Zeitschrift: Schweizer Ingenieur und Architekt
Herausgeber: Verlags-AG der akademischen technischen Vereine
Band: 104 (1986)
Heft: 35

Artikel: Efficiency: Spannung und Verspannung: des Schweizers Tugend?
Autor: Peyer, B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-76217

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: 16.01.2026

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

Efficiency: Spannung und Verspannung

Des Schweizers Tugend?

Die Fachgruppe der Ingenieure der Industrie (FII), Ortsgruppe Zürich, hat diese aktuelle Thematik im Rahmen ihres 16. Weiterbildungskurses «Efficiency durch Persönlichkeitsentfaltung» aufgegriffen und mit dem Eröffnungsvortrag von Frau Margarete Friebe öffentlich zur Diskussion gestellt.

Höchste Arbeitsanstrengung ohne Unterlass gilt weitherum als Zeichen seriösen Arbeitsfleisses. Entspricht das Leistungsresultat dieser Anspannung? Spitzenleistungen kommen nur dann zustande, wenn das Unterbewusstsein richtig mitspielt.

Im Lehrplan aller Schulstufen hat der Umgang mit dem Unbewussten keinen Platz. Kopflastiger Stoffdruck hat ihn verdrängt. Einige Naturtalente beeinflussen – unbewusst – ihr Unterbewusstsein ideal und gewinnen daraus erstaunliche Leistungsfähigkeit. Könnten wir dies alle ein Stück weit erlernen? Viele Methoden und Techniken sind angeboten. Was ist ihnen gemeinsam?

Unterbewusstsein

Vieles registriert der Mensch bewusst, doch hält darüber hinaus sein Unterbewusstsein alles fest: Positives und unkontrolliert auch viel Negatives aus unbeachteten Erlebnissen oder verdrängten Erfahrungen.

Unsere Ideen – auch Erfindungen – sind immer Kombinationen von Erinnerungen; das Unterbewusstsein redet mit. *Unabhängig* von der subjektiven Anstrengung wird die Leistung verschieden ausfallen. Spielt das Unterbewusstsein positiv mit, so resultiert bessere Leistung bei einer kleineren Anstrengung.

Spannung und Entspannung

Spannung treibt unser Tun an. Dauerspannung hingegen lässt wenig Möglichkeit, weitere Spannung für neues Tun aufzubauen. Wenn wir dann die Spannung unter Leistungsdruck *noch* höher treiben müssen, so kann eine die Kreativität lähmende Verkrampfung entstehen. Was unser Dialekt mit «Krampfen» genau trifft.

Technisch geschult, sind wir auf Durchhalten der Dauerlast getrimmt, für die zwar unsere Werke, aber die Menschen nun einmal nicht gebaut sind. Dauernde *Verspannung* führt zur Eintönigkeit, gelegentlich zu Sprödbrüchen. Der positive Einfluss des Unterbewusstseins ist dann blockiert, ebenso die Motivation. Vorgesetzte und Untergebene können dies oft erleben, meist ohne zu wissen, weshalb.

Spannung für Taten können wir nur aus der Entspannung heraus aufbauen. Erinnern Sie sich, wie grosse Interpreten zur nächsten Aussage ansetzen? Wie in der raschen Entspannung die Atemluft sich zwanglos wieder auffüllt und neue Spannkraft schafft, achtet kaum jemand; krampfhaftes Einschnaufen dagegen stört jeden Zuhörer.

Spiel und Ausstrahlung

Der *Tanzmeister* – in der Renaissance ein wichtiger Lehrer – vermittelte aus dem Spiel von Spannung und Entspannung heraus Körpergefühl und Körperbeherrschung, die zur abgerundeten Ausbildung gehörten. Unter Ingenieuren ist dies meist als unwissenschaftlich deklassiert; lieber treiben wir Konditionstraining oder Jogging bis zur Erschöpfung. Mit Ausnahmen: In der Diskussion wurde ein Professor (Heft 7/86, S. 104) gefragt, ob sein Forschungsprojekt nicht eher eine praxisferne Spielerei sei. «Wie sonst soll die Forschung vorankommen?» erwiderte der Amerikaner, «und zudem macht es viel mehr Spass.» Im Spiel von Spannung und Entspannung bis ins Unterbewusstsein *lebt* der Mensch – höhere Leistungsfähigkeit kommt nebenbei als Dreingabe.

Kommunikation überträgt Informationsdaten, doch in der Ausstrahlung kommt der ganze Mensch mit. Unser Dialekt trifft auch hier: «Zwänzg-ab-Achti-Schnöre» (8.20 Uhr-Maul) im Gegensatz zu «ufgstellt» (aufgestellt).

Regelkreise und Wege der Suche

In die vielschichtigen Regelkreise unseres Denkens koppeln sich auch die – positiven und negativen – Engramme unseres Unterbewusstseins ein. Engramme können wir allerdings nicht aus dem Unterbewusstsein herausverbannen. Wie können wir sie jedoch wirksam mit positiven Eindrücken überlagern? Dieses Grundziel ist in allen angebotenen Methoden zu finden. Wenn *wir* es nicht tun können, haben die äusseren Einflüsse ohne jede Kontrolle freies Spiel.

Damit in dieser Situation unser Weg zum eigenen Unterbewusstsein nicht in ausweglosem Leerlaufkreis zu drehen beginnt, sind wir auf erfahrene Hilfe angewiesen, die uns auf dem positiven Weg hält. Dies ist der gemeinsame Zug der meisten heute angebotenen Methoden und Techniken.

Nur einige wenige davon seien hier angetönt, wie Atmungstechnik, Isometrie, Psychosomatisierung, Alpha-Training, Alexander-Technik, Eutonie, Joga, Autosuggestion, Kinesiologie. *Selber* mitbringen müssen wir allerdings den eigenen Wunsch, den Zugang zu uns suchen zu wollen und den Aufwand nicht zu scheuen. *B. Peyer*