

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 90 (1997)

Artikel: Das Monster hinter der geschlossenen Tür
Autor: Michel Richter, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990153>

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: 26.12.2025

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

DAS MONSTER HINTER DER GESCHLOSSENEN TÜR

VOM UMGANG MIT ANGST VOR NEUEN SITUATIONEN

Vor einer geschlossenen Türe in einem noch unbekannten Gebäude stehen, sich in einem Betrieb vorstellen, zum ersten Mal mit der Familie der neuen Freundin um den Mittagstisch sitzen – es gibt unzählige Situationen für schweissnasse Hände und Herzflattern.

Der Musiklehrer hatte mich wegen einer kleinen Meinungsdivergenz zurückgehalten. Die Toilette war ewig besetzt gewesen. Eine andere neue Schülerin, ebenso unsicher wie ich, fragte mich nach einem Lehrer, den ich ebensowenig kannte wie sie ... Irgendwie hatte ich es geschafft, gleich am ersten Tag in der neuen Schule den Anschluss an meine Klasse zu verlieren. Es hatte bereits geklingelt, die Gänge waren leergefegt, und nur geschlossene Schulzimmertüren starrten mich an. Wohin musste ich nun? War es Zimmer 9 oder Zimmer 6? Und wie war gleich der Name des Lehrers? Meine Hände zitterten,

Da, Zimmer 9,
Ehrismann.
Ich stand vor
der Tür.

als ich in der
Mappe nach dem
Stundenplan wühlte.
Er flatterte mit
sämtlichen Heften
zu Boden, als die

Tasche auskippte. Mein Puls musste auf etwa 120 geklettert sein. Da, Zimmer 9, Ehrismann. Ich stand vor der Tür. Sollte ich einfach die Klinke runterdrücken und reinschleichen? Aber – wo sollte ich mich hinsetzen? Ich war noch nie in diesem Zimmer gewesen. Sollte ich anklopfen und auf Antwort warten? Was wird wohl der Lehrer sagen, wenn ich schon in der ersten Stunde zu spät komme? Oder sollte ich mich einfach davonschleichen, Stunde Stunde sein und mir irgendeine Entschuldigung einfallen lassen? Übelkeit würde hinkommen, denn mit jeder Sekunde, die ich länger vor der geschlossenen Türe stand, wurde mir mieser. Allen Mut zusammennehmen und mich dem, was hinter der Türe lauerte, stellen? 18 Augenpaaren, die mich, hämisch bis schadenfroh, mustern würden?

Ich muss es gestehen – ich wählte die Flucht

Wer kennt dieses Gefühl nicht: das erste Mal in einer neuen Schule, in einem Bürogebäude, wo man sich vorstellen muss, in einem fremden Haushalt, wo man kaum wagt, nach der Toilette zu fragen. Im Restaurant reagiert die Bedienung nicht auf deine Zeichen. Im Tram steht neben dir eine alte Frau, aber du weisst, dass deine Schulkollegen dich gnadenlos auslachen



werden, wenn du jetzt aufstehst. Am anderen Ende der Telefonleitung wartet eine unbekannte Person auf deine Frage, und dir hat es auf einmal die Stimme verschlagen. Situationen, in denen du Angst und Unsicherheit verspürst, finden sich im Alltag immer wieder und in den unterschiedlichsten Formen. Die einen leiden mehr, die anderen weniger darunter, und selbst Erwachsene verlässt dieses Unbehagen vor Unbekanntem, Ungewohntem nie ganz – nur geben sie das in den seltensten Fällen zu.

Die Frage ist nicht, ob man Angst hat vor «geschlossenen Türen», sondern wie man mit dieser Angst umgeht. Flucht ist keine Lösung, denn irgendwann muss man sich solchen Situationen stellen. Es ist nützlicher, sich kleine Tricks zu erarbeiten, die einem helfen, ohne Pulsschlag 150 und schlotternde Knie, sondern gelassen vor eine unbekannte Klasse zu treten oder zum Vorstellungstermin bei der neuen Chefin zu erscheinen.

Am anderen Ende der Telefonleitung wartet eine unbekannte Person auf deine Frage, und dir hat es auf einmal die Stimme verschlagen.



Sich mit einer neuen Situation vertraut machen

Als erstes ist es immer gut, tief, tief Luft zu holen und ganz, ganz ruhig auf zehn zu zählen. Das beruhigt schon einmal. Und dann ein kleines Phantasiespiel: Wer sitzt dort hinter der Tür? Ein Monster? Ein brüllender Bär, der sich mit hoch erhobenen Pranken auf dich stürzt, sobald du die Tür nur einen Spalt öffnest? Oder vielleicht ein Gartenzwerg, der böse zu dir hinauffunkelt und dich wütend mit seiner Fistelstimme ankeift? Du lachst? Damit ist das Problem schon ein bisschen entschärft, denn wer lacht, hat nicht mehr so viel Angst. Hilfreich kann auch sein, sich die Menschen hinter der Tür im Pyjama vorzustellen – es sind ja letztlich Menschen wie du und ich. Dann beherzt anklopfen, ohne weiteres Zögern die Tür öffnen und ganz normal und ruhig eintreten – oder wenigstens so tun als ob. Ein bisschen Bluff hilft in solchen Angstsituationen auch. Ob du nun an dich glaubst oder nicht, tritt so auf, als ob du es tätest, das überzeugt die anderen halbwegs. Ich erinnere mich noch sehr gut an die Abschlussprüfung an der Universität. Ich hatte die ganze Nacht wach gelegen, im Kopf herumgewälzt, was ich alles nicht wusste, und war nur noch ein Bündel offener Nerven. Als der Professor mich begrüßte, schaute er mich an und fragte, ob ich denn gerade aus den Ferien käme, ich sei so braungebrannt und entspannt, das sei er gar nicht gewohnt bei Prüflingen. Braungebrannt war ich, weil ich meinen ganzen Prüfungsstoff auf einer Terrasse in der Sonne gelernt hatte, der Rest war Bluff – aber die Stimmung war gut, und die Prüfung verlief brilliant.

Es hilft auch, eine neue Situation, vor der man Angst hat, einmal im Kopf durchzuspielen, das Gespräch mit dem Lehrmeister, der Lehrmeisterin mit einer Freundin oder einem Freund zu üben. Ein Erkundungsausflug in das unbekannte Gebäude vor dem Besprechungstermin verschafft dir schon mal eine gewisse Übersicht und die Gewissheit, wo du hingehen musst. Du kannst in Erfahrung bringen, wo sich die Toiletten befinden und wo die Anmeldung ist: Vielleicht musst du ja gar nicht selbst das Besprechungszimmer suchen, sondern du wirst am Empfang abgeholt. Ist es dann soweit, so ist nicht mehr alles unbekannt, du kannst dich an ein paar Fixpunkten entlanghangeln und deine Kräfte für das Wesentliche aufsparen. Und bevor es dir am Telefon ganz den Atem verschlägt, versuche es mit ein paar höflichen Floskeln wie «Guten Tag, mein Name ist ... Könnten Sie mir vielleicht weiterhelfen? Ich brauche eine Auskunft über ...» oder was auch immer dein Anliegen ist.

Woher kommt die Angst?

Natürlich ist es nicht ganz so einfach, wie es hier dargestellt wird, eine gewisse Unsicherheit und ein Rest Angst, sich doch im Zimmer, im Datum, in der Stunde vertan zu haben, sich zu blamieren, das Falsche zu sagen, werden immer bleiben. Doch man kann nicht nur den Umgang mit der Angst trainieren, indem man im Freundeskreis, mit guten Kollegen Situationen durchspielt, die einem Furcht einjagen, sondern man sollte die Angst noch aus einer anderen Ecke heraus angehen.

Warum hast du in dieser oder jener Situation überhaupt Angst? Der Grund ist oft die eigene Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen, eine schlechte Selbsteinschätzung. Der Alltag in der Schule, die Anpöbeleien auf dem Schulhof, die oft ebenso stress- und konfliktbeladene Situation zu Hause tragen nicht gerade zu einem bombigen Selbstwertgefühl bei.



Bevor es dir am Telefon ganz den Atem verschlägt, versuche es mit ein paar höflichen Floskeln wie «Guten Tag, mein Name ist ...»

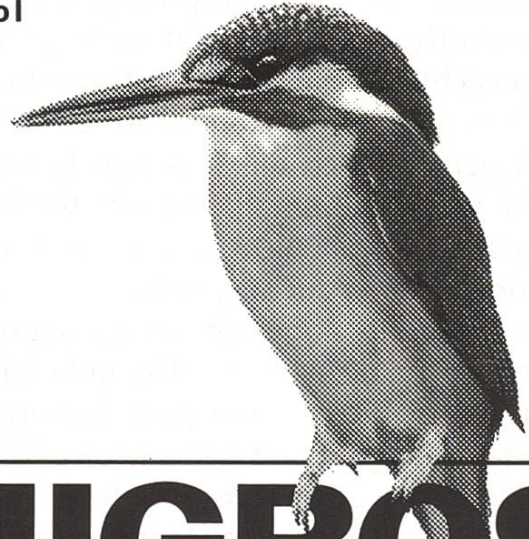
Wenn alle auf dir herumhacken, glaubst du mit der Zeit selbst, dass du eine Nuss bist, und kannst dir nicht vorstellen, dass irgend jemand dich ernst nimmt, dich so akzeptiert, wie du bist. Du erwartest überall Ablehnung, Zurückweisung, Gelächter – das Monster hinter der Tür.

Selbstvertrauen gegen Angst

Es ist nicht einfach, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu erlangen. Hindernisse sind ja nicht nur Geschwister, Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrerinnen und Lehrer, die einen nicht mit Samthandschuhen anfassen und in ihrer Kritik oft ätzend sind. Barrieren legen wir uns selbst in den Weg, zum Teil durch zu hohe Ansprüche, die wir an uns selbst stellen, zum Teil durch falsche Vorstellungen; alle anderen sind toll, selbstbewusst, treten sicher auf, und nur ich bin klein und

Erde, Luft und Wasser sind in Gefahr. Diesen Lebensräumen Sorge zu tragen ist eine Verantwortung, die wir alle gemeinsam übernehmen müssen.

Mit dem Eisvogel haben wir für unser aktives Umweltbewusstsein ein Symbol so farbenprächtigt wie die Natur gewählt.



MIGROS

Tragen wir Sorge zur Umwelt

kann nichts, bin niemand. Ich erinnere mich, wie ich in der Schulzeit vor jeder Prüfung wahnsinnig Angst hatte, obwohl ich eine gute Schülerin war und mich immer sehr gründlich vorbereitete. Ich erwartete von mir selbst, dass ich eine Topleistung erbringe, auch in den Fächern, die mir nicht so lagen, gleichzeitig traute ich sie mir nicht zu, und unter diesem Druck litt ich unheimlich. Einmal war es so schlimm, dass ich mir fest vornahm, die Prüfung zu schwänzen. Ich lernte nicht darauf, sondern ging mit einem Schulkollegen, der ebenfalls die Prüfung schwänzen wollte, bummeln. Am nächsten Morgen stand ich dann doch vor dem Physiksaal – total entspannt, weil ich mich am Tag zuvor nicht mit Prüfungshorror gestresst hatte und eh alles verloren gab. Ich rechnete mit dem Schlimmsten – und schaffte zu meinem Erstaunen eine genügende Note. Natürlich soll dies kein Rezept sein, sondern ein Beispiel,

das zeigt, dass Druck Angst erzeugt und dass man mit mehr Gelassenheit mehr erreichen kann.

«Angst essen Seele auf» hiess einst ein Filmtitel – so ist es auch mit Angst vor schlechten Schulnoten, Angst vor Auseinandersetzungen, Angst, sich zu wehren, Angst vor neuen Situationen, Angst, zu versagen. Je stärker man sich von der Angst bestimmen lässt, desto mehr gewinnt sie Oberhand. In Gesprächen mit Freundinnen und Freunden über seine Ängste spürt man, dass sie das gleiche empfinden – du stehst nicht mehr allein da! Oder wagst du das Gespräch nicht, weil du Angst hast, ausgelacht zu werden, wenn du zugibst, Angst zu haben? Angst verdeckt Unsicherheiten, und wer sehr laut brüllt, hat oft sehr grosse Angst. Versuche, eine Freundin, einen Freund, jemanden, dem du vertraust, einmal ganz direkt zu fragen, wovor er, sie Angst hat. Aus dem Gespräch können sich neue

Wege ergeben, mit dieser Angst umzugehen. Du kannst Selbstvertrauen gewinnen: Du spürst, dass du nicht der oder die einzige bist, die sich fürchtet, sondern dass es den anderen auch so geht – du bist also ganz normal. Und du erkennst, dass auch du Lösungswege anzubieten hast, denn die anderen hören dir zu, stellen Fragen.

Ein starker Typ!

Selbstvertrauen zu gewinnen ist ein langer und schwieriger Prozess, vor allem in einem Alter, in dem alles in Frage gestellt wird und die Veränderungen in dir und mit dir dich in ein Wechselbad der Gefühle tauchen. Es wird jedoch immer Momente geben, wo du dich vor einen Spiegel stellen, hineinschauen und sagen kannst: Also so schlecht ist dieser Typ da,

Selbstvertrauen gewinnen: Stehe vor den Spiegel, und zähle alle deine Pluspunkte auf, die dir in den Sinn kommen.



20% der Jugendlichen leiden unter Angstzuständen

Eine Studie an Zürcher Schulen hat gezeigt, dass rund 20% der Schülerinnen und Schüler unter ganz unterschiedlichen Ängsten leiden, teilweise so sehr, dass sie sich dadurch beeinträchtigt, verunsichert, ja sogar krank fühlen. Doch nur die wenigsten suchen Hilfe. Gerade für sie gibt es gute Hilfsangebote: Schulpsychologische Dienste, Jugendberatungsstellen, Jugendämter. Bevor du dich von deiner Angst auffressen lässt – suche Hilfe. Es gibt Leute, die genau dafür da sind.

der mir entgeschaut, auch nicht. Und dann zählst du alle Pluspunkte auf, die dir zu dir selbst in den Sinn kommen. Überlege, wen du am meisten bewunderst, und weshalb. Und dann frage dich: Weshalb sollte ich eigentlich nicht auch können, was der oder die kann? Ich bin doch nicht dümmer oder einfallsloser oder was auch immer. Ich habe mich bis jetzt nur nicht getraut. Ein Freund erzählt von Ausflügen und Reisen, die er schon ganz alleine unternimmt, und was er da so alles erlebt. Toll, denkst du, und fühlst, dass du das nie könntest. Weshalb nicht? Unternimm eine Fahrt in die nächste grosse Stadt. Findest du den Musikshop, die Boutique, das Kino? Halte dich einen Tag lang alleine aus, und finde dich in einer dir unbekannten Umgebung zurecht. Am Abend wirst du feststellen, dass dir etwas gelungen ist, was du dir nicht zugetraut hättest. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

Es sind viele kleine Schritte, Gespräche mit Gleichaltrigen, im guten Fall auch mit den Eltern, Bewährungsproben wie eben ein Ausflug alleine, ohne die Rücken- deckung durch die Clique, die dir helfen, deine Angst vor neuen Situationen zu bewältigen.

TEXT: RUTH MICHEL RICHTER

BILDER: LEA HUBER