

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 90 (1997)

**Artikel:** Im Spannungsfeld unserer Gefühle

**Autor:** Ammann, Georges

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990157>

### **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>**

# IM SPANNUNGS-FELD UNSERER GEFÜHLE

## ANGST UND SEHNSUCHT IM LEBEN UND IN DEN MEDIEN

**A**ngst und Sehnsucht sind weitverbreitete Gefühle. Sie begegnen uns in vielen Formen und Lebenssituationen. Sie spielen aber auch in den Medien eine wichtige Rolle. Mit den unerschrockenen, ja unverwundbaren Kinohelden überwinden wir unsere eigene Angst vor Schmerz und Tod. Beim Betrachten von TV-Serien im Vorabendprogramm stillen wir unsere Sehnsucht nach einem schönen Leben voller Abwechslung und glücklicher Erfüllung. Doch was ist wirklich und was erfunden, was wahr und was falsch?

Das Wesen der Angst ist nur schwer fassbar, auch wenn es eindeutige Anlässe gibt, durch die sie ausgelöst wird. Die Angst vor einem Betriebsunfall in einem Atomkraftwerk kann uns ebenso verunsichern wie die Angst davor, keinen Job zu finden und dadurch vielleicht in echte Not zu geraten. Die Angst kann uns

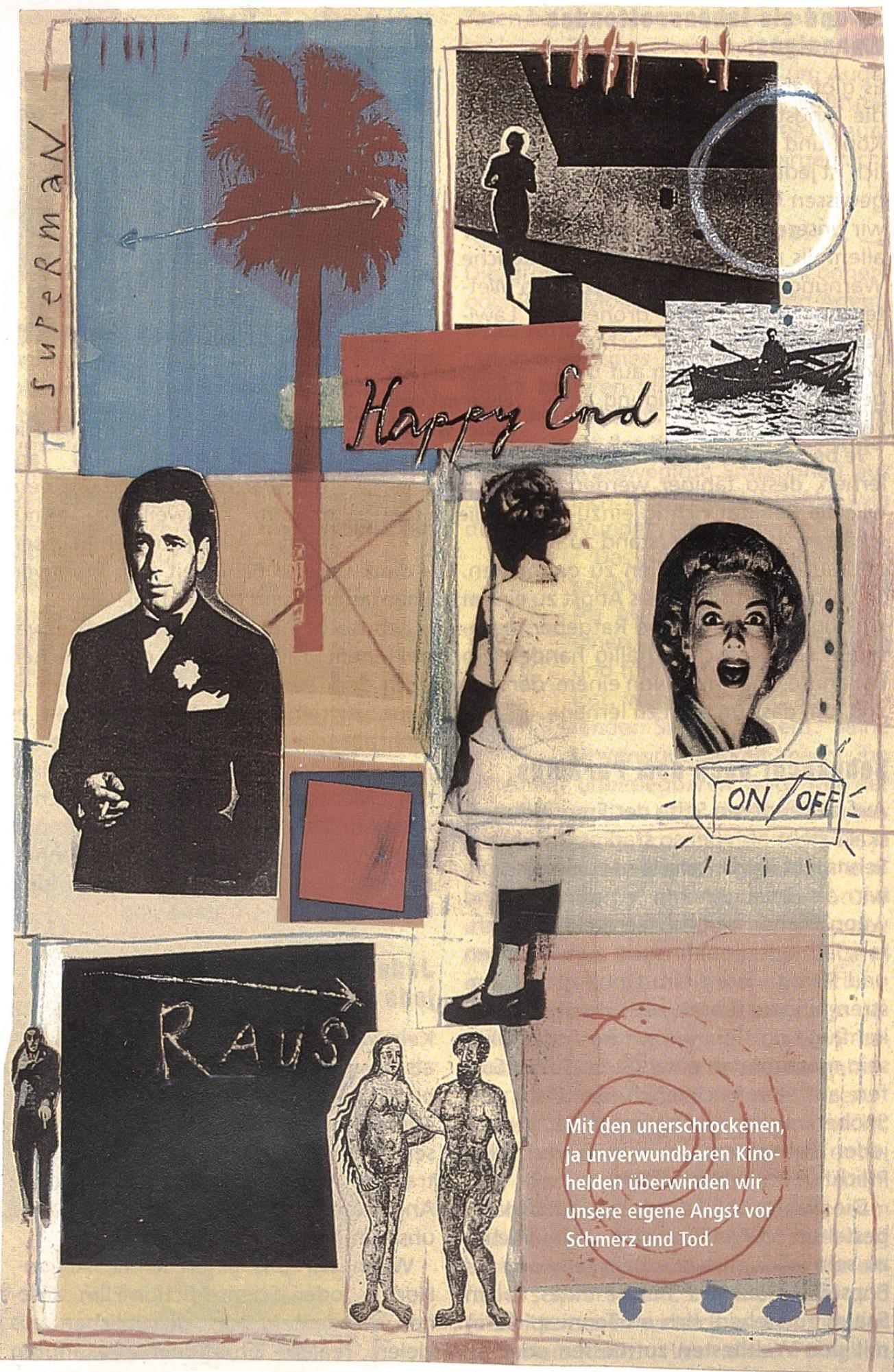
nachts allein auf dem Heimweg packen oder in einer anonymen Menschenmenge. Angst macht uns die nächste Mathe-Prüfung, wenn wir schlecht vorbereitet sind oder Mathe ohnehin nicht unsere Stärke ist. Angst beschleicht uns vielleicht auch vor dem ersten Rendezvous: Werden wir ihm/ihr gefallen?

### Angst als Lähmung ...

Angst verunsichert uns nicht nur, sondern kann uns ganz schön lähmen. Wir erstarren, können nicht mehr klar denken, möchten am liebsten im Boden versinken. Wir fühlen uns erst wieder frei, wenn wir die knifflige oder gar gefährliche Situation erfolgreich gemeistert oder zumindest ohne Schaden überstanden haben.

Bekanntlich fällt es uns im nachhinein manchmal schwer, unsere Angst offen einzugehen. Fast schämen wir uns ein wenig, wenn wir uns an unser wild klopfendes Herz, den ausgetrockneten Gau men, die schweißnassen Handflächen, an die unkontrolliert über unsren Rücken laufenden Schauder erinnern.

Denn Angst zu haben wird schnell einmal als Zeichen der Schwäche ausgelegt. Angst wird als Feigheit gewertet, als Unfähigkeit, sich mutig einer Situation zu stellen.



## ... und als lebensrettendes Warnsignal

Es gibt aber auch Situationen, in denen die Angst uns davon abhält, unnötig Kopf und Kragen zu riskieren. Bekanntlich ist jede grössere Hochgebirgstour mit gewissen Gefahren verbunden. Nehmen wir unsere Angst wirklich ernst, sind wir allenfalls rascher bereit, auf untrügliche Warnungen vor einem plötzlichen Wetterumschwung oder drohenden Lawinenniedergängen zu achten und unter Umständen auf die geplante Gipfelbesteigung zu verzichten.

Je besser wir uns zu fürchten lernen, desto fähiger werden wir, die Realität richtig einzuschätzen, unseren Verstand zu gebrauchen, dem Willen zu gehorchen. So wird die richtige Dosis Angst zu einem wichtigen Begleiter und Ratgeber in unserem Leben. Nicht zufällig handelt ein bekanntes Märchen «von einem, der auszog, um das Fürchten zu lernen».

## Sehnsucht nach dem Paradies

Auf der anderen Seite der Empfindungsskala steht als ebenso starkes Gefühl die Sehnsucht. Im Unterschied zur Angst, die wir als unangenehm empfinden und wenn immer möglich vermeiden möchten, lädt uns die Sehnsucht zum Träumen und Phantasieren ein. Ohne grosse Anstrengungen führen uns unsere Gedankenflüge dorthin, wo wir im Augenblick sein möchten: an einen Strand zum Surfen, auf eine frischverschneite Piste zum Snöben, an eine aufregende Party – auf jeden Fall einen Ort fernab von allen Pflichten und Vorschriften.

Die Sehnsucht kann aber auch darin bestehen, etwas Einmaliges, Unübliches zu sein oder zu tun – beispielsweise als Popsänger auf der Bühne eines vollen Saales zu stehen, sich als Tennisspielerin mit den Weltbesten zu messen oder al-

Sehnsucht hat etwas mit dem uralten Wunsch des Menschen nach dem Paradies zu tun.

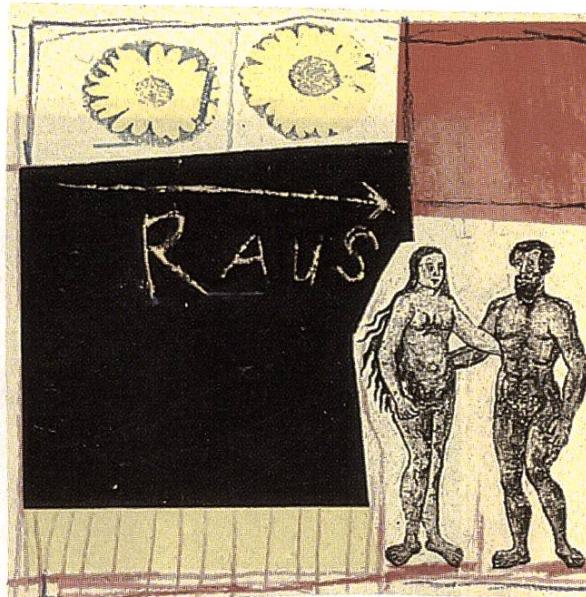
lein die Welt zu umsegeln. Die Sehnsucht schenkt uns Tag- und Wachträume, die uns dem grauen, langweiligen, ermüdenden Alltag entfliehen lassen – dank unserer Fähigkeit zum kreativen Phantasieren und Pläneschmieden.

Sehnsucht hat schliesslich auch etwas mit jenem uralten Wunsch des Menschen nach dem Paradies zu tun, aus dem er einst vertrieben wurde. Wir haben es wohl alle schon erfahren: Sehnsüchte wie jene nach der Ferne, nach einem geliebten Menschen, nach phantastischen Abenteuern, nach Anerkennung können schmerhaft sein, wenn wir erkennen müssen, dass unsere Wünsche (vorderhand) nur schöne Träume sind.

## Jeder ein Held, jede eine Heldin ...

Kein Wunder, dass Angst und Sehnsucht als äusserst starke menschliche Lebenserfahrungen auch in vielen Büchern, im Theater, in der Musik, im Film und Fernsehen und in Computerspielen eine zentrale Rolle spielen. Viele massenmediale Angebote spielen äusserst raffiniert mit unseren Ängsten und Sehnsüchten.

Wenn wir uns einen Krimi, Action-, Horror- oder Science-fiction-Film ansehen, werden zunächst die üblichen, aus vielen realen Situationen bekannten



Angstsymptome ausgelöst. Unser Herz klopft schneller oder krampft sich zusammen. Der Angstschweiss tropft, wir schliessen in Panik die Augen und greifen hilfesuchend nach Arm oder Hand unserer Nachbarin oder unseres Nachbarn.

Zu den Geschichten, die uns im Kino oder auf dem Bildschirm zunächst in Angst versetzen, gehört in den allermeisten Fällen als Hauptfigur der Held (viel seltener die Heldin). Dieser tritt in der Person des Privatdetektivs, Sheriffs, Geheimagenten oder Abenteurers auf und überwindet durch sein mutiges und furchtloses Verhalten stellvertretend für uns die Angst.

Nur zu gerne identifizieren wir uns mit ihm. Nicht selten spielt er sich als (selbsternannter) Richter auf, der das Böse bekämpft und für das Gute einsteht. Als leuchtendes Beispiel und nachahmenswertes Vorbild schreitet der Held uns voran – selbst dann, wenn ihn seine

Taten bei genauerem Hinsehen als gewissenlosen Rächer erscheinen lassen, der nach dem alten Gesetz «Auge um Auge, Zahn um Zahn» handelt. In seiner Brutalität unterscheidet er sich letztlich kaum von den Gegnern, die er niedergemacht hat.

### «Das alles ist ja bloss Kino!»

Die grossen Erfolge eines Sean Connery oder Roger Moore als James-Bond-Agent, eines Arnold Schwarzenegger als Terminator oder eines Sylvester Stallone als Rocky basieren alle auf dem gleichen, einfachen Rezept. In atemraubendem Tempo gerät der Kinoheld in höchst gefährliche, ja ausweglose Situationen, aus denen er sich jedoch Mal für Mal wie durch ein Wunder retten kann.

Das mitfiebernde Publikum erlebt dieses ständige Auf und Ab als ein Wechselbad zwischen Angst und Befreiung und fühlt sich am Ende wie erlöst, wenn der Held als strahlender Sieger dasteht. Seine Unverwundbarkeit macht ihn

zu einem unbesiegbaren Gott. Mit der Feststellung «Das ist ja sowieso alles nur Kino!» wird die Unwahrscheinlichkeit, ja Aufhebung der Realität gleichsam entschuldigt, sie ist aber auch der Grund dafür, dass wir den «Schrecken aus zweiter Hand» als angenehm, ja beruhigend empfinden können. Die wohligen Schauer des Horrors können wir nur dann geniessen, wenn wir uns gleichzeitig bewusst bleiben, dass wir sicher und geborgen im Fernseh- oder Kinosessel sitzen.

Normalerweise gelingt es uns leicht, «Wirklichkeit» und «Fiktion» (Erfundenes, Erdachtes) auseinanderzuhalten. Durch (über-)reichlichen Medienkonsum kann in Extremfällen die Wahrnehmung aber so verzerrt werden, dass es zunehmend schwerer fällt, zwischen wahr und falsch, zwischen wirklich und unmöglich zu unterscheiden. Wer diese Fähigkeit

Sehnsüchte  
laden uns zum  
Träumen und  
Phantasieren  
ein ...



verloren hat, schlägt dann plötzlich zu und ist ganz erstaunt, wenn der andere tatsächlich zu bluten und vor Schmerz zu schreien beginnt. Vor allem auf Kinder und Jugendliche, die im Familienalltag oder in der Schule ohnehin ständig erleben, dass Konflikte mit Gewalt «geregelt» werden, kann die dauernde Auseinandersetzung mit medialer Angst und Gewalt (etwa in Form von gewaltverherrlichenden Computerspielen oder Horrorfilmen) verheerende Folgen haben. Als Zeitungsnotiz liest sich das so: «In Chigaco stiess ein Elfjähriger einen sechsjährigen Buben aus dem Fenster, weil dieser nicht für ihn stehlen wollte. Er habe nicht gewusst, dass das tödlich sei, rechtfertigt sich der Täter, der bloss eine Lektion erteilen wollte.» (vgl. «Sonntags-Zeitung» vom 11. Februar 1996)

Bewusst arbeitet der Actionfilm mit Übertreibungen, die durch ständig grösseren (finanziellen) Aufwand, immer ausgeklügeltere Special-effects (Spezialeffekte) und Stunts (von speziell ausgebildeten Schauspielern dargestellte gefährliche Szenen) ins immer Gigantischere gesteigert werden. Die ursprünglichen Gefühle der Angst machen Erwartungen nach stets noch grösserer Spannung und Spannungslösung Platz – die Reizschwelle steigt.

### **Spiel mit der Angst – Verlust des Realitätsbezugs**

Eine gewisse Abstumpfung stellt sich ein, die nicht ohne Wirkung bleibt, wenn wir vor dem Bildschirm mit Schrecknissen und Katastrophen konfrontiert werden, die sich tatsächlich ereignet haben. Die gleichen farbigen, schnell vorbeiziehenden Bilder zeigen uns die Toten im Krimi und jene in der Tagesschau. Es ist für unser Bewusstsein nicht leicht, die beiden Ebenen auseinanderzuhalten. Die Programm-Macher in den Fernsehanstalten sind sich durchaus bewusst, dass auch so genannte «Nachrichten» einen hohen

Unterhaltungswert besitzen und «Suspense», Spannung, vermitteln können. Das zeigt sich nur schon an der neudeutschen Wortschöpfung «Infotainment», ein Begriff, der Information mit Unterhaltung (Entertainment) verbindet. Auch in Nachrichtensendungen ist es übrigens beim besten Willen nicht möglich, die so genannte «Realität» objektiv abzubilden: Blickwinkel, Auswahl, Darstellung, Übertreibungen und Auslassungen bewirken, dass auch Nachrichten eine eigene Wirklichkeit im Kopf der Zuschauenden erzeugen.

Ein weiteres, ziemlich beängstigendes Beispiel für den Verlust des Realitätsbezugs durch die mediale Bilderflut ist die Zeitungsmeldung von einem 12jährigen, als völlig normal und aufgeweckt charakterisierten Knaben in Italien, der im Fernsehen den authentischen Bericht über eine Hinrichtung durch Erhängen gesehen hatte. Eine Stunde später wurde der Bub von den fassungslosen Eltern tot in seinem Zimmer gefunden. Mit einer Wäscheleine aus Plastik hatte er sich an einem Heizungsrohr selbst erhängt.

Der Mailänder Psychiater Vittorino Andreoli erklärte sich diesen erschreckenden Vorgang so, dass Kinder oft grosse Mühe hätten, mit ungewöhnlichen, gewalttätigen Szenen, die sie sähen, fertig zu werden. Aus Neugier oder um etwas besser zu verstehen, versuchten sie, diese nachzuahmen. Viele Kinder hätten ein unrealistisches Verhältnis zum Tod, sähen sie doch einen Helden am Bildschirm sterben, der im nächsten Film wieder höchst lebendig agiere, als sei nichts geschehen (zitiert nach der «Sonntags-Zeitung» vom 28. Januar 1996).

### **Geschichten, die das Leben schrieb**

Andere Medienerzeugnisse mit Geschichten, die (angeblich) das Leben schreibt, machen sich unsere Sehnsucht zunutze. Wer kennt sie nicht, all die TV-Serien, die

heute praktisch jede Fernsehstation ausstrahlt: «Baywatch», «Der Landarzt», «Hotel Paradies», «Jede Menge Leben», «Alle unter einem Dach», «Wer ist hier der Boss?», «Alle meine Töchter» oder «Dr. Stefan Frank»?

Diese stets nach dem gleichen Muster gestrickten Folgen, die nur dank Werbeunterbrechungen länger als eine halbe Stunde dauern, sollen uns von unseren Sorgen und Nöten ablenken. Nur zu gerne lassen wir uns in Welten entführen, in denen die auftretenden Personen vom Leben so richtig verwöhnt werden. Auch hier spielt die Identifikation, das Sichgleichsetzen der Zuschauenden mit den Darstellerinnen und Darstellern, für den Reiz dieser Sendungen eine entscheidende Rolle.

Geld ist fast immer reichlich vorhanden, ebenso das gediegene Eigenheim und andere Annehmlichkeiten des Wohlstandes. Liebe und Leidenschaft sorgen dafür, dass die Gefühle nicht zu kurz kommen. Konflikte oder Unglücksfälle sind Herausforderungen, die stets mehr oder weniger locker gemeistert werden. Denn mit dem unvermeidlichen Happy-End haben sich ohnehin alle Probleme in Minne aufzulösen.

Was uns am Bildschirm oder im Kino als nahezu heile Welt und schöner Schein vorgeführt wird, verkauft sich in der sogenannten Regenbogenpresse (z.B. «Die Glückspost») als scheinbar seriöse Information über real existierende Leute, die im Rampenlicht der Öffentlichkeit stehen. Stars aus Film, Showbusiness, Kunst, Sport oder Politik müssen es sich gewollt oder ungewollt gefallen lassen, als Opfer einer unersättlichen Neugier herzuhalten oder gar missbraucht zu werden. Ge-wissenlose Medienleute schrecken nicht davor zurück, ihre Klatschspalten mit halbwegen erfundenen oder glatt erlogen-en Stories zu füllen. Begierig nach sen-

sationellen «Enthüllungen», lässt sich das Publikum immer wieder – oft sogar wider besseres Wissen – vom falschen Hochglanz der rosagefärbbten Berichterstattung blenden.

## Wahr oder falsch?

Weder Angst noch Sehnsucht sind nur positive oder negative Gefühle. Wir bewegen uns ständig in einem Spannungsfeld zwischen diesen beiden Polen. Angst kann uns lähmeln oder vor Gefahren bewahren. Die Sehnsucht verleitet uns vielleicht, in Scheinwelten abzudriften, sie kann aber auch unsere Phantasie beflügeln und uns zu neuen Erfahrungen und Einsichten führen.

Kein Wunder, dass uns Darstellungen, Geschichten und Filme faszinieren, die unsere eigenen Sehnsüchte und Ängste spiegeln, übertreiben und bannen. Je mehr wir die Hintergründe und Mechanismen bei uns selbst zu durchschauen lernen, desto eher sind wir auch fähig, diese Darstellungen, Geschichten und Filme als das zu sehen, was sie sind – wir geraten dann nicht mehr so leicht in Gefahr, Wirkliches und Erfundenes, Wahres und Falsches miteinander zu verwechseln.

TEXT: GEORGES AMMANN

BILDER: IRIS SCHWARZ

Beim unvermeidlichen Happy-End in den TV-Serien lösen sich alle Probleme in Minne auf. Und im Leben?

