

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: Ein Weg aus der Beklemmung

Autor: Suttner, Wolfgang

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156403>

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: 10.01.2026

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

Ein weg aus der beklemmung

Montagmorgen. Ein berg liegt vor mir und ich habe schiss, meinen fuss aus dem bett zu setzen. «Am liebsten möchte ich davonlaufen, mich ganz zurückziehen», denke ich und verkrieche mich nochmals ins bett. – Der schlaf ist aber hin – ich döse nur noch, und nun geht der berg in die offensive, er kommt auf mein versteck zu und umstellt es. Ich schaue aus dem halbschlaf auf und sehe, dass der berg zum hohen gebirge geworden ist und dass – wie auch immer ich es anstellen werde – keinerlei ausweg zu sehen ist für mich – hier im bett.

Ich gebe mir einen ruck und stehe auf.

Der kopf brummt, ich bringe die augenlider kaum hoch: der berg hat mich nicht nur von allen seiten umstellt, er drückt auch von oben auf mich: auf hirn, augen, ohren, mund.

Zwischenbemerkung: Lange jahre unternahm ich fast nix, eigentlich gar nix gegen diese angst, gegen diesen berg, der mir angst eintrieb. Ich schleppte ihn überall mit herum bis – ja bis ich eines bösen/schönen tages unter ihm zusammenklappte.

Weiter im text: «Hilfe, hilfe, so hilft mir doch!» schreie ich aus leibeskräften. – Einen kurzen moment bäume ich mich im schrei auf. Da – hinter der mich umgebenden bergkette ein leuchten, das kurze aufblitzen eines lichtes. Ich weiss nicht, was für ein licht das ist, aber die neugierde ist geweckt, ich will tief in mir drinnen wissen, was und wo dieses licht ist, was es für mich bringt. – Dann breche ich zusammen und weine, weine, schluchze und heule, wieder einmal; das erste mal nach langen jahren.

Zwischenbemerkung: Nicht dass ich nach diesem zusammenbruch keine angst mehr gehabt hätte. Weit gefehlt! Sie kam immer wieder, vor allem am montag – aber ich erinnerte mich auch immer wieder des lichts, des leuchtens über/hinter dem gebirge. Und eines tages nahm ich in der gruppe alle meine noch verbliebene kraft zusammen und – sagte dem schwarzen berg den 'kampf' an. Kampf ist eigentlich ein zu grosses wort für das, was ich da anfing.

Weiter im text: Ich stehe vor dem bergsee: schwarz dunkel ist er, noch dunkler und drohender als der berg, das gebirge dort drüben, und tief, unergründlich, unendlich ist die zone zwischen see und berg. Ich schreie, ich stürze auf diese dunkelheit zu, ich liege und röchle: ein beinahe ertrinkender. Aber das ist doch vorbei, denke ich. Heute will ich in dieses dunkel vordringen: den kahn besteigen und losfahren. Sehen ob dort das licht ist. – Ich habe noch angst vor dem besteigen des kahnes. Und kaum drinnen, reicht mir das gefährt schon nicht mehr. Ich brauche flügel. Ich fliege, ich schwinge meine arme breit, weit.

Grosse entzündete aggressive augen treten mir entgegen – ein raubvogelgesicht stellt sich mir, verstellt mir den weg. Und dann – dahinter – stehen die schwarzrölle, hohe schwarze gestalten in langen schwarzen mänteln, und hoch oben ihre kleinen köpfe, die hinter giftigen brillengläsern über hohe Schultern auf mich herabblicken. Durch diese schwarze wand aus dunklen gewändern gibt es schier keinen duchgang, denke ich. Gibt es keinen?

Sind nicht die jetzt wallenden roben dort in der mitte aus wolligem stoff!? Ich dränge mich dort durch – ich rutsche aus dem sitzen ins liegen und stemme mich so mit meinen beiden beinen voran durch den samtigen stoff – ins grüne!

Ich kann es fast nicht glauben. Ich kuschle mich jetzt im grünen, weichen moos. Ich merke, dass es schön feuchtwarm wie in einer riesigen grossen grünen vagina ist. Ich lasse mich ganz ins moos ein und schnaufe und geniesse. Dann schlafe ich da ein, und – ich darf schlafen, mich räkeln, solange ich will.

Schlussbemerkung: Ich erwachte dann in der runde der mir bekannten lieben menschen. Für einen augenblick war die angst weg, ich fühlte mich wohl – und dieses gefühl war, und ist, sehr wichtig in der auseinandersetzung mit – der angst.

Wolfgang Suttner, Brunnental, 8915 Hausen a. A.

Angst – angst – und nochmals angst

Wie oft habe ich in meinem leben angst erfahren!

- Angst als kind: in der dunkelheit, vor schlechten schulnoten, vor einer strafe.
- Angst als erwachsene: vor meinen mitmenschen, vor meiner zukunft, vor der liebe, vor meinem alleinsein, vor dem tod.

Das gefühl angst kann bei mir plötzlich erscheinen. Es kann so lähmend auf mich wirken. Warum diese angst? Sie gehört zu meinem leben wie die freude. Wie würde mein leben ohne angst, ohne gefahr aussehen? Ich glaube, ich würde irgendwie ein gleichgültiger, undankbarer mensch. Angst fordert mich heraus. Ich möchte wieder sicherheit in meiner person gewinnen und glücklich werden. Und das erhoffte gefühl des glückes schätze ich nachher viel bewusster.

Angst und die liebe:

Jede zwischenmenschliche beziehung hat auch schattenseiten. So kann in der liebe die angst zum verhängnis werden. Warum gerade bei menschen eine innere angst spüren, welche mir doch so nahe stehen? Diese angst ist vielleicht da, weil ich mich nur von der guten seite solchen menschen zeigen möchte. Doch mit der zeit kommt auch das «teuflein» von mir zum ausdruck. Ich habe einfach angst, einen lieben menschen, der mir viel bedeutet, zu verlieren. So klammere ich mich an ihn fest. Gerade dieses festbinden-wollen kann diese liebe lähmen. Bei diesem problemchen möchte ich zum gespräch aufmuntern. Ich versuche immer wieder, mit den betroffenen spontan über meine angst zu reden: Gemeinsam nach der ursache zu suchen und gewisse vorurteile langsam abbauen.

In meinem leben habe ich einige zeit ganz extrem angst gespürt. Es war nicht in der liebe. Ich war monatelang schwer krank im spital. Ich hatte angst. Angst: vor jeder kommenden ärzte-undersuchung, vor der trostlosen diagnose, vor der wahrheit, vor der abhängigkeit von medikamenten, vor meiner zukunft und vor meinem