

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1977)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Frauen schreiben

### **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:** 31.01.2026

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

# Frauen schreiben

Ich stelle mir ein Leben vor, in dem Angst selbstverständlich ist

Angst, dass man mich erfahren könnte,  
dass man mich nicht erfahren will,  
Angst, vor der Dunkelheit,  
der Einsamkeit,  
Angst, noch nicht so weit zu sein,  
wie ich glaubte, wie ich möchte,  
Angst, Angst auszusprechen,  
zu erfahren, zu erleben,  
Angst, vor neuen Beziehungen,  
vor den alten Beziehungen,  
Angst mich zu überfordern,  
zu wenig zu fordern,  
Angst im kleinen, intimen Kreis,  
vor einer grossen Gruppe,

das heisst: Angst, nicht zu bestehen, zu versagen.

Mit sechs Jahren hatte ich Angst vor dem Stärkeren, alleine in den Keller, den Estrich zu gehen. Ich lebte in der ständigen Bedrohung, das Glas fallen zu lassen, die Milch zu verschütten, den Mantel zu vergessen, im Kindergarten nicht so gut wie andere zu zeichnen.

Mit zwölf Jahren die Unmöglichkeit, nicht eines der besten Zeugnisse nach Hause zu bringen, in eine neue Klasse einzutreten, meine Freundin zu verlieren, mir meine Hässlichkeit einzugestehen. Mit sechzehn Jahren wieder Angst vor einer neuen Klasse. Mit achtzehn Jahren Angst vor der Berufswahl. Mit neunzehn Jahren Angst vor der Verantwortung, erwachsen zu werden, von den Erwachsenen nicht akzeptiert zu sein, vor dem Angepasstsein, es doch noch zu werden. Mit einundzwanzig, mit zweiundzwanzig, und jetzt: Ich habe Angst, nicht zu bestehen, zu versagen.

Ich gehe in eine Schule, in der - wohldosiert - Angst provoziert, gefördert, gefestigt wird, dank ihr kann man selektieren. Ich unterhalte Beziehungen, in denen Schuldgefühle, Abhängigkeit und Minderwertigkeitsgefühle selbstverständlich sind, Standardbeziehungen, wie sie üblich sind, Verhinderer echter Beziehungen. Ich lebe in einem Staat, der mich glauben macht, mich vor Bösem zu schützen, doch die Feinde sind sie, sind jene in unserem Staat, die mit meiner Angst rechnen, die meine Angst brauchen, um weiter als Macht existieren zu können.

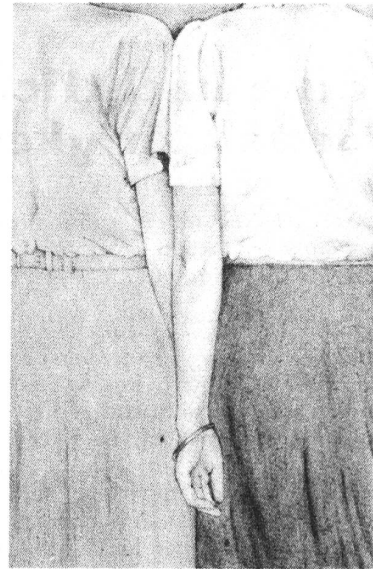
So haben wir Angst in unser Leben integriert - haben wir unser eigenes Gefängnis geschaffen, aus dem wir uns schwerlich wieder befreien -, indem wir sie gleichermassen vermitteln wie empfangen, die Rolle des Stärkeren wie des Schwächeren übernehmen. Unsere Angst wird tief gehalten, Versuche, auszubringen, enden in Resignation; wir sind stumpf, unempfindlich. Wir haben gelernt, mit und an unserer Oberfläche zu leben, unfähig unsere Gefühle zu erfahren, ihnen zu begegnen. Wir verunmöglichen es uns selbst, Angst zu erkennen, nach ihrer Berechtigung, ihren Auslösern zu fragen.

Angst müsste wachsen können, müsste gross und mächtig werden, uns überfahren, uns hilflos machen, gegenüber unseren grössten Feinden, gegenüber uns selbst, die wir an unserer eigenen Vernichtung arbeiten.

Ich stelle mir ein Leben vor - nicht ohne Angst - ein Leben, das uns nicht kritiklos, nicht blind macht, ein Leben, in dem Angst, reine, blosser Angst, selbstverständlich wird.

## Insertat

Wer hat kleines Tonband günstig oder gratis abzugeben?  
Frauenturnen Tel. 47 27 74 Hanne oder Edith



Zusammentreffen mit Sandra

Ich sitze im Bahnhofbuffet Express in Olten. Das Poltern eines einfahrenden Zuges lässt mich zusammenzucken. Mit verkniffenen Augen versuche ich den Fenstervorhang zu durchlöchern, der mir den Blick nach draussen versperrt. Auf dem Schild eines langsam vorüberrollenden Wagens entziffere ich die Lettern: Bern - Olten. Das genügt. Mit klopfendem Herzen vergrabe ich mich erneut in die Zeitung. Aber die Buchstaben tanzen an mir vorbei. Ich schaue auf. Da ist Sandra - mit breiten Backenknochen, breiter Nase und lebendigen Augen. Ich kann sie nicht übersehen. Ihre Augen suchen. Ein Blumenstrauß verdeckt mich. Ich rufe. Wir begrüßen einander freudig, aber ich spüre, dass meine Hände unter dem Tisch verkrampt sind. Sandra klagt, sie habe einen spitzen Zahn wegen herausgefallener Plombe und könne schlecht reden.

Aber sie redet gut: breites Baseldeutsch.

Ueber die Wanderkarte gebeugt bestimmen wir die Route: Fahrt mit dem Zug von Olten nach R., dann Wanderung nach G. Mit Rucksäcken und Taschen bepackt stapfen wir den Wald hinauf durchs raschelnde Laub. Meine Augen hüpfen am Weg entlang: ich erkenne die Rosetten des Waldmeisters und die ganze Hänge überwuchernden Blätter des Immergrüns. Aber was sollen die Namen? Alle Einzelheiten verschwinden in einer beglückenden Wahrnehmung: Sonnenstrahlen brechen durch herbstlich gefärbte Laubbäume. Sandra lacht. Sie schaut mich an. Ich spüre, dass sie mich mag. Auch ich mag sie, und wie!

Abends, in der Wohnung meiner Schwester reden wir vom Saufen, denn unsre Blicke zeigen Angst. Wenn unsre Augen sich treffen, gleiten wir bald ab. Ich will nicht über die Angst sprechen: man soll den Löwen nicht wecken. Mir kommt in den Sinn, dass Sandra einen Berg mit kahlem Gipfel und ringsum bewaldeten Abhängen einem Löwen verglichen hat. "Man müsste eigentlich Angst haben", meinte sie. "Einen schlafenden Löwen braucht man nicht zu füttern", drückte ich meine Empfindung aus.

Ueber theoretischen Diskussionen werden wir müde. Aber die Furcht vor der Ehebettsituation macht den Gang ins Schlafzimmer schwer.

Gottseidank sind wir mit Trainingsanzug und Nachthemd voneinander geschützt. Nach dem Lichterlöschen legt sich Sandra in meinen Arm. Ich fahre über ihren schmalen Rücken. Der Nacken ist stark und weich. Ich fühle mit den Fingerspitzen die feinen Härchen ihrer breiten Wangen. Ihre Brüste sind warm. Die Kleider müssen uns nicht mehr trennen, wir ziehen sie aus. Unser Atem wird heiss. Ihre Hand rundet sich um meine kleine Brust. Ist dies nicht pervers? durchzuckt es mich. Aber ich fürchte den Löwen nicht, antworte ich meiner Angst. Ich schlafe schlecht, aber mit einem schönen Traum: Ich glaube, ich habe ein munteres Mädchen gesehen, in dessen Haaren das warme Herbstlicht spielt.