

# Efficiency: Spannung und Verspannung: des Schweizers Tugend?

Autor(en): **Peyer, B.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Ingenieur und Architekt**

Band (Jahr): **104 (1986)**

Heft 35

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-76217>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Efficiency: Spannung und Verspannung

### Des Schweizers Tugend?

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. Dauer-spannung 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 Sprödrühen. 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 Interpretieren 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 deklariert; lieber treiben wir Konditionstraining oder Jogging bis zur Erschöpfung. Mit Ausnahmen: In der

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.

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: «Zwänz-ab-Achti-Schnöre» (8.20 Uhr-Maul) im Gegensatz zu «ufgestellt» (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