

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Lesermeinungen : Angst hat viele Gesichter

### **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**

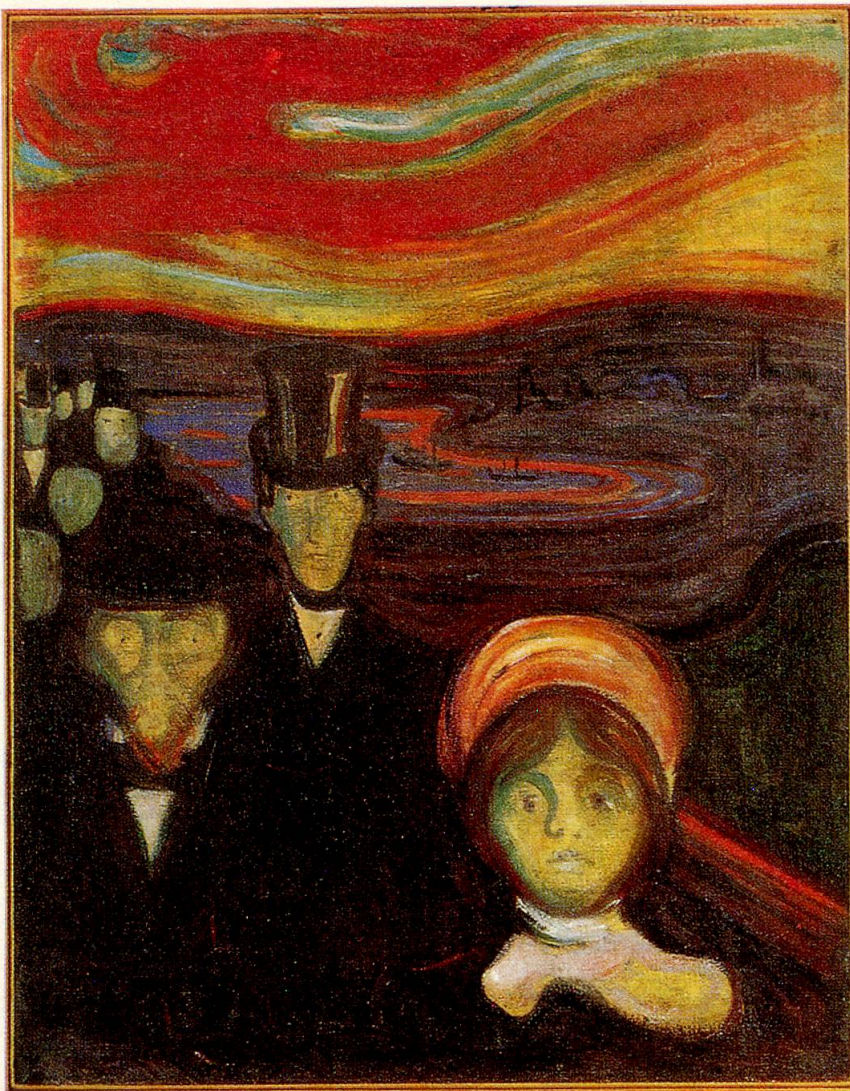
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 16.03.2025

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



Edvard Munch: «Angst», 1894, Munch Museum Oslo

**Angst scheint ein grosses Thema zu sein und tatsächlich zum Leben zu gehören. Das zeigen die 65 Schreiberinnen und Schreiber, welche dazu Stellung genommen haben. Nur wenige können von sich sagen, dass sie keine Angst kennen. Die Schilderungen weisen darauf hin, dass vor allem die Angst vor Krankheit und Hilflosigkeit, aber auch die Angst um die Umwelt sehr verbreitet ist. Was den Umgang mit der Angst betrifft, herrscht die Meinung, dass die Auseinandersetzung der Verdrängung vorzuziehen ist. Doch die Mittel und Wege dazu sind verschieden: Bei vielen ist es der Glaube, der hilft, mit den Ängsten umzugehen, anderen sind Selbsthilfegruppen, kreatives Schaffen, Beziehungen oder das Tagebuch eine Stütze.**

# ANGST

## hat viele Gesichter

### Angst gehört zum Leben

#### «In der Welt habt ihr Angst»

Auf die Frage: Haben Sie Angst? kann ich nur antworten: «In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.» Diese Worte hat Jesus selbst gesagt, als er noch auf der Erde wandelte.

*Frau H. H. in Z.*

#### Das Zugeben braucht Mut

Ach, jedermann hat Angst – aber nicht alle geben es zu. Das Zugeben braucht Mut, aber dafür wird aus einem unnahbaren Helden ein nahbarer Mensch.

*Frau C. L. in K.*

#### Die namenlose Angst ist die schlimmste

Ich kann Angst haben vor Feuer, Wasser, Armut, Einsamkeit, Unfall, aber die schlimmste Angst ist jene «namenlose», welche ich bereits als 12jährige erlebt habe. Ich konnte nicht mehr aus dem Haus, konnte nicht mehr auf den Bus, auf die Schulreise usw., bis ich herausgefunden habe, dass mir kleine Schritte weiterhelfen. Man sollte sich nicht überfordern. Aber ich habe erfahren, dass es falsch ist, wenn man sich gegen die Angst wehrt. Man muss sich in sie hineinbegeben. Flucht vor der Angst macht alles nur schlimmer – Akzeptanz und ruhiges Vorgehen sind der Tod der Angst.

*Frau M. H. in B.*

**Es war immer etwas da zum Fürchten**

Vor irgend etwas hatte ich immer Angst. Als Kind und Jugendliche vor Lehrer und Vormund (ich war Waise). Dann kam die Angst, im Leben zu bestehen, und es kamen die Ängste in der schlechten Ehe. Ich hatte furchtbare Angst um ein unheilbar krankes Kind und Angst vor dem Aufbau einer neuen Existenz nach der Scheidung. So war immer etwas da zum Fürchten, aber niemand, mit dem ich darüber sprechen konnte. Da ich als Kind von frommen Seiten viel Heuchelei und Härte erfahren hatte, war mir auch der Trost des Glaubens verschlossen. Jetzt im Alter ist noch eine grosse Angst dazugekommen: Wie lange kann ich die Mietzinserhöhungen noch bezahlen? Auch habe ich panische Angst, wenn ich an Altersheim oder Pflegebedürftigkeit denke. Ja, die Angst hat wirklich viele Gesichter. Auch dass ich bald nicht mehr leserlich schreiben kann, gehört dazu. *Frau H. H. in B.*

**Angst kann auch positiv sein**

Wenn mir jemand sagt, dass er keine Angst kenne, so nehm ich das zur Kenntnis, aber ich glaube es nicht. Die Angst ist immer gegenwärtig, man kann sie nicht einfach ablegen, und sie zu verdrängen wäre nicht nur falsch, sondern unter Umständen wider die Natur des Lebens. Wenn man die Dinge mit gesundem Menschenverstand betrachtet, so hat doch die Angst auch ihre positiven Aspekte. Sie ist eine natürliche Mahnung zur Vorsicht und kann zum Beispiel jemanden davon abhalten, etwas Kriminelles zu tun. *Herr J. T. in D.*

**Ängste helfen, bewusst zu leben**

Ich habe vor allem Angst, hilflos und meiner Umgebung eine Last zu werden. Auch gibt es Krankheiten, an die ich mit einer gewissen Furcht denke. Aber gerade weil mir alle diese negativen Möglichkeiten sehr klar vor Augen ste-

hen, genieße ich jeden einzelnen gesunden, einigermaßen schmerzfreien Tag als ein Geschenk. Vor dem Tod habe ich keine Angst, hingegen fürchte ich ein langes, qualvolles Sterben, und ich hoffe, das bleibe mir und meinen Angehörigen erspart. Aber das sind keine grossen Ängste, die mich niederdrücken. Sie bringen mich dazu, bewusst zu leben und dankbar zu sein.

*Frau V. B. in R.*

**Immer hab' ich Angst gehabt**

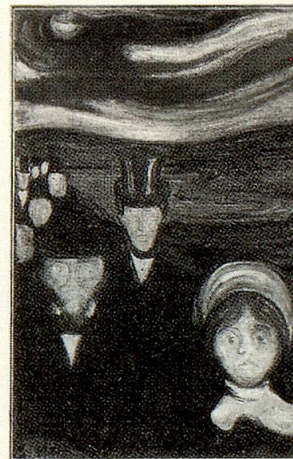
Eine 84jährige Frau berichtete mir: «Jetzt habe ich in meinem Leben immer Angst gehabt, es könne etwas passieren, und alle Tage dachte ich an ein Unglück. Dabei ist nie ein solches passiert. Bin ich eigentlich nicht furchtbar blöd gewesen, dass ich in meinem bisherigen Leben immer an ein Unglück gedacht habe?» *Herr A. C. in W.*

**Keinen Platz für Angst****Noch nie Angst gehabt**

Ich bin 86 Jahre alt und habe noch nie Angst gehabt, obwohl ich schon dreimal angefallen worden bin. Einmal wurde ich von drei Männern sogar mit einem Stilet bedroht. Da fragte ich nur, was sie wollen. Darauf haben sich die Täter entschuldigt und gesagt, ich sei der Falsche! Das Seil, das sie über die Strasse gespannt hatten, um mir eine Falle zu stellen, war – zu meinen Gunsten – zu kurz! Im nächsten Dorf habe ich sofort die Polizei benachrichtigt und gesagt, dass sich die Bande vermutlich im nahen Steinbruch aufhalten könnte. Und tatsächlich machten sie einen guten Fang: Nebst den drei Männern fanden sie ein ganzes Lager von Diebesgut! *Herr A. in Z.*

**Meine Ängste waren Hirngespinnste**

Wenn der Mensch keine Sorgen hat, so macht er sich welche. Schau ich heute auf mein langes Leben zurück, muss ich



gestehen, dass meine Ängste in jungen Jahren alles Hirngespinnste waren. Es hat sich alles immer zum Rechten gewendet. Im Alter, wo der Glaube und das Vertrauen reif geworden sind, haben die Ängste nur noch einen sehr geringen Platz. (Meine Frau hat kürzlich den Arm gebrochen. – Keine Angst, es wird schon wieder gut werden!)

*Herr W. K. in W.*

## Angst vor Alter, Krankheit und Tod

### Man kann nur hoffen

Da ich ein schwächliches und überaus nervöses Kind war, haben mich die Eltern als 6jährige in ein Kinderheim gebracht. Leider geschah dies ohne Vorbereitung. Nie vergesse ich den Schock, als ich in einer völlig fremden Umgebung aufwachte und die vielen unbekanntem Leute um mich herum gewahrte. Diesen Schock, die Angst vor dem Alleingelassenwerden, habe ich eigentlich nie überwunden. Besonders im Alter flackert sie wieder auf. Seit vier Jahren leide ich an einer unheilbaren Krankheit. Mein Mann ist um vieles älter als ich. Nun habe ich Angst, dass ich beim eventuellen Tod meines Mannes allein zurückbleiben werde, da wir keine Kinder und näheren Verwandten haben. Was wird aus mir werden? Nicht die Krankheit und nicht der Tod machen mir Angst, sondern das Alleingelassenwerden. Und doch weiss ich, dass Millionen von Menschen in meiner Lage sind und dass es noch grössere Probleme gibt. Aber wenn man krank ist, hat die Angst mehr Macht über einen. Man kann nichts anderes tun als abwarten und hoffen. *Frau G. F. in Z.*

### Tausend Schwierigkeiten

Wie oft stand ich vor dem Abgrund! Als mein Sohn verunglückte. Als meine Tochter als behinderter Mensch gebo-

ren wurde. Als ich selber mehrere Unfälle durchlitt. Und schliesslich, als mein Mann starb. Aber jedesmal, wenn ich glaubte, dass etwas untragbar sei, bekam ich Hilfe. Am allermeisten durch das Gebet zu Gott. Und durch liebe Menschen, die mir im rechten Augenblick begegneten. Und nun, im Alter muss ich in ein Heim, in ein Zimmer. Nach der Prognose der Ärzte werde ich innerhalb kurzer Zeit erblinden. Davor ist mir bange. Wer wird mich besuchen? Wer wird meine Briefe schreiben und zur Post bringen? Wer begleitet mich auf Spaziergängen? Wer sagt mir, ob mein Kleid sauber ist? Wie bewege ich mich, wie esse ich, z. B. in Gesellschaft mit sehenden Menschen? Tausend Schwierigkeiten. Und viele einsame Stunden. Und doch, je härter ich geprüft werde, um so mehr wächst in mir etwas, das stärker ist als alle Angst. Es wächst das Vertrauen, der Glaube. Das Wissen, dass das Leben eine Prüfung ist, die wir – nur mit Gottes Hilfe – bestehen können. Wie gross ist die Freude, wenn uns dies, wenn auch nicht immer, gelingt! Besiegte Angst schenkt uns doppelte Freude! *Frau L. H. in Z.*

### Meine Ängste sind riesengross

Ja, ich gebe zu, meine Ängste sind riesengross und wohl auch begründet. Da ich (78) an Osteoporose leide und schon 11 Unfälle hatte, bei denen ich jedesmal ein bis zwei Knochen gebrochen habe, wird meine Angst vor Stürzen fast zur Neurose. Ich möchte sehr gerne wissen, was man gegen solche Ängste tun könnte! *Frau H. E. in F.*

### Alle Menschen müssen sterben

Bis jetzt kannte ich keine Angst. Aber nach meinem 80. Geburtstag hatte ich eine wochenlange Krise, und zwar wegen einer Verwandten, die einen Hirn-schlag erlitten hatte und nachher weder reden, essen noch trinken konnte. In kurzer Zeit verlor sie derart viel Gewicht, dass ich sie fast nicht mehr er-

kannte. Dieser Fall hat mich so beeindruckt, dass mich Angst befiel. Man kann wohl sagen, alle Menschen müssen sterben, aber es kommt auf das Wie an. Wir können nicht bestimmen, wann wir sterben, an Herzversagen oder an einer langen Krankheit. Alles kann segensreich sein, es kommt darauf an, wie man's trägt und welches Verhältnis man zum Arzt oder zum Pflegepersonal hat. Ich persönlich werde bald ein Testament machen, dass mein Leben nicht künstlich verlängert wird.

*Frau K. W. in W.*

### Beschwerden erleichtern den Abschied

Wenn die Beschwerden zunehmen, nimmt die Angst vor dem Sterben ab. Ein Seelsorger drückte dies so aus: «Die Beschwerden müssen kommen, denn ohne sie würde einem der Abschied von dieser Welt viel zu schwer fallen.»

*Frau H. R. in K.*

### Über den eigenen Schatten springen

Viele Menschen sagen, dass sie Angst vor einer schweren Krankheit haben. Diese Angst muss man weglegen, sonst wird man aus lauter Angst schwer krank. Wenn sich bei mir etwa Schmerzen oder Herzstörungen meldeten, habe ich mich auch schon erwischt, dass ich gedacht habe: «Wenn nur nichts Schlimmes kommt.» Aber in solchen Momenten muss man über den eigenen Schatten springen, unter die Menschen gehen und in die Natur.

*Frau I. S. in Z.*

### Vom Umgang mit der Angst

#### Ich stehe zu meinen Ängsten

Seit dem 24. Lebensjahr hatte ich immer Angst, mal weniger, mal mehr. Als ich 1978 das zweite Mal in einer Nervenklinik war, sagte mir der Arzt, dass jeder Mensch Ängste habe, dass man aber zwischen krankhaften (Phobien) und natürlichen unterscheiden müsse. Von da an konnte ich mit meiner Angst

besser umgehen. Sobald ich merke, dass mich Angst befällt, beschäftige ich mich mit Schreiben, Lesen oder Puzzles. Auch habe ich schon oft versucht, die Angst zu malen. Das hilft mir sehr. Seit 1978 besuche ich auch regelmässig eine Selbsthilfegruppe, die von einer Sozialarbeiterin geleitet wird. Das hilft mehr als die Medikamente und die Therapie beim Arzt. Ich stehe zu meinen Schwächen und Ängsten und versuche nicht, sie zu überspielen. Oft denke ich an die Worte eines Arztes: «Sie haben Angst, mit der Angst zu leben.»

*Frl. C. S. in S.*

### Notrufnummer 5015

Über Jahre sorgte unsere Jüngste, mit einer Glasknochenkrankheit behindert, immer wieder für unerwartete, schmerzliche Zwischenfälle. Jeder neue Tag stand drohend vor der Türe. Aber die Gewissheit, dass uns jeweils nur für einen Tag Kraft geschenkt wird und wir uns nicht für den nächsten Tag sorgen müssen, vor allem aber Notrufnummer 5015, d.h. Psalm 50 Vers 15, liessen mich jeweils mit den Ängsten und Sorgen fertig werden. Sorge und Angst verwandelten sich in Vertrauen und Glauben.

*Frau E. K. in S.*

### Meine Bank heisst Gott

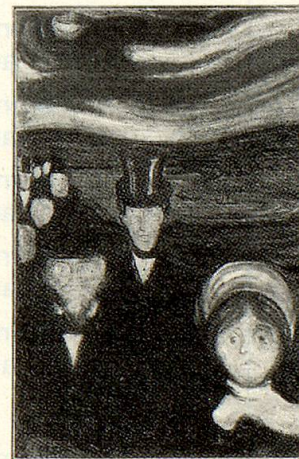
Die Angst um meine Lieben, um unser Land, um..., um... ist geblieben. Aber sie hat nicht mehr dasselbe Gewicht, seit ich meine Ängste an Christus weitergeben darf. Bei ihm habe ich Rückendeckung. Ich könnte das etwa mit einem Blankoscheck einer anerkannten Weltbank vergleichen. Weder im Ausland noch im Inland muss ich befürchten, das Geld könnte nicht ausreichen. Das ist eine grosse Beruhigung. Meine Bank heisst Gott – mein Konto Jesus Christus.

*Frau E. H. in W.*

### Beziehungen pflegen

Man gibt sich natürlich nicht gerne ängstlich, sondern pflegt das Bild des

**Angst  
hat viele  
Gesichter**



«richtigen Mannes», der nie vor Gefahren erbleicht. Aber weil Ängste zu unserem Leben gehören, müssen wir uns mit ihnen auseinandersetzen. Ängste lassen sich am ehesten bewältigen, wenn wir uns um geordnete, offen-vertrauensvolle Beziehungen zu unseren Mitmenschen bemühen. Sich integriert und damit auch akzeptiert zu fühlen, ist die beste Voraussetzung, um mit Ängsten fertig zu werden. *Herr W. S. in B.*

### Die Angst hat mich krank gemacht

Lange Zeit habe ich meine Ängste verdrängt. Ich wusste kaum, dass ich welche hatte. Geld war für mich unbewusst immer schon mit Angst verbunden. Besonders stark kam das zum Ausdruck, als wir bauten. Ich sah nicht ein, dass wohl kein Mensch ohne Bankschulden ein Haus bauen kann. Das gab mir einen solchen «Knacks», dass ich krank wurde. Die starken körperlichen Schmerzen waren psychisch bedingt und eine Folge meiner Angst. Ich habe mir dann zur Gewohnheit gemacht, alles, was mir Angst macht, ins Tagebuch zu schreiben oder mit meinem Mann zu besprechen. Die Ängste haben sich gelegt, und nun freue ich mich über unser Haus. *Frau M. H. in S.*

### Ab in die Grube

Ich nahm alle meine Ängste wie ein Bündel Holzknobel in meine Hände, warf sie bildlich in eine Grube und sagte zu ihnen: «Kämpft nun dort unten alleine weiter. Die Übrigbleibenden hole ich dann nach Bedarf hervor.» Am andern Morgen stand ich erleichtert auf und hatte wieder Mut und Kraft für Kommendes. So konnte und kann ich bis heute von vielen Befürchtungen befreit sein. *Frau H. G. in R.*

### Wer's glaubt, den trifft's

Als ich am Todestag meines Vaters das Haus verliess, rief mir unsere alte Nachbarin aus dem Fenster zu: «Kind,

ist heute dein Vater gestorben?» Und als ich nickte, sagte sie, sie habe es gewusst, weil die Krähen laut schreiend um unser Haus geflogen seien. Ich stand wie versteinert da. Was hatten die Krähen mit Vaters Tod zu tun? Von diesem Moment an fürchtete ich Krähen über alles. 40 Jahre später musste ich ein cerebrally gelähmtes Mädchen hüten. Als wir auf der Terrasse sassen, flog zu meinem Schreck eine grosse Krähe zu. Wie vom Blitz getroffen schauten wir uns an. Das Mädchen hatte einen unbeschreiblich traurig-seltsamen Blick. Abends verstarb es still. – Die Angst vor den Krähen verstärkte sich noch, bis ich im 62. Altersjahr eine Andacht einer Diakonissin hörte. Sie sprach vom Aberglauben und hob ihren Zeigefinger, als wenn er präzise auf mich gerichtet wäre: «Wer's glaubt, den trifft's», sagte sie kraftvoll. Von diesem Moment an war ich völlig befreit von meiner Angst. *Frau L. F. in M.*

### Aus jeder Situation das Beste machen

Der Mensch, auch der alternde, muss positiv eingestellt sein, aus jeder Situation das Beste herausuchen, auch am Kleinen Freude haben und andern eine Freude machen, sei es auch nur mit einem guten Wort. Eine christliche Einstellung hilft dabei sehr viel. So können wir die vielen Ängste, die das Leben eines Menschen befallen, ertragen und bekämpfen. Dass es im Alter mehr Grund für Ängste gibt, glaube ich (so) nicht. Irgendwelche Ängste, manchmal auch unbewusste, hat sicher jeder Mensch. *Frau M. W. in K.*

## Zeichen unserer Zeit

### Teuerung

Grosse Sorgen, wenn auch nicht gerade Angstzustände, bereitet mir die stets zunehmende Teuerung auf allen Ge-

**Angst  
hat viele  
Gesichter**

bieten, speziell die hohen Krankenkassenbeiträge und die Erhöhung der Hypothekarzinsen. Wir trösten uns, dass wir im Alter gesund sein dürfen. Eine Reise oder Ferien liegen jedoch nicht in unserem Budget, es sei denn, wir würden einen Wertgegenstand veräussern. Nachdem uns bewusst geworden ist, dass hohe Beamte nach kurzer Tätigkeit mit einer riesigen Pension verabschiedet werden, rafften wir uns auf und meldeten uns Anfang Januar für die Ergänzungsleistung an. Doch bis heute haben wir noch keine Antwort erhalten!

*Frau M. C. in B.*

### Rücksichtslose Fussgänger

Was mich ängstigt, sind rücksichtslose Fussgänger. Auf dem Gelbstreifen läuft man mir vor der Nase durch. Solche Manöver machen mir Angst, besonders seit mich ein Mann im Zürcher Hauptbahnhof im schnellen Laufen umgeworfen hat. Es wäre wünschenswert, wenn sich auch Fussgänger an die einfachsten Verkehrsregeln halten. Warum kann man zu Fuss nicht an den Rechtsverkehr denken?

*Frau E. E. in S.*

### Kriminalität

Mit dem Erwachsenwerden verlor ich meine Jugendängste und wurde eine mutige Frau. Aber jetzt im Alter von 70 Jahren ist die Angst wieder da, und zwar wegen den Zeitungsnachrichten. Immer wieder liest man, dass ältere Menschen in ihrer Wohnung oder auf der Strasse wegen ein paar Franken überfallen oder sogar getötet werden. Ich versuche, gegen diese Angst anzukämpfen, aber bis heute ist es mir nicht gelungen.

*Frau G. B. in P.*

### Rassenhass

Ich Sorge mich um alles, was im Zusammenhang mit dem zunehmenden Rassen-, insbesondere auch Judenhass von organisierten Bewegungen zu registrieren ist. Da kommt etwas auf uns zu, das wir bisher noch nicht richtig wahrge-

nommen haben, das uns aber schon in einigen Jahren echte Sorgen bereiten und den Weltfrieden bedrohen kann. Das macht mir Angst.

*Frau R. W. in P.*

### Zukunft

Ich habe Angst um die Zukunft meiner Enkel. Trotz grossartiger Versprechungen geht die Welt immer mehr dem Abgrund entgegen. Die Menschen wollen nicht verzichten und keine Opfer bringen. Sie wollen nur leben und erleben. Wenn es zu spät ist, werden sie die Augen öffnen und erkennen, dass Gott über uns ist, dass Gott unsere Zukunft ist.

*Frau H. C. in H.*

### Schlechte Luft, versauertes Wasser

Was heute oft mit Angst bezeichnet wird und uns den Blick in die Zukunft vermiest, erfüllt mich eher mit Wut auf all jene, die es noch immer nicht begreifen wollen, dass schlechte Luft, versauertes Wasser, vergiftete Lebensmittel, die aus vergifteten Böden stammen, die Folge menschlicher Unvernunft sind. Solange unser Handeln nur von egoistischem Profitdenken gelenkt wird, sind die Zukunftsaussichten trübe, aber mit Angst nicht zu verbessern. Da hilft nur mutiges Umdenken und tapferes Zupacken. Mut und Tapferkeit scheinen aber Mangelware geworden zu sein, und so könnte meine Wut mit der Zeit einer grossen Traurigkeit weichen.

*Herr A. S. in R.*

### Nachtgedanken

Wie eine Eule schwingt sich nachts die Angst herbei, und durch die Seele dringt im Dunkeln ihr Geschrei:

Krepiert die Kreatur  
und gehen Wälder ein,  
dann rächt sich die Natur!  
Es wird entsetzlich sein.

*Herr A. Sch. in Sch.*

*Auswertung: Yvonne Türler*