

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

Band: 24 (1982)

Heft: 12: Angst und Liebe

Artikel: Angst von Nähe und der Weg zur Überwindung

Autor: Mezger, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156397>

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: 20.02.2026

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

Angst vor Nähe und der Weg zur Überwindung

Schweizer Jugendakademie 1976.

Ich bin das erste Mal in einer Gruppe, in der wir versuchen, über uns selbst und unsere Probleme zu sprechen. Zwei Frauen mag ich besonders gut; ich fühle mich zu ihnen hingezogen, ich möchte oft mit ihnen zusammen sein. Es wird zuviel für sie, ich bin zu aufdringlich geworden, und da ist auch noch meine für sie ungewohnte Behinderung: ich stöse auf Ablehnung. Eine der Frauen rät mir, ich müsse lernen, auch allein sein zu können.

Eine Gruppenleiterin diktiert uns den folgenden Satz: «Größtmögliche Nähe bei größtmöglicher Wahrung der Eigenständigkeit jedes Einzelnen.»

Ein schöner Satz. Nähe? Soeben bin ich zwei Frauen zu nahe gekommen. Eigenständigkeit? Ich fühle mich alles andere als eigenständig. Ich weiß nicht, wer ich bin.

Die anderen Kursteilnehmer diskutieren viel; sie reden über ihren Beruf, ihre Beziehungsprobleme, über Politik und soziale Fragen. Ich sitze da, höre zu und kann mich dazu nicht ausspielen. Einerseits fehlen mir die Informationen und die Lebenserfahrungen, um mitreden zu können, andererseits spüre ich, dass ich innerlich blockiert bin, unfähig, einen Gedanken im Kopf zu formulieren, geschweige denn, ihn auszusprechen. Nur ab und zu gelingt es mir in dem sechs Wochen dauernden Kurs, in einem Gespräch etwas zu sagen.

In den Feedbackstunden wird mir immer wieder zu verstehen gegeben, dass ich den anderen in der Gruppe fremd sei mit meiner Verschlossenheit und meiner Behinderung. Aber das, was ich gelegentlich sagte, hätten Sie gut gefunden und gerne hätten Sie mehr von mir gehört und mehr über mich gewusst.

Nicht unbedingt ein schlechtes Feedback, aber was nun?

Ich beginne, in den nächsten Jahren Kurse zu besuchen: Jeux-dramatiques-Kurse, Selbsterfahrungskurse, Kurse für Ausdruckstanz, Kreativkurse, Modellierkurse ...

Vorerst mache ich die gleichen Erfahrungen wie in der Jugendakademie. In Gesprächs- und Arbeitsgruppen, am Abend in der gemütlichen Tischrunde sitze ich stumm da, obwohl mich viele Diskussionen sehr interessieren und ich das gesellige Beisammensein mag.

Plötzlich steigt eine Erinnerung in mir hoch, meine Familie. Meine beiden Brüder sind sechs und vier Jahre älter als ich. Als ich in der Pubertät war, studierten sie. Die Brüder diskutierten zu Hause oft sehr lange und sehr gescheit; ich verstand zwar nichts von diesen Gesprächen, aber meine Brüder beeindruckten mich, und ich war stolz auf sie. Allmählich begriff ich, worüber sie sprachen: Sie redeten über ihr Studium, über Beziehungsprobleme, über Politik und soziale Fragen. Doch an den Diskussionen teilnehmen konnte ich nicht, die Lebenserfahrungen und die Informationen fehlten mir. Der Altersunterschied wurde hier deutlich sichtbar. Aber anstatt dass ich diese Tatsache gelassen zur Kenntnis nehmen konnte, hatte ich das Gefühl, dumm und minderwertig zu sein.

Nach und nach spüre ich in Gesprächen, dass es mir nun doch gelungen ist, mir



Zwei pferde

auf verschiedenen gebieten mehr kenntnisse anzueignen. Ich lese zeitungen und bücher, denke über vieles nach und höre eben den anderen zu. Ich bin nun im stande, einen gedanken für mich zu formulieren, aber aussprechen kann ich ihn noch immer nicht. Falls ich doch einmal meinen mund aufmache, tue ich es so ungeschickt, dass die anderen mich akustisch schlecht verstehen und nicht begreifen, was ich sagen will.

Arrangement. In der familie hörten die anderen nicht zu, wenn ich etwas erzählte.

Persönliche beziehungen zu anderen gruppenmitgliedern. Nur wenige kommen, wenn überhaupt, sehr zögernd auf mich zu. Meine behinderung und meine unzänglichkeit machen es ihnen schwer, sich mir zu nähern. Oft fühle ich mich blossgestellt, da wegen meines gesichtes bei manchen menschen gefühle der unsicherheit ausgelöst werden, denen ich mich kaum entziehen kann.

Mein kopf ist leer, sobald ich mit jemandem ein gespräch beginnen will. Ich habe angst, wieder abgewiesen zu werden; ich habe angst, man/frau könnte meine annäherungsversuche als besitzergreifend empfinden. Manchmal habe ich das gefühl, keine beine zu haben, mit denen ich auf jemanden zugehen könnte, und keine arme und hände zu haben, um jemand berühren zu können.

In der familie hatten wir folgende schlafsituation: Meine eltern schliefen im elternschlafzimmer, die brüder hatten ihr bubenzimmer, und ich durfte, die anderen betrachteten das als ein privileg, mein eigenes zimmer haben und musste allein schlafen.

Jahre später. Ich habe nun mehr eigene lebenserfahrungen gesammelt, im beruf habe ich mich weiterentwickelt, über manche gesellschaftlichen fragen kann ich mir jetzt meine eigene meinung bilden.

Meine sprachlosigkeit weicht allmählich von mir, es gelingt mir besser, mich in einer gesprächsrunde zu äussern. Doch noch ab und zu gerate ich in einen, bei nahe physisch spürbaren stress, in dem ich wieder ängstlich und unsicher werde.

Mehr menschen kommen auf mich zu. Strahle ich eine grössere innere unabhängigkeit und selbständigkeit aus als früher, tritt meine behinderung etwas mehr in den hintergrund? Gute gespräche werden möglich, andere brechen plötzlich wieder ab. Immer noch ist die angst da, ich könnte jemandem zu nahe kommen. Ich mache eine entdeckung. Fast überall treffe ich «meine familie» an. Ich beggne männern, die mich an meine brüder und frauen, die mich an meine mutter erinnern. Zu männern, die ähnlichkeiten mit meinem älteren bruder haben, fühle ich mich hingezogen, denn einerseits bewundere ich meinen grossen bruder immer noch, anderseits habe ich gerade mit ihm schwierigkeiten.

Heute. Ich bin eigenständiger, ich bin mehr ich selbst und darum beziehungs fähiger geworden.

Ein langer prozess seit der jugendakademie, in dem ich versuche, meine ängste wahrzunehmen und die ursachen aufzudecken, die mir den zugang zu anderen menschen verunmöglicht haben. Es gelingt mir, die eine oder die andere angst abzubauen. Aber noch immer kann ich nicht mit jemandem einen kontakt anknüpfen, ich bin vorläufig noch darauf angewiesen, dass der/die andere den anfang macht.

Meine «politik» der kleinen schritte. Wichtig ist mir, menschen zu finden, mit denen es möglich ist, über unsere ängste zu sprechen und somit Nähe, teilweise wenigstens, wirklichkeit werden kann.

Barbara Mezger, Mühlezelgstr. 38, 8047 Zürich

Angst

*Angst ist unangehm –
dennnoch ist sie da –
Angst für sich selbst –
an ihm sitzen «die anderen» –
Das urteil wird nicht gefällt über dich –
doch du denkst und meinst es anders –
Der ausweg ist einfach –
denke und meine wie du sollst –
Wenn du das nicht kannst –
So einfach ist das –
dennnoch: die angst bleibt –
und je mehr sie schnürt –*

*keiner wünscht sie sich an den hals
und schnürt die kehle ab
aus angst vor dem längeren hebel
die, die sagen, wo es lang geht
das wird versichert und beteuert
also: du verurteilst dich selbst
es liegt in deiner hand
dann gibt es keinen kläger
dann wenigstens: schweig
sei still und verhalte dich wohl
und schnürt die kehle zu
desto besser kannst du schweigen*

Rolf Bezjak, Hombrechtikon