Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 3

Nachwort: Tun, was Angst macht?
Autor: Mezger, Martin

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: 14.07.2025

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

Tun, was Angst macht?

Die niederländische Schriftstellerin Connie Palmen rät zu einem scheinbar widersinnigen Verhalten – und hat recht.

Diesen «Schlusspunkt» widme ich den Angsthasen – den Angsthäsinnen und Angsthasen, um genau zu sein.

Alle Menschen haben Ängste. Nur spricht man nicht darüber, sagt mans nicht laut. Ich meine nicht das bisschen «Schiss» in einem unangenehmen oder schwierigen Alltagsmoment. Ich meine die Ängste, die einem das Leben schwer machen, daran hindern, gelassen und fröhlich zu leben.

Was hilft gegen die Angst? Ich sehe zweierlei. Zuerst: Nicht länger tun, als gebe es die Angst nicht, nicht länger immer und überall den «starken Mann», die «starke Frau» spielen, sondern dazu stehen: Ja, ich habe Angst – vor diesem, vor jenem, und überhaupt. Nicht ums Hausieren mit dem, was einen plagt, geht es, aber ums Dazustehen, zumindest vor sich selbst. – Und dann: Dann habe ich da einen Satz, den ich bei Connie Palmen gefunden habe, der niederländischen Schriftstellerin, die ihre grosse Liebe und den Tod ihres Liebsten so berührend beschrieben hat wie sonst kaum jemand – einen Satz, den ich für einen ganz starken Satz halte: Was einen ängstigt, muss man tun – es ist das Sicherste.

Man muss beim Satz etwas verweilen, um ihn zu begreifen. Er stellt das Gewohnte auf den Kopf, und er vermeidet, was für uns Gewohnheit ist. Er sagt nicht: Du musst keine Angst haben, du schaffst es, du bist stark. Und er sagt nicht: Mach einfach einen grossen Bogen darum, und lass es sein. Nein! Im Connie-Palmen-Satz steckt zunächst die Anerkennung: Ja, es gibt Dinge, die mich ängstigen, Lebenssituationen, Aufgaben, Begegnungen, die mir Angst machen, ja, so ist es. Und da hat die Schriftstellerin einen Rat, aber nicht einen sanften Ratgeberrat, kein weiches Wohlfühlwort, sondern die glasklare Aufforderung: Gerade das, was dich ängstigt, musst du tun.

Steh zu deiner Angst, und geh los, heisst das. Connie Palmen, die nach einer grossen Liebe allein dastand und ins Leben zurückfinden musste, redet nicht um den heissen Brei herum, sie packt uns nicht in Watte, sondern mutet uns etwas zu. Und begründet ihren Rat mit einer Aussage, die mich überrascht und überzeugt, mit einer Aussage, von der ich sicher bin, dass sie wahr ist: Es ist das Sicherste, sagt sie.

Sicherheit gewinnt man nicht durch Vermeiden, Ausweichen, durch Den-Kopf-in-den-Sand-Stecken. Sicherheit gewinnt man, indem man zur Angst, zum eigenen Geängstigtsein steht – und etwas tut.

Gerade das eigene Älterwerden ist voller Situationen und Ungewissheiten, die Angst machen. Man sollte Entscheidungen treffen und schiebt sie auf und schiebt sie auf und schiebt sie auf…, weil es einem Angst macht, verständlicherweise Angst macht, den Tatsachen ins Auge zu blicken oder zumindest den Möglichkeiten. Man klammert sich an Hoffnungen, die immer unrealistischer werden, man hofft, «das Leben» werde es schon richten, und lebt in permanenter heimlicher Angst davor.

Nicht die Angst ist das Problem: Wir alle sind irgendwie Angsthasen, mehr noch als blosse Angsthasen. Nicht die Angst ist das Problem: Das Problem ist, wenn wir den fälligen nächsten Lebensschritt nicht machen, nur weil er uns ängstigt. Dabei führt uns gerade dieser Schritt weiter und macht uns sicherer. Connie Palmen hat recht.

Martin Mezger, 58, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; er ist Spezialist für Altersfragen, leitet das Alterswohnheim Studacker in Zürich und berät die Hatt-Bucher-Stiftung.

FÜR SIE GELESEN

Schöne Aussichten!

Für viele Menschen ist Älterwerden keine schöne Aussicht. Körperliche Beschwerden und gesellschaftliche Probleme machen das dritte Lebensalter wenig erstrebenswert. Doch die Fotografin Ursula Markus und die Journalistin Paula Lanfranconi dokumentieren in ihrem Buch, dass es auch anders sein kann. Sie zeigen Menschen, die trotz vieler Lebensjahre mitten im Leben stehen. In den zwanzig Porträts des Buches begegnen uns Seniorinnen und Senioren aus allen

möglichen Gesellschaftsschichten – vom Ex-Privatbankier und dem emeritierten Professor bis zum Kleinbauern, der sich weigert, sein Bauernhaus zu verlassen, und zu einer Reihe von lebensfrohen Frauen, die in unterschiedlichsten Lebensläufen gelernt haben, sich zu behaupten. Neben den eindrucksvollen Porträts der namentlich Vorgestellten sind Ursula Markus einige wunderbare Schnappschüsse gelungen – von unbekannten älteren Menschen im Alltag, die ihre Lebensfreude bewahrt haben. Das Buch will uns nicht weismachen, Älterwerden sei ein Vergnügen. Es will uns nur zeigen, dass man selbst bei Problemen mit Optimismus und dem Blick aufs Schöne besser fährt. *hzb*

Ursula Markus (Bilder) und Paula Lanfranconi (Texte): «Schöne Aussichten! Über Lebenskunst im hohen Alter», Schwabe-Verlag, Basel 2007, 189 Seiten mit 133 farbigen Abbildungen, CHF 42.–. Bestelltalon Seite 75.