Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 11

Artikel: Entspannung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553487

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: 10.08.2025

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

Zeitpunkte im Leben von Kolumbus, als sich Wochen hindurch das erwartete Land nicht zeigte. In solchen Augenblikken kann auch der Stärkste versagen und sich hilflos fühlen, denn wenn das Ringen um das Leben in die Phase der Aussichtslosigkeit eintritt, ergeht es auch dem Kraftvollen nicht besser als jenem, der einer schweren Krankheit ausgesetzt ist. In solchem Zustand vermag oft die Ungewissheit den letzten Rest der Kraft zu verzehren. Wenn aber das erhoffte Ziel, an das man nicht mehr zu glauben wagte, dennoch zu werden beginnt, verwandelt sich mit der Aussicht auf neugewonnenes Leben die bange Angst in freudvolles Glück. Müdigkeit und Kraftmangel verschwinden, als hätten sie uns nie bedrängt. Der Durchhaltewille ist eine Tugend, die sich immer lohnt, wenn er uns auch oft mangeln mag, besonders dann, wenn das ersehnte Ziel allzulange auf sich warten lässt. Wenn wir ihn pflegen, erweist er sich als grosse Kraft. Ohne Kraft gibt es kein Licht und ohne Licht fehlt die Sicht in dunkler Nacht. Das rege, pulsierende Leben im nächtlichen Hafen von Genua wäre nicht möglich ohne das Lichtermeer, wie es auf unserem Titelbild zum Ausdruck kommt.

Entspannung

Wenn etwas für den geschäftigen Menschen sehr schwer zu erlernen ist, dann ist es, richtig zu entspannen. Unser technisches Zeitalter überträgt seinen unruhigen Rhythmus unwillkürlich auf uns, mögen wir uns dessen bewusst sein oder nicht. Alles muss rasch gehen, denn man hat so unendlich viel zu erledigen. Die einseitige Arbeitseinteilung hilft schon, dass der einzelne auf seinem Gebiet flink werden kann, aber gleichzeitig erstirbt auch in der Regel das Interesse an zusammenhängender Arbeit. Man sieht oder will nicht mehr sehen, was alles noch mit dem Arbeitsprozess, von dem man nur noch ein Teil ist, zusammenhängt und begehrt auch nicht Hand anzulegen, wenn es nötig ist, selbst nicht einmal dann, wenn man keineswegs voll beschäftigt oder gar ermüdet ist. Die unmittelbare Folge einer solchen Einstellung ist eine unbehagliche Freudlosigkeit. Wo das Interesse und der Schwung zur Arbeit fehlen, schleicht sich trotz der Beschäftigung die Langeweile ein, weshalb die Freizeit dann um so erlebnisreicher sein muss. Kein Wunder, wenn sie deshalb kaum mehr Entspannung in sich bergen kann. Anders ergeht es jenem, der sich die Freude an der Arbeit nicht nehmen lässt. Sie geht ihm leicht und mit Genuss vonstatten, da er aber nebenbei überall einspringen und Lücken ausfüllen muss, ist er mit der Zeit zu sehr belastet.

Verkürzte Arbeitszeit keine Lösung

Auch die Kürzung der Arbeitszeit bringt mehr Spannung mit sich, denn unwillkürlich muss in die zur Verfügung stehenden Stunden mehr Konzentration und Eile hineingelegt werden. Auch die Fünftagewoche hat meist ihr Ziel verfehlt, denn der zweite Feiertag, den die Arbeitswoche dadurch verliert, fordert mehr Anstrengung während der Arbeitszeit und führt infolgedessen zu grösserer Ermüdung, so dass man diese und die entstehende Anspannung nur schwer abschütteln und die freigewordene Zeit richtig geniessen kann. In der Regel stehen auch vielzuviel aussergeschäftliche Verpflichtungen, sowie die mannigfachen Gelegenheiten zu neuem Erleben bereit, und es ist einfach unmöglich, die beabsichtigte Entspannung zu finden. Früher war man zur Feierabendstunde zufrieden, wenn man bis zum Dunkeln auf dem Bänklein vor dem Hause noch der Ruhe pflegen konnte. Keine Aufregung störte den Frieden und die beschauliche Gemütlichkeit. Kein Lärm, keine Radiodarbietungen versetzten den müden Organismus in neue Spannung, und keine Fernsehdarbietungen verlangten die angespannte Aufmerksamkeit des Zuschauers. Statt dessen aber klang

manch schönes Lied durch das Tal, das sowohl Sänger als auch Hörer erquickte. Das alles führte zu jener erholungsreichen Entspannung, die wir heute trotz mannigfachen Auslagen meist vergebens suchen. Auch der Schlaf flieht jene oft, die ihn nicht frühzeitig aufsuchen, weil sie auf nächtliche Vergnügungen nicht verzichten wollen. Auf diese Weise sind die Stunden der Nacht beschwerlicher als die Arbeit am Tage, ist doch der Schlaf ein unentbehrliches, natürliches Gebot. Wo soll man die Kräfte hernehmen, wenn man ihn nicht wirken lässt, sich statt dessen im Gegenteil noch unnütz verbraucht?

Während einige auf diese Weise zu keiner Entspannung gelangen, gibt es wieder andere, die im Geldverdienen nicht genug bekommen können. Meldungen über Fremdarbeiter beweisen, dass beispielsweise im Gastgewerbe einige vom Küchenpersonal den freigewordenen sechsten Tag nicht zur Entspannung benützen, sondern, um materiell rascher vorwärts zu kommen, Gelegenheitsarbeiten annehmen, und es ist nicht einmal sicher, ob sie nicht auch noch am siebten Tag als Aushilfe in einem anderen Betrieb einspringen. Eine solch beständige Belastung kann man dem Körper eine Zeitlang zumuten, aber auf lange Sicht zehrt sie zu sehr an den Reserven. Der Lebensrhythmus besteht nun eben einmal aus Spannung und Entspannung, denn dadurch können sich die Lebensbatterien wieder aufladen. Man neigt heute auch stark dazu, im Sport die nötige Entspannung zu suchen, aber da steht meist wieder das Wetteifern im Wege, und man unternimmt unwillkürlich zuviel.

Entspannungsprogramm

Am besten wird es sein, sich nicht bloss ein Arbeitsprogramm, sondern auch ein bescheidenes Entspannungsprogramm zu beschaffen. Der Hausfrau mag dies leicht fallen, denn wenn der Mann auswärts arbeitet und die Kinder zur Schule gehen, kann sie sich ihre Zeit gut einteilen. Sie kann schon am Morgen nach Beendigung der Hausgeschäfte eine Liegepause von fünf oder zehn Minuten einschalten, und sie wird erstaunt sein, wieviel Nutzen sie aus dieser kurzen Ruhezeit ziehen wird. Auch Mittags ist eine solche Entspannung möglich. Wird diese zur Gewohnheit, dann kann man dadurch Reserven schaffen und ist den Schwirigkeiten besser gewachsen, weil die gesammelten Kräfte ausreichen. Wie angenehm, wenn man deshalb weniger mehr dazu neigt, rasch aufzubrausen, denn man ist viel tragfähiger geworden. Auch der Vater kann sich seine Ruhepause beschaffen, wenn er sich nicht verpflichtet fühlt, alle Berichte der Tageszeitung gefliessentlich zu studieren. Es gibt bessere, geistige Nahrung, die auferbaut und diese sollte man sich beschaffen, denn auch der Geist braucht stärkende Speise. Ist es die richtige, die auferbauend wirkt, dann dient sie gleichzeitig zur körperlichen Entspannung und es bewahrheitet sich unwillkürlich, dass der Mensch nicht von Brot allein lebt.

Viele glauben, nach einer angespannten Woche sei es vorteilhaft, den freien Morgen im Bett liegen zu bleiben. Wenn man aber nicht krank ist, ermüdet dies nur noch mehr. Viel besser ist es, man geht statt dessen am Vorabend zeitig schlafen und steht auf, sobald man sich einigermassen frisch fühlt, und zwar, um einen Morgenspaziergang durch den nahen Wald oder einem Bächlein entlang durchzuführen. Das bietet Entspannung und eine wunderbare Erholung für die Nerven. In würziger Waldluft beginnen wir unwillkürlich tiefer zu atmen und fühlen uns bald wunderbar erfrischt. Nach geistiger Anspannung kann auch leichte Gartenarbeit erholungsreich sein. Auch das Beerenpflücken und Einsammeln von Heilkräutern bietet eine sinnvolle Ablenkung, die unwillkürlich entspannen hilft. Selbst heute im Zeitalter der Hetze und Luftverschlechterung gibt es noch immer mancherlei natürliche Entspannungsmöglichkeiten. In der Regel kosten sie wenig; man muss sich mit ihnen nur zufriedengeben, doch nützlich sind sie auf alle Fälle.