

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 25 (1949-1950)
Heft: 10

Artikel: Die Faulen sind seltener als man denkt : aber die meisten haben eine falsche Arbeitsmethode
Autor: Guggenbühl, Adolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069099>

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

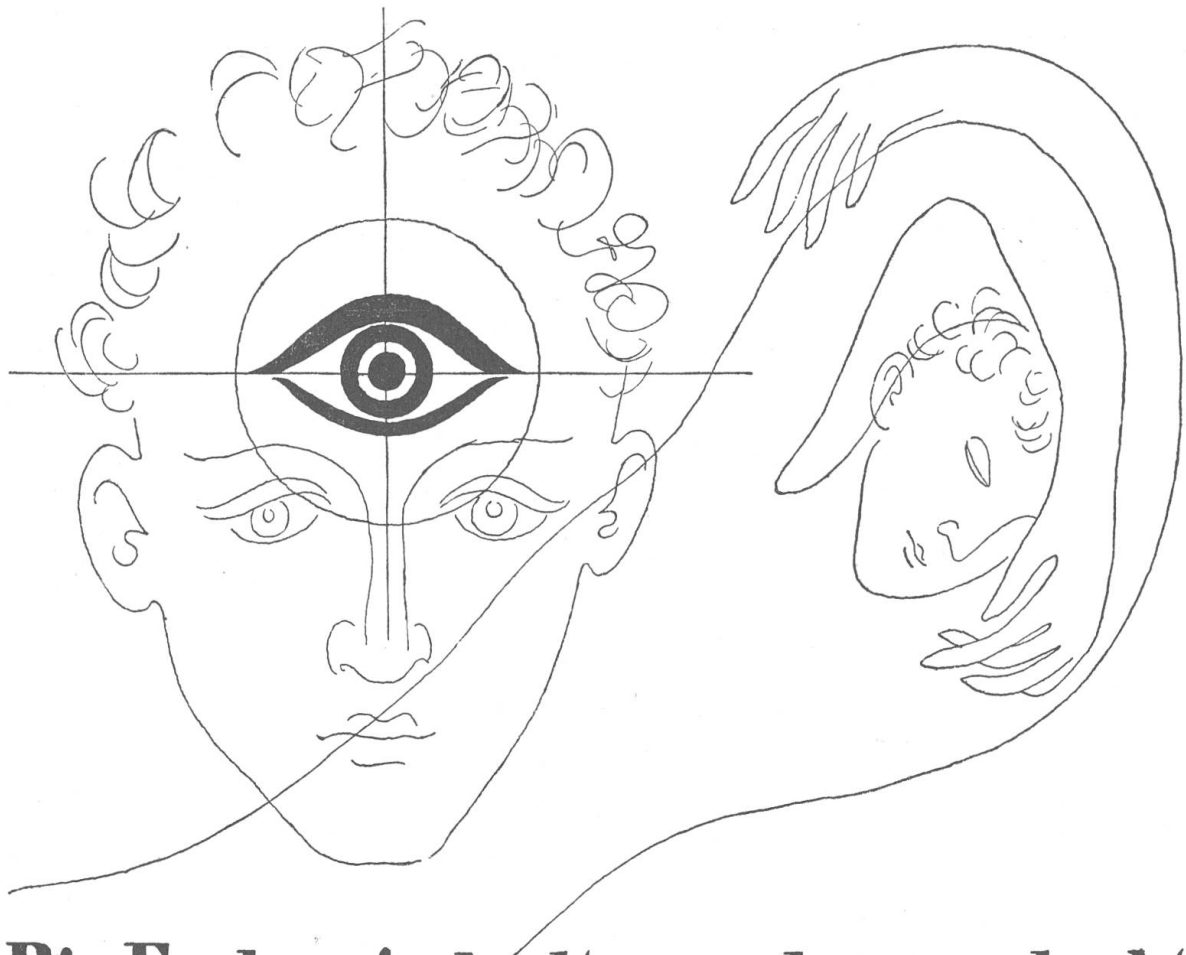
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Die Faulen sind seltener als man denkt

aber die meisten haben eine falsche Arbeitsmethode

Von Adolf Guggenbühl

Illustration von Hans Tomamichel

VOR vielen Jahren saß ich an einem Feriennachmittag im Café de la Terrasse, als ein mir bekannter, sehr angesehener Rechtsanwalt den Garten betrat. Die altmodische Wachstum-Baderolle, die er mit der Unkonventionalität des Erfolgreichen unter dem Arm trug, zeigte, daß er offenbar im nahen See gebadet hatte. Er setzte sich zu uns.

«So, da sieht man, wie bequem es die Advokaten haben», empfing ihn mein Begleiter, «mitten am Nachmittag können

sie baden. Ich kann mir das nur während der Ferien gestatten.»

«Sie täuschen sich», antwortete der Prominente, «ich kann mich nicht erinnern, es überhaupt jemals so streng gehabt zu haben wie gegenwärtig. In vier Stunden muß ich ein sehr wichtiges Gutachten fertig haben. Das ist in dieser kurzen Zeit ein Höllenkrampf ohnegleichen, und nur deshalb bin ich hier.»

Und nachdem wir uns noch etwa eine halbe Stunde über das nicht gerade welt-

bewegende Thema der Farbe der Tramwagen in den verschiedenen Schweizer Städten unterhalten hatten, zahlte er, verweilte noch ein paar Minuten an einem Nebentisch, wo zwei hübsche junge Frauen saßen und schlenderte dann den Limmatquai hinunter.

Ich hielt damals den Ausspruch des berühmten Juristen lediglich für ein amüsanter Bonmot. Heute aber bin ich überzeugt, daß er uns nichts weniger als das Geheimnis seiner ungeheuren Arbeitskraft offenbart hatte.

Es gibt in unserm betriebsamen Lande wenig faule Menschen; aber es gibt sehr viele fleißige, die trotz allen guten Willens bedeutend weniger leisten, als sie eigentlich könnten und möchten, weil sie nicht verstehen, sich zu konzentrieren. Es ist ihnen die Jahrtausende alte Weisheit verloren gegangen, daß jeder Konzentration eine Entspannung vorausgehen muß.

Gefühlsmäßig ist dieses Wissen vielleicht bei uns allen vorhanden, wir wagen aber nicht, diesem Gefühl zu vertrauen.

LE PENSEUR

Es ist abends 8 Uhr. Der 15jährige Sohn muß am andern Morgen einen Hausaufsatz abliefern über das Thema: « Der Mensch, der mir am meisten Eindruck machte. » Anstatt anzufangen, liegt er auf dem Sofa und blättert in einer Illustrierten. Dann geht er in den Keller, um den Velosattel etwas tiefer zu stellen. Wie er wieder hinauf kommt, begibt er sich zum Radio und stellt Tanzmusik ein.

Nun wird es dem Vater zu dumm. « Jetzt fang doch endlich an zu arbeiten, statt auf diese Art herumzutrödeln! Wenn sich der Bub nur besser konzentrieren könnte! »

Der Sohn macht eine ungehörige Bemerkung. Die Ermahnungen seines Erzeugers haben ihn getroffen, weil er ihnen innerlich zustimmen muß.

So nimmt er denn die Feder in die Hand. Er versucht, sich zu konzentrieren. Seine Muskeln spannen sich wie diejenigen

des « Denkers » von Rodin, dessen Photographie an der Wand hängt, dieser interessanten Plastik, die auf anschauliche Art zeigt, welche Haltung ein Geistesarbeiter nicht einnehmen darf, wenn er sich konzentrieren will.

Es geht einfach nicht. Immer wieder wird der junge Mann durch andere Gedanken abgelenkt. Hoffentlich hat der Lateinlehrer nicht gemerkt, daß er die Klausur von seinem Banknachbar abschrieb! Ob die Alice wirklich nur deshalb nicht zum Rendez-vous erschien, weil plötzlich ein Onkel auf Besuch kam, oder ob sie einen andern Freund hat?

Die Schweißtropfen perlen ihm von der Stirn. Um drei Uhr morgens ist schließlich der Aufsatz fertig — langweilig, hölzern, ungeschickt, so ganz anders, als er ihn sich vorgestellt hatte.

Es fehlte ihm an der Konzentration. Warum aber? Nur deshalb, weil er nicht wagte, die ihm angemessene Technik zur Anwendung zu bringen.

Konzentration heißt Hingabe an ein einziges Ziel. Um sie zu erreichen, muß vorher eine Integration der Persönlichkeit stattfinden, eine Sammlung. Die tausend Ängste und Wünsche, die den Menschen auseinanderreißen, müssen zum Schweigen gebracht werden. Diesen Zustand wiederum erreicht man nur durch Entspannung.

Gerade das versuchte der junge Mann. Er versuchte, das, was ihn beschäftigte und zerstreute, auszuschalten. Deshalb las er die Illustrierte, deren Bilder ihn interessierten, ohne zu fesseln, deshalb hörte er die leichte Radiomusik, welche für viele die gleiche Wirkung hat.

Aber er war seiner Methode zuwenig sicher. Um sie anzuwenden, braucht es ein gewisses Selbstvertrauen, und zwar deshalb, weil die Faulheit und die Konzentration anfänglich den gleichen Weg, nämlich den der Entspannung beschreiten, um sich dann allerdings sehr rasch zu trennen.

DIE VERKRAMPFUNG

Früher, als die Einsicht allgemein war, daß der Konzentration Entspannung voraus-

gehen muß wie dem Tag die Nacht, gab es ungezählte Menschen, die jeden Morgen vor der Arbeit einen halbstündigen Spaziergang machten. Andere arbeiteten im Garten.

Auch die katholische Frühmesse erfüllt, neben der religiösen, diese psychohygienische Aufgabe.

Die früher Oxford-Bewegung genannte Moralische Aufrüstung schuf etwas Ähnliches für die Protestanten.

Man weiß, daß die Inder die Methoden der Entspannung besonders geschickt ausgebildet haben — vielleicht so stark, daß man manchmal den Verdacht nicht los wird, die Entspannung sei dort für viele Selbstzweck geworden.

Sicher ist aber, daß wir Europäer und vor allem wir Schweizer in einem Zustand ständiger Verkrampfung leben und deshalb sehr oft nicht das leisten, was wir könnten.

Man kann irgendeiner Gesanglehrerin die Frage stellen: «Was ist die Hauptschwierigkeit, die Sie mit Ihren Schülern haben?», so wird die Antwort lauten: «Die Verkrampfung.»

Einzelne sehr erfolgreiche Gesangslehrerinnen machen deshalb am Anfang jeder Stunde Entkrampfungsübungen. Die Schüler müssen flach auf dem Boden liegen, alle Muskeln entspannen, den Unterkiefer hängen lassen und lallende Laute ausstoßen. Tanzlehrerinnen und Sportlehrer gehen ähnlich vor.

Das klassische Beispiel einer verfehlten Arbeitsmethode bildeten dagegen früher die Rekrutenschulen. Sie war wohl der Hauptgrund, warum die Ergebnisse im Verhältnis zur aufgewendeten Zeit so erstaunlich unbefriedigend waren. In der Rekrutenschule alten Stils war der ewige Krampfzustand geradezu vorgeschrieben. Während selbstverständlich bei jeder körperlichen Arbeit die Muskeln zuerst vollständig entspannt werden müssen — denn nur dann kann die für die Durchführung der Arbeit notwendige Anspannung erreicht werden —, wurde die Anspannung Dauerzustand. Nicht nur die Drillübungen, die einen Fall für sich bildeten, auch die ge-

wöhnlichen Zweckhandlungen mußten «in soldatischer Haltung» ausgeführt werden, das Laden, das Entladen, das Marschieren, ja sogar das Grüßen, mit dem eigenartigen Ergebnis, daß die einfache Grußbewegung dadurch zum schwierigen Problem wurde und auch nach 500 oder 1000 Dienstofftagen immer wieder geübt werden mußte.

Bei einem Gewehrgriff, der früher im Mittelpunkt der Ausbildung stand, beruhte die Schwierigkeit nicht in der Präzision, sondern darin, die Bewegung in einer unnatürlichen Stellung auszuführen. Auch jene Muskeln mußten angespannt sein, die bei der Durchführung des Gewehrgriffes gar nicht beteiligt waren.

Als Vorbereitung für einen großen Marsch wurden nicht Lockerungsübungen gemacht, sondern im Gegenteil eine Viertelstunde Anspannung durch Zugdrill.

Schlechte Schützen mußten zwischenhinein einige Gewehrgriffe und etwas Taktschritt klopfen, aus der irrigen Überlegung heraus, die dort verlangte Konzentration lasse sich dann ohne weiteres auf das Schießen übertragen.

VOM WASSER UND VON DER MUSIK

Nicht jede Arbeit erfordert im gleichen Maße Konzentration. Sie ist besonders wichtig, wenn es darum geht, qualifizierte geistige Arbeit zu leisten.

Die Methoden der Sammlung sind verschieden. Es gibt kein allgemein gültiges Rezept.

Ich kenne einen erfolgreichen Maler, der immer, bevor er sich in die Arbeit stürzt, die Inserate des Tagblattes von A—Z liest, einen Schriftsteller, der die Entspannung dadurch erreicht, daß er jeweilen, bevor er intensiv zu schreiben beginnt, kleine Reparaturen im Hause vornimmt.

Für manche ist es gut, einen kleinen Schlaf einzuschalten, und für diese ist der Mittagsschlaf eine ausgezeichnete Einrichtung. Die vorausgehende Ausschaltung des Bewußtseins ist überhaupt für viele nötig, um Höchstleistungen zu vollbringen. Un-

sere verintellektualisierte Zeit unterschätzt allgemein die schöpferischen Fähigkeiten, die das Unterbewußtsein besitzt. Der Herr gibt's den Seinen im Schlaf.

Auf andere wieder hat das Wasser eine zauberhafte Wirkung — das Baden im See, aber auch das Wannenbad oder die Brause. Das Wasser ist eine sehr heilkräftige Medizin. Worin seine Wirkung beruht, kann man nur ahnen. Das Wasser, das den Körper reinigt, reinigt auch die Seele. Es ist, wie wenn der Staub des Alltags auch von der Seele weggewaschen würde.

Manche Kulturen, zum Beispiel die römische, haben die entspannende Wirkung des Wassers gekannt. Bei uns hat man sie erst in den letzten Jahrzehnten wieder neu entdeckt.

Aber nicht nur der Schlaf, das Wasser, die Natur, auch die Kunst hilft vielen Menschen, zu sich selber zu kommen, vor allem die Musik.

*«Was kann doch auf Erden
geliebet mehr werden
als süßer Gesang.*

*Was treibet vom Herzen
behender die Schmerzen
als lieblicher Klang? »*

Als das Singen noch seinen selbstverständlichen Platz im Alltag hatte und nicht in Konzertsäle verbannt war, da war den Menschen eine Möglichkeit der Entspannung gegeben, die sie heute schmerzlich entbehren.

Auch die Feste, die früher so außerordentlich zahlreich waren, dienen, wenn sie richtig gefeiert werden, der Entspannung und erleichtern dadurch die Konzentration. Aber auch sie erfordern ihrerseits bereits wieder gewisse Entspannungsvorbereitung. Wer am 24. Dezember bis fünf Uhr arbeitet, in dessen Ohren noch der Klang der Ladenkasse läutet, der kann den Klang der Weihnachtsglocken nicht hören. Jene Zeiten, die verstanden, Feste zu feiern, wußten auch, daß diese eine lange Vorbereitungszeit brauchen, ein langsames Sich-Versenken. Nur

dann wird jene Stimmung erreicht, die der Sammlung dient, im andern Fall sind die Feste nichts anderes als Flucht, Auflösung, spezielle Form der Zerstreuung in der allgemeinen Atmosphäre der Zerstreuung.

DIE OPFER

In den pädagogischen Zeitschriften kann man immer wieder Artikel lesen, welche die mangelnde Konzentrationsfähigkeit der jungen Leute beklagen. Das Übel hat aber auch die Erwachsenen befallen. Es ist zum nationalen Problem geworden.

Es wird bei uns sehr viel und sehr lang, aber sehr unkonzentriert gearbeitet — weil es an der Entspannung fehlt. Die Routine-Arbeit wird mit außerordentlicher Gewissenhaftigkeit erledigt, aber die großen Probleme bleiben ungelöst, weil dazu Konzentration erforderlich wäre.

Unsere leitenden Wirtschaftler, unsere Universitätsprofessoren, die Mitglieder unserer städtischen, kantonalen und eidgenössischen Exekutiven reiben sich zwar im Dienste der Öffentlichkeit auf, und trotzdem leisten sie zuwenig. Viele wichtige und schwierige Fragen werden nicht einmal in Angriff genommen. Vor lauter Arbeitsamkeit kommen viele unserer tüchtigsten Köpfe nicht mehr zum Arbeiten. Sie erschöpfen sich in einer ununterbrochenen, ungeheuren Geschäftigkeit. Zum Wesentlichen stoßen sie nicht mehr vor, weil sie sich nicht mehr konzentrieren können; denn Konzentration setzt Entspannung voraus.

Als ich noch im Gemeinderat war, habe ich einmal in einer Ansprache gesagt, ein Gemeinwesen von der Bedeutung Zürichs könne es sich einfach nicht leisten, daß seine Stadträte nicht mindestens zweimal in der Woche einen Werktagnachmittag zum Spazieren, Segeln oder sonstwie zur Entspannung verwendeten. Der Ausspruch wurde damals mit heiterem Gelächter begrüßt, aber es war mir ernst.

Und nun wünsche ich Ihnen recht entspannte Ferien!