

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 113 (1987)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Mit Denkpausen gegen Stress  
**Autor:** Sautter, Erwin A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-606727>

### **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:** 07.03.2026

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

# Lektion in völkerverbindender Lebenslust

Der Besuch bei den Schwiegereltern war auf das Mittagessen angesagt. Wenn wir eine Minute vor zehn Uhr ins Postauto stiegen, erreichten wir die Stadt um 11.39 Uhr. Ich gestehe es ein, die

Von Peter Weingartner

Seiten des Kursbuches, denen ich diese Informationen entnahm, waren alles andere als abgegriffen: sie klebten noch aneinander.

Warum der Postautochauffeur meine Frau, unsere beiden Kinder und mich so verwundert anschaut, wurde mir erst klar, als an der nächsten Haltestelle vier Jugoslawen einstiegen, an der übernächsten zwei junge Türken und im nächsten Dorf eine Gruppe Tamilen, die in einem ehemaligen Heim für schwererziehbare Jugendliche einquartiert – am Stammtisch der Dorfbeiz sprach man von «zwischengelagert» – waren.

In Umlikon bestieg ein spanischsprechender junger Mann in Begleitung zweier schwarzhaariger Frauen in farbenprächtig

südamerikanischer Indiokleidung den Bus. Auf den ersten Blick sah ich, dass die weder an ein internationales Folklore-Meeting unterwegs waren noch alternativ-modische Uniformen trugen. Das war echt.

Dass in Moosigen eine islamische Grossfamilie – einige Frauen mit verhüllten Gesichtern – das Postauto mit einem Halbtaxi betrat, wunderte uns schon kaum mehr. Auch nicht die beiden Afrikaner, die am Bahnhof, der Endstation des Postautokurses, auf den Bus warteten.

Die meisten Passagiere schienen Stammkunden zu sein: man grüsste einander über Sprach-, ja Kulturgrenzen hinweg. Einziger beteiligter Mitteleuropäer: der Chauffeur. Logisch, denn schliesslich können wir Schweizer uns für unsern Sonntagsausflug einen eigenen Wagen leisten!

Wenn wir in zwei Wochen unsere Freunde im Nachbarkanton besuchen, werden wir es uns nicht nehmen lassen, unsern Kindern etwas von der Farbigkeit und

Fröhlichkeit des Lebens in unserm Land mitzugeben. Was verpassten wir all die Jahre, da wir in unserer Kiste angebunden wie ein Gefangenentransport die Landstrassen unsicher machten! «Es liegen wieder alle», pflegte meine Mutter (zynisch, pfui!) jeweils beim Anblick eines vorüberfahrenden leeren Postautos zu sagen. Das bringt mich zu guter Letzt auf einen volkswirtschaftlich positiven Gedanken: Nicht nur lässt sich von aufgestellten Gastarbeitern eine Lektion Lebenskunst lernen, unsere Mitmenschen aus südlicheren Gefilden haben auch zum positiven Rechnungsabschluss der PTT im letzten Jahr – eine halbe Milliarde Gewinn! – ihr Scherflein beigetragen.

## Aufgeschnapp

Die PTT verdienen mehr an Nachnahmen als an Vornamen.

-r

# Mit Denkpausen gegen Stress

«Bundesrat will Denkpause im Wasserkraftwerkbau» titelte der *Zürcher Oberländer* (Wetzikon) in der Ausgabe vom 26. Februar. Das ist ein Beispiel nur. Denkpausen machen erinnert an einen

Von Erwin A. Sautter

Werbeslogan. Die Pause sollte damals nicht zum etwas Überdenken vertan werden, sondern zum Konsumieren erhalten – zum Geniessen eines über den Teich importierten Modegetränks, dessen sexy Verpackung gar den verstorbenen Andy Warhol zu faszinieren vermochte.

Kann sich der Bundesrat Denkpausen beim Regieren erlauben, dann darf solches Tun doch Schule machen, ohne dass der Denker an der Werkbank, im Büro oder auf der Baustelle, bei der Stall- oder Feldarbeit der sträflichen Faulheit bezichtigt wird. Wir gehen demnach wieder schöneren Zeiten entgegen. Der Begriff Stress verschwindet aus unserem so bunt gewordenen Wortschatz und macht dem halbvergessenen Zustand Gemütlichkeit Platz. Bis zum Jahr 2000 dürfte die Regeneration der Bevölkerung dank der Denkpausentherapie einen Grad erreicht haben, der die Abschaffung der AHV/IV ins politische Auge fal-

len lässt. Von Pensionierung oder gar vorzeitigem Abbruch der lustvollen Alltagsbeschäftigung wird nicht mehr die Rede sein; beim denkenden Pausieren hat sich das Volk jene elementaren Kräfte aus der Natur zurückgeholt, die es in den Jahren ohne Denkpausen dem schnöden Mammon opferte.

In den Schulen aller Stufen wird es neben der Znüni- auch die

Denkpause geben, die gar mit Noten bedacht werden könnte, wenn das Notengeben nicht bis dahin nach einer Denkpause der kantonalen Erziehungsdirektoren ins Pfefferland gewünscht worden ist. Und die No future people hätten wieder eine Zukunft, weil Visionen Denkpausen erfordern. So kommt gar das Denken in Mode. Wie aufregend also, Pause zu machen!

## mündigkeit

anlässlich der jungbürgerfeier wurden die zwanzigjährigen im adler (anerkannte fressbeiz) in die gemeinschaft der mündigen bürger aufgenommen und als der gemeindeammann

das wort zur diskussion freigab hielt jeder den mund denn am nachtessen (schnitzel, pommes frites, erbsen und salat) hatte niemand etwas auszusetzen.

Peter Weingartner

# SPOT

## Führungsbunker

Abstimmungen über Dinge, die man kaum versteht, sind nichts Neues. Neu aber sind Abstimmungen über etwas, von dem man gar nichts weiss, ausser, dass es viel Geld kostet. Nächstens sind die Schaffhauser aufgerufen, einem Millionenkredit zuzustimmen für einen Führungsbunker in Krisenzeiten – ohne weitere Angaben – aus Geheimhaltungsgründen. R.

## Termingerecht?

Einen Tag vor Bundesrat Auberts 60. Geburtstag wurde bekannt: Die freiwillige Pensionierung für Bundesbeamte ist mit 60 vorgesehen! ks

## Subversion?

Wer im Zug in den Luzerner Sackbahnhof einfährt, sieht die St. Karlikirche inklusive Turm und stutzt: Steckt da Absicht dahinter? Will da ein Pfarrer oder Sakristan aufrütteln oder aber dem Prinzip Hoffnung Nachachtung verschaffen? Die Zeiger der Turmuhr zeigen stets auf anderthalb Minuten vor zwölf! pw

## Kürzel

Bern produzierte das EGzIBG. Dies ist das «Einführungs-Gesetz zum Bundesgesetz über Investitionskredite und Betriebshilfe». ks

## SBB (s besseret bschtändig)

Weit schneller als dem Taktfahrplan ist es dem Halbtaxiabonnement gelungen, die Züge völlig zu überfüllen ... -r

## Sitzdrang

Zu den Wahlen ins Zürcher Kantonsparlament sind für die 180 Sitze 1794 Kandidaten nominiert, ein absoluter Rekord. Es kommt noch so weit, dass mehr Bürger kandidieren als wählen. bi