

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 14 (2007)
Heft: 162

Artikel: Das Tier in uns
Autor: Brunschweiler, Sabina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-885005>

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: 09.01.2026

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



Illustration: Lika Nussli/Daniela Rutimann

Das JÄHZORN in uns

Diesen Monat erscheint das erste deutschsprachige Buch zum Thema Jähzorn. Verfasser ist der St.Galler Psychologe

Theodor Itten. Er bezeichnet den Jähzorn als «veritable Volksplage», ist aber überzeugt, dass man ihn loswerden kann. Entscheidend sei, seinen Zorn richtig auszudrücken.

VON SABINA BRUNNSCHWEILER

Saiten: Wann waren Sie zum letzten mal zornig?

Theodor Itten: Gerade gestern. Im Zug zum Flughafen. Wir blieben zwischen Uzwil und Wil stecken. Und wieder einmal informierten die SBB nicht! Wir hatten keine Ahnung, was los ist. Meine Frau musste den Flug nach Hamburg erwischen. Es war kein heftiger Zorn, aber ich habe gespürt, wie sich die Regung in mir aufbaute. Der Kondukteur stand draussen. Ich drückte den Türkopf und rief ihm zu: Informiert uns endlich! Dann kam aber gerade die Erklärung über den Lautsprecher, irgendein Problem mit der Achse.

Haben Sie richtig reagiert?

Ja. Ich habe meinem Zorn Ausdruck verliehen. Ich bin nicht ausfällig geworden, habe aber etwas unternommen, um unsere Not zu ändern. Ich habe die Energie des Zorns genutzt.

Das ist also das Geheimnis?

Der Zorn als Regung gehört zum Leben wie Atmen, Freude, Essen. Wenn er nicht kultiviert wird, überwältigt er mich, und die Situation verläuft in unkontrollierte Richtung. Wenn ich meinen Zorn aber richtig einsetze, kann ich von seiner Energie profitieren.

Wir brauchen den Zorn also?

Ich habe für mein Buch auch Texte zur Verhaltensbiologie bei Tieren studiert. Hier sieht man schön, wie wichtig Zorn fürs Überleben sein kann. Wir stammen ja von den Primaten ab. Zorn hilft uns, Grenzen aufrecht zu erhalten und uns vor Angreifern zu verteidigen. Er bewahrt Tiere vor dem tödlichen Biss, setzt heftige Energie frei, um abzuhalten oder selber anzugreifen.

Heisst das, wir müssen diese Energie nur richtig einsetzen und können damit Grosses bewegen? Sind die zornigen zum Beispiel die besseren Politiker?

Ich habe im Buch einige engagierte Persönlichkeiten erwähnt, die Zorn offen zeigen, Ken Livingstone zum Beispiel, Londons Bürgermeister. Sogar Dalai Lama ist ab und zu jähzornig. Auch Max Frisch erlebte heftigen Jähzorn, vor allem während seiner Verbindung mit Ingeborg Bachmann; er war sehr eifersüchtig. – Ja, Zorn kann kreativ wirken. Dies nennen wir den gesunden Zorn. Aber nichts ist ohne sein Gegenteil wahr. Die zerstörerische Kraft liegt oft sehr nah.

Aus irgendeinem Grund musste der Zorn ja zu den sieben Todsünden gezählt werden.

Stimmt, Zorn war lange Zeit verpönt. In der christlichen und in vielen anderen Religionen darf eigentlich nur Gott zornig sein. Die Formulierung der sieben Todsünden geht auf die Ursprünge der christlichen Klosterkultur zurück. Plötzlich lebten Männer im besten Alter unter einem Dach. Das brauchte gewisse Strukturen, WG-Regeln sozusagen. Auch Mönche sollten keine Türen knallen, wenn die andern schon schlafen. So muss man sich das mit den Todsünden vorstellen. Damals hat man die Unterscheidung zwischen destruktivem und gesundem Zorn jedoch noch nicht gekannt.

Das Image des Zorns hat sich inzwischen verbessert, oder?

Ja. Denn Zorn ist bis heute in vielfältiger Weise kreativ ausgedrückt worden. Zum Beispiel von den zornigen jungen Männern der fünfziger Jahre, den Teddys. Ihre Generation hat sehr gelitten, viele waren im Krieg und

haben ihre Jugend verloren. In der Musik, im Rock'n'Roll oder Jazz, drückten sie ihren Zorn aus. Oder in der Literatur, John Osborne in «Look back in anger» zum Beispiel. Danach folgten die 68er und die Frauenbewegung, die

«Der Dalai Lama ist ab und zu jähzornig. Auch Max Frisch erlebte heftigen Jähzorn, vor allem während seiner Verbindung mit Ingeborg Bachmann; er war sehr eifersüchtig.»

ihren Zorn sehr kreativ umsetzten. In den siebziger Jahren dann die Punks. Ihre zahlreichen Magazine, die Musik, Mode und ihre Filme, das war ebenfalls ein sehr kreativer Moment. Aber auch diese Bewegung hatte ihre negativen Seiten: Rauschgift, Alkohol, Selbstzerstörung.

Und wie war das in den Siebzigern mit der RAF? Die haben sich doch auch durch Zorn legitimiert?

Der Zorn als gesunde Kraft spielte hier aber keine Rolle. Bestimmt: Da waren auch gebildete, intelligente Leute drunter, vor allem die Frauen, Meinhof oder Esslin, und sie waren zornig. Doch ihre Motivation war letztendlich kriminell, nichts anderes. Unterdessen kann man ja aufzeigen, dass sie ganz ähnliche Legitimationsmuster für die Gewalt gegen Menschen hatten wie die Nazis, die sie ja angeklagten. Der Bewegung für mehr soziale Gerechtigkeit haben sie mit ihren Aktivitäten nur geschadet. Sie haben die linke Ideologie und auch den Zorn als Legitimation missbraucht.



«Packend, kraftvoll, ohne falsche Sentimentalität.» aspekte / ZDF

AB 8. NOVEMBER AUCH IN ST. GALLEN IM KINO

LIMON

Das Mittelmeer ist ein Meer der unendlichen Vielfalt.
Es ist das Meer der Leuchttürme, der Muscheln, der
Sirenen und der verträumten Inseln...

MEDITERRAN ESSEN & TRINKEN BEI MAHMUT



Restaurant Limon, Linsebühlstrasse 32, 9000 St. Gallen, Tel 071 222 9 555, mittelmeer@limon.ch, www.limon.ch
Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 09.00 - 24.00 - Freitag - Samstag 09.00 - 01.00, Sonntag 11.00 - 23.00

Zorn als Legitimation für Terror wurde auch von andern Gruppen verwendet ...

Peter Sloterdijk hat letztes Jahr ein Buch mit dem Titel «Zorn und Zeit» herausgebracht. Er spricht darin von «Zornbanken», wo sich die Frustrationen der Zornigen aller Länder ansammeln. Es geht darin auch um Kolonialisierung. Oder um den Zorn der islamistischen Länder gegen den Westen. Fundamentalisten haben dort ein leichteres Spiel.

Zorn wird gezielt geschürt.

Ja, häufig durch Fehlinformationen. Zorn, Jähzorn, Zerstörungswut werden immer wieder sozial legitimiert und von kriegsführenden Parteien gezielt aktiviert. Unvorstellbar, was zum Beispiel in Bosnien-Herzegowina geschehen ist. Den zerstörerischen Regungen wurde freien Lauf gelassen. Die Menschheit hat ja

«Zorn, Jähzorn, Zerstörungswut werden immer wieder sozial legitimiert und von kriegsführenden Parteien gezielt aktiviert.»

gelernt, mit dem Zorn umzugehen. In mehreren Millionen Jahren haben wir uns von Primaten zu dem entwickelt, was wir heute sind. Das ist eine grosse zivilisatorische Leistung. «Dünne ist die Decke der Zivilisation», hat Christa Wolf vor einigen Jahren an einer Lesung in der St.Galler Laurenzen-Kirche gesagt.

Sie haben das erste deutschsprachige Werk zum Jähzorn geschrieben. Wieso gerade jetzt?

In Peter Sloterdijks Buch wird kein einziges Mal Jähzorn erwähnt. Das hat mich ertaut. Denn ich sehe diesen als veritable Volksplage. Als Therapeut weiss ich, dass viele darunter leiden, aber auch, dass man etwas dagegen unternehmen kann. Ich dachte, es sei an der Zeit, dass dies auch im deutschen Sprachraum thematisiert wird. Und als der Springer-Verlag in Wien im Februar 2005 sofort Interesse zeigte, legte ich los.

Bin ich jähzornig, wenn ich im Streit eine Türe zuknalle oder ein Buch an die Wand schmeisse?

Etwas rumzuschmeissen, muss nicht unbedingt heissen, jähzornig zu sein. Wettergott Thor wirft den Hammer, oder Zeus schleudert einen Blitz. So erklären wir Kindern, dass manchmal eine gewisse Heftigkeit zum Lebendigsein gehört und ausgedrückt werden muss. Ein Beispiel für Jähzorn wäre: Sie sind mit Ihrem Freund im Auto unterwegs, er fährt, und Sie sagen, er müsse rechts abbiegen. Er fährt aber weiter. Sie schreien: Ich hab gesagt, du müsstest abbiegen! Sie ziehen die Handbremse und drohen auszusteigen. Mitten auf der Autobahn. Jähzorn kommt unkontrolliert: sehr schnell und heftig.

Sind Frauen weniger jähzornig als Männer?

Nicht so deutlich, wie man es vermuten könnte: rund sechs Prozent weniger. Man

kann also nicht sagen, Jähzorn sei eine geschlechterspezifische Art, mit Zorn umzugehen. Frauen leben den Jähzorn eher außerhalb der Familie, hier liegt ein Unterschied. Deutlich mehr Befragte unserer Untersuchung berichteten von einem jähzornigen Vater als von einer jähzornigen Mutter, von einem Bruder als von einer Schwester.

Sie haben festgestellt, dass 24 Prozent der Befragten jähzornig werden. Das ist ein Viertel der Gesellschaft!

Das zeigt, dass immer noch viele nicht gelernt haben, mit Zorn altersentsprechend oder zivilisatorisch angemessen umzugehen.

Hätte das Resultat zum Beispiel vor fünfzig Jahren anders ausgesehen?

Ich kann mich auf keine Untersuchung stützen, glaube aber, dass die Zahl damals höher gewesen wäre. Und sie wird weiter abnehmen. Entscheidend ist, dass der Jähzorn heute breiter thematisiert wird. Die Jugendlichen von heute leben zwar in einer schwierigen Zeit; sie sind früh mit Existenzängsten konfrontiert, haben mehr Schwierigkeiten bei der Lehrstellenabschaffung. Natürlich kennen sie Frustration und Zorn genauso gut wie wir damals. Aber sie haben gelernt, ihre Gefühle zu zeigen. Spätestens seit den 60ern sprechen die Eltern mehr mit ihren Kindern über Freude und Liebe, aber auch über die schwierigen Gefühle wie Trauer oder Zorn.

Lautet die Botschaft Ihres Buches zusammengefasst: Steht zu eurem Zorn und zeigt den auch!

Wir sind nichts anderes als kultivierte Tierwesen. Die Zähmung des Tieres in uns liegt aber schon so lange zurück, dass wir das manchmal vergessen. Wir sollten diesem inneren Tier genug Beachtung schenken. Sonst bricht es plötzlich wie eine Bestie aus uns heraus. Besser, wir leben unseren Zorn kultiviert und nutzen die Kraft, die in ihm steckt.

Sabina Brunschweiler, 1975, ist Redaktorin bei Saiten.

OSTSCHWEIZER JÄHZORN

Theodor Itten, 1952, studierte Sozialwissenschaften und Psychologie von 1972 bis 1981 in London und lebt als freischaffender Psychotherapeut und Psychologe in St.Gallen und Hamburg.

Für sein Buch «Jähzorn» wurden Strassenumfragen in der Ostschweiz durchgeführt: Zwischen März und Mai 2006 wurden in diversen Städten und Dörfern der Region insgesamt 481 Personen zum Jähzorn befragt. Weitere 94 Personen wurden in einer Telefonumfrage in den Städten Bern, Basel und Zürich interviewt. Das Ergebnis: 20 Prozent waren als Kind Opfer jähzorniger Eltern, 24 Prozent der Befragten sind jähzornig. «Jähzorn» ist das erste deutschsprachige Buch zum Thema überhaupt und ist im renommierten Wiener Springer-Verlag erschienen.

Theodor Itten. Jähzorn. Psychotherapeutische Antworten auf ein unberechenbares Gefühl. Springer-Verlag, Wien 2007.

Buchhandlung Comedia St.Gallen. Buchvernissage «Jähzorn» mit Theodor Itten. Mittwoch, 7. November, 20 Uhr.

WAS HAT SIE ZULETZT ZORНИG GEMACHT?

«News. Im Netz und auf Papier immer mehr so genannte News, dazu etwas People, Service, Sport, Pop und Schleichwerbung. Eine billige Mischung, dafür gratis. Die Lesenden sind angeblich begeistert. Die Werbebranche auch. Und die Medienbranche erst recht. Einfalt? Herdentrieb!»

HANS PETER SPÖRRI
Journalist, Teufen

«Missachtung von Individuen oder Menschengruppen verletzen mich. An die Olma-Eröffnung wurden verschiedene Konfessionen und ihre Vertreter eingeladen. Auch die jüdische Gemeinde und ich als ihr Vertreter. Der Olma-Präsident begrüsste und erwähnte am Festakt alle anwesenden Konfessionen außer die jüdische Gemeinde und mich. Das empfand ich als taktlos. Zornig machte es mich nicht, denn Zorn gehört nicht zu meinen Charaktereigenschaften.»

RABBINER HERMANN SCHMELZER
St.Gallen

«Immer müssen sie mich drängen, die Anfrager und Nachfrager. Auf erste Höflichkeit vergess ich zu reagieren, aufs Nachfragen sag ich aus schlechtem Gewissen nichts, und immer kommen sie nochmals, und ich werde so unglaublich zornig, weil ich selber schuld bin an allem: und mich schäme.»

MONA VETSCH
Moderatorin und Journalistin, Zürich (aufgewachsen im Hattenhausen TG)