

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heim- und Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heim- und Anstaltswesen  
**Band:** 44 (1973)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Angst allenthalben!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-806758>

### **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:** 14.02.2026

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

**Nr. 3**

März 1973

Laufende Nr. 473

43. Jahrgang

Erscheint monatlich

**AUS DEM INHALT:**

*Wechsel in der Redaktion auf den 1. April 1973*

*Erfahrungen aus der Heimerziehung*

*An- und Umbau im Altersheim Schwellbrunn*

*Zum Problem der Jugendsexualität*

Umschlagbild: Die Flottille des Frühlings in Fahrt. Aufnahme von B. und E. Bühner, Schaffhausen.

REDAKTION: Dr. Heinz Bollinger  
8224 Löhningen SH, Tel. (053) 7 10 50

DRUCK UND ADMINISTRATION: Stutz + Co.,  
8820 Wädenswil ZH, Tel. (01) 75 08 37, Postcheck 80 - 3204

INSERTENANNAHME für Geschäftsinserate:  
Stutz + Co., 8820 Wädenswil (T. Rüttimann)  
Tel. (01) 75 08 37

STELLENINSERATE: Beratungs- und  
Vermittlungsstelle VSA, 8008 Zürich, Wiesenstrasse 2,  
Tel. (01) 34 45 75

**Annahmeschluss für Inserate am 25. des Vormonats.**

ABONNEMENTSPREISE: Jährlich Fr. 25.—,  
halbjährlich Fr. 15.—, Ausland Fr. 30.—,  
Einzelnummer Fr. 3.— plus Porto

## Angst allenthalben!

So wie der Buchstabe «A» zuvorderst im Alphabet steht, so findet sich auch die Angst von allem Anfang an in unserem Leben. Ist vielleicht die Angst der Preis für unser menschliches Leben? — Nur Optimisten deuten den ersten Schrei des Säuglings als «Triumphgeheul». Vielmehr und viel eher ist dieser erste Schrei Ausdruck der Angst. Neun Monate lang hat «der Hans im Schneckenloch alles, was er will». Neun lange Monate ist das «Menschlein» im Paradies, im «Schlaraffenland». «Es liegt in der unserem Körper entsprechenden Wärme, im Fruchtwasser und in weichen Häuten, völlig geschützt und gehegt; der Blutstrom unserer Mutter versah uns mit Trank und Speise; wir konnten ruhen oder uns bewegen und bekamen all das geschenkt, wessen wir bedurften, ohne dass wir als Preis dafür uns irgendwie anstrengen mussten» (H. Zulliger). Und dann kommt der Tag Ü.: Ueberleben! Ueberleben in einer neuen, gänzlich anderen Welt. Ueberleben und abfinden! Der Säugling muss sich damit abfinden, dass nicht mehr alles seinem Wunsche und Willen entspricht, dass er nicht mehr alles mühelos geschenkt bekommt, sondern dass er vieles (Nahrung und Flüssigkeit) mühsam erwerben muss. Und auf gar vieles muss er verzichten: die immerwährende Geborgenheit. Die Angst als eine der ersten Regungen ist entstanden und wird den Menschen begleiten bis in sein Alter... leider!

Auch Freud sieht die Entstehung der «Uranst» in dem Ereignis der Geburt begründet, worauf die Theorie des Geburtstraumas sich aufbaut: Alle Angst ist entstanden aus dem Schock des Geburtsprozesses. Weiter führt uns jedoch ein weniger theoretisches, jedoch um so nachfühlbares Erlebnis. Freud erzählt:

«Die Aufklärung über die Herkunft der Angst verdanke ich einem dreijährigen Knaben, den ich einmal aus einem dunklen Zimmer bitten hörte: 'Tante, sprich mit mir; ich fürchte mich, weil es so dunkel ist.' Die Tante rief ihn an: 'Was hast du denn davon? Du siehst mich ja nicht.' 'Das macht nichts', antwortete das Kind, 'wenn jemand spricht, wird es hell.' — Es fürchtete sich also nicht vor der Dunkelheit, sondern weil es eine geliebte Person vermisste, und konnte versprechen, sich zu beruhigen, sobald es

## Wechsel in der Redaktion

Da der bisherige Redaktor aus Gründen stark angewachsener beruflicher Beanspruchung seinen Rücktritt erklärt hat, wurde vom Vorstand VSA aus einer grösseren Zahl von Bewerbern *Frau Dr. Annemarie Zogg-Landolf* (Thalwil) als Nachfolgerin gewählt. Der Vorstand traf diese Wahl unter Berücksichtigung der vorzüglichen Qualifikationen. Frau Dr. A. Zogg war bisher Mitarbeiterin der «Neuen Zürcher Zeitung» und anderer Blätter, hat sich in ihrer Tätigkeit besonders gern mit sozialen Fragen beschäftigt und ist ihrer Herkunft nach mit den Problemen der geschlossenen Fürsorge und mithin mit den Belangen des VSA gründlich vertraut. Es wurde vereinbart, dass der Wechsel in der Redaktion des Fachblattes auf den 1. April 1973 erfolgen soll.

H. B.

«einen Beweis von deren Anwesenheit empfangen hatte.»

Menschen in Heimen sind Menschen, die ganz besonders intensiv Angst um Angst erlebt haben, erfahren mussten: Viele kannten nie wirkliche Geborgenheit. Sie waren verstossen, ungewollt, bevor sie überhaupt das Licht der Welt erblickten. Sie erlebten Wechsel von Heim zur Mutter zum Pflegeplatz 1, 2 und so fort. Ihre Entwicklung verzögerte sich, was zu neuen Angstzuständen führte. Ihre Reaktionen (Regression oder Aggression) waren Notschreie, die jedoch meist nicht verstanden wurden. So werden angsterfüllte Kinder Aussenseiter, die nirgends ins Schema passen und deshalb unangenehme «Mehrarbeit» verursachen.

Auch der bestens vorbereitete Schritt in ein Heim ist überschattet durch Angstgefühle: «Was wird mir hier blühen?» Viele Kinder dürfen aufblühen; denn hier im Heim sind nicht nur ihre Lebensbedürfnisse sichergestellt, sondern sie dürfen sein wie sie sind. Man nimmt sie an mit all ihren Fehlern. Man versucht, ihnen Geborgenheit zu schenken (wirklich?) — Man schimpft nicht über die Untugenden, sondern bemüht sich, das Fehlende zu vermitteln (tatsächlich?) — Man umgibt das Kind mit verschiedenen Kontakt- und Betreuungspersonen, die ihm alle helfen wollen. ... eine Frage ist erlaubt: Kann das unser Heimkind nicht erneut verunsichern? Besteht nicht die Möglichkeit, dass das Kind wohl von vielen Menschen betreut und trotzdem nicht geborgen ist? — Je mehr Personen sich um einzelne Kinder bemühen, desto gefährdeter ist die Sicherheit

und Geborgenheit. Parallel besteht doch die Tatsache: je mehr Verwandte den Eltern in die Erziehungsaufgabe hineinreden, desto mehr und eher ist eine zielbewusste Führung ausgeschlossen. «Ueberbetreuung» kann verunsichern und fehlleiten. Beispiel: Erzieher A erklärt eine Aufgabe. Erzieher B erklärt die gleiche Aufgabe mit anderen Worten. Der Lehrer versucht es auf einem dritten Weg, der Werkstattleiter deutet jene Möglichkeit an, der Berufsberater spricht von Tatsachen, und der Heimleiter sollte dem nun stutzig gewordenen Schützling eine Synthese vorlegen können. Alle Beteiligten handeln in guten Treuen und meinen es nur gut ... und führen ihr «Kind» doch in die Unsicherheit, die ängstigt.

Nun gibt es aber nicht nur Kinder in Heimen. Viele Erwachsene müssen aus ganz verschiedenen Gründen eine bestimmte oder unbeschränkte Zeit, freiwillig oder unfreiwillig, in einem Heim verbringen.

Psychisch oder physisch Kranke — auch sie kennen die Angst. Sie sind sich ihrer noch viel bewusster als Kinder. Ihre Angst ist real: Wie ergeht es meiner Familie? Wie kann ich den Aufenthalt bezahlen? Was folgt nach dem möglichen Austritt? Gibt es eine Heilung? — Können wir diesen Menschen Sicherheit anbieten? Nicht wahr, wir haben kaum Zeit dazu! Keine Zeit für das Wichtigste? Sind wir uns bewusst, dass wichtiger als bestes Essen und Trinken die psychische Betreuung ist? Denn nur den von seinen Ängsten befreiten Menschen können wir heilen. Nur ihm können wir helfen.

Angst begleitet die Menschen bis ins hohe Alter. Auch Menschen in Altersheimen sind davor nicht ausgenommen. «Wann kommt mein Sohn auf Besuch?» «Bin ich trotz meiner Eigenheiten im Heim tragbar?» «...und wenn ich nicht mehr selbständig bin?, wenn ich beginne, dem Heimpersonal mehr als nötig Arbeit zu bereiten?» Ein Heimleiterwechsel oder Besuch von Kommissionsmitgliedern bringt Unruhe und Angst in die Schar der Betagten. Sind wir uns dessen immer bewusst?

Sind wir uns tatsächlich immer bewusst, in wievielen Angstsituationen unsere jungen und alten, gesunden und kranken Schützlinge leben? Unsere kleine Aufzählung kann und muss lückenhaft bleiben.

Angst vor dem Verlassenwerden von den Eltern.  
Angst vor fremden, «bösen» Menschen.  
Angst vor Einbrechern.  
Angst vor dem Verkehr.  
Angst vor dem Versagen in Schule, Beruf oder Familie.  
Angst vor der Dunkelheit, vor der Einsamkeit.  
Angst vor Tieren.  
Angst vor zu hohen Anforderungen.  
Menstruationsangst.  
Kastrationsangst.  
Angst vor heftigen Gewittern.  
Angst vor der Arbeitslosigkeit.  
Angst vor den vielen möglichen Krankheiten.  
Angst vor dem (Welt-)Gericht.

«Was steht mir bevor? Was wird die Zukunft bringen? Ich weiss es nicht, ahne nichts. Wenn eine Spinne sich von einem festen Punkt aus hinabstürzt, so sieht sie beständig einen leeren Raum vor sich, in dem sie nirgends Fuss fassen kann, so sehr sie auch zappelt. So



geht es mir; vor mir beständig ein leerer Raum; was mich vorwärtstreibt, ist eine Konsequenz, die hinter mir liegt. Dieses Leben ist so gründlich, so entsetzlich verdreht, dass es nicht zum Aushalten ist», schreibt Sören Kierkegaard und überbindet uns die Aufgabe, Wege zu suchen, die aus der allseitigen Bedrohung in die Geborgenheit führen. In unseren Heimen sind ja zumeist Menschen, die auf diesem Weg gestolpert und gescheitert sind an der falschen Angstbewältigung.

Rezepte zur richtigen **Angstbewältigung** gibt es leider nicht, und zu schön wäre es, wenn alle Aengste sich selber «verwachsen», wenn sie von selber verschwinden würden. «Keinesfalls ist angezeigt, auf dem Wege von Strenge und Strafen die Angst und ihre Symptome beseitigen zu wollen. Mit solchen Massnahmen erreicht man gewöhnlich nur eine 'Symptom-Verschiebung'. Ein siebenjähriger Waisenknabe wurde zu einem Kleinbauern gegeben. Der Bub war ein Bettnässer (falls die Harnorgane in Ordnung sind, ist das Bettnässen regelmässig ein Angstsymptom). Der Bauer hatte in der Umgegend den Ruf, er könne Bettnässer von ihrem Uebel abbringen. Der Bub wurde jedesmal durchgeprügelt und beschimpft, wenn er sein Lager nassete. Er musste auf einem harten Brett schlafen. Die Linnen musste er am Brunnen vor dem Hause auswaschen und den Spott seiner Kameraden ertragen. — Schliesslich gab er das Einnässen auf. Aber aus ihm wurde ein Tierquäler, und seinen Schulkameradinnen und -kameraden gegenüber ein unleidlicher Bursche. An ihnen nahm er Rache für das, was er beim Bauer erlitten hatte» (H. Zulliger).

Aus solchen Symptomverschiebungen entstehen Aggressionen, die oft, weil schwer ergründbar, kaum kanalisierbar sind. Lügen, Stehlen, Arroganz, Prahlen, Davonlaufen sind vielfach Produkte einer Angst, mit der man allein nicht fertig wird ... oder nicht fertig zu werden glaubt. Oftmals sind solche Aggressionen Hilferufe: «Kommt, helf mir in meiner Angst!»

Strafen können nicht helfen — solche verängstigte Menschen suchen und brauchen verstärkte Liebeszuwendung.

Der oben erwähnte Jüngling kam später, als des Bauern «Latein» zu Ende war, zu einer Witwe. Sie war sehr lieb zu dem Jüngling. Er durfte eigene Kaninchen und Enten halten, in einem richtigen Bett schlafen. Er wurde allmählich wiederum frohmütiger und tierliebend.

Der Eintritt eines neuen Schützlings ist nicht nur in einem Kinderheim ein Tag zusätzlicher Belastungen; auch in einem Altersheim ist jeder Neuankömmling zuerst ein Aussenseiter, der seine Stellung sucht innerhalb der Gemeinschaft, deren einzelne Glieder jedoch ihrerseits eifersüchtig darauf bedacht sind, ihre Stellung nicht preiszugeben. Im Altersheim X gewann der neue Pensionär Y sofort einige Männer durch sein frohes Wesen, durch seine Friedfertigkeit beim Jassen und durch seine Zuvorkommenheit gegenüber den Pensionärinnen. Unverhofft ergaben sich Zänkereien, Beschuldigungen; der Neue sei ein Don Juan, ein Angeber, und Rückzüge ins «Schneckenhaus». Bei Be-tagten geht damit oftmals ein Kräftezerfall einher. Alle Medikamente nützen nichts. Nur der Einsicht in die gestörten Verhältnisse mag es gelingen, neue Beziehungen einzufädeln, um dadurch den «Beleidigten»,

d.h. Verängstigten, weil er sich verschupft fühlt, aus dem Schneckenhaus zu locken.

Aggressionen wie Regressionen können aus unverarbeiteten Aengsten entstehen. Aber weder Herztropfen, Pillen oder Stimulans noch Strafen oder Uebersehen können wirklich Hilfe bieten. Das zu Beginn angeführte Erlebnis von Freud zeigt den einzig sinnvollen und wirksamen Weg:

«Tante, sprich mit mir — wenn jemand spricht, wird es hell!»

Sprechen bedeutet Herstellen der zwischenmenschlichen Beziehung, bedeutet Dasein für den Mitmenschen — wahrhaft, eine seltene Haltung in unserer verunsicherten, bis ins Extreme individualisierten Welt. Allein in einer entseelten, verarmten und sich selber kritisierenden, sich in Frage stellenden Welt müssen uns «Unbehausten» Aengste aufsteigen. «Aber, sprich nur ein Wort, und meine Seele wird gesund!»

Martin Buber schreibt in «Dialogisches Leben»:

«Die kommende Geschichte steht nicht schon vom Griffel eines Ablaufgesetzes auf eine Rolle geschrieben, die nur noch aufzurollen ist; ihre Zeichen werden von den unvorhersehbaren Entscheidungen der werdenden Geschlechter mitgeprägt. Unabmessbar ist der Anteil jedes heute Lebenden, heute Erwachsenden, heute noch Kindhaften daran, gar unabmessbar der unsere, wenn wir Erzieher sind. Taten der jetzt nahenden Generationen können das graue Gesicht der Menschenerde licht machen, können es verfinstern. So also die Erziehung: wenn sie sich endlich erhebt und da ist, wird sie im Herzen der Täter die lichtpendende Kraft zu stärken vermögen — wie sehr, ist nicht zu ahnen, nur handelnd zu erfahren.»

In Begleitung solcher Menschen hat keine Angst mehr Platz. Ein Gespräch mit solchen Menschen hilft uns, Aengste zu überwinden. Und wenn Dostojewskij sagt: «Wir sind schuldig allen gegenüber und für alles», so gilt das ganz besonders für uns Heimmitarbeiter, die aus Zeit- oder anderen Gründen ihren Schützling mit seinen Nöten vergessen, ihn in seinen Aengsten allein lassen und ihm das Einfachste und doch Schwerste vorenthalten: «Die Liebe, die alles überwindet.» Liebe bedeutet nicht nur Verstehen und Verzeihen, sondern in erster Linie Begleiten. So wie die liebende Mutter ihren Schulneuling auf dem Schulweg begleitet, wie der verantwortungsvolle Lehrer und Erzieher seine Schützlinge subtil führt und fördert, so wie der Hausvater im Pflege- oder Altersheim Zeit findet für Gespräche mit jedermann, so sollten wir alle unseren Mitmenschen nicht als Konkurrenten bekämpfen, sondern sie durch unser Mittragen von den vielen irrationalen und realen Aengsten zu befreien suchen. Wohl beginnt das menschliche Leben mit einem Angsterlebnis. Aber der Mensch ist durch sein Denken und Liebenkönnen befähigt, selber die Weichen zu einem befreiten, frohen menschlichen und menschenwürdigen Leben zu stellen. Und wenn wir glauben, «vor lauter Bäumen den Wald», vor lauter Sorgen und Sörgeli die heile Welt nicht mehr sehen zu können, dann gehen wir eben auf die Suche nach dem Mitmenschen, der mithilft, die Sorgen und Aengste zu bewältigen — wer weiss, vielleicht können wir auch ihm Hilfe sein?