

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Heilsamer Stress - aber nicht für Könige und Trainer  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-602882>

### **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:** 12.03.2026

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



# Heilsamer Stress – aber nicht für Könige und Trainer

VON MARCEL MEIER

**Die These des Dichterfürsten Goethe ist verblüffend einfach: «Mass ist überall gut, bei allen Dingen.» Vielleicht dürfte das heutige Modewort Stress auch darum vor rund 200 Jahren noch unbekannt gewesen sein, was aber nicht heissen will, dass damals seelischer und körperlicher Druck und Bedrängnisse unbekannt gewesen wären.**

Beim Stress unserer Tage kommen noch die vielen äusseren Reize hinzu, was bei manchen Zeitgenossen zu einer Reizüberflutung führt, die psychophysische Belastungszustände nach sich zieht. Diese Belastungszustände gefährden das allgemeine Wohlbefinden, ja sie können zu Schädigungen des Organismus und zu abnormen psychischen Reaktionen führen. Gefährdet sind dabei vor allem die Gehetzten, die es nicht verstehen, Prioritäten zu setzen und die Kunst des Neinsagens nicht beherrschen. Viele Zeitgenossen glauben, ständig etwas zu verpassen, wenn sie nicht auch dabei sind. Sie rasen von Termin zu Termin, von einem gesellschaftlichen Anlass zum anderen, um zu sehen und – vor allem – um gesehen zu werden. Dabei merken sie gar nicht, dass ihre Lebenskerze bei all dieser Hetze gleichzeitig an beiden Enden abbrennt.

## Stressgeplagte gekrönte Häupter

Beim Spiel und Sport im Mittelalter konnte man schon den Leistungsdruck mit seinen Folgen. Der Tod des Franzosen-Königs Ludwig X. bewies, wie lebensgefährlich sportliches Tun mit seiner Reizbelastung sein kann. So soll der junge König in einem Hain bei Vincennes am 5. Juli 1316 in einem tennisähnlichen Spiel so lange Bälle geschlagen haben, bis er völlig erhitzt und erschöpft war. Leichtsinnigerweise suchte der Monarch Abkühlung in einer kalten Grotte, den Durst löschte er mit viel Wein. Kurze Zeit danach hauchte er sein junges Leben aus.

Jakob I. von Schottland habe sich beim Tennis einerseits über seine dummen Fehler, andererseits über die gekonnten

Schläge seines Gegners derart geärgert (was auch in unserer Zeit da und dort vorkommen soll), dass ihn in der folgenden Nacht der Tod ereilte.

Gestresst war auch Karl der VIII. von Frankreich. 1498 wollte er im Burggraben des königlichen Schlosses seiner Gattin einen aufregenden Tennis-Match bieten. Im Eifer und gestresst durch den Erfolgsdruck rannte er blindlings gegen einen Türsturz, was zu seinem Tod führte.

Pech für all diese Landesherren, dass Kaiser Maximilian I. die Menschheit mit seinem Wahlspruch «Halte Mass und bedenke das Ende» erst später beglückte. Aber hätte dieser Ratschlag ihr Verhalten gross geändert?

## Infarktverdächtige auf der Trainerbank

Dem Stress im heutigen Spitzensport fallen keine Monarchen und Landesfürsten mehr zum Opfer; es sind vor allem Trainer, denen das Herz bricht.

Eine Untersuchung der Sporthochschule Köln zeigte, dass über die Hälfte der Bundesliga-Trainer pathologische Herzbefunde aufweist. Sechzig Prozent seien während eines Spiels akut gefährdet. Kunststück: Bereits vor dem Anpfiff steigt bei den meisten die Herzfrequenz von 60 auf über 130 Schläge pro Minute. Bei brenzligen Situationen vor dem eigenen Tor hämmert das Herz im Stakkato-Rhythmus und klettert gegen 150 Schläge.

Der frühere holländische Spitzenfussballer Johan Cruyff, später Trainer beim FC Barcelona, erlitt einen schweren Herzinfarkt und lebt mit einem Bypass. Rinus Michels, Trainer von Europameister Holland, rief das Traineramt derart auf, dass er nach seiner Entlassung ebenfalls einen schweren Herzinfarkt erlitt. Erfolgstrainer Hennes Weisweiler wie auch der schottische Nationaltrainer Jack Stein erlagen einem Herzversagen.

Stress aber nur als gefährlich abzutun, wäre falsch. Stress kann sehr anregend, ja sogar notwendig sein, werden doch dabei Körperfunktionen mobilisiert, über die im Normalzustand nicht verfügt werden kann. Der Wettkampfsportler kennt den sogenannten Vorstartzustand, bei dem als Folge vegetativer Reaktionen im Hinblick auf den bevorstehenden Wettkampf erhöhte Kreislauf-, Atmungs- und Stoffwechselfunktionen eintreten.

Selbst bei Trainern gibt es positive Beispiele. Ottmar Hitzfeld, der stets kühl wirkende Trainer von Borussia Dortmund, meinte zu diesem Thema: «Fussball ist für mich wie eine Droge. Stress fordert mich heraus, ja er motiviert mich.»

Ja, mit dem Stress ist das so eine Sache. Auch die physische und psychische Belastung hat ihre zwei Seiten. Wenn Stress kein Dauerzustand ist, wenn er durch gezielte Erholungsphasen und schöpferische Pausen unterbrochen wird, kann er mit seinen An- und Herausforderungen an Körper und Seele sogar heilsam sein.

## KÜRZESTGESCHICHTE

### Sehr gut

Ein sehr bekannter deutscher Verlag gab in einer sehr bekannten schweizerischen Tageszeitung ein sehr gewinnbringendes Inserat auf mit der sehr deutlichen Auflage: «Wir bezahlen dafür tausend Franken, aber nur, wenn das Buch eine sehr gute Besprechung erhält.»  
*Heinrich Wiesner*