

 SpringerWienNewYork

Theodor Itten

Jähzorn

Psychotherapeutische
Antworten auf ein unberechenbares
Gefühl

SpringerWienNewYork

Theodor Itten

Sankt Gallen, Schweiz

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch (wissenschaftlichen Werk) erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2007 Springer-Verlag/Wien

Printed in Germany

Springer-Verlag Wien New York ist ein Unternehmen von Springer Science + Business Media
springer.at

Satz: PTP-Berlin Protago- $\text{\TeX}$ -Production GmbH, Deutschland

Druck: Strauss GmbH, Mörlenbach, Deutschland

Einbandbild: Michael Mysik

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF

SPIN 11892878

Mit 1 Abbildung

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-211-48622-1 SpringerWienNewYork

Für Dimitrij, Anatol und Raphael

„Je rücksichtsloser wir uns mitteilen, desto mehr erfahren wir
über uns.“

Martin Walser

Vorwort

Seit dem Abend des 9. Juli 2006, dem Fußballweltmeisterschaftsfinale, wissen Milliarden von Menschen, die dem Spiel zugeschaut haben, wie ein möglicher Jähzornanfall passieren kann. Der Fußball-Buddha, Zinedine Zidane, wurde von einem italienischen Gegenspieler in einer so verletzenden und erniedrigenden Weise provoziert, dass er seine heftigen Zornesgefühle nicht mehr zurückhalten konnte. Innerhalb von acht Sekunden war der ganze völlig unerwartete, uns Zuschauer(innen) überraschende Spuk vorüber. Buddha köpfelte seinen Provokateur zu Boden. Er oben, der andere unten. Das war's. Ein Fußballgott straft sofort. Wenige Momente später sah Buddha die Rote Karte. Er, wieder in sich gekehrt, verließ gesenkten Hauptes und mit feuchten Augen das Spielfeld. Der Bescheidene, der Meisterliche, der In-sich-Ruhende, der Stille, der Gefühlszurückhaltende, der Vorbildliche, wie viele Schreibende ihn betitelt haben, konnte seinen Zorn nicht altersentsprechend zeigen und gefühlvoll halten.

Naomi Campbell hat wieder einen Jähzornanfall gehabt, lesen wir in der Zeitung. Auch sie, die Mode-Ikone, rastet immer wieder aus. Sie verhält sich, als ob sie ihre Jähzornanfälle zelebriert. Campbell und Zidane sind eine und einer von 25 Menschen je hundert der jeweiligen zivilisierten Landesbevölkerung, die zum Jähzorn neigen. Der plötzlich heftig ausbrechende Zorn kann nicht mehr zurückgehalten werden. Es gibt die Auslöser, die ihn hervorbringen. Es gibt die temperamentvolle Veranlagung dazu. Der Jähzorn kann aus einem Menschen herausbrechen wie die Lava eines Vulkans aus der Erde. Wenn die innere Gefühlsspannung zu groß wird, die betroffene Person keine Möglichkeit hat, mit ihren heftigen Gefühlen gut genug umgehen zu können, bricht der Zorn jäh aus ihr heraus. Zu viel ist zu viel. Das eigene Gefühlsleben ist einem Habitus unterworfen.

In der Welt der Psychologie und Psychopathologie wird der Jähzorn als eine affektive Persönlichkeitsstörung, als ein Aspekt unter insgesamt

acht Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung und als unausbalancierter Choleriker-Charakterstil gesehen. Dennoch gilt Jähzorn nicht als psychische Störung in den beiden gegenwärtig trendsetzenden internationalen Klassifikationen psychischer Störungen, ICD-10 und DSM IV/2. Gut so, und ich hoffe, das bleibt so, auch wenn ich mit dieser Studie den jähren Zorn erstmals zum öffentlichen Thema mache. Wo kommt der Jähzorn her? Wie zeigt er sich? Was können wir tun, um ihn loszuwerden? Viele Menschen erleben den Jähzorn als eigene, oft vererbte emotionale Ergriffenheit. Die zerstörerische Wucht dieses jäh in ein Alltagsgeschehen einbrechenden Zorns ist bekannt und wird dennoch oft gesellschaftlich tabuisiert. Viele Kinder jähzorniger Eltern, viele Partner und Partnerinnen jähzorniger leiden unter den seelischen und physischen Verletzungen dieser emotionalen unkontrollierbaren Ausbrüche. Wir sind Zeugen von Jähzornausbrüchen im Familienleben, in Partnerschaft, im Straßenverkehr, im Berufsalltag, in Schulen und Heimen. Wir stehen ratlos vor dem offenen Geheimnis einer veritablen Volksplage.

Um hier Klarheit zu gewinnen, wurden zwischen März und Juni 2006 in der Ostschweiz 481 Passanten auf der Straße zu ihrer Erfahrung mit Jähzorn befragt. Zusätzlich wurden in einer telefonischen Umfrage in drei Städten – Bern, Zürich, Basel – im August 2006 weitere 94 Personen als Kontrollgruppe befragt.

Im ersten Teil dieses Buchs werden die Ergebnisse der Umfragen präsentiert, diskutiert und in einen Gesamtzusammenhang gebracht. Jähzorn wird in seinen kultur-, religionsgeschichtlichen und sozialpsychologischen Bedingungen untersucht. Aus der jüdischen und der christlichen Bibel, aus griechischen und germanischen Mythen werden Geschichten erzählt, um aufzuzeigen, wie der Jähzorn zum Menschsein gehört und wie in der alten Welt damit umgegangen wurde.

Im zweiten Teil betrachten wir die Auslöser, Anfälle und Verläufe von Jähzorn. Welche Funktion hat der Jähzorn in unseren lebendigen Systemen wie Familie, Schule, Arbeitswelt und Freizeit? Was verbindet die Täter und Opfer? Und was passiert, wenn ehemalige Opfer zu Tätern werden?

Im dritten Teil beschäftigen uns die Möglichkeiten – vor allem die Wege der Psychotherapie –, uns vom Jähzorn zu befreien. Einige Fallbeispiele aus meiner psychotherapeutischen Praxis zeigen, wie wir uns von jähren Zornanfällen lösen können. Wie verändert sich der Umgang mit dem Gefühl des Zorns dank einer integrativen, leibeinbeziehenden Therapie? Was gibt es für Eigenhilfen, um aus diesem Teufelskreis herauszukommen? Wie kann dieses starke und zum Leben gehörende Gefühl in sich reguliert und kraftvoll, verantwortungsvoll gehalten werden?

Was kann ich tun, damit der Jähzorn nicht mehr zurückkommt, wenn ich mich von ihm befreit habe? Warum gibt es Menschen, die nicht ohne Jähzorn leben können?

Inhaltsverzeichnis

Woher kommt Jähzorn? 1

Der Brunnen 1

Die Sprache des Jähzorns 3

Der gezählte Jähzorn 11

Die Begründung 22

Die Grundstörung 35

Wie zeigt sich Jähzorn? 55

Auslöser 55

Jähzorn in Kultur und Religion 64

Sozialpsychologie und Gesellschaft 93

Täter 102

Opfer 124

Was können wir tun? 133

Psychotherapie 133

Einsichten 147

Kinder und Eltern 154

Vom Opfer zum Täter 160

Wege aus dem Jähzorn 172

Ausklang 183

Anhang 185

Danksagung 187

Literatur 189

Woher kommt Jähzorn?

Der Brunnen

Ich sah, wie die Graspabel auf mich zuflog. Dieser schwirrende dreizackige Speer wird in Sekundenschnelle auf der Höhe meines rasenden pulsierenden Herzens in meinen fünfjährigen Rücken hineinstecken. Es geschah an einem schwülen spätsommerlichen Nachmittag. Ich rannte um mein Leben. Das erste Mal spürte ich einen ohnmächtigen Lebensschmerz. Ich schrie Zeter und Mordio. Das hielt die Welt zwischen mir und meinem Onkel Hannes still. Mit all meiner verbleibenden Kraft hechtete ich hinter den Brunnen. Schon steckte die Graspabel im Kies vor dem Brunnen. Ich zitterte am ganzen Leib, war außer Atem, ja war fast nur noch Atem. Dröhnenden Herzens raste das Blut im kleinen Körper, langsam löste sich mein Tränenwasser. Mein Schrei, die Schreie meiner Basen und Vetter ließen andere Erwachsene aus der Stube heraus ins Freie stürzen. Als ich meinen hochroten Kopf langsam über den Brunnenrand hob, sah ich, wie sie meinen Onkel, auf beiden Seiten packend, ins Haus hineinschoben. Ich sah sein schmerzverzerrtes, vom Jähzorn verstelltes Gesicht. Ich war heilfroh, noch am Leben zu sein. Rückblickend ist dies mein erstes bewusstes Erlebnis mit Jähzorn in unserer Großfamilie.

Wieso konnte so etwas geschehen? Wie kommt mein Onkel, der vorher bei Tee und Kuchen mit uns Kindern geplaudert, gescherzt und gelacht hat, dazu, eine Graspabel nach mir zu werfen, die er mit seinem starken, kräftigen, braungebrannten rechten Arm über seine Schulter aufzog wie ein Krieger oder Jäger seinen Speer, um mir, einem Familienmitglied, diesen Dreizack in den ihm zugewandten Rücken zu bohren? War er von Sinnen? Ja, sagten danach die anderen Erwachsenen, er ist jähzornig geworden. Das sei ein momentaner Anfall von Wahnsinn. Wir Kinder hätten diesen Jähzornanfall ausgelöst. Schuldig das Opfer, lerne ich sofort. Was hatte ich getan? Wir, etwa zehn Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren, spielten das von uns geliebte Versteckspiel. Beim großen Brunnen in der Mitte des Hofes war „anschlagen“. Wir versteckten uns überall im weit verzweigten Bauernhofsgelände. Ein Ort wurde von mir

immer wieder bevorzugt, die Krippe im Stall. Da konnte ich mich unter dem frisch geschnittenen Gras gut verstecken. Die Kühe waren noch nicht von der Weide hereingelassen. Zweimal schon sagte Onkel Hannes, wir sollten das feine Gras nicht mit unseren dreckigen Füßen beschmutzen. Wir sollen uns bitte nicht in der Krippe verstecken. Mein damaliges Gefühl war, dass er es nicht so verboten hatte, wie er uns verboten hatte, uns auf, in, unter oder hinter der Mähdreschmaschine im Hof zu verstecken. Ich betrachtete seine Bitte nicht als Verbot. So war ich wieder einmal in meinem Lieblingsversteck. Onkel Hannes kam von mir unbemerkt in die Tenne, um sich für den Stall parat zu machen. Lass das, rief er mir nach, als ich versuchte, so schnell wie möglich aus meinem Versteck zu flitzen, um mich anzuschlagen. Er hatte die Graspabel schon in der Hand. Er machte sich daran, das Gras, das er am Morgen geschnitten und in die Tenne gebracht hatte, den bald von der Weide kommenden Kühen zu verfüttern. Das war der Moment, wo ich mich kurz vor Schreck umdrehte. Mein Onkel Hannes wurde vom Jähzorn ergriffen. Ich hatte keine Ahnung, dass es einen so heftigen und tödlichen Zorn geben kann. Er war nicht mehr bei Trost, wie meine Großmama später sagte. Er war so überwältigend zornig, weil ich, ein Kindergartenkind, seine Anweisungen nicht befolgt hatte. Er fühlte sich nicht gehört und respektiert. Ich hatte seine Grenze überschritten. Er hatte seine eigene emotionale Schutzgrenze fallen lassen. Seine Drohgebärde fokussierte sich in diesem Moment ganz auf mich, den kleinen Buben, von dem er sich missachtet fühlte. Mit seinem Graspabelwurf wollte er mich „aus seinem Weg schaffen“. Er war besessen von einer inneren Zorneswucht, die er selber, da sie jäh über ihn hereinbrach, nicht mehr stoppen konnte. Ich wurde in einem einzigen Augenblick aus dem kindlichen Paradies verjagt. Ich verspürte eine grauenhafte Furcht und ein Zittern. Erst 17 Jahre später fand ich bei Soeren Kierkegaard die Eigenschaften dieser Gefühle staunend wieder – bei seinem Nachdenken über Abrahams Bereitschaft, seinen Sohn Isaak auf Gottes Wunsch hin zu töten (Kierkegaard 1972).

Was an diesem Sonntagnachmittag im Jahre 1957 geschehen war, blieb für mich lange unverständlich, unfassbar. Diese erste Erfahrung von Jähzorn erschütterte mein Grundvertrauen und die gefühlte Geborgenheit und Liebe diesem Bauern gegenüber. Ich hatte schon als Zweijähriger gesehen, wie Bauer Scherer, in dessen unmittelbarer Nachbarschaft mein erstes Zuhause in dieser Welt war, im Zorn manchmal seine Hengste peitschenscharf schlug. Ich hatte gesehen, wie sein Knecht im Zorn einen Sensedengelhammer willkürlich warf. Ich beobachtete, wie beide ihre Kühe anfluchten, weil diese beim Melken nicht stillhalten konnten und mit ihren Hinterbeinen versuchten, die Hand des Bauern von ihrem Euter

zu vertreiben. Doch so ein Jähzornanfall, wie ich ihn an diesem Sommer-nachmittag erlebte, war eine völlig neue Erfahrung. Großmama sah sich verpflichtet, auf dem Nachhauseweg mit mir zu schimpfen, was mir das Gefühl gab, dafür schuldig zu sein, dass das unbeherrschbare Gefühl des Jähzorns aus meinem Onkel herausgebrochen war. Damals lernte ich eine wichtige Lektion: Wir leben und werden gelebt. Bemerkenswertes Detail in meiner jetzigen Erinnerung an die Situation von damals: die Totenstille, die sich von dem Moment an über den ganzen Hof ausbreitete, als die Gabel durch die Luft schwirrte.

Wozu dieser jähe Zorn ausbricht, warum man außer Kontrolle gerät, das möchte ich in diesem Buch erklären. Als Tiefenpsychologe fasziniert mich auch dieses Objekt des Dreizacks. Er ist ebenso ein Symbol der Psyche wie das Zepter des Meeresgottes Poseidon. Hätte mein Onkel einen Hammer in der Hand gehalten, wie Thor, so hätte er mir sicher diesen nachgeworfen. Überhaupt die Flugobjekte, die Wurfobjekte, die uns im Jähzorn nachgeworfen werden. Was alles an die nächste Wand, auf den Boden, auf die Erde geschmettert wird. Die jähe Zornkraft zerstört Kulturgüter, die für uns Menschen die Welt darstellen und bedeuten. Aus der Erde hervorgebrachtes Material wird verarbeitet, wird damit Menschenwerk und Wirklichkeit. Das Zertrümmern von Dingen ist auch das Zertrümmern von Welt. Und wenn in einem Jähzornanfall Menschen umgebracht werden, wird auch ein Mittelpunkt der Welt zerstört.

Die Sprache des Jähzorns

Dann redet in seinem Zorn er zu ihnen, verstört sie in seinem Entflammen.
(Psalmen 2.5)

Sprachen, wie wir sie kennen und benützen, gibt es schon seit gut 40.000 Jahren. Die sich zu Gruppen verbindenden Sammler und Jäger hatten schon eine komplexe Sprache zur Verfügung.

Unsere Sprache teilt mit ihren Worten, Sätzen und Melodien unsere Tatsachen, Meinungen und Annäherungen an die eigenen inneren Bilder mit. „Niemand weiß, wie und warum dieses großartige System entstanden ist. Offensichtlich ging es mit irgendeiner Art von Evolution der Spezies einher, da keine anderen Tiere sprechen, wohl aber alle Menschen. ... Menschensprachen sind die am höchsten entwickelten und flexibelsten Kommunikationssysteme, die wir kennen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich zur Übermittlung von Botschaften beliebiger

Komplexität einsetzen lassen und dies unglaublich schnell und effizient tun“ (Janson 2006, S. 13).

Unsere Gefühle, unsere Denkweisen und die in sprachlichen Äußerungen auftretenden psychologischen Begriffe sind freie Schöpfungen unseres Denkens und operativen Handelns und können nicht direkt aus unseren Sinneserlebnissen gewonnen werden. Die Sprache gewinnt Worte aus den Erlebnissen des Menschen. Die Volkssprache ist reich an Worten, die unser Phänomen aufdecken helfen. Die Wahrheit – griechisch *alaetheia* – ist das Unverhüllte. Worte, mit denen wir Gefühle in unserem Leib wahrnehmen, sind immer Annäherungen an das Gefühlsphänomen. (Kluge und Seebold 2002)

Vorläufer des Wortes „Zorn“ finden sich im 9. Jahrhundert: altslawisch *torn*, westgotisch *turna*, altenglisch *torn* („bitter, grausam“), altirisch *drenn* („Streit“), griechisch *eris*, lateinisch *ira*. Das Wort geht offenbar zurück auf „spalten“, „trennen“, „zerren“ bis „zerreißen“. Wir zürnen und haben einen zornigen Blick. Im Zorn wird etwas aufgerissen, etwas gespalten. Es kann sein, dass dieses Gespaltensein durch einen Zornanfall gespürt und erkannt werden kann. Im französischen Wort für Zorn, *colère* („Irritation“), hören wir zusätzliche Bilder. Die *ira* („Zorn“) wird von Seneca als schlimmster und zugleich unnatürlichster Affekt (Gefühlsregung im Gegensatz der Vernunft) dargestellt.

Ziel ist die Affektvernichtung oder -bekämpfung. Zornentbrannt, *fou de colère*.

„Jäh“ leitet sich vom mittelhochdeutschen Wort *gaehe*, *gäch* her, das bereits im 8. Jahrhundert vorkommt. Die regionale Aussprache mit „j“ wird durch Luther vorbereitet. Wir sind jählings, also plötzlich zornig. In der französischen Sprache hören wir *Brusque, abrupte, subit . . .* also unser „brüsk“, „brüskieren“. *Subito* sagen die Italiener. Ein Jähzorn ist etwas, das schnell, steil passiert.

Im Jähzorn sind wir, in der Denkweise vor der Aufklärung, besessen, fanatisch, ja gar vom Teufel besessen. Der Teufel nimmt mich im *gächtorn* in Beschlag. Die Sprache des Jähzorns ist wie eine Strömung, etwas stürzt hinunter, wird abgetrennt. Das zerrissene Insichsein bricht plötzlich überraschend schnell heraus in das Außersichsein. Jenseits von Gut und Böse. In diesen Worten wird diese Abtrennung hörbar.

Jähzorn wird viel in Verbindung mit Arglist, Verrat, Falschheit, Unaufrichtigkeit, Hinterhältigkeit, Doppelzüngigkeit, Schliche, Heimtücke, Hinterlist, Überlistung, Intrige, Ränke, Doppelspiel gebraucht. List nennt ursprünglich unsere Geschicklichkeit.

„Wut“ (9. Jahrhundert), *wuoten*, *wuot*. Im Eigenschaftswort *wōda* hören wir „besessen“, „erregt sein“. Lateinisch *vates* für „Seher, Sänger“, alt-

irisch *faith, fait* für „inspirieren“, altindisch *vatati*. Zu dieser Sippe gehört auch der Göttername „Wotan“ für den Inspirierten. Wir wüten herum. Die mildere Form der Wut ist sich ärgern, falls ich frustriert werde, wenn etwas nicht so geht, wie ich es mir vorstelle. Wut im Bauch bekommen wir, wenn unser Gerechtigkeitssinn verletzt wurde. Wut ist eine heilende Kraft nach Verletzungen. (Kluge und Seebold 2002)

„Jähzorn“ bezeichnet und bedeutet eine grausame Streitmacht, die schnell und heftig aus einer uralten inneren Kraft hervorbricht. Zorn beschreibt und benennt eines der vier Grundgefühle in unserer Tiernatur. Etwas, ein fulminantes Gefühl bricht in den Alltag ein. Sigmund Freud (1856–1939) schreibt in seiner Studie zu Michelangelos Skulptur des Moses von dem langsam aufwachenden Zorn. Jähzorn ist ein nicht zu bändigendes Zorngefühl. Falls ich ein so heftiges Gefühl wie Zorn in mir zu halten vermag, kann ich sehr wahrscheinlich einen Jähzornausbruch bezwingen. Ich kann meinen Zorn in Gewahrsam nehmen und mich um ihn sorgen, damit die Sinne des Zorns durch die Gefühlssprache des Leibes in die Freiheit gelangen können. Zorn und Jähzorn, das zeigt diese Untersuchung, haben immer mit dem Wahren und Ziehen von Grenzen und dem Schützen von Territorium zu tun. Zorn beschützt die Grenze, Jähzorn überschreitet sie. Zorn gehört als Gefühl genauso zum Leben wie Freude, Lust, Angst, Hunger, Traurigkeit usw. Ungelebtes, unausgedrücktes, verdrängtes Zorngefühl bricht, wenn die innere Spannung zu groß wird, die innere Gefühlsfüllung überläuft, der innere Gefühlsdruck zu hoch wird, als Jähzorn in den zivilisierten Alltag ein. In unserer Straßenumfrage bezeichneten viele das Jähe im Zornausbruch mit „Sofort von null auf hundert“ sein. Eine immense, kraftvolle Beschleunigung.

Im Jähzorn brechen Gefühle aus einem Menschen heraus, die ansonst religiös oder moralisch-ethisch unterdrückt werden, um bei den Mitmenschen einen guten Eindruck zu machen. Jähzorn ist ein Zorn, der plötzlich in den Beziehungsalltag hineinplatzt. Jede Person, die zum Jähzorn neigt, weiß, es kann jederzeit passieren. Das wissen ihre Mitmenschen auch. Nennen wir das einen Jähzorn-Potential-Faktor in einer Beziehung, so wissen vor allem kleine und größere Kinder, wie sie darauf Rücksicht zu nehmen haben, damit sie möglichst keinen Jähzorn auslösen. Jähzorn engt den Atemraum und Lebensraum ein und hat eine einschränkende Wirkung auf die Lebendigkeit des Familienlebens. Jähzorn ist ein emotionales Überbleibsel aus unserer archaischen Zeit, als wir uns zum Homo sapiens entwickelt haben. Also evolutionspsychologisch sehr interessant. Dämonische Gefühle lassen sich züchtigen, aber – und das mag zivilisatorisch fatal und evolutionär interessant sein – sie lassen sich nicht endgültig unterdrücken oder sublimieren.

Wird Jähzorn im Unbewussten gespeichert oder daraus genährt? Dann wäre das ein Ausdruck der „anima mundi“ zum Korrigieren von individuellen seelischen Verspannungen durch die Zivilisationsleistung oder von den Zivilisationsleistungen.

Der Bildersturm der Protestanten: Getrieben vom Zorn Luthers und von drei, vier anderen Mönchen (wie Zwingli oder Calvin), die ja selber an die Definitionsmacht wollten. Was bewirkte, dass sie die Umverteilung der Güter und Pfründe von Papst und katholischer Kirche hin zu den neuen Bürgern und den aufstrebenden Bourgeoisie-Fürsten bewerkstelligten. Also, eigene Zerstörung zur Wiederherstellung von frisch etablierter Macht. Luther selbst brauchte schnell Worte der Gewalt und sagte, niemand werde gerettet werden, außer sie folgten ihm nach und würden die katholische Kirche verlassen. Seine Machtlust befeuerte seinen wahnsinnigen Zorn auf sich selber, seine Umgebung, seine Lebenssituation und auf den Teufel, vor dem er sich fürchtete (Erikson 1972).

Heute läuft es ähnlich wie zur Zeit der Reformation. Terroristen, Anarchisten, neumachtgeile Militärputschisten oder Religionsfanatiker motivieren ihre untergebenen Leute, Soldaten und Sympathisanten etwas, das da ist und von den Generationen vor uns aufgebaut wurde, zu zerstören. Alles zerstören, nur nicht ihre eigene Macht. Erinnert sei noch an die Luddites, die Handwerker, welche die neuen Maschinen in den Fabriken zerstörten. Die Furcht, die eigene Existenz zu verlieren, war die Kraft, diesem Zorn zerstörerischen Ausdruck zu verleihen. Verdeckter Zorn als Sabotageenergie. Lärm, wie bei den Punks, ist eine negative Kreativität. Negativ, weil wir kaputtmachen, was uns kaputtmacht. Wir stoppen, was uns stoppt. Wir zerschlagen, was uns schlägt. Wir beenden den Ablass und lassen ab von der Macht. So geht es auch in der naturwissenschaftlichen Auseinandersetzung zu und in der Technik. Heiliger Zorn wie heiliger Krieg sind eine religiöse Machtlegitimierung für die eigene Boshaftigkeit. Im Namen Gottes ist alles erlaubt. Jeder für sich und Gott gegen alle. Hier werden der Jähzorn und sein ihn begleitendes völlig irrationales Handeln sichtbar.

Zum Beispiel: Das ganz nahe Hintereinanderfahren von Autos auf der Autobahn, um den anderen Fahrer zu nötigen, hat schon manchen Drängler das Leben gekostet. Oder das Aufeinanderlosgehen von Sportlern in der eigenen Fußballmannschaft, wie Oliver Kahn, der seine Verteidiger schon mal auf den Kopf schlägt und in den Rücken boxt.

Die moderne Unüberschaubarkeit der Lebensvernetzungen ist heute in einer Art und Weise aktuell, dass nur das Kollektiv erkennen kann, was wirklich alles passiert. Eventuell können wir durch soziales Träumen dazu einen Erkenntnisbeitrag leisten.

Individuell an die Leistungs- und Verstehensgrenze stoßen. „Up against the wall“, wie die Engländer sagen. Wo geht es lang, wenn wir nicht mehr wissen, wo es weiter gehen kann. Eine Sackgassen-Metapher. So wie in einer unmöglichen Situation ein Jähzornanfall eine momentane Befreiung bringen kann, in der Gefühlserschöpfung, analog zu einem Epi-Anfall, wo manchmal neue Ruhe vor dem Sturm eintritt.

Das Gefühl des Geworfenseins der Existentialisten. Wieso konnte ein im privaten Bereich notorischer Lügner wie Jean-Paul Sartre vorerst so denkerisch befreiend auf uns jüngere Generation wirken? Wir sahen das Schauspiel zwischen ihm und Simone de Beauvoir und glaubten dem, was wir auf dieser Oberfläche sahen. Macht über Machthaber zu haben und durch die Täter-Opferposition (sein Besuch in Stammheim) zu beeindrucken? Negative Helden zerstören den Helden. Waren Atlas, Hektor und Achilles jähzornig? Sicher waren sie zornige Krieger.

Annäus Seneca, geboren ca. 4 nach Chr. in Cordoba (er war eine Zeit lang Lehrer des später zu Jähzorn neigenden römischen Kaisers Nero), hat in seinen Büchern über den Zorn mehrere Begriffsbestimmungen aufgezählt: Zorn ist die Begierde, Rache für das Unrecht zu nehmen; Zorn ist eine Erregung des Gemütes, um dem zu schaden, der uns entweder geschadet hat oder der uns schaden wollte; Zorn ist die Begierde, den Schmerz zu vergelten (Laktanz 1919).

In vielen Studien zu den fünf menschlichen Grundgefühlen Interesse, Angst, Wut, Trauer und Freude wird Jähzorn als Gefühlsvariante oft zusammen mit Wut, Zorn, Erbitterung und Empörung abgehandelt. Luc Ciompi beschäftigt sich seit vielen Jahren mit affektiven Phänomenen von uns Menschen. Sein Konzept der Affektlogik definiert Affekt als eine „von inneren und äußeren Reizen ausgelöste, ganzheitlich psycho-physische Gestimmtheit von unterschiedlicher Qualität, Dauer und Bewusstseinsnähe“ (Ciompi 1997, S. 67).

Jetzt, da einige Wörter mit ihren Sprachklängen aus der Vergangenheit in den Begriffen, die ich für diese Abhandlung gebrauche, geklärt sind, kann ich mich von dieser Sprache leiten lassen und meine Annahmen präsentieren, die vor der empirischen Untersuchung aufgeschrieben wurden. Ich verstehe diese vier Annahmen als eine Strukturhilfe, um sich einigermaßen in diesem komplexen und weitgefächerten Erlebnisbereich zurechtzufinden.

Annahme 1. Jähzorn passiert im Kontext der menschlichen Zivilisation. Im Zorn des Allmächtigen, des Ewigen und der anderen Götter und Göttinnen geht es meist darum, ein Volk, eine Sippe oder ein Individuum für etwas, das aus der Sicht des Zornigen schlecht, böse oder schlimm war,

sofort zu bestrafen. Die Verfasser der jüdischen und christlichen Bibel haben sich mit dem Zorn des Schöpfers intensiv beschäftigt. Das Göttliche ist zornig. Zorn ist in der Schöpfung so natürlich wie das Scheinen der Sonne. Der heilige Zorn dient als gerechtes Gefühl des sich vor Lebensbedrohung schützenden Menschen. Jähzorn dient der Machtausübung. Angedrohter Zorn versucht die Folgsamkeit sicherzustellen. Der Zorn wird als erzieherische Maßnahme eingesetzt, um die Folgsamkeit der Menschen im Kontext und Inhalt einer Ideologie, Moral, Lebensethik und von Glaubenssätzen zu erreichen. Kain erschlägt Abel im Jähzorn, weil sein Weg und seine Wahrheit des Lebens nicht gleich gut vom Ewigen geschätzt wurde. Die Studie von Steven Mithen (1996) zur Vorgeschichte des Geistes als eine Suche nach dem Ursprung von Kunst, Religion und Wissenschaft unter vorzivilisatorischen Bedingungen macht deutlich, wie wichtig es für Menschen war, in der neuen Lebensweise des Ackerbaus und Sesshaftseins ihre Grundgefühle öffentlich zeigen zu dürfen. So wie das Essen geteilt und die Träume am Morgen in der Traumschule erzählt wurden, so selbstverständlich wurden auch die Gefühle mitgeteilt. Irgendwann in der Geschichte der Homo sapiens fängt ein Gefühl an, in uns zu sein. Diese bestimmte Gefühlsgeschichte – sei es Zorn, sei es Wut, Freude, Liebe – hat die Tendenz, eine Vererbungsgeschichte zu werden. Zorn ist ein globales menschliches Phänomen.

Annahme 2. Je besiedlungsdichter, industrialisierter, computerisierter und entfremdeter zur menschlichen Natur die sozialen, wirtschaftlichen und seelischen Bedingungen einer westlichen Zivilisation sind, desto heftiger ist der Jähzorn. Das eigene Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen, die Selbstverantwortung nähren sich aus der Wahrheit der Gefühle. Die innere und äußere Gefühlskultur ist immer in Entwicklung bis zum letzten Odem. In der menschlichen Sippe hat jede und jeder seine und ihre verordnete gemeinschaftsbezogene Aufgabe und den eigenen persönlichen Platz. Je unklarer die eigene psychosoziale Identität ist, desto notwendiger und heftiger das innere Suchen nach Halt. Wird der eigene innere und äußere Halt im Leben gestört, werden wir verunsichert. Die nicht erfüllte Erwartung, die wir als Kinder und Jugendliche in die Gabe eines vorgefundenen Orientierungssinns haben, bewirkt oft Wut, Groll, Ärger oder Zorn in uns. Diese Gefühle schieben sich wie ein Schild vor die Trauer der Enttäuschung. Das kann, muss aber nicht, zu einer emotionalen Vergiftung führen. „Er wütet wie vergiftet“, sagt der Volksmund. Der innere Selbstbefreiungsdruck wird so groß, dass sie oder er sich nicht mehr zurückhalten kann und ausrastet. Die Wucht des Jähzornausbruches erschreckt die Mitmenschen genauso wie die Jähzornigen.

Annahme 3. Schüchterne Menschen werden nicht jähzornig. Schüchterne Menschen möchten alles sagen, am liebsten indirekt, und es dem anderen überlassen, wie sie verstanden werden. Der Schüchterne möchte nichts, außer seine innere Wahrheit, seine innere Empfindungswelt redend mitzuteilen. Doch seine Schüchternheit verhindert das. Er redet indirekt, um der Worte Sehnsucht nicht zu verraten (Walser 1999). Feige und sich minderwertig führende Menschen werden jähzornig. Sie verschweigen ihren Groll, wenden das Gefühl des Ärgers gegen sich und platzen jäh vor Zorn, um die Ungerechtigkeit aus der Welt zu schaffen. Im Vergleich zu den Schüchternen ist der Gefühlszustand von zu Jähzorn neigenden Menschen vernebelt und verstockt. Jähzorn schwächt, während mitgeteilter Zorn und Wut uns stärken. Jähzorn ist ein Versuch, das Gefühlsleben wieder in Fluss zu bringen.

Annahme 4. Im Jähzorn versuchen wir, über die Lebens- und Beziehungsabbrüche eine Gefühlsbrücke herzustellen. Der Gefühlscocktail vor, während und nach einem Jähzornanfall besteht aus Unsicherheit, Verletzung, Kränkung, Minderwertigkeitsgefühl, Unterlegenheit, Ärger, Aggression, Dominanz-, Herrsch-, Rach- und Verletzungssucht (Sadismus), Trauer, Schuldgefühl und Verlorenheit. Doch, wie der Wüstenvater Hyperichos zitiert wird: „Wer die Zunge im Augenblick des Zornes nicht beherrscht, der wird auch die übrigen Leidenschaften nicht beherrschen“ (Hell 2002). Jähzorn ist zielgerichtet und möchte eine ungerechte Situation wieder ins richtige Lot rücken. Es ist eine innere Wallung. Dieses Gefühl der brutalen Offenheit erzeugt Schrecken und Einschüchterung. Jähzorn beinhaltet vorsprachliche Gefühlsmomente, die nur animalisch ausgedrückt werden können. So paradox es ist: Der auf Gesundung gerichtete affektlogische Aspekt des Jähzorns ist die momentane Gefühlsbefreiung, der offene Atemraum, ein Ausgleichen der inneren und äußeren sozialpsychologischen Druckverhältnisse. Der Jähzorn ist eine momentane Katharsis. Aber er ist keine dauerhafte Befreiung in die Entspannung (Ciompi 1982).

Für uns Psychologen und Psychotherapeuten sei es hilfreich, meint Adolf Guggenbühl-Craig (1992), eines der größten psychologischen und religiösen Werke aller Zeiten wieder einmal aufzuschlagen. Er meint das Buch Hiob. Gott gibt da keinerlei Erklärungen, Entschuldigungen, Sinngebungen für das schwere Leiden und den elenden Kummer, die er Hiob zufügt. Dieses Buch schildert die komponierte und verdichtete Geschichte, wie der Ewige den Menschen quält. Es ist kein Tatsachenbericht. Es ist eine Metaphergeschichte. In diesem Buch ist die Deutung in der Erzählung. Warum wurde Hiob nicht jähzornig? „Hiob wurde für seine mutige

Konfrontation mit der Unverständlichkeit des Leidens immerhin dadurch belohnt, dass Gott zu ihm sprach, allerdings nicht erklärte, aber sich ihm doch offenbarte. Was könnte ein menschliches Wesen noch mehr wünschen?“ (Guggenbühl-Craig 1992, S. 130). Fazit: Leben ohne Moral wird zur Hölle. Die Quelle des seelischen Lebens spiegelt sich im Antlitz des Menschen. Die Urkraft der Seele übersteigt die Vernunftkraft des Menschen. Umarmen wir die Unbegreiflichkeit der inneren Kraftbilder von Psyche und Eros. Lassen wir uns von ihren kunstvollen Geschichten, Bildern, Tönen, Liedern und Tönen betören.

Wir, auch als domestizierte Tiere und als Seele leibhaftig verkörpert, können uns nie wirklich endgültig und ein für allemal zähmen. Es bleibt beim Versuch, es immer wieder zu üben, doch wir leben und werden gelebt. Der Kabarettist Thomas Breuer zeigt in seinem „Café Jähzorn“ (1992), wie mit Hilfe von Humor, Ironie und Witz der Jähzorn effektiv ausgelacht werden kann. Auslachen wird auch zu Ausleeren. Der Hochmut im Jähzorn weicht sich im Lachen über die Absurdität des Banalen auf. Danach ist Ruhe.

In seinem Buch *The Forest People* präsentiert uns Colin Turnbull (1924–1994) seine Feldforschung über den Stamm der Mbuti-Pygmäen (Kongo), mit denen er in den 1950er Jahren drei Jahre verbrachte. Pygmäen leben in vielen verschiedenen Stämmen, die in Zentral- und Westafrika seit Jahrtausenden als Waldmenschen umherziehen. Sie werden wegen ihrer kunstvollen Tänze auch die Gottestänzer genannt. Alle kennen sie den Waldgeist Jengi. Der Wald ist für sie wie ein liebenswürdiger persönlicher Gott, der sie mit allem Lebensnotwendigen versorgt. Sie jagen Antilopen, Schweine, Affen, Fische und sammeln Honig, Yams, Beeren und verschiedene Pflanzen. Alle bekannten Pygmäenstämme haben nahen Kontakt mit den Bauerndörfern entlang des Waldrands. Mit diesen Sesshaften pflegen sie Tauschhandel. Turnbull erzählt eine der schönsten Geschichten, die ich kenne: wie bei den Pygmäen mit Zorn und dem ihn oft begleitenden Streit umgegangen wird. Die Stammesmitglieder übernachteten immer ganz nahe beieinander. Sie machen sich primitive Hütten aus Holz und Blättern. Wenn sich in der Nacht ein Paar streitet, ruft er laut alle seine Verwandten und sie die ihren. Die versammeln sich vor der Hütte des Paares und lachen ob des Disputs. Jede und jeder Lachende weiß, das nächste Mal könnte es ihn oder sie selber betreffen. Das ist eine friedliche Art, in einer aufeinander angewiesenen Lebensform mit potentiell zerrütenden Gefühlen wie Eifersucht, Jähzorn und Rechthaberei umzugehen. Es geht den Pygmäen immer um die sofortige Wiederherstellung des Friedens in der Gemeinschaft und primär nicht darum, wer schuldig ist oder

Recht hat. Mit nächtlichem Lärm werden die Waldgeister geweckt und Gott gestört, und das wollen alle vermeiden (Turnbull 1976, S. 110–114).

Der gezählte Jähzorn

„Von der Sonne wissen wir, dass sie bei ihrer Geburt eine Anzahl Planeten mitbekam, die sie umkreisen. Von einem Planeten wissen wir, dass sich auf ihm aus den in den Sternen erzeugten höheren chemischen Elementen Leben bildete, das, als es reif dazu war, begann, darüber nachzudenken, wie das gewaltige System der Galaxien entstand, wie es beschaffen ist und nach welchen Gesetzen es sich bewegt und entwickelt. Auf viele Fragen weiß es auch heute noch keine Antwort.“ (Burkert und Kippenhahn 1996)

In diesem Buch versuche ich, einige Antworten auf diverse offene Fragen zum Phänomen Jähzorn zu finden. Unsere sozialwissenschaftliche Forschung setzt an konkreten Lebensschwierigkeiten an. Die hier präsentierte Untersuchung über Jähzorn wendet sich an Betroffene – sei es als Täter, sei es als Opfer. Mit dieser sich an der qualitativen Sozialforschung orientierenden Umfrage haben wir unter anderem die folgenden Befunde gemacht.

24 % der Bevölkerung in der deutschen Schweiz sind jähzornig.

22 % der Bevölkerung erleben oder erlebten sich als Opfer von Jähzorn.

36 % der befragten Personen kommen in ihrem familiären Umfeld in Kontakt mit Jähzorn.

68 % der befragten und zu Jähzorn neigenden Personen werden meistens in ihrer Familienumgebung jähzornig.

61 % der Jähzornigen spüren den Auslöser ihres Anfalls.

65 % der Jähzornigen schreien, üben Gewalt gegen andere Menschen aus, schmeißen und zerstören Gegenstände.

29 % der jähzornigen Personen leiden nicht unter ihrem Anfall.

64 % der Opfer leiden unter einem jähzornigen Vater und 16 % unter einer jähzornigen Mutter.

Die Straßenumfrage zum Thema Jähzorn fand zwischen März und Mai 2006 in diversen Städten und Dörfern der Ostschweiz statt. Insgesamt wurden 481 Personen von einer Frau und drei Männern mit dem im Anhang wiedergegebenen Fragebogen befragt. In einer weiteren Telefonumfrage, die im Juli 2006 in den Städten Bern, Basel und Zürich

von einer Frau durchgeführt wurde und als Kontrollgruppe gedacht war, wurden weitere 94 Personen mit dem gleichen Fragebogen befragt. Diese beiden verschiedenen Datenquellen aus unterschiedlichen Regionen und die zwei Befragungsformen – auf der Straße und am Telefon – dienten dazu, die gewonnenen Ergebnisse kritisch zu vergleichen. Die emotionale Stärke der persönlichen und trotzdem anonymen Begegnung auf der Straße war am Telefon deutlich abgeschwächt. Durch die Kenntnis der Telefonnummern und der Namen der Befragten entstand eine fiktive Nähe, die Anonymität schien aufgehoben. Die quantitativen Antworten sind viel tiefer ausgefallen als erwartet. Doch die qualitativen Antworten bestätigen die Aussagen der Straßenumfrage. Bei der Telefonumfrage waren die Werte der sich als jähzornig Bekennenden geringer. Nur 9,57 % haben mit Ja geantwortet, gegenüber 24,32 % auf der Straße. Möglicherweise ist der Unterschied sogar noch größer, weil sich die Angerufenen eventuell fragten, ob unsere Befragung wirklich anonym war. Kann sein, dass die Personen, welche zu Jähzorn neigen, eher aufgelegt oder gemogelt haben. Wie wir an den Resultaten sehen werden, ist die telefonische Umfrage – Randomisierung im Bezug auf Alter und Geschlecht – ganz anders ausgefallen als auf der Straße. Sie kann uns daher nicht als erhoffte quantitative Kontrollgruppe dienen. Antworten zu Sinn-, Umgangs- und Verständnisfragen von Jähzorn in der Telefonumfrage sind trotzdem wertvoll und wurden von mir in der qualitativen Analyse berücksichtigt.

Anelia Nidecker berichtet über ihre Erfahrung mit der Telefonumfrage das Folgende.

„In einem Zeitrahmen von sechs Tagen befragte ich insgesamt hundert Menschen in den Städten Zürich, Bern und Basel zu diesem Thema. Ich hatte mich bisher nie mit dem Phänomen des Jähzorns auseinander gesetzt und bin keinem jähzornigen Menschen begegnet. Die Telefonumfrage startete ich also ohne viel Vorwissen. Schnell wurde mir klar, wie viel Menschen davon betroffen sind. In den Umfragegesprächen erlebte ich drei Gruppen von Befragten:

1. Menschen, die noch nie mit Jähzorn in Berührung gekommen sind;
2. Menschen, welche Jähzorn aus Distanz beobachtet oder miterlebt haben – bei ihnen hatte ich meistens das Gefühl, sie kennen zwar das Phänomen Jähzorn vom Hörensagen, können aber nur eine Geschichte weitererzählen, sie stellen sich vor, wie Jähzorn ist, wirklich wissen tun sie es nicht;
3. Menschen, welche Jähzorn am eigenen Leib erfahren haben – da gibt es Opfer und Täter (wobei ich mir nicht sicher bin, ob die ‚Täter‘ nicht auch als ‚Opfer‘ zu bezeichnen sind; sie sind Opfer ihrer eigenen Taten).