

**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

## Sonstiges

### 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:** 11.01.2026

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

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