

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 Jähzornanfalle 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?