste «Stress» im modischen Sinne, denn der Mensch ist

seit Anbeginn auf Leistung angelegt, und ohne die von ihr vollbrachten Leistungen wäre die Menschheit nach den unerbittlichen Gesetzen der Natur schon längst ausgestorben.

Unsere leistungsmüden Fernsehmenschen sollten sich eigentlich ihre eingangs erwähnte deutsche Kollegin Dr. Antje Kühnemann zum Vorbild nehmen: nebst ihrer hervorragenden Fernseharbeit praktiziert sie als Ärztin, schreibt für verschiedene Zeitschriften und ist noch anderweitig tätig – doch auf dem Bildschirm erscheint sie niemals «gestresst», sondern immer ausserordentlich frisch, hübsch und charmant. *Telespalter*

«Wie fanden Sie denn die Tendenz im gestrigen Fernsehspiel?»

«Ach, die ist mir gar nicht aufgefallen. Welche Rolle spielte sie denn?»

TV-Kriminalkommissar Schimanski alias Götze George über die «Tatort»-Serie:

«Die meisten Drehbücher sind verworren. Eigentlich habe ich sie alle nicht verstanden.»

Arztgehilfin am Telefon:

«Der Herr Doktor kann Ihnen frühestens in vier Wochen einen Termin geben!»

«Um Himmels willen, da kann ich ja schon längst tot sein!»

«Dann vergessen Sie aber nicht, vorher abzusagen!»

«Ich sage, was ich denke!»

«Ach, deswegen sind Sie immer so schweigsam!»



Beim Psychiater. Patient: «Herr Doktor, alle behaupten, ich lüge.»

«Das glaube ich Ihnen nicht!»

Im Spital: «Sie können ganz unbesorgt sein. In spätestens drei Wochen sind Sie wieder draussen. So oder so.»