

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1977)

Artikel: Aggressionen
Autor: Heer-Sialm, Marie-Thérèse
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-987457>

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: 18.04.2026

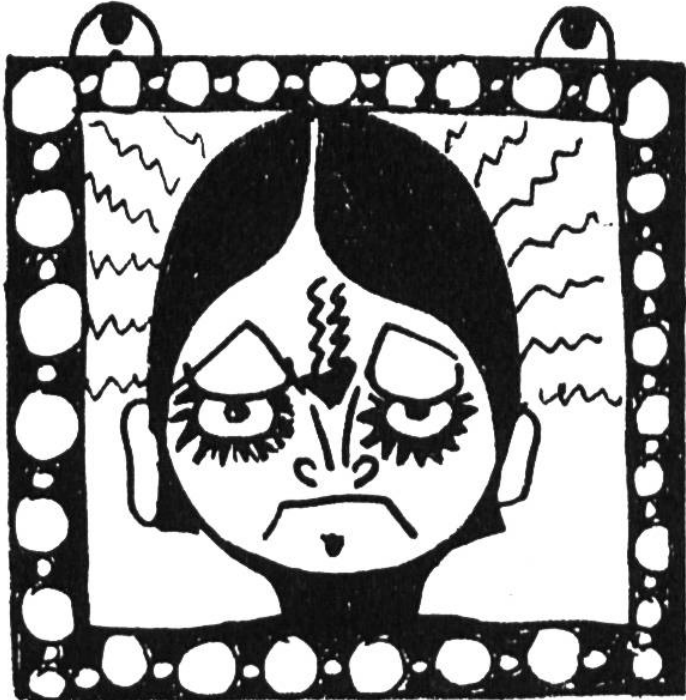
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aggressionen

Du wirst fuchsteufelswild. Manchmal missfällt dir alles. Hie und da sitzt du tief in Traurigkeit versunken. Du grübelst und baust Aggressionen auf. Deine Stimmung gleicht einem Ballon, der immer mehr mit Gas gefüllt wird. Der Ballon platzt schliesslich. Und du? Weinst, wütest, fluchst, brüllst, schluchzt du in solchen Situationen? Oder, rennen vielleicht alle an einen sichern Ort?

Bestimmt, du musst dir Luft verschaffen, aber wie?

Ich will dir ein paar «Abkühlungsrezepte und Verdauungsanweisungen» geben.



Vor dem Spiegel in der kleinsten Klausur

Man hat dich auf die Palme gebracht. Du kochst. Suche die kleinste Klausur

auf! Setze dich ruhig hin! Nimm den Waschlappen und kühle dich etwas! Nun guckst du in den Spiegel, starrst, glotzest, ahmst alle nach, die dir zu nahe getreten sind. Du streckst die Zunge heraus, weit und lang. Jetzt machst du saure Mienen. Alsbald grinsest du, ziehst den Mund nach oben, lachst breit wie eine Zahnpastareklame, setzt ein Clownlächeln auf, und schliesslich lachst du. Draussen wird man sich wundern. Bald trittst du heraus, sicher wie ein Berg, erlöst vom innern Vulkan. Jetzt kannst du ruhig reden und, glaube mir, man wird dich hören!

Der Befreiungstanz

Tanzen war ursprünglich der Ausdruck für eine innere Stimmung. So hat Alexis Zorba am Meer getanzt: einmal aus Freude über seinen gelungenen Bergwerkplan, einmal aus Schmerz über den Tod seines Sohnes. Musik hörte nur er allein.

Auch du kannst dich von deiner Wut, deiner Traurigkeit lostanzen oder -wirbeln aus Lust und Freude. Ob du dazu den Plattenspieler auf höchste Lautstärke einstellen musst, ist fraglich. Brauche Hände und Füsse, stampfe und klatsche, beginne zu trällern, zu singen, wieg und bieg dich im Rhythmus der eigenen Melodien oder der aufgelegten Platte. Nachher setzt du dich im Schneidersitz hin und schaust dem Spiel deiner Arme, deiner Hände, deiner Finger zu. Sie ringeln, schlingen, krümmen, krallen, strecken, biegen sich. Der Kopf geht mit. Nun sinkst du vornüber, atmest ruhig und tief. Fühlst du dich besser?



Ihr könnt mich alle ...

Du konntest dich eben noch beherrschen, auszureden. Die Zimmertüre ist dein letzter Ausweg. Die paar losen Blätter auf dem Pult bringen dich weiter. Du kritzeltst erst, zeichnest, bringst Figuren aufs Blatt, die dich anstarren, grosse Mäuler haben, Greifhände, Riesenfüsse, Giftzähne, Elefantennasen. Du erkennst Ähnlichkeiten mit Eltern, Geschwistern, Kollegen, Lehrern. Die ganze Galerie, deine Zornesquellen präsentieren sich auf dem Papier. Nachbarin mit Riesenohr, Abwart mit Pratztenhand. Übertrieben hast du, masslos natürlich. Aber, der Zorn ist verflogen. Wirf die Zettel nicht in den Papierkorb, weil du dich deiner Gedanken schämst! Heb sie gut auf! In ein paar Jahren magst du bei deren Anblick tüchtig und herzlich lachen.

Die nie geschriebenen Bücher

In einem Roman von Stefan Andres las ich von einem Bildhauer, der nur Buchtitel, aber keine Bücher, höchstens noch Vorworte oder Register schrieb. Er tat dies, weil er mit seiner Umgebung oft in Konflikt kam.

Die Idee finde ich gut. Versuchen wir's einmal:

- «Tante Irma und ihr nie versiegender Brunnen von Herzensgüte, lies Dummheit»
- «Herr Meister, ein in sich guter und wohlwollender Mensch, doch ein ach so langweiliger und fader ‚Lehrer‘»
- «Die Geschichte meines Banknachbars Toni. Eine Anleitung zum perfekten Spicken»
- «Die Sanften, eine Studie über Mitläufer, Brave und Duckmäuser»

Dir werden noch eine ganze Liste von Buchtiteln einfallen. Probier's doch gleich!



Das Mittwochnachmittagtheater

Es findet im engsten Kreis statt. Es geht schliesslich um höchst persönliche Probleme. Wer nicht wagt, sich zu äussern, darf eine Maske anziehen. So schlüpfen alle in die Haut dessen, der einen so beschäftigt, wütend gemacht oder verletzt hat. Natürlich kommen die einzelnen Personen auch ins Gespräch. Ihr hört einander zu, stellt Fragen. Wer müde ist oder aufgeben will, setzt sich nach hinten.

Zum Schluss spielt ihr ein Stegreifspiel. Ihr setzt ein möglichst problemloses Thema (Streiche, Zirkus, Clownerien usw.). Schliesslich wollt ihr eure gute Laune zurückerobern.



Liebe Tante Erika ...

Du gehst mir grenzenlos auf die Nerven. Deine Art, mich auszufragen, ekelt mich an. Dein süsses Lächeln zaubert den sauersten Zitronengeschmack auf meine Zunge. Dass du nicht schon lange gemerkt hast, wie

grauenhaft deine Gegenwart für uns alle ist, schreiben wir deiner Dummheit zu.

Solche Briefe würdest du wohl nie abschicken. Aber fürs private Schubfach wirken sie Wunder.

Schreibe Briefe, wenn du dich aussprechen willst! Lies sie am andern Tag und übermale, was du stehen lassen möchtest. Bald schrumpft dein Text zusammen. Die Tanten und Onkel sind ja beileibe nicht so schlimm. Auch Mamas Launen und Papas Ausbrüche gehen vorüber. Bald stehen in deinen Briefen nur noch die freundlichen Grüsse. Du schmunzelst heimlich über den ursprünglichen Text. Ein Körnchen Wahrheit wird wohl auch dabei gewesen sein. Beidseitig.

Schmierer?

Sie beschmieren Fassaden und Wände und versuchen so, ihre Aggressionen loszuwerden: Wut auf politische und soziale Zustände und nicht zuletzt Angst vor sich selber.

Auch du kannst dein Ventil öffnen und den Pinsel als Mittel verwenden, aber bitte nicht auf öffentlichem Grund.

Bist du traurig, malst du erst alles in Grauschwarzönen. Schatten, entlaubte Bäume, Mauern. Nun tauchst du den Pinsel in ein leuchtendes Gelb und lässt die Sonne scheinen: frech, heiss und gross. Es ist klar, dass nun die Schatten zu Gestalten mit fröhlichen Gesichtern werden, die Bäume zu blühen beginnen, über die Mauern Schlingpflanzen wuchern. Und irgendwo steht ein Kind, guckt in die



Tischkärtchen – einmal anders

Sie geben dem gedeckten Tisch eine besondere Note, die Tischkärtchen. Der Gast fühlt sich persönlich angesprochen. Hie und da sind sie direkt ein Anknüpfungspunkt, um ein Gespräch in Gang zu bringen.

Ideen für Tischdekorationen gibt es in Hülle und Fülle. Ich möchte einmal vom Bekannten (Joghurtbecher, bemalt – Mannsgöggeli, bekleidet – Pfeifenputzerfiguren – Flaschenmännchen) abweichen. Für uns stehen gewöhnliche Briefkärtchen am Ausgangspunkt.

Zum Überlegen:

Zeit:

Kommen die Gäste in einer Woche? Findet das Fest in einem Monat statt? Erwartest du deine Bekannten auf morgen? Sind auf heute Freunde eingeladen?

Je nachdem wirst du Material und Vorgehen wählen müssen.

Material:

Papier, Stoff, Pflanzen, Farben, Wolle, Schnüre ... Beschränke dich bei Zeitknappheit auf den Vorrat im Haus! Illustriertenpapier hast du immer, Wollresten ebenfalls.

Sonne und freut sich. Bist du das?

Eines Tages fegst du mit Rot übers Blatt. Plötzlich taucht ein Wüstenfahrzeug auf. Aha, du verirrstest dich in der Sahara. Klar, dass sich irgendwo eine Oase befindet. Schon der Touristen wegen. Palmen sind interessante Bäume. Sie gefallen dir immer besser. Heisst deine Malerei nun etwa «Palmen in der Abendsonne»?

Ich habe ein paar Wege aufgezeigt, die dir helfen können, Aggressionen positiv umzuwandeln.

Vielleicht nützt dir dieses oder jenes Rezept aus «meiner Hausapotheke».