

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 118 (1992)  
**Heft:** 8  
  
**Artikel:** Abschied vom Stress  
**Autor:** Regenass, René / Radev, Milen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-602883>

### **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>**



# Abschied vom Stress

VON RENÉ REGENASS

**S**o deutlich sagte es der Psychologe beim Seminar vor rund zwanzig Managern natürlich nicht. Er musste sich wolkiger ausdrücken. Das war er nicht nur seinem Berufsschuldig; die Manager wären sonst bis in ihre Seele gekränkt gewesen. Denn was anderes als der Stress verlieh ihrem Beruf überhaupt einen Sinn? Sie litten an ihm in selbstzerstörerischer Lust. Er war der libidinöse Antrieb all ihres Denkens und Handelns. Also durfte der Stress gar nicht erst in Frage gestellt werden.

Der Psychologe spürte, dass er die Zuhörer fest im Griff hatte wie früher ein Vater seinen schwierigen Sohn – nur auf die feine, wortreiche Art. Er fühlte eine tiefe innere Befriedigung. Nach jedem Satz schnellte das Kinn des Psychologen bestätigend nach oben, ähnlich dem Schnabel eines Vogels, wenn er die Beute zerhackt. Bei dieser Bewegung schwänzelte der Schlips des Psychologen jedesmal rhythmisch mit.

Das Thema der Tagung lautete trocken: «Wie kann Stress bewältigt werden?», und eben in kluger Voraussicht nicht: «Wie kann Stress vermieden werden?»

**A**llmählich näherte sich der Vortrag des Psychologen seinem Ende, die Schlussfolgerungen mussten gezogen werden. Das war eine heikle Übung, denn nun erwies es sich, ob er die Manager von seinen Ausführungen überzeugt hatte.

«Stress», schmetterte er in den Saal, «schafft sich jeder selbst. Er ist somit nur bei sich selber zu suchen und zu kurieren. Und ein jeder muss wissen, wie weit er auf dieses Aphrodisiakum verzichten kann und will.» Nach diesem ebenso einleuchtenden wie nebligen Satz blickte er, nachdem sein Kinn vertikal gewippt hatte, in die Gesichter der Manager. Er war mit ihnen zufrieden, konnte selbstsicher fortfahren:

«Die Ausrede, die Zeit laufe einem davon oder sei zu knapp, gilt nicht. Um mit der zur Verfügung stehenden Zeit zurechtzukommen, muss die Zeit von ihrem abstrakten Verständnis gelöst und materialisiert werden. Zudem ist sie in ein Verhältnis zur eigenen Arbeitsgeschwindigkeit zu bringen. Was heisst nun materialisieren?» Der Psychologe machte eine Pause, zählte im stillen bis fünf. «Materialisieren heisst nichts anderes, als die Zeit wie eine Ware, von der nur eine bestimmte Menge vorhanden ist, behandeln. Mit anderen Worten: Sie muss klug eingeteilt werden. Und das ist der alles entscheidende Punkt. Nicht in Minuten oder gar Sekunden, meine Herren, sondern in Denkeinheiten oder Denkphasen.»

Die Manager nickten bedeutungsschwer.

«Packen Sie kein Problem an, ohne sich nicht zuvor entspannt zu haben. Lehnen Sie sich im Sessel zurück, denken Sie an etwas Schönes und Animierendes, zum Beispiel an das neue vollelektronisch gesteuerte Garagentor Ihres Eigenheims oder warum nicht an Ihre Lebensgefährtin? Das tut Ihrer Anima gut; ich sagte ja: Es muss etwas Ani-

mierendes sein. Diese fünf Minuten sind daher keineswegs verlorene Zeit. Ist diese Stimulanzzeit vorbei, werden Sie feststellen, dass Sie den Faktor «Zeit» vergessen haben. Langsam kommt die gestellte Aufgabe wieder in Ihr Bewusstsein, als wäre sie ein Teil der schönen Bilder, die Sie herbeigerufen haben.»

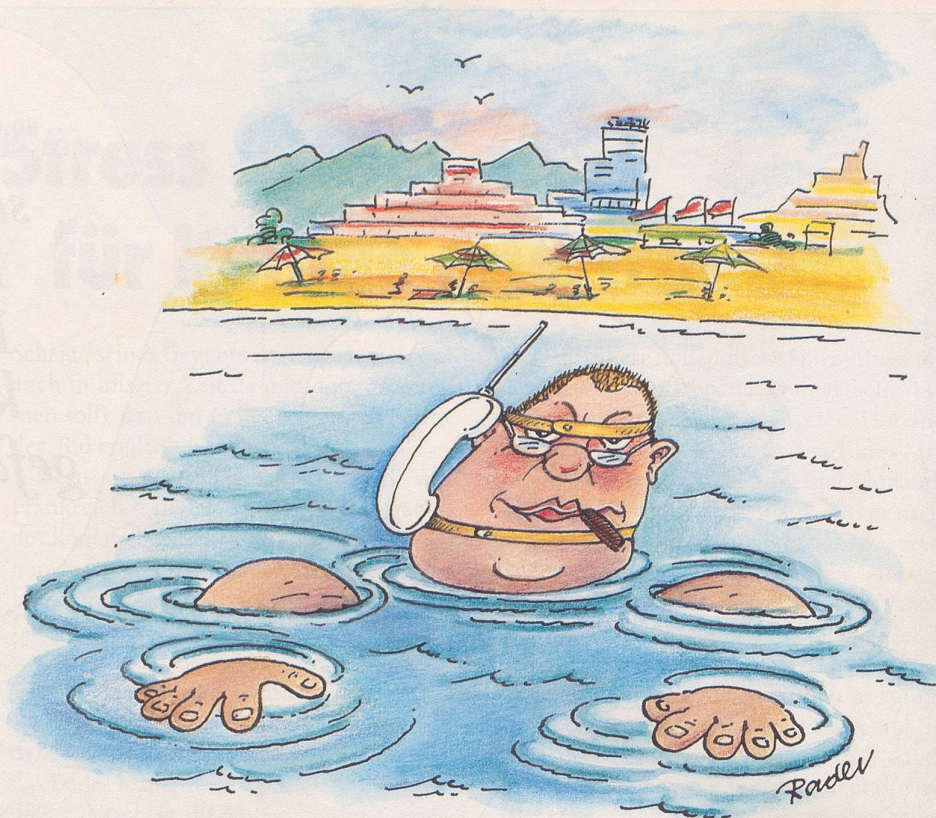
Mit Befriedigung bemerkte der Psychologe, dass sich die Manager, ihren verklärten Augen nach zu schliessen, in solche Traumbilder geflüchtet hatten. Nun konnte nichts mehr schiefgehen.

«Eine warme Woge durchströmt Sie», fuhr der Psychologe fort, «der Kreislauf ist angeregt. Jetzt wird es Ihnen leichtfallen, den Einstieg zur Lösung der Aufgabe zu finden. Mitgetragen von diesem Effekt, wird sich auch die Arbeitsgeschwindigkeit erhöhen. Die Gedanken fliegen Ihnen zu.»

**U**m die Manager wieder in die Gegenwart zurückzuholen, sprach er sie kühn direkt an: «Sind dazu noch Fragen?»

Einer der Manager meldete sich zu Wort: «Sie haben das sehr glaubwürdig geschildert, ich meine den Arbeitsprozess. Nur müssen wir – und ich darf wohl meine Kollegen einschliessen – ständig mit Unterbrechungen kämpfen. Wie sollen wir damit umgehen?»

«Richtig. Darauf wäre ich gleich noch zu sprechen gekommen. Ich danke Ihnen für diesen Einwand. Die Eigendisposition haben Sie, wie ich ausführlich geschildert ha-





be, erreicht. Die Unterbrechungen werden von aussen aufge­nötigt, sind ein Fremdkörper im gedanklichen Ablauf. Es ist mir durchaus klar, dass Sie sich nicht ganz abschotten können. Hingegen können Sie eine Fähigkeit des Gehirns mobilisieren und weiterentwickeln, nämlich die Teilung seiner Funktionalität. Sie sprechen beispielsweise am Telefon oder unterhalten sich mit einem unerwarteten Besucher; währenddessen beschäftigt sich jedoch die andere Hälfte Ihres Hirns weiter mit der Aufgabe, von der Sie abgehalten werden – aber eben nur scheinbar. Ich empfehle Ihnen die erprobte Trainingsmethode von Fichter-Uhlmann. Schon nach einer Woche werden Sie fähig sein, Ihren Kopf auf die erwähnte Weise zweizuteilen. Und damit verdoppeln Sie auch die Zeit, indem Sie zwei Dinge auf einmal erledigen.»

«Wie steht es denn mit der Häufung von terminlichen Beanspruchungen, die nicht parallel geschaltet sind?» wollte ein anderer Manager wissen.

«Eine überaus fundamentale Bemerkung. Als Manager müssen Sie selbst über die Zeit verfügen, nicht umgekehrt. Aufgrund Ihrer Position können Sie es sich leisten, einen Partner warten zu lassen, einen Termin nicht wahrzunehmen oder sich sonstwie aus der Klammer der Zeit zu befreien. Niemand kann Ihnen das übelnehmen. Alle wissen, dass Sie als Manager ein gehetzter Mensch sind. Auch wenn dies, wenn meine Methode befolgt wird, nicht mehr stimmt. Kurz: Sie müssen mit der Zeit jonglieren.»

Die Manager lächelten vor sich hin. Der Psychologe war mit sich und den Zuhörern im Einklang.

«Und wenn sich entscheidende – ich sage: entscheidende – Termine jagen?» warf einer ein, der offenbar noch nicht ganz überzeugt war.

«Sobald Sie eine solche Konstellation als jagen empfinden, werden Sie den Stress nicht los. Sie müssen solche Phasen als Sport begreifen. Spornen Sie sich an, denken Sie an die Marathonläufer, die heutzutage die klassische Strecke ohne Zusammenbruch hinter sich bringen. Im übrigen verweise ich Sie auf den Philosophen Preuss-Stramm, der gesagt hat: 'Der Tag hat vierundzwanzig Stunden und die Nacht dazu.'»

Gelächter im Saal. Punktgewinn für ihn, den Psychologen.

Mit einem raschen Blick sah er auf seine Armbanduhr, sagte: «Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Mitwir-

ken, leider muss ich mich jetzt verabschieden.»

«Sie sind aber für zwei Stunden engagiert», äusserte sich der Manager, der für die Tagung verantwortlich zeichnete.

«Das stimmt», entgegnete der Psychologe. «Die zweite Stunde ist dafür vorgesehen, dass Sie sich meine Ausführungen gründlich durch den Kopf gehen lassen.»

«So einfach können Sie sich das nicht machen», rief ein anderer dazwischen.

«Was heisst 'einfach'», sagte der Psychologe, «ich schenke Ihnen Zeit, und Sie wollen nichts damit anfangen?»

«Das ist eine Unterstellung», sagte der verantwortliche Manager.

Der Psychologe liess sich aber nicht beirren. Er räumte tatsächlich seine Unterlagen zusammen, eilte aus dem Raum. Ein paar Manager hinterher. Draussen verschwand der Psychologe in einem bereitstehenden Taxi. Aus dem Seitenfenster rief er den verdutzten Managern zu: «Es kommt immer darauf an, wie man mit der Zeit umgeht. Das sollten Sie nun begriffen haben.»

Zornig gingen die Manager auf den verantwortlichen Kollegen los und beschimpften ihn, einen unfähigen, arroganten Psychologen verpflichtet zu haben. Es sei nichts als vergeudete Zeit gewesen.

«Nein», erwiderte der Angesprochene. «Ich weiss sehr gut, was mit der gewonnenen Stunde anzufangen ist.»

«Was denn?» fragten die andern unisono.

«Wir denken darüber nach, warum wir ständig gestresst sind.»

«Wir sind gar nicht gestresst!» ereiferten sich die Kollegen.

«Dann hat das Seminar ja seinen Zweck erfüllt...»

Gemurmel, verlegenes Lachen.

Da erschien auf einmal der Psychologe wieder.

«Ich wollte bloss sehen, was Sie machen», sagte er.

«Wir sind ratlos, uns fehlt der Stress», gestand der verantwortliche Manager.

«Das ist ja wunderbar!» sagte der Psychologe. «Nun müssen Sie nur noch den Beruf wechseln, dann ist alles gut.»

«Das ist schnell gesagt. Wir haben keinen andern Beruf.»

«Dann halten Sie doch Vorträge wie ich.»

«Und wo bleibt in diesem Fall der Stress?»

Der Psychologe wurde ungeduldig, sah ständig auf seine Armbanduhr. Schliesslich sagte er: «Diese Frage müssen Sie selbst beantworten, mir fehlt die Zeit. Bereits warten die nächsten Zuhörer auf meinen Vortrag...»

Die Manager lächelten innig.

«Ohne Stress wären wir doch alle hilflos», sagte einer abschliessend.

Daraufhin eilten alle zu ihren Autos und fuhren gehetzt in ihr Büro.

