

Theodor Itten

# Jähzorn

Psychotherapeutische  
Antworten auf ein unberechenbares  
Gefühl

SACHBUCH



Springer

---

Jähzorn

---

Theodor Itten

# Jähzorn

Psychotherapeutische Antworten auf ein  
unberechenbares Gefühl

3., ergänzte Auflage

Theodor Itten  
Psychotherapeutische Praxis  
St. Gallen, Schweiz

ISBN 978-3-662-61883-7      ISBN 978-3-662-61884-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61884-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2007, 2015, 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Bildnachweis Umschlag: © Raphael Grischa Itten

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

*Je rücksichtsloser wir uns mitteilen, desto mehr  
erfahren wir über uns.*

*Martin Walser*

*Für meine Söhne: Dimitrij, Anatol, Raphael*

---

## Vorwort zur 3. Auflage

Zum dritten Mal darf ich ein Vorwort zu diesem Buch schreiben. Was für eine Überraschung. Obschon ich wesentliche Untersuchungsergebnisse zum Thema „Was können wir tun“ im dritten Teil des Buches mit verschiedenen Hinweisen des heilenden Umgangs mit der Störung der Impulskontrolle beschrieb, wurden immer wieder Wünsche an den Verlag und mich herangetragen, trotz allem weiterführende Tipps für die Selbsthilfe-Praxis zu beschreiben. Welche wirksamen Möglichkeiten gibt es für die Eigenbehandlung von Jähzorn? Für diese neue Auflage habe ich ein neues Kapitel zu diesen sich aufdrängenden Fragen geschrieben, basierend auf meiner Psychotherapieerfahrung mit Frauen und vorwiegend Männern, die unter ihrem Jähzornig-Sein leiden. Ich beschreibe, was für effektiv wirksame Interventionen und Selbsthilfe-Aufgaben es gibt.

Dieses Buch, nach wie vor das einzige deutschsprachige zu dieser heftigen Emotion und ihrer sozial-psychologischen Auswirkung, ist in seiner Konzeption von Verlag und Autor, anno 2005, nicht als Selbsthilfe- oder Resilienz-Wegweiser angedacht worden. Es war und ist weiterhin eine sozial-phänomenologische Überblicksstudie, basierend auf einer empirischen Studie.

Die gegenwärtige Covid-19-Pandemie, mit der von Politikerinnen und Politikern weltweit verordneten Selbst-Isolation und dem zum Teil kontrollierten Drinnenbleiben ganzer Familien in ihren eigenen vier Wänden, produziert von China bis Brasilien, von Griechenland bis nach Berlin, von der Schweiz bis nach Afrika eine massive Zunahme häuslicher Gewalt, meist ausgeübt von Männern gegen Frauen und Kindern. Was als Schutz der Bevölkerung vor weiterer Ansteckung mit dieser heftigen Lungenkrankheit gedacht war, bewirkt nun eine Pandemie der psychischen und seelischen innerfamiliären Gewaltausübung. Wir wissen mittlerweile, wie viele Machthaber, die selbst zu Größenwahn neigen, ihre Machtausübung mit einem Jähzornanfall dekorieren.

Es gibt Menschen, die ihre Gefühle von Ärger, Wut und Zorn lieber „herunterschlucken“. Andere wiederum versuchen, diese wegzutrinken, wegzurauchen oder anderweitig zu verdrängen, anstatt diese körperlichen Regungen der gefühlten Lebendigkeit in Worten auszudrücken. Sich in seinen wahren Gefühlen zu zeigen ist für viele, vor allem für Männer, meist ein riskantes Unterfangen. Gefühle zeigen wird oft in die Geschlechtervorurteilsgleichung als ‚Schwäche zeigen‘ eingebracht.

Ein Topmanager regte sich grässlich über seine morgendliche Unordnung auf seinem Schreibtisch auf, die er vom vergangenen Abend übriggelassen hatte. Die Verlockung, dieses eigene Chaos zu externalisieren, war groß. Sollte eines seiner Kadermitglied ihn beim Aufräumen stören, weil sie oder er etwas Dringendes mit ihm besprechen wollte, „schrie es“, so beschrieb er diese Regung in seiner Psychotherapie bei mir, meist jähzornig aus ihm heraus. Wir explorierten gemeinsam Möglichkeiten, die sich ihm boten, von solchen blamablen, emotional empfindlichen Verhaltensformen wegzukommen. Er entschied sich, ab sofort jeden Abend in schöner Handschrift seine Aufgaben des kommenden Tages aufzulisten und sein Pult aufgeräumt zu verlassen. Dies konnte er für sich tun, aus Eigenliebe und Sorgsamkeit sich gegenüber. Und siehe da, diese lästige Ausflipperei war beendet. Zusätzlich konnte er seine Handschrift verschönern und wurde ernsthafter, ruhiger und respektvoller anderen und sich gegenüber. Diese Übung in seiner neuen achtsamen Lebensweise, in der er sich nicht mehr verließ, wenn er seine eigene Unterstützung brauchte, half ihm, sein Gefühlsrepertoire frisch auszubalancieren.

Viele soziale und persönliche Gefühle sowie deren Regulation sind kulturell, familiär und gesellschaftshistorisch vorgegeben und emotional vererbt. Die Vielzahl von Emotionen und Gefühlen wie Unsicherheit, Verletzung, Kränkung, Minderwertigkeitsgefühl, Ärger, Aggression, Herrsch-, Rach- und Verletzungssucht, Trauer, Schuldgefühl und Verlorenheit zeigen sich als Teil und Auslöser eines Jähzornanfalls. Die Psychotherapie, wie ich sie im Buch und im neuen, mit Tipps gestalteten Kapitel zur Hilfe und Selbsthilfe beschreibe, ist eine wirksame Übungsform und Praxis, um schwierige, mit Jähzorn angereicherte Gefühle sozial verträglich und seelisch gesund regulieren zu lernen. Der Mut zu dieser Veränderung tut gut.

Sankt Gallen  
im Mai 2020

Theodor Itten

---

## Vorwort zur 1. Auflage

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 8 s 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 100 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 umzugehen, 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 8 Kriterien der Borderline-Persönlichkeitsstörung und als unausbalancierter Cholerikercharakterstil 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 3 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, leibbeziehenden 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?

Sankt Gallen  
im Oktober 2006

Theodor Itten

---

## Danksagung

Für die Bewerkstellung der 3. Auflage danke ich im Springer Verlag meiner Editorin Frau Renate Eichhorn in Wien und Projektmanagerin Dr. Esther Dür, Heidelberg. Luca Zaccaria hat das Manuskript des neuen Kap. 17 kritisch gelesen und mir dankenswerterweise hilfreiche Verbesserungstipps gegeben. Für das gründliche und sorgsame Lektorat des neuen Kapitels bedanke ich mich bei Volker Drüke, Münster.

Die folgenden Personen haben zum Zustandekommen dieses Buchs (1. Aufl.) beigetragen, wofür ich ihnen herzlich danke:

Raimund Petri-Wider aus dem Springer-Verlag, der mir die Chance gab, das Gefühlsphänomen des Jähzorns in Buchform zu beschreiben.

Franziska Brugger und Renate Eichhorn aus dem Springer-Verlag, die an meinem Manuskript Gefallen fanden und es freudig zur Buchwerdung begleiteten.

Für die Verwirklichung der 2. Auflage danke ich im Springer Verlag Frau Renate Eichhorn, Frau Sandbichler und Frau Brigitte Öller. Für das umsichtige Copy-Editing bedanke ich mich bei Frau Thalia Andronis in Köln.

Thomas Redl, meinem erfreulich ernsthaften, das Prinzip der Genauigkeit pflegenden Lektor im Springer-Verlag, dessen Korrekturen das Buch bereicherten. Ich konnte mir keinen besseren Korrektor dafür wünschen. Für die 2. Auflage stand er mir als nun freischaffender Lektor in Wien wieder hilfreich und wortgewandt zur Seite.

Evelyne Gottwalz-Itten, meine Frau, die mir einen inspirierenden Schreibort in ihrem Bibliothekzimmer in Hamburg zur Verfügung stellte. Als kritische, liebevolle Leserin meiner Textstücke hat sie mit vielen hilfreichen Anregungen für wesentliche textuelle Verbesserungen gesorgt.

Ada Holl und Inge Santner, die mich beim Schreiben dieses Buches freundschaftlich ermunterten. Ihre geistreichen Anregungen und wortreichen Vorschläge zum entstehenden Text waren ein Geschenk.

Eva Kutschera, die meinen Urtext elegant-klar redigierte.

Thomas Schwemer, Forscherkollege, der mit mir sozialwissenschaftlichen Gedankenaustausch übte und den Fragebogen mitgestaltete, die Forschungsstatistik erstellte und das Computer-Backup besorgte.

Dimitrij Itten, der die Rohdaten der empirischen Untersuchung auswertete, die Sets mitgestaltete, mit mir mitdachte und meine Variation der qualitativen Sozialforschung kritisch hinterfragte.

Natalie Weber, die meine handschriftlichen Entwürfe schnell und zuverlässig als Texte erfasste und ihre Gefühle zum entstehenden Buch mitteilte.

Das Straßenumfrage-Team: Dimitrij Itten (Leitung), Jasmin Häne, Jan Tisato, Jerry Zimmerli.

Anne-Helia Niedecker, die die abendliche Telefonumfrage durchführte.

Alle Personen, die an meiner persönlichen Umfrage, der Straßenumfrage und der Telefonumfrage teilgenommen haben. Ihnen und ihrem Mitmachen verdanke ich die empirischen Daten dieser Studie.

Diejenigen Patientinnen und Patienten, die sich, unter ihrem Jähzorn leidend oder dem ihrer Eltern, in meinem Sprech- und Behandlungszimmer auf den Weg ihrer Psychotherapie gemacht haben.

Thomas Scheibler und Ludwig Westmayer, die mir wertschätzende und hilfreiche Tipps nach dem Lesen des Manuskriptes gaben.

Jost Gross selig, Joseph Gomes, Johanna von Renner, Ulrich Heiniger, Peter Lehmann, Ljiljana Filipovic, Rupert Sheldrake, Ruth Martin und Hans Feurer, die Erfahrungen, Träume und Gedanken mit mir teilten.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Der Brunnen</b> .....	1
	Literatur .....	3
<b>Teil I Woher kommt Jähzorn?</b>		
<b>2</b>	<b>Die Sprache des Jähzorns</b> .....	7
	Literatur .....	14
<b>3</b>	<b>Der gezähnte Jähzorn</b> .....	15
	Literatur .....	25
<b>4</b>	<b>Die Begründung</b> .....	27
	4.1 Das Gehirn .....	31
	4.2 Gefühle .....	33
	4.3 Grenzen .....	36
	Literatur .....	39
<b>5</b>	<b>Die Grundstörung</b> .....	41
	5.1 In die Welt kommen .....	43
	5.2 Schöpfungsmythos .....	45
	5.3 Der Jähzorn im Tier .....	48
	5.4 Aggression .....	49
	5.5 Philosophen-Jähzorn .....	50
	5.6 Neurologen .....	51
	5.7 Beruhigung des Herzens .....	53
	Literatur .....	57
<b>6</b>	<b>Auslöser</b> .....	59
	6.1 Wo zeigt sich der Zorn? .....	61
	6.2 Gefühlsverdrängung .....	62
	6.3 Kulturzerstörung .....	66
	Literatur .....	68

## Teil II Wie zeigt sich Jähzorn?

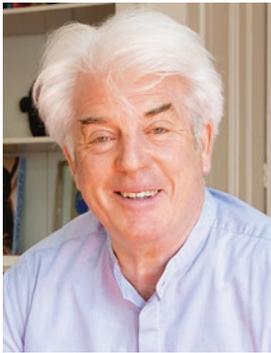
<b>7</b>	<b>Jähzorn in Kultur und Religion</b> .....	71
7.1	Kultur .....	71
7.1.1	Bachmann und Frisch .....	71
7.1.2	Kafkas Vater und der Rosarote Panter .....	73
7.1.3	Psyche und Eros .....	74
7.1.4	Iokaste, Laios und ihr Sohn Oedipus .....	77
7.1.5	Der Dichter .....	79
7.1.6	Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre .....	81
7.1.7	Roth und Bloom .....	83
7.2	Religion .....	86
7.2.1	Jähzorn als Todsünde .....	88
7.2.2	Moses' Jähzorn .....	92
7.2.3	Des Apostels Jähzorn .....	94
	Literatur .....	96
<b>8</b>	<b>Sozialpsychologie und Gesellschaft</b> .....	99
8.1	Heilige Gewalt .....	102
8.2	Jähzorn-Meditation .....	104
	Literatur .....	107
<b>9</b>	<b>Täter</b> .....	109
9.1	Die Familie Hüdler .....	117
9.2	Zidanes Jähzorn .....	122
	Literatur .....	128
<b>10</b>	<b>Opfer</b> .....	131
10.1	Virginia Woolf .....	134
10.2	Der Alternative .....	137
	Literatur .....	138
<b>11</b>	<b>Psychotherapie</b> .....	139
11.1	Psychotherapie als Beziehungserfahrung .....	139
11.2	Jähzorn und Psychose .....	140
11.3	Jähzorn und Borderline-Persönlichkeit .....	143
11.4	Jähzorn und Sucht .....	144
11.5	Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom und Jähzorn .....	145
11.6	Jähzorniges in der Familie .....	146
11.7	Körperpsychotherapeutisches Vorgehen .....	147
11.8	Wirkprinzipien der Therapie .....	151
	Literatur .....	152

**Teil III Was können wir tun?**

<b>12</b>	<b>Einsichten</b> .....	157
12.1	Allgemeine Einsichten in Zusammenhänge.....	157
12.2	Konkrete Einsichten Jähzorniger.....	161
	Literatur.....	163
<b>13</b>	<b>Kinder und Eltern</b> .....	165
13.1	Die Klavierspielerin.....	165
13.2	Der Psychologe.....	169
	Literatur.....	170
<b>14</b>	<b>Vom Opfer zum Täter</b> .....	171
14.1	Der Erfinder.....	171
14.2	Blick zurück im Zorn.....	177
	Literatur.....	182
<b>15</b>	<b>Wege aus dem Jähzorn</b> .....	183
15.1	Der Koch.....	187
15.2	Der Koch – neu gestiefelt (2014).....	191
	Literatur.....	193
<b>16</b>	<b>Neue Folgen des Jähzorn</b> .....	195
	Literatur.....	201
<b>17</b>	<b>Therapie-Tipps und Selbstbefähigung</b> .....	203
17.1	Hilfe!.....	203
17.2	Erstellen einer Gefühlsskala.....	205
17.3	Das Codewort.....	208
17.4	Repertoireerweiterung der eigenen Gefühlsregulierung.....	210
17.5	Tipps für Jähzorn-Opfer.....	212
17.6	Einige Bemerkungen zur Psychotherapie.....	214
	Literatur.....	215
	<b>Fragebogen für Jähzornumfrage 2006</b> .....	217
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	219

---

## Über den Autor



© Alex Ortiz

**Theodor Itten** geboren 1952 in Langenthal, Schweiz, lebt als freischaffender Psychotherapeut, Psychologe und Autor in Sankt Gallen und Hamburg. Er war 15 Jahre lang im Stiftungsrat der Pro Mente Sana aktiv und ist ehemaliger Präsident der Association Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP). Er arbeitete zudem als langjähriger Redakteur des International Journal of Psychotherapy und bis vor kurzem im Redaktionsteam der Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft.

### **Kontakt**

**Schweiz:** Magniberg 10, CH-9000 Sankt Gallen

**Deutschland:** Am Kaiserkai 12, D-20457 Hamburg

<http://www.ittentheodor.ch>

### **Letzte Bücher**

- Francis Huxley and the Human Condition. *Anthropology, Ancestry and Knowledge (mit Ron Roberts)* Routledge Verlag 2020
- Schweigen – *Von der Kunst der Stille bis zur befohlenen Ruhe.* Springer Verlag 2018
- Politik der Erfahrung – *Kritische Überlegungen zur Entwicklung von Psychologie und Psychotherapie (mit Ron Roberts)* 2016
- Größenwahn – *Ursachen und Folgen der Selbstüberschätzung.* orell füssli Verlag 2016

# Der Brunnen

# 1

- ▶ Erlebnisbericht meiner ersten Jähzorn Erfahrung. Alles Erleben entsteht in der subjektiven Aufmerksamkeitsfokussierung. Dieses Erlebnis dient als Basis theoretischer Reflexionen.

Ich sah, wie die Grasgabel auf mich zuflog. Dieser schwirrende dreizackige Speer würde in Sekundenschnelle auf der Höhe meines rasenden pulsierenden Herzens in meinen fünfjährigen Rücken hineinstechen. 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 Grasgabel 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 Grasgabel 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 10 Kinder im Alter von 4 bis 10 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 sollten 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 Grasgabel 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, als 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 Grasgabelwurf 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 Sensedengelhämmer 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 Sommernachmittag 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.

---

## Literatur

Kierkegaard S (1972) Werkausgabe I: Furcht und Zittern, der Begriff der Angst, die Krankheit zu Tode. Ex Libris, Zürich

---

**Teil I**

**Woher kommt Jähzorn?**

## Die Sprache des Jähzorns

# 2

- ▶ Durch die Sprache und ihre Einübung können wir unsere Gefühle und Emotionen benennen und verbal ausdrücken. Die Termini „Zorn“, „jäh“, und „Wut“ werden entfaltet. Vier theoretische Annahmen werden postuliert.

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 Gefühlphänomen (Kluge und Seebold 2002).

Vorläufer des Wortes **Zorn** finden sich im 9. Jahrhundert: altslawisch *torn*, westgotisch *turna*, altenglisch *torn* (= bitter, grausam), altirisch *drenn* (= Streit), griechischeris, lateinisch *chira*. Das Wort geht offenbar zurück auf das Verb „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, *colere* (= 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 colere*.

Das Wort **jäh** leitet sich vom mittelhochdeutschen Wort *gaeh*, *gächher*, das bereits im 8. Jahrhundert vorkam. Die regionale Aussprache mit „j“ wurde 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 *gächhorn* 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 bezeichnet ursprünglich unsere Geschicklichkeit.

**Wut** (9. Jahrhundert): *wuoten*, *wuot*. Im Eigenschaftswort *wöda* hören wir „besessen“, „erregt sein“. Lateinisch *vates* für „Seher, Sänger“, altirisch *faith*, *fait* für „inspirieren“, altindisch *vatai*. 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 Gerechtigkeitsinn 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 4 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 (Freud 1993). 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 als Jähzorn in den zivilisierten Alltag ein, wenn die innere Spannung zu groß wird, die innere Gefühlsfüllung überläuft, der innere Gefühlsdruck zu hoch wird. 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 ansonsten 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 Jähzornpotenzialfaktor 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 zügeln, 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. Das 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 Ludditen, die Handwerker, die die neuen Maschinen in den Fabriken zerstörten. Die Furcht, die eigene Existenz zu verlieren, war die Kraft, die diesem Zorn zerstörerischen Ausdruck verlieh. 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 sowie heiliger Krieg sind religiöse Machtlegitimierungen 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.