

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 111 (1985)
Heft: 21

Artikel: Spontan, echt aus dem Bauch
Autor: Ramstein, Marta / Löffler, Reinhold
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-610862>

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: 14.01.2026

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

Spontan, echt aus dem Bauch

oder: Psychoboom und kein Ende?

Die Gefühle, hat man uns früher gelehrt, kommen aus dem Herzen oder aus der Seele. Während aber jeder weiss, wo er sein Herz hat, war das mit der Seele bereits problematischer; denn wer kannte schon den Sitz der Seele? Das hat sich inzwi-

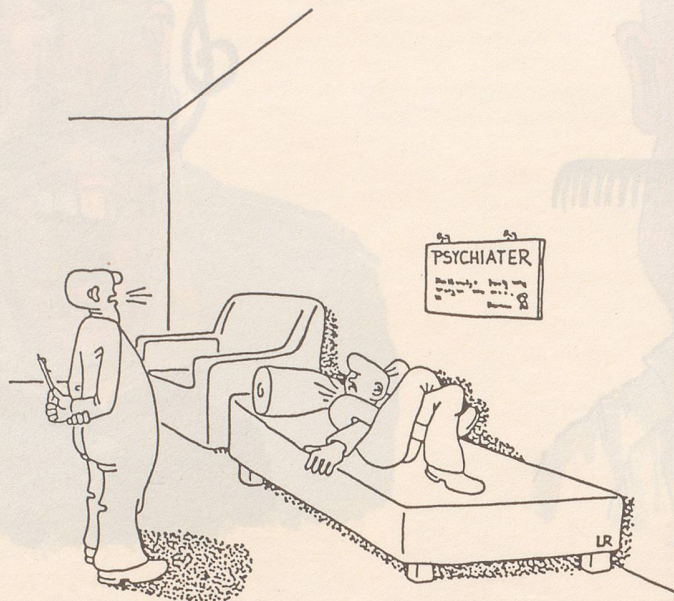
Von Marta Ramstein

schen geändert. Jedes Kind weiss heute: Die Seele befindet sich im Bauch. Nicht umsonst haben sich Psychologen aller Schulen jahrzehntelang abgemüht, jetzt sind sie daran, die Früchte ihres Zorns zu ernten.

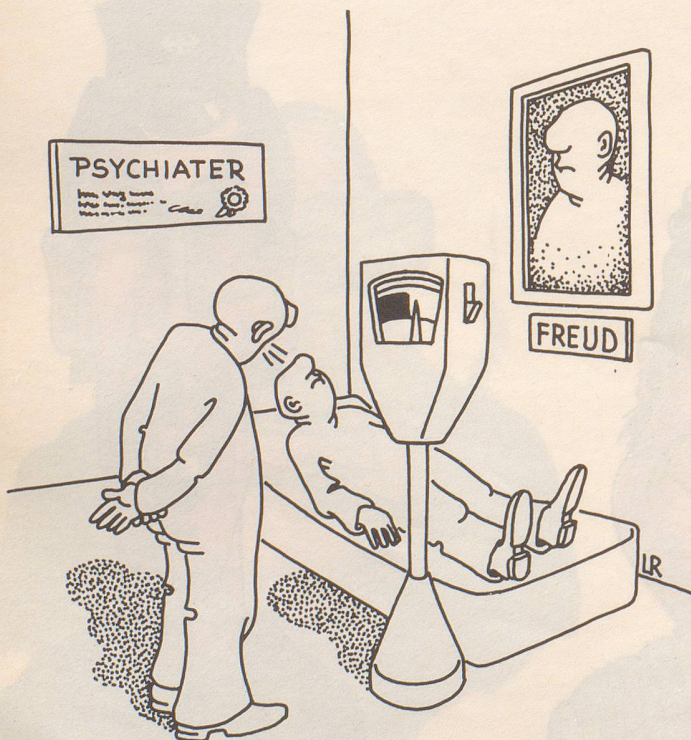
Wie, Sie verlegen sich immer noch aufs Denken, wenn Sie einen Entschluss fassen müssen? Sind Sie etwa gar ein Intellektueller, eines jener kopflastigen Ungeheuer? Sie spüren selbst, wie Sie erröten. Höchste Zeit, sich für ein gruppendynamisches Seminar anzumelden. Vergessen Sie alle Wenn und Aber, atmen Sie tief durch, greifen Sie zum Telefonhörer, Sie haben eine echte Chance. Erschrecken Sie aber nicht, wenn Sie am ersten Kursabend in

Erwartungshaltung dasitzen und keiner ein Wort sagt, sondern alle warten, warten, warten und der Meister oder die Meisterin selbst sich in tiefes, geheimnisvolles Schweigen hüllt. Irgend jemanden aus der Gruppe verjagt es schliesslich, er redet, und es wird ihm entgegnet, und damit kommt die ganze Dynamik in Gang.

Vielleicht bist du schon sehr bald mit allen duzis. Wer regelmässig im Kreis (nicht etwa im Viereck oder Oval!) der dynamisch Gesinnten sitzt, bekommt Dinge zu hören, die ihm sein bester Freund oder sein Ehepartner in Jahrzehnten nicht anvertraut hat. Kein Wunder, dass es dabei zu Erkältungen der Seele kommt; schliesslich verträgt es ja auch nicht jeder, sich nackt den ersten Strahlen der Februarsonne auszusetzen. Aber Enthüllungen können auch Mut machen; plötzlich fühlst auch du dich gedrängt, es sprudelt aus dir hervor, jetzt bringst du dich ein, irgendwie, ganz frei aus dem Bauch heraus. Versucht man dich abzublocken, rede ruhig weiter, jemand wird dir



«Und warum haben Sie das Gefühl, total verklemmt zu sein?»



«Übrigens – haben Sie noch einige Fünfliber parat?»

Feedback geben. Hauptsache, es geht dir unter die Haut, du bist echt da. Jetzt nur nicht anfangen zu grübeln! Denken, welche farblose, abstrakte Tätigkeit! Gefühl ist alles, hier findest du das volle Menschenleben.

Wahrscheinlich müsst ihr in eurem Kurs auch einmal etwas aufschreiben oder zeichnen. Dazu sind die vielen Packpapiere rings an den Wänden da. Am besten nimmst du gleich Filzstifte in mehreren Farben an dich und schreibst, malst, zeichnest, ich will sagen: du lebst deine Kreativität. Die Packpapierwände werden dann von allen Teilnehmern betrachtet, be- und verurteilt. Du hast dich eingebracht, jetzt bist du drin, du hast Power, du ziehst die Sache durch. Dein Werk ist eine Art Psychogramm deiner selbst. Was kann dir da ein wenig Kritik deiner Freunde anhaben? Sie müssen schliesslich auch lernen, mit ihren Aggressionen zu leben. Mach weiter, versuch dich im Rollenspiel, bei der Video-Aufnahme. Du staunst, wenn du dich nachher auf dem Film wiedererkenntst. Übrigens: Stimmt deine Körpersprache?

Wenn Sie in Ihrem Beruf mit Menschen umgehen, ist Ihnen dieses Vokabular vertraut, denn Sie besuchen Kurse, Sie lernen den neuen Verhaltensstil, Sie wollen wissen, wie's gemacht

wird. – Seit mehr als zehn Jahren schreiben und zeichnen wir nun auf Packpapier, droht man uns mit dem Urschrei, üben wir uns in Metakommunikation und Problemlösungsverfahren. Und die Probleme nehmen noch zu.

Aber wie werden Probleme zwischen Menschen denn gelöst? Sehen Sie, sagte mir kürzlich ein Psychologe, alle diese Übungen sind ja gut und recht. Aber Probleme sind komplex, und um sie zu lösen, dazu braucht man vor allem auch – einen klaren Verstand. Sprach's und ging.

O Psychoboom, sollte dein Ende doch nahe sein?

Sammlung
KARIKATUREN
& CARTONS
BASEL

St. Alban-Vorstadt 9

neue Ausstellung

made in
Switzerland

Schweizer Cartoonisten
des XX. Jahrhunderts

Mi. und Sa. 16 bis 18.30 Uhr
So. 14 bis 17 Uhr