

Die verlorene Kunst der Entspannung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-970080>

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.

Die verlorene Kunst der Entspannung

Wohl wird die ganze Schöpfung vom Zeitgeist unserer Tage in Mitleidenschaft gezogen, aber dennoch haben die Tiere die Kunst der Entspannung weniger eingeübt als wir Menschen. Die Worte eines Dichters, dass genug nimmermehr genüge, erfüllen sich an unserer Generation, die nie genug zu bekommen scheint. Das Begehren «nach mehr als nötig» bringt unnütze Unruhe in unser Leben hinein. Wir gönnen uns keine Zeit zu ruhigem Essen. Radioansagen und Presseberichte sind wichtiger als der dankbare Genuss einer Ruhepause. Seit wir das elektrische Licht kennen, ist es mit dem frühzeitigen Schlaf dahin. Die Nacht wird zum Tage umgewandelt. Kein Wunder, wenn wir darum aufgefordert werden: «Lerne vom Tier!» Es ergibt sich dem Schlaf, wenn es davon überwältigt wird. Keine Kuh trinkt länger, als bis ihr Durst gestillt ist. Weder Hunde noch Katzen rennen einer Süchtigkeit nach. Vom Rauchen wissen Tiere auch nichts. Nicht einmal einen Affen hat man jemals rauchen gesehen. Aber wir Menschen bringen es fertig, uns Genüsse zu beschaffen, die uns zugrunde richten.

Als Kind bewunderte ich immer die Katze meines Vaters, die sich in der Sonnenwärme so wohligh entspannen konnte. War es im Freien zu kalt, diente die Ofenbank zur Entspannung, und hatte sie davon genug, dann verschaffte ihr ein Herbstlüftchen ein besonderes Vergnügen, wenn es die welken Blätter darin herumtanzen liess, denen die Katze entspannt nachjagte. Ja, das ver-

schaffte Entspannung durch Bewegung. Aber geniessen denn die Menschen nicht jeweils am Strand auch wunderbare Entspannung, wenn sie sich stundenlang geduldig heisser Sonnenbestrahlung preisgeben? Dem ist nicht so, denn im Wechsel von Tätigkeit und Ruhe besteht nun einmal das Leben. Der Rhythmus von Spannung und Entspannung schafft normale, aufbauende Erholung. Darum wäre ein Luftbad mit entsprechender Bewegung im Schatten viel erholsamer und erfrischender, als den Körper einseitig mit zuviel Sonne zu belasten. Das kann höchstens ermüden und uns träge werden lassen. Auf Regen folgt Sonnenschein, auf Ebbe die Flut. Die Nacht verdrängt den Tag, um dem Schlaf genügend Zeit zur Entspannung einzuräumen.

Im Fernen Osten lernt schon das Kind in jungen Jahren, wie man sich körperlich und geistig betätigen, aber auch entspannen sollte. In der dortigen geistigen Entspannung liegt allerdings die Gefahr, sich vom Träumen überwältigen zu lassen, was manchem die Grenze ins Magische verdunkelt. Viele, die in dieser Art Entspannung ihr Heil sahen, wurden schon irregeführt. Es heisst also beim Entspannen Grenzgebiete nicht zu überschreiten, um geistig gesund bleiben zu können. Es heisst auch die natürlichen Funktionen des Körpers zufriedenzustellen und lieber verzichten lernen, als sich vom Begehren überwältigen zu lassen, um dessen Sklave zu werden.

Verschiedenartige Ansichten über ärztliche Aufgaben

Wo immer wir auf Erden hingelangen mögen, begegnen uns andere Sitten, Gebräuche und Ansichten. Auch auf dem Gebiet des Heilverfahrens ist dies so, denn nirgends treffen wir die gleichen Denkweisen und Gewohnheiten an, so dass wir auch nicht übereinstimmende Einheit erwarten können. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn zwischen uns und dem indianischen Medizinmann eine Kluft herrscht, auch

wenn die Ärzte eine gewisse Begabung für den Heilberuf aufweisen können und durch entsprechende Pflanzenkenntnisse manche Vorteile besitzen. Leider stehen sie jedoch besonders im Urwald in enger Verbundenheit zu metaphysischen Mächten, so dass die natürlichen Vorzüge erblassen, weil sie sich von der Gefahrenzone mystischer Beeinflussung beherrschen lassen. Statt den westlichen Forschern auf ihrer