

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 24 (2017)  
**Heft:** 273

**Artikel:** Tausche Wut gegen Superkräfte  
**Autor:** Spiess Hegglin, Jolanda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884176>

### **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:** 17.04.2026

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

**WO ISCH D'WUET, WO ISCH D'WUET  
WO ISCH D'WUET, SÄG WO ISCH D'WUET  
SI ISCH ABHANDE CHO  
WO ISCH D'WUET, WO ISCH D'WUET  
WO ISCH D'WUET, SÄG WO ISCH D'WUET  
SI VERSTUMMT IDÄ ANGST**

Odium, 2017



# Tausche Wut gegen Superkräfte

Meine Güte, wie schnell war ich früher auf 180 – Pulsrasen, roter Kopf, Gewaltfantasien. Doch, das Potential war da, und zwar täglich. So gesehen ist es ein Wunder, dass ich in den vergangenen drei Jahren nie jemandem die Nase gebrochen habe.

TEXT: JOLANDA SPIESS-HEGGLIN

Ich sass im Zuger Kantonsrat und dann kam dieser eine Journalist in den Saal, nahm Platz, grinste blöd. Es war der Journalist, der erfundene Geschichten über mich in der Zeitung niederschrieb und dessen Äusserungen über mich auch auf den sozialen Medien an Primitivität nicht zu überbieten waren. Ohne in dieser Zeit je ein persönliches Wort mit mir gewechselt zu haben. Und dann eilte jener Politiker an seinen Pult, der dem Journalisten die üblen, erfundenen Geschichten vertickt hatte und sich seither hinter dem Quellenschutz versteckt. Echt wahr. Und dann wieder das doofe Grinsen beider. Das war so eine Schlüsselsituation. Nur einen Augenblick später blieb mein Blick bei einem der beiden anderen Hochrisiko-Ratsmitgliedern haften, worauf sich wieder der Erinnerungsfilm zur Landammannfeier 2014 in meinem Kopf abspielte. Alles drehte. Und dann diese Wut. Es hämmerte in meinem Kopf. Ausgerechnet jetzt. Denn genau jetzt fand die wichtigste Ratsabstimmung des Jahres statt und ich stimmte falsch ab. Ja statt Nein.

Ich verliess die Sitzung vorzeitig. Nachdem ich mich eine halbe Stunde auf der Toilette eingeschlossen hatte, ging ich nach Hause. Die Knöchel an meiner rechten Hand bluteten, ich habe in der Verzweiflung mit der Faust zu fest an die Wandkacheln gehauen.

Das war im Frühling 2015.

## Mörderbraut

In den 70er-Jahren schrieb Heinrich Böll in seiner Erzählung *Die verlorene Ehre der Katharina Blum* von einer jungen Frau, die sich während des Karnevals in einen von der Polizei gejagten «radikalen Rechtsbrecher» verliebte, von der Polizei verhört und zum Rufmord-Opfer der Zeitung wurde. Böll meinte mit der «Zeitung» wohl die «BILD», die deutsche Fassung des «BLICK».

Katharina Blum wird vom Boulevardblatt als «Mörderbraut», von dessen Lesern als «Kommunistensau» und «Kreml-Tante» geschmäht. Der «Zeitung»-Reporter dringt, als Handwerker verkleidet, zu der schwerkrank im Spital liegenden Mutter Katharinas vor, um ihr einen Kommentar über die vom rechten Weg abgekommene Tochter zu entlocken. Die Mutter stirbt an der Aufregung. Ihre Äusserung über Katharina – «Warum musste das so kommen?» – erscheint in der «Zeitung» verfälscht als «So musste es ja kommen». Die Sonntags-«Zeitung» meldet dann, die Mutter habe den Schock über Katharinas Verfehlungen nicht überlebt.

Aufgrund dieser Wort-Gewalt greift Katharina schliesslich zur Gegengewalt. Nach der Lektüre von Heinrich Böll ist dies eine psychologisch nachvollziehbare Konsequenz der jungen Frau. Katharina Blum erschoss den Reporter, der – nicht nur journalistisch – in ihre Intimsphäre eindringen will:

«... er kam mir nach und sagte: «Was guckst du mich denn so entgeistert an, mein Blümlein – ich schlage vor, dass wir jetzt erst einmal bumsen.» Nun, inzwischen war ich bei meiner Handtasche, und er ging mir an die Kledage, und ich dachte: «Bumsen, meinnetwegen», und ich hab' die Pistole rausgenommen und sofort auf ihn geschossen... und ich dachte: Gut, jetzt bumsts.»

Mir wurde klar, dass es bei mir, nach all den Verzweiflungen, nicht mehr viel brauchte für einen unkontrollierten Wutausbruch mit Gewaltfolge. Mit Gewaltfolge meine ich jetzt nicht eine Schussabgabe. Aber eine bretternde Ohrfeige oder einen Nasenbeinbruch allemal, das wäre drin gelegen. Bei Medienopfern seien Gewaltfantasien normal, schreibt der bekannte Psychoanalytiker Mario Gmür aus Zürich in seinem Buch *Das Medienopfersyndrom*. Doch einen Wutausbruch mit Gewaltfolge hätte ich meinen Gegnern und der Boulevardpresse nicht gegönnt. Genau zum richtigen Zeitpunkt hat mir ein Kollege empfohlen, ein Training zu machen.

So machte ich das. Ich besuchte ein Kampftraining mit Selbstverteidigung, kombiniert mit der Stärkung der Persönlichkeit und der Vermittlung von Möglichkeiten zur Deeskalation. Ich lernte, die Kraft der Wut, welche ich mit einem Brennstoff vergleiche, in positive Kraft umzuwandeln. Ich lernte tatsächlich aus jeder Situation, die mich früher an meine Grenzen gebracht hätte, Kraft für neue und gute Taten zu gewinnen.

Ich vermöbelte den Gummimann.  
Immer wieder.

Stellen Sie sich das so vor: Wenn die Wut im Anmarsch ist, schieben Sie in Gedanken das Eisentor vor sich noch rechtzeitig zu. Dann atmen Sie 20 Sekunden lang extrem langsam und tief. So langsam, dass Sie fast zu wenig Sauerstoff bekommen, mit geschlossenen Augen, an nichts denkend. Dann stehen Sie im Wonder-Wo-

man-Kostüm wieder da für neue Taten. So klappt das bei mir. Weg mit der Wut, her mit den Superkräften.

Im Training gabs einen Gummimann. Eine Vollgummifigur, deren einzige Aufgabe es war, sich vermöbeln zu lassen. Ich gab dem Gummimenschen jede Woche einen anderen Namen. Ich vermöbelte sie alle: Charly, Markus, Manuel, Thomas, Heinz und Philipp. Immer wieder. Bis die Knöchel bluteten.

Jetzt, da das Training beendet ist, ist auch kein Gummimensch mehr da. Ich brauch das auch gar nicht mehr zu machen. Es ist jetzt gut. Es sind alle verhaun, die es verdient haben, verhaun zu werden.

## Kaffeetrinken anstatt Ekel und Unruhe

Seitdem ich also dieses Training besucht habe, bin ich ausgeglichen. Bei Begegnungen mit Internet-Wutbürgern zeigt sich das exemplarisch. Meine ersten paar Vergleichsverhandlungen – dies sind Treffen bei der Staatsanwaltschaft mit einem von mir angezeigten Beschuldigten – waren ein Dilemma zwischen Überwindung, diese Menschen zu treffen, Ekel und einer latenten Unruhe, weil ich nicht wusste, was in ihrem Kopf gerade abgeht, während der Staatsanwalt die Ehrverletzung oder Drohung an der Verhandlung nochmals vorlas. Ich wusste weder, ob ich den Typen überhaupt grüssen sollte, noch ob ich mich auf einen Vergleich einlassen wollte, weil in meinen Augen damals immer eine maximale Bestrafung angemessen war. Ich war wütend. Und fühlte mich als Opfer.

Heute ist das anders. Ich bin kein Opfer mehr, diese Sicht ist ganz wichtig. Ich habe die Vergangenheit überwunden, als ich das erste Mal einen Schritt auf einen solchen Menschen zu machte. Es ging mir plötzlich die Gleichung auf, dass man Feuer mit Feuer nicht löschen kann. Eine Wutbürgerverhandlung mit einer herzlichen Begrüssung, der angemessenen Fragestellung nach einem «Warum», einer Klärung und einer Einladung zum Kaffeetrinken nach der Verhandlung macht nicht nur mich zufrieden. Auch mein Kontrahent wird plötzlich zum Mitspieler. Ich glaube, dass es genau darum geht. Und dies wiederum macht meine Arbeit für #NetzCourage zu etwas Sinnvollem, obwohl ich mich täglich nur mit Hass beschäftige. Destruktiv, das war einmal.

## Massiv weniger Hass

Den Verein #NetzCourage gründete ich zusammen mit einer Kollegin vor gut einem Jahr, als ich nicht wusste, wohin ich mit all dem Internetdreck sollte. Dabei bin ich ja leider bei weitem nicht die einzige Frau, die zeitweise einem permanenten Shitstorm ausgesetzt war und ist. #NetzCourage unterstützt Menschen in Situationen in der Onlinewelt, in welchen sie alleine nicht weiterkommen. So auch Jungpolitikerinnen, die seit der Unterstützung von #NetzCourage massiv weniger Hass empfangen als noch letztes Jahr. Auch hier: Bekommt man einmal die Gelegenheit, mit dem Hater zu sprechen, ihn zu fragen, wie es ihm geht oder lediglich die Faktenlage zu klären, ist der Hass plötzlich weg. Und kommt nicht wieder. Und so ist das auch mit meiner Wut. Und der Platz wird frei für Superkräfte.

Ich bin keine Wonder-Woman. Ich bin auch nicht Jesus, der allen Menschen vergeben kann und

will. Es gibt eine Handvoll Menschen, die ich abgrundtief hasse, noch immer. Dies werde ich nie ändern können. Das heisst: Ich hab's versucht, doch das sind derart schlimme Menschen, da lohnt sich keine gute Tat mehr. Sie verleumden mich, wo es nur geht. Es sind Narzissen, Psychopathen. Diese Handvoll Menschen sind mir auf den Fersen, mit ihrem täglichen Cyberstalking und den unendlich vielen anonymen Accounts beobachten sie mich überall.

Doch ihnen habe ich es zu verdanken, dass ich nicht selbst verbitterte, wie eben sie, sondern gegenüber vermeintlichen Feinden mein Herz öffnen kann. Weil sie mich gezwungen haben, zu differenzieren. Ich merkte, dass ein Gegner eben nicht per se böse ist, sondern die grosse Mehrheit sachlich werden kann, wenn man sie mal ausreden lässt. In den meisten Fällen liegt der Grund für ein unangebrachtes Handeln nämlich lediglich in persönlichen Problemen oder im Mitleidertum innerhalb des Parteizirkels. Kein Grund also, auf die Wutbürger wütend zu sein. Vielmehr gibt mir jedes gute Gespräch mit vermeintlichen oder ehemaligen Gegnern Aufwind und Stärke. Und ja, je länger je mehr, sogar Superkräfte.

---

**Jolanda Spiess-Hegglin, 1980, ist ehemalige Zuger Kantonsrätin und Netzaktivistin. Sie lebt in Oberwil bei Zug.**

---

[netzcourage.ch](http://netzcourage.ch)