

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zur Diskussion gestellt : Angst hat viele Gesichter  
**Autor:** Türlér, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724130>

### **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:** 19.01.2026

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



# ANGST hat viele Gesichter

**Die 1977 gegründete Willisauer Selbsthilfegruppe «Team Alter mit Zukunft» geht neue Wege in der Altersbildung. Bereits zum dritten Mal wurde ein Tabu-Thema aufgegriffen und im Rahmen einer öffentlichen Einladung zur Diskussion gestellt. Nach «Loslassen» und «Toleranz» stand diesmal «Angst und Vertrauen» auf dem Programm. Angeregt durch das ausführliche Referat der psychologisch versierten Erina Marfurt aus Luzern, wurde im Laufe des Nachmittags ein vielschichtiges Bild der Angst entwickelt.**

## **Macht Zeitunglesen ängstlich?**

Wenn man die Zeitung aufschlägt oder den Fernseher einschaltet, springen einem täglich zuhauf schreckliche Ereignisse in die Augen. Man liest von Krieg, von Terroranschlägen, von Naturkatastrophen, von Umweltproblemen und von Mord und Totschlag. Dazu gesellen sich Nachrichten über allerhand Katastrophen, die *auch noch eintreten könnten, wenn...* So zum Beispiel im Zusammenhang mit der angeblichen Ex-

plosion der Chemiefabrik in Rabta in einer Schweizer Zeitung: «Was würde geschehen, wenn – im schlimmstmöglichen Fall einer Explosion – Senfgas unverändert freigesetzt würde?» Muss denn der *schlimmstmögliche* Fall angenommen werden? Haben wir an der Realität nicht schon genug zu beissen? Kein Wunder, dass die ständige Berieselung mit diesen Tatsachen Lebens- und Zukunftsängste auslösen, die in Resignation und einer pessimistischen Lebenshaltung gipfeln können. Trotzdem werden gerade diese Seiten der Tageszeitung am meisten gelesen. «Braucht» der Mensch die Konfrontation mit dem Leid, um sich von seinen persönlichen Ängsten abzulenken? Fast könnte man es meinen, wenn man bedenkt, dass sich in unseren Breitengraden, in welchen man von einer sogenannten Wohlstandsgesellschaft spricht, ausgerechnet jene Filme besonderer Beliebtheit erfreuen, welche mit der Angst des Publikums rechnen. Kriegsfilme, Horrorthriller und brutale Schiessereien ziehen viele Menschen an und sind eigentliche Kino-Kassenknüller.

## **Angst gehört zum Leben**

Wer kennt sie nicht, all die alltäglichen Ängste, denen wir im Laufe des Lebens begegnen! Als Kind ist es die Angst vor der Strafe, mit der wir umzugehen lernen müssen. Wir wissen, dass uns «etwas blüht», wenn wir uns nicht gemäss den elterlichen Erwartungen verhalten. Sei es, dass uns die «Leviten» gelesen werden, dass wir unser Fehlverhalten am Leib zu spüren bekommen oder – im schlimmsten Fall – mit Liebesentzug rechnen müssen. In der Schulzeit sind es Prüfungsängste, die einen bedrücken und von denen man oft noch Jahre danach träumt. Sie sind Ausdruck der Angst vor dem Versagen, vor den schlechten Noten, vor dem Gemessenwerden mit Besseren. Diese Angst vor sozialer Kontrolle und Gruppendruck kann sich im Berufsleben fortsetzen. Nämlich dann, wenn man Angst hat, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Auch die Konkurrenzangst oder die Angst vor dem Chef gehören in diesen Bereich.

## **Altersängste**

Mit zunehmendem Alter kann sich die Angst vor dem Leistungsabfall bemerkbar machen. Man spürt, dass man gewissen Belastungen nicht mehr



gewachsen ist, was unter Umständen mit der Angst verbunden ist, dass man den Ansprüchen der Umgebung, sei es in beruflicher oder partnerschaftlicher Hinsicht, nicht mehr genügt. Besonders akut wird dieses Problem bei der Pensionierung. Mit dem Aufgeben der beruflichen Tätigkeit beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die Ungewissheit darüber kann Angst auslösen: Angst vor sich selber (jetzt hat man mehr Zeit, um sich mit der eigenen Person zu beschäftigen), Angst vor Veränderungen in der Partnerschaft (jetzt ist man wieder näher beieinander), Angst vor finanziellen Engpässen (jetzt ist man auf die AHV angewiesen). Eher altersspezifisch ist auch die Angst, etwas verpasst zu haben. Denn was man in jungen Jahren gerne auf «später, wenn ich Zeit habe» verschiebt, ist im Alter nicht mehr in jedem Fall möglich. Aber auch die Angst vor Krankheit und Abhängigkeit, vor Einsamkeit und Tod kann im Alter grössere Ausmasse annehmen.

Daneben gibt es auch unscheinbarere Ängste, die plötzlich den Alltag bestimmen können. So beispielsweise die Angst, dass man im immer hektischeren Strassenverkehr oder in den modernen Ladengeschäften nicht mehr zurechtkommt, oder die Angst, den Einstieg ins öffentliche Verkehrsmittel nicht mehr bewältigen zu können. Die Folge davon ist oft ein häufigeres Zuhausebleiben, welches im Extremfall zu Isoliertheit, Kontaktarmut und Begegnungsangst führen kann.

### Der Umgang mit der Angst

Immer wieder hört man Menschen sagen: «Ich kenne keine Ängste.» Gibt es das, oder sind solche Aussagen Zeichen der Verdrängung? Die Verdrängung ist nämlich ein häufig auftretender und auf den ersten Blick auch bequemer Weg, um mit Ängsten umzugehen. Man glaubt, sie so aus der Welt geschafft zu haben. Ursache für die Verdrängung kann eine entsprechende Erziehung sein, weil es – vor allem für Männer – nicht gesellschaftskonform ist, allfällige Ängste zugeben. Oft kann man aber beobachten, dass unterdrückte Ängste nach Jahren wieder zum Ausbruch kommen, und zwar in verstärkter Form. Zudem gibt es Theorien, die besagen, dass verdrängte Ängste zu körperlichen Krankheiten oder Depressionen führen können. Langfristig

hiesse das, dass es besser ist, wenn man die Ängste ernst nimmt und versucht, die Ursachen zu ergründen. Im bewussten Umgang mit der Angst liegt die Chance, die Persönlichkeit zu stärken, Vertrauen in die eigene Kraft zu schöpfen und neue Wege einzuschlagen.

### Angst ist kein altersspezifisches Thema

Der Nachmittag in Willisau hat gezeigt, dass Angst zum Leben gehört und insofern kein altersspezifisches Thema ist. Sie hat aber auch gezeigt, dass im Alter andere Ängste auftreten als in der Jugend. Und das ist es, worauf das «Team Alter mit Zukunft» mit seinen Veranstaltungen hinaus möchte: Nämlich eine bewusste Auseinandersetzung mit der Lebenssituation älterer Menschen. Der grosse Aufmarsch und die regen Diskussionen in den Gruppen zeugen davon, dass dieser neue Weg in der Altersbildung, welcher vom Konsumationsverhalten ablenken und die Besinnung auf sich selber anregen möchte, einem Bedürfnis entspricht.

*Yvonne Türler*

## Was meinen Sie?

### Haben Sie Angst?

Wovor haben Sie Angst? Wie gehen Sie damit um? Gibt es Ängste, die Sie das ganze Leben verfolgt haben? Gibt es Ängste, die Sie im Laufe des Lebens ablegen konnten? Wie haben Sie das geschafft? Verändern sich die Ängste im Alter, oder hat man im Alter mehr Grund für Ängste? Können Sie sich vorstellen, dass es Menschen gibt, die keine Ängste kennen?

Schreiben Sie uns Ihre Meinungen und Erfahrungen!

**Einsendeschluss:** 29. Juni 1990

**Umfang:** höchstens 30 Zeilen

**Honoriert** werden die abgedruckten Beiträge. (Sofern vorhanden, teilen Sie bitte Ihre Postcheck- oder Bankkontonummer mit.)