

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Band:** 74 (2003)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Angst eingestehen - und nicht ängstlich sein!  
**Autor:** Tondeur, Edmond  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804771>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

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

# Angst eingestehen – und nicht ängstlich sein!

Erleben wir zur Zeit so etwas wie eine «Renaissance der Angst»? Ich meine damit eine angstgeprägte Grundstimmung in unserer Gesellschaft, die sich epidemisch ausbreitet in den Gemütern, in den Schlagzeilen der Medien, in den Hiobsbotschaften der Behörden, in den Debatten am Stammtisch. Und wohl auch in manchen sorgenerfüllten Gesprächen am Familientisch.

Woher stammt diese Angst? Wie lässt sie sich näher begründen und verstehen? Ich vermute vor allem drei Ursachen: Zum einen die *gesamtwirtschaftlichen Entwicklungen* der letzten Jahre. Zum anderen die *Erschütterung unserer sozialen Sicherungssysteme*. Und schliesslich der *steigende Gewaltpegel*, im Alltag wie in der Politik. Dazu nur einige vertiefende Hinweise:

*Die gesamtwirtschaftlichen Entwicklungen* der letzten drei Jahre verliefen im Zeichen von Krisen: Krise an den Börsen, Krise im Management renommierter Unternehmen, Krisen in der Berufswelt und am Arbeitsmarkt. Was zuvor höchstens von Wirtschaftskritikern und professionellen Schwarzmalern angekündigt wurde, trat mit einem Mal ein, unmissverständlich und im Ausmass brutal. Es geht nun «ans Eingemachte», an die Existenzbasis von Firmen und Familien, an die Perspektiven ganzer Berufsgruppen.

*Unsere Vorstellungen von sozialer Sicherheit* sind durch die Ereignisse der letzten Jahre arg in Zweifel gezogen worden. Auf den Geldmärkten hat weltweit eine Wertvernichtung (sprich: Geldvernichtung) stattgefunden, die für Vermögen und Anlagen

ungezählter Besitzer (institutioneller wie privater!) verheerende Auswirkungen hat. Die Verlässlichkeit unserer Vorsorgesysteme, vorab der AHV und der Pensionskassen, ist nicht mehr in Stein gemeisselt, sondern – um im Bild zu bleiben – eher auf Sand gebaut.

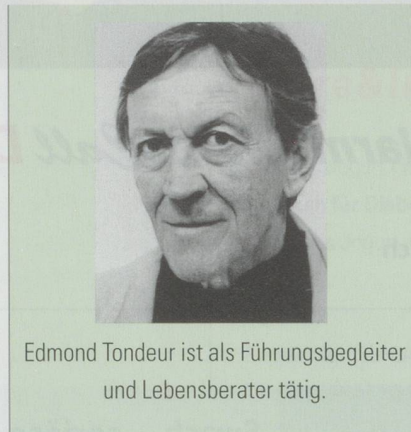
Unsere Einstellung zur Zukunft und zum Wandel der Dinge will also überdacht werden, auch und besonders im *ganz persönlichen Bezug*: Was heisst es für mich, älter zu werden vor dem Hintergrund so vieler Ungewissheiten? Welches

sind die Kräfte, Fähigkeiten und Antriebe, die ich in mir spüre? Auf welche inneren Ressourcen kann ich mich verlassen – was auch immer in meiner Umwelt geschehen mag?

*Der steigende Gewaltpegel im sozialen Alltag* scheint mit den genannten Entwicklungen ursächlich verknüpft zu sein. Zwischen existenzieller Verunsicherung, diffuser Angst und Gewaltbereitschaft sind Wechselwirkungen erkennbar, die sich gegenseitig verstärken. Dabei spielen im «Angstbudget» unserer Gesellschaft *die Medien* eine mitunter fatale Rolle. Sie erzeugen, ähnlich dem Chor im antiken Theater, den *Resonanzraum* für die kollektive Angst, für die Botschaften der Knappheit, der Verluste und des gnadenlosen Kampfes um die verbleibenden Ressourcen. Die Medien spiegeln Gewalt und drehen damit selbst an den Gewaltspiralen.

Wer sich dieser «Benachrichtigung» unselektiv aussetzt, gedankenlos, allenfalls auch lüstern nach Unglücksmeldungen, folgt dem *Pfad der Angst*, verliert seine Unschuld, die Empfänglichkeit für all das, was im Leben erfreulich, schön und berührend sein

kann. Wer unter «GAU» nur den «grössten anzunehmenden Unfall» erwartet, kann sich der anderen Bedeutung der drei strapazierten Buchstaben, nämlich «gemeinsam Angst umwandeln», nicht öffnen.



Edmond Tondeur ist als Führungsbegleiter und Lebensberater tätig.

*Gemeinsam Angst umwandeln* (übrigens vor Jahren ein Lösungswort der *Frauen-Befreiungsbewegung*) kann eine hilfreiche Einladung zu menschlichen Gesprächen, wo auch immer, sein, in denen wir einander nicht mehr anstecken mit dem Virus der Negativität, sondern Mut machen zum Wagnis eigener Lebendigkeit. Dies heisst nicht, die vielfach begründete Angst zu verdrängen, die uns zuweilen in den Knochen sitzt, wohl aber: *nicht in Ängstlichkeit zu verfallen*. Lebendig bleibt, wer den Spannungsbogen zwischen Angst und Zuversicht aushält und, immer wieder, Zugang findet zu den (wahren) Schätzen des Lebens, die uns im Alltag und oft in den kleinsten Begebenheiten «am Wegrand» erwarten. ■