

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 17

**Artikel:** Haben Sie sich schon eingebracht?  
**Autor:** Regenass, René / Barth, Wolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-608273>

### **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:** 02.04.2026

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

# Haben Sie sich schon eingebracht?

René Regenass

**K**arl Sommer war ein Mensch, der sich nicht einbrachte, zumindest nicht bewusst. Im Grunde genommen brachte er sich ein, aber der Begriff war ihm völlig fremd. Er hatte viele Kollegen, pflegte die Geselligkeit und verstand sich ausgezeichnet mit seiner Freundin. Bescheiden wie er war, fehlte ihm nichts. Oder doch: das sensibilisierte Wir-Gefühl. Eigentlich fehlte es ihm gar nicht, er war sich einfach nicht klar darüber, dass er es hatte. Vielleicht war er darum gerade so unkompliziert.

So lag es durchaus in seiner Natur, dass er Max, als er ihm zufällig in der Stadt begegnete, freudig und arglos begrüßte. Mit ihm hatte Sommer manchen fröhlichen Abend verbracht, bis sich Max aus unerfindlichen Gründen mehr und mehr zurückzog. Sommer nahm ihm das nicht übel. «Jeder verändert sich eben im Lauf der Zeit», sagte er sich.

Sommer erhoffte sich eine Erklärung, warum Max seit Monaten nichts von sich hören liess. Statt dessen handelte sich Sommer gleich einen Vorwurf ein. Kaum hatten sie einander die Hand gegeben, sagte Max: «Bei dir fühle ich eine Wand.»

Sommer begriff nicht, war wie vor den Kopf gestossen. «Könntest du mir erklären, was das bedeutet?» fragte er freundlich.

«Du kannst dich nicht öffnen», erwiderte Max kurz angebunden.

Sommer verstand noch immer nicht. «Das ist mir noch nie aufgefallen, jedenfalls geht es mir gut.»

«Das meinst du bloss.»

«Lass das meine Sorge sein, ich brauche solche Ratschläge nicht», sagte Sommer, diesmal bestimmt und unnachgiebig.

«So einfach ist das nicht. Ich fühle mich für dich verantwortlich.»

«Musst du nicht. Ich komme gut zurecht. Übrigens: Ich geh' jetzt ein Bier trinken, kommst du mit?» Sommer wollte versöhnlich sein.

«Nein, ich kann nicht, ich muss in die Gruppe.»

«Was für eine Gruppe?»

«Eine Selbsterfahrungsgruppe. Dort üben wir, uns zu öffnen, einander zu spüren.»

«Dann tu das», sagte Sommer. Der Ärger liess sich nicht mehr überspielen.

**G**emütlich sass Sommer allein an einem Tisch, las die Zeitung und entspannte sich. Als er nach etwa einer halben Stunde nach Hause gehen wollte, stand ein alter Bekannter vor ihm. Überrascht sagte Sommer: «Wo kommst du denn her?»

«Ich? Von der Gruppe.»

Sommer verschlug es die Sprache. Fassungslos starrte er den Bekannten an. Als wäre er ein Roboter, schnarrte er: «Du bist doch nicht etwa ...» Weiter kam er nicht.

«Genau», sagte der Bekannte enthusiastisch. «Es ist wunderbar!»

«Gehst du schon lange hin?»

«Nein, ich komme soeben von der ersten Sitzung. Ich bin noch nicht ganz aus dem Gruppengefühl herausgetreten. Wir haben gemeinsam gelacht und geweint.»

«Wieso geweint?»

«Weil wir uns so lange verschlossen haben.»

Sommer war irritiert, hatte den Eindruck, er spreche nicht mit einem Menschen, sondern mit einem fremden Wesen. «Der Max», sagte er gedankenverloren, «geht auch in eine solch komische Veranstaltung.»

«Das ist nicht komisch und keine Veranstaltung. Übrigens, Petra und Paul sind auch dabei. Komm doch auch einmal.»

«Ich habe kein Bedürfnis.»

«Wir haben alle unbewusste, unbefriedigte Bedürfnisse.»

«Mag ja sein», lenkte Sommer ein. Er wollte nicht noch einmal ein unerfreuliches Gespräch.

Der Bekannte hatte sich inzwischen an den Tisch gesetzt, bestellte ein Bier, Sommer das zweite. Seine Neugier war geweckt, so blieb er noch.

«Die junge Frau, die uns bedient», fuhr der Bekannte fort, «ich will sagen: Zwischen ihr und mir findet eine starke Interaktion der Emotionen statt.»

«Einfach ausgedrückt: Sie gefällt dir. Dann musst du es ihr sagen.»

«Nur das nicht. Das wäre zu plump und würde die ausgesandten Wellen zerstören. Ich bin doch kein Aufreisser.»

«Ich meine ja bloss, dass du auf irgendeine Art zu erkennen geben musst, wie sympathisch sie dir ist.»

«Du verstehst mich nicht. Diese Frau und ich spüren einander, wir fühlen uns nahe.»

Allmählich wurde es Sommer zuviel. Mit diesem Gelaber vermochte er nichts anzu-

fangen. Er nahm sein Portemonnaie hervor und wollte zahlen.

«Du gehst schon?»

«Ja. Wir reden aneinander vorbei.»

«Aber ich hab' dir noch gar nicht erzählt, wie es in der Gruppe war.»

Der Bekannte sah ihm fast flehend an. Sommer gab sich geschlagen. Auch wollte er nicht unhöflich sein.

«**A**lso, zuerst hat sich jeder und jede vorgestellt, reihum. Wir sassen nämlich in einem Kreis. Immer mit Vornamen, wir blieben beim vertraulichen Du, damit die Fremdheit genommen würde.»

«Aha», sagte Sommer.

«Natürlich war damit die Befangenheit nicht verschwunden. Muss sie auch noch nicht, das ist ein langer Prozess, sagte uns der Psychologe. Dann haben wir den Kreis enger gemacht, um Körperkontakt herzustellen. Das war gefühlsmässig nicht ganz einfach, die meisten kannten einander erst seit Beginn der Sitzung. Zudem kannten wir uns selber noch nicht.»

Sommer wischte sich den Bierschaum von der Oberlippe, nahm wieder einen Schluck, als könne er damit sein Unbehagen hinunterspülen.

«Der Psychologe fragte daraufhin, ob wir uns und einander spürten. Wenn wir uns richtig geöffnet haben, sagte er, müssten jetzt Gefühlskräfte frei werden, sanfte Wellen durch unsere Körper fluten. Um den Gefühlsstrom zu schliessen, gaben wir einander die Hände.»

«Und gesungen habt ihr sicher auch», warf Sommer boshaft ein.

«Bitte, das ist eine ernsthafte Angelegenheit! Wir haben nicht gesungen. Aber alle haben aus ihrem Leben berichtet, darüber, was sie bedrückt. Manche waren sehr geniert, brachten kein Wort hervor.»

«Ich hätte mich glatt geweigert.»

«Das wäre ganz falsch gewesen, denn damit hättest du dich sofort ausgegrenzt. Und jetzt unterbrich mich nicht ständig. Dir fehlt der nötige Ernst. Was ich sagen wollte: Nachdem sich alle eingebracht hatten, mussten wir die Augen schliessen und an eine bestimmte Person im Raum denken. Nachher nahmen wir mit dieser Person Augenkontakt auf. Die Augen seien die Tür zur Seele, sagte der Psychologe. Die zwei, die sich füreinander geöffnet hatten, brachten

sich gemeinsam ein, indem sie sich nebeneinander setzten. So entstanden Paare.»

Der Bekannte lächelte verzückt. Sommer konnte es sich nicht verkneifen zu sagen: «Das ist ja die reinste Partnerschaftsvermittlung.»

«Du siehst das eben nur auf der profanen Schiene, nicht auf der geistig-emotionalen.»

«Mag sein», erwiderte Sommer. «Ich bin gespannt auf das Weitere.»

«Auf diese Weise ergab sich eine binnendifferenzierte Sympathiekonstellation. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin musste nun beschreiben, wie sie sich fühlten. Und damit niemand schon jetzt ganz aus sich heraustreten musste, durften wir die Empfindungen, verschlüsselt mit einem Tier, beschreiben. Die andern ahmten die spezifischen Laute und typischen Bewegungen des betreffenden Tiers nach.»

«Und was für ein Tier hast du gewählt?»

«Ein Murmeltier. Anita war ein Schmetterling, Christoph eine Biene.»

«Summ, summ», machte Sommer.

«Genau so. Endlich beginnst du zu verstehen.»

«Und dann war der Spuk vorüber.»

«Du machst mit deiner Ironie alles kaputt. Du könntest den Partner nie mittragen. So versperrst du den Zugang zum Du.»

«Das wollte ich nicht», sagte Sommer friedfertig. «Erzähl weiter.»

«Zum Schluss sollten wir mit verbundenen Augen den Partner beziehungsweise die

Partnerin finden, mit dem oder mit der wir uns ausgetauscht hatten.»

Sommer konnte seine Verstimmung nicht mehr zurückhalten. Was sollte er mit diesem Quatsch anfangen? Und wenn es den Bekannten drängte, darüber zu reden, so sollte er sich doch jemand anders aussuchen. Früher konnten sie noch zusammen über Politik diskutieren oder über ein Buch.

«Diese sogenannte Gruppendynamik wäre nichts für mich, schliesslich bin ich ein erwachsener Mensch», sagte er verärgert.

«Du bist und bleibst ein Individualist, eine Monade, wie der Psychologe sagen würde.»

«Dann eben.»

**D**er Bekannte blickte plötzlich gebannt zur Bar hinüber.

«Ist was?» fragte Sommer.

«Mein Psychologe ist gekommen.»

Offenbar kannte dieser die Barmaid. Er lehnte sich über den Tresen, lachte ihr zu, schäkerte.

«Er öffnet sich», flüsterte der Bekannte, starrte weiter zur Bar.

«Geht ganz schön ran», sagte Sommer.

«Still, der Psychologe sagt etwas.»

Es war jedoch die Barmaid, die redete. «Bist du noch immer auf deinem Trip (Ich bin du, du bist ich)?»

«Klar. Ist ja mein Job.»

«Hast du gehört», sagte der Bekannte zu Sommer: «Ich bin du, und du bist ich.»

Der Psychologe nippte an seinem Glas Gin tonic, strich der Barmaid sanft über die Hand.

«Jetzt benützt er die Körpersprache, die nonverbale Kommunikation. Er sendet Signale», bemerkte der Bekannte hingerissen.

«Ich fühle mich von dir getragen», hörten sie den Psychologen sagen.

«Wie wunderbar er sich einbringt», murmelte der Bekannte.

Der Psychologe musste gespürt haben, dass er beobachtet wurde. Mit einem Schluck leerte er sein Glas und verliess hastig das Lokal.

Laut rief ihm die Barmaid nach: «Gib bloss acht, dass es bei deinen Seelenströmen keinen Kurzschluss gibt.»

«Ein schlechter Auftritt und Abgang», sagte Sommer.

«Du wirst das nie begreifen, wie das ist, wenn sich fremde Menschen näherkommen, die Wellen hin- und hergehen, jeder sich öffnet, um sie zu empfangen.»

Sommer war nun nur noch gereizt, fortwährend hörte er «sich öffnen», «einbringen», «empfangen», «fühlen». Das ging ihm auf die Nerven.

«Und was sagt denn deine Freundin dazu?» wollte er vom Bekannten wissen.

«Zu was?»

«Zu deinen Gruppenspielchen.»

«Ich habe keine Freundin. Meine Freundin ist die Gruppe.»

«Dann viel Vergnügen», sagte Sommer.

