

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 24 (1982)  
**Heft:** 12: Angst und Liebe  
  
**Artikel:** Angst, Angst und nochmals Angst  
**Autor:** Aebi, Bettina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156404>

### **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>**



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-untersuchung, vor der trostlosen diagnose, vor der wahrheit, vor der abhängigkeit von medikamenten, vor meiner zukunft und vor meinem



tod. Diese angst konnte ich nur überwinden durch das offene gespräch mit mehreren mitmenschen. Es war eine harte zeit. Aber heute weiss ich, dass angst zu bewältigen ist. Wenn ich wieder mit meiner angst zu kämpfen habe, so vertraue ich auf mitmenschen, die mir helfen. Vielleicht darf ich einmal, dir leser, bei angst zur rechten seite stehen.  
Liebe grüsse

Bettina Aebi, Gartenstr. 4, 6300 Zug

## Der bruder kommt nicht

So schnell wie möglich bis hundert zählen und dann dasselbe rückwärts von hundert bis null. Das würde helfen. Dann leise «oh thurgau, du heimat» singen, d.h. mehr flüstern als singen . . . dann müsste eigentlich ihr grosser bruder erscheinen und sie in die mansarde hinauf begleiten. Das licht im treppenhaus durfte nicht ausgehen, deshalb rannte sie wieder und wieder zum lichtknopf, drückte ihn immer schon vor ablauf der drei minuten, die die automatische uhr zugestand. Das allabendliche ritual widersprach jeglicher logik, denn noch nie war ihr bruder deswegen gekommen. Aber vielleicht, wenn sie eine ganze treppe rauf und runter sprang und dabei stets drei stufen aufs mal nahm, würde das wunder geschehen. Wenn nicht ihr bruder käme, so vielleicht wenigstens frau Kress, die alte frau, die noch im haus wohnte. Sie hatte licht an im korridor, also war sie daheim. Es könnte ja sein, dass sie noch wäsche aus der waschküche runterholen musste. Sie würde dann einfach hinter frau Kress die treppen hochsteigen und so gefahrlos ins mansardenzimmer gelangen. – Schnell musste sie wieder das licht drücken. Sie ertrug treppenhäuser nicht, denn überall lauerten gestalten mit verzerrten fratzern und krallenhänden. Auch abnormale gab es, das wusste sie. Vor denen musste man sich ganz besonders hüten.

Noch immer war ihr bruder nicht erschienen. Sie zwang sich dazu, bis achtzig zu zählen und dabei auf nur einem bein stehenzubleiben. Irgendwie musste sie doch das unmögliche möglich machen können. Andere konnten schliesslich auch zaubern.

Wenn wenigstens die holztreppe, die zum estrichboden führte, beleuchtet gewesen wäre. Der schimmer der treppenhausbeleuchtung erreichte jedoch nur die untersten stufen der holztreppe, oben war es dann stockdunkel.

Wenn jetzt ihr bruder käme, müsste sie so tun, als hielte sie sich erst seit wenigen augenblicken im treppenhaus auf. Falls er käme, würde sie schnell ein fenster öffnen und etwas hinausrufen, so als ob sie mit anderen kindern gespräche führte. Sie könnte z.b. sagen: «Also, Mascha, ich muss jetzt endlich in mein zimmer gehen, meine mutter schätzt es nämlich gar nicht, wenn ich stundenlang aus dem fenster hänge!» Dann würde ihr bruder nicht merken, dass sie sich nicht getraute, allein zum zimmer hochzusteigen. Sie verstand schliesslich sehr gut, dass sie nicht unten bei den andern bleiben konnte, weil es dort einfach nicht genügend