

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 6

Artikel: Entspannung

Autor: Weber, Anny

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968501>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

menschliche Körper und seine Organe bestehen, mit Baustoffen, die sie erhalten und stärken. Wandern, Gehen zu Fuss, hebt den Stoffwechsel. Und im Gegensatz zu der moralischen Bequemlichkeit dessen, der das Fahren sich angewöhnt, regt das Gehen den Geist, den Willen des Menschen an, immer wieder zu gehen, um die Segnungen des Gehens einzuheimsen. Die Moral leidet nicht unter dem Hang zur Bequemlichkeit, vielmehr wird sie erfrischt durch das Bewusstsein segensreichen Arbeitens. Und wer kennt nicht den innigen Zusammenhang zwischen Psyche, Geist und Körper, die sich gegenseitig unterstützen, gesund zu bleiben? Gehen ist demnach für den Menschen ein Born der Naturkraft in ihm selbst.

Wer nicht mit Blindheit geschlagen ist, der muss daraus erkennen, dass trotz aller wirtschaftlichen Not, die ihm Schnelligkeit der Bewegung zur Pflicht macht, die Urkraft alles Schaffens in ihm, die Natur ihm heischend zuruft: Gehe! Gehe, wann du es nur immer ermöglichen kannst!

ENTSPANNUNG.

Anny Weber, Minden.

Unsere Zeit fordert viel von uns. Wer heute im Kampf ums Dasein bestehen und den Anforderungen unseres Jahrhunderts gerecht werden will, der muss seine Nerven schonen, will er nicht allzubald zermürbt und müde vom Kampf zurücktreten in vorzeitigem Alter. Besonders die fest in den Beruf eingespannte Frau bedarf einer bewussten und intensiven Ausnutzung ihrer knappen Pausen, will sie allzeit frisch und froh am Werk bleiben.

Da heisst es vor allem, sich eine ausreichende Nachtruhe zu gönnen, wenn möglich auch einen kurzen Mittagsschlaf. — Doch beides reicht nicht aus, um den Menschen dann auf 4—6 Vormittags- und ebensoviele Nachmittagsstunden ununterbrochen spannkraftig zu erhalten. Es bedarf auch mitten im Dienst hin und wieder einer kurzen «Entspannung», die eine schier wunder-tätige Wirkung hat, wenn man das Wort ganz wörtlich nimmt.

Es gibt zahllose Menschen, die den Sinn des Wortes «Entspannung» nicht kennen, geschweige denn, ihn an sich je erlebt haben. Im rhythmischen Gymnastik-Unterricht gibt es allerlei «Entspannungsübungen», aber dass eine bewusste Körperentspannung mitten im Schaffen des Tages unendlich krafterneuernd, erholend sein kann, wissen selbst manche eifrigen Turner nicht, die auf Kommando ihre Entspannungsübungen in der Turnstunde mustergültig erledigen.

Der Sinn des Wortes ist ganz negativ. Man könnte ihn mit Fallenlassen, Sichloslassen, Schlafen im Wachen deuten. Kein

Wie der Hungernde den Hungernden speist, so kennt der Bedrückte
Mitleid gegen den Bedrückten.

einzigster Muskel darf mehr fühlbar gespannt, keine Sehne gedehnt sein von den Haarwurzeln bis in die Fußspitzen, von der äußersten Hautoberfläche bis in Herz und Magen hinein. Niemand kann das ohne weiteres. Es bedarf einer sekundenlangen, tiefaufmerksamen Selbstkontrolle, bis das letzte Fäserchen gelöst ist — wie im Schlaf. Am meisten Mühe macht wohl die restlose Entspannung des Gesichts. Das Antlitz ist so sehr an einen absichtlichen «Ausdruck», an eine mehr oder weniger bewusste «Ver-Stellung» seiner Züge gewöhnt, dass die meisten Menschen kaum noch ihr ursprüngliches Antlitz durch die vollkommene Entspannung wiederherstellen können, das schöne, unverzerrte, friedliche Angesicht des Schlafenden oder des ruhig Gestorbenen. Wie viele ursprünglich schönen Gesichter sind durch die fortwährende Anspannung ihrer Muskeln hässlich geworden. Das gibt die tiefen Altersfalten und -fältchen. Eine recht bewusste und möglichst häufige Gesichtsentspannung erhält also nicht nur frisch, sondern auch jung und schön! — Der übrige Körper folgt viel leichter, dennoch bedarf es auch zu seiner restlosen Entspannung aufmerksamster Selbstbeobachtung, eines Abhorchens Glied für Glied, von oben bis unten und von aussen nach innen. Eine Entspannung auf die beschriebene Weise, sitzend, oder wenn es sein muss, bequem stehend, am besten natürlich liegend, 60—100 Sekunden durchgehalten, bietet eine körperliche und geistige Auffrischung, die jeder Berufstätige, aber auch die vielbeschäftigte Hausfrau sich stündlich gönnen müsste.

Oft zwingt uns der tätige Tag zu unfreiwilligen Pausen, und es ist klug und gut, wenn wir auch diese bewusst zur Ausspannung verwerten, statt sie unbenutzt oder gar zu unserm Schaden verstreichen zu lassen. Zu den unfreiwilligen Arbeitspausen gehört zum Beispiel das Wartenmüssen vor einem Schalter, in Läden, vor der Türe des Chefs, auf dem Bahnsteig usw. Wer dann nervös, mit zuckendem Gesicht, von einem Fuss auf den andern tritt, der verliert ausser seiner Zeit auch noch den letzten Rest seiner Nervenkraft. Man benutzt solche Pausen zu einer wohlthätigen Auffrischung, indem man sich, wie oben beschrieben, so lang das gütige Geschick es gewährt, entspannt. Dann wird die unfreiwillige Pause zu einem Gewinn, der den Verlust an Zeit mehr als ausgleicht.

Ganz besonders wohltuend wirkt die bewusste Entspannung auf Eisenbahnfahrten. Es gibt Leute, die eine Eisenbahnfahrt müder macht als eine gleichlange, beschwerliche Fusswanderung. Wie kommt das, und wie kommt es, dass wir alle uns nach Fahrten, sei es nun mit der Eisenbahn, mit der Elektrischen, mit dem Auto oder Pferdewagen, mehr oder weniger «gerädert» fühlen? Der Grund hierfür liegt in dem unwillkürlichen und an-

Wer um der Ehre und des Geldes willen gegen bessere Erkenntnis handelt,
der wird nie reines Glück geniessen.

dauernden Bemühen, dem Gerüttel und Geschüttel unseres Körpers durch Gegenbewegungen entgegenzuwirken. Da ist es kein Wunder, dass von dieser fortgesetzten Arbeit die Muskeln bald ermüden. — Die gleiche Fahrt aber kann zu einer Erholung im besten Sinne werden, wenn man sich beim ersten Anrücken der Maschine vom Kopf bis zu den Füßen entspannt, nachdem die zu diesem Zweck bequemste Lage oder Stellung gefunden ist. Man lässt sich nur ruhig schütteln und schaukeln, man leistet nicht den geringsten Widerstand. Bald wird sich ein wohliges Gefühl des Getragenseins, ein schwebendes Gelöstwerden spürbar machen, das der wohltuenden Wirkung einer Vibrationsmassage nahe kommt.

Es wäre im Interesse einer gesunden Erziehung unserer Kinder erwünscht, wenn Eltern und Lehrer auch ihnen schon frühzeitig die Vorteile einer recht häufigen Körperentspannung klar machten. Besonders für die Kinder unserer Großstädte wäre es empfehlenswert. Unsere Jugend wird aller Voraussicht nach später gute Nerven und unschädliche Mittel zu ihrer Erfrischung noch nötiger brauchen als wir heute, und dementsprechend wird das Gut einer ruhevollen Konstitution noch höher im Preise stehen und noch erwünschter sein, als es heute schon ist.

DAS MUTTERHERZ ALS FREUDENSPENDER.

«Hurra, Hurra, die Ferien sind da!» — Jubelnd stürmte er aus der Schule, der kleine Peter. Er sprang in vollem Eifer, dass sein Schulsack nur so klapperte. Am Ende der Strasse warteten ihm seine beiden Schwesterchen, und nun ging's zu dritt mit hellen Freudenjauchzern dem lieben Heim entgegen. «Juhu, nun gehen wir mit der Mutter in die Berge!» Weg flogen die drei Schulsäcke von den Rücken und freudig wurde die Mutter begrüßt. «Nun geht's los, gelt Mutter! Fein! Eiiii!» Lächelnd hielt die Mutter dem Jauchzen stand und spannte die jugendfrischen Kräfte sogleich vor den grossen, mit Koffern gepackten Handwagen. «Also los denn, wenn ihr so stürmisch seid, fort zur Bahn!» — Jedes spannte die Kräfte voll an, denn die Mutter sollte nicht nachhelfen müssen, das war ihre, der Kinder Ehre! Hinter dem grossen Portal des nachbarlichen Gutes schauten sehnsüchtig vier Knabenaugen aus bleichen Gesichtern dem fröhlichen Zuge nach. Ein tiefer Atemzug rang sich aus des Ältern Brust: «Wenn wir mitgehen könnten? Wollen wir fragen?» Erstaunt schaute der Jüngere auf: «Wir müssen ja mit Vater ans Meer, und du weisst ja, wir dürfen doch nicht mit andern Kindern, es wird nichts nützen!» und verstohlen fiel eine Träne zur Erde. «Hm — ich frag

Wo wir uns der Sonne freuen,
Sind wir jeder Sorge los! (Goethe.)