



05.11.2017
Gisela Ebmer
„Wohin mit unserer Wut“

Jesus begann seine Jünger darauf hinzuweisen, dass er nach Jerusalem gehen und von den Ältesten und Hohen Priestern und Schriftgelehrten vieles erleiden und dass er getötet und am dritten Tag auferweckt werden müsse. Da nahm ihn Petrus beiseite und fing an, ihn zu beschwören: Das möge Gott verhüten, Herr! Niemals soll dir das geschehen! Er aber wandte sich um und sagte zu Petrus: Fort mit dir, Satan, hinter mich! Du willst mich zu Fall bringen, denn nicht Göttliches, sondern Menschliches hast du im Sinn.

Mt 16,21-23

Liebe Gemeinde!

Am Mittwoch waren mein Mann und ich eingeladen bei unseren Kindern zum Geburtstagfeiern unseres 3. Enkelsohnes, der 2 Jahre alt geworden ist. Zum Abendessen gab's dann Schweinsbraten. Und da hat unser 5-jähriger Enkelsohn Oskar gesagt: Ich esse kein Fleisch mehr. Ich töte den Schlachtmenschen! Einen Tag davor hatte er erfahren, dass Schweine geschlachtet werden. Er dachte, alle Bauern seien böse, war aber selber schon oft auf einem Bauernhof auf Urlaub.

Seine Eltern haben ihm erklärt, dass die Bauern nicht selber schlachten. Jetzt sind halt nicht die Bauern böse, sondern die Schlachtmenschen.

Am selben Abend hat mir meine Schwiegertochter erzählt, dass sie sich im Fernsehen den Film von Quentin Tarantino „Django Unchained“ angeschaut habe. Sie mag Tarantino und hat den Film genial gefunden. Aber sie hat festgestellt, dass man als Zuschauerin so mitlebt und dann glücklich ist, wenn endlich der böse Feind brutal ermordet wird. Sie war trotz Faszination erschrocken über sich selbst. Mit gleichen Mit-

teln zurückzahlen? Das kann's doch nicht sein! Warum fasziniert das so?

Und auch in der Poitik und ganz besonders im vergangenen Wahlkampf war das Thema Dirty Campaigning und Hass-Postings ein ganz besonders Wichtiges. Wutbürger zu sein, das ist schon fast IN. Und es gibt auch genug Grund dazu. Wohin also mit unserem berechtigten Zorn, mit unserer Wut. Was soll ich tun, wenn ich wütend bin? Wenn Aggressionen mich innerlich auffressen? Wenn ich verzweifelt bin und nicht mehr klar denken kann vor lauter Enttäuschung und Ausweglosigkeit? Gefühle müssen raus, sonst geh ich daran zu Grunde.

Diese Fragen sind nichts Neues. Schon vor 3000 Jahren gab es in den biblischen Psalmen und bei den alttestamentlichen Propheten Hassreden, auch Jesus hat vor 2000 Jahren seinen besten Freund Petrus scheinbar massiv beschimpft. Im Psalm 137 haben wir gehört: Wohl dem, der deine Kinder packt und am Felsen zerschmettert! Der Prophet Amos droht: Verwüstung lässt der Herr hereinbrechen über das, was stark ist. Denn ich weiß, dass eure Vergehen zahlreich und eure Sünden gewaltig sind, die ihr den Gerechten bedrängt, Bestechung annimmt und die Armen wegstoßt im Tor . Und im Lukas-Evangelium droht Jesus den Reichen: Weh euch ihr Reichen, denn ihr habt euren Trost schon empfangen! Weh euch, die ihr jetzt satt seid, ihr werdet hungern. Weh euch, die ihr jetzt lacht, ihr werdet trauern und weinen. Und zu Petrus sagt er: Hinweg mit dir Satan!

Damals wie heute stehen Hass-Reden schriftlich zur Verfügung und werden von vielen Leuten gelesen oder gehört. Vor 3000 Jahren zwar nur auf Tontafeln oder Leder aufgeschrieben, und doch oft vorgelesen und unzählige Male durch Abschreiben vervielfältigt. Heute elektronisch für eine viel größere Menge an Menschen verfügbar. Damals wie heute steht eine große Wut von jenen Menschen dahinter, die sich ohnmächtig fühlen, betrogen, ausgebeutet durch ein System, wo sie die Verliererinnen sind.

Ähnlich sind auch die Beschreibungen, wie Wut sich körperlich auswirkt: Voll von

körperlichen Wirkungen in Folge von Bedrohung und Verfolgung sind die biblischen Psalmen. „Ich fühlte meine Nieren scharf gestochen, meine Zunge klebt am Gaumen, mich dürstet nach Gerechtigkeit, wie Wachs ist mein Herz, zerfließen in meiner Brust, meine Gebeine fallen auseinander, trocken wie eine Scherbe ist meine Kehle.“ Heute wissen wir von psychosomatischen Erkrankungen, die ganz ähnlich sind wie in der Bibel beschrieben.

Mit meinen Enkelkindern lese ich gerne das Bilderbuch von Christine Nöstlinger: Anna und die Wut. Ich möchte Ihnen gern ein paar Seiten davon vorlesen, weil ich denke, es ist ein Buch auch für Erwachsene:

Es geht um eine kleine Anna, die immer sehr schnell wütend wird:

Wenn die riesengroße Wut über Anna herfiel, färbten sich ihre Wangen knallrot, ihre seidigen Haare wurden zu Igelstacheln, die knisterten und Funken sprühten, und ihre hellgrauen Augen glitzerten dann rabenschwarz. Die wütende Anna musste kreischen, fluchen und heulen, mit dem Fuß aufstampfen und mit den Fäusten trommeln. Sie musste beißen und spucken und treten. Manchmal musste sie sich auch auf den Boden werfen und um sich schlagen.

Anna konnte sich gegen die riesengroße Wut nicht wehren. Aber das glaubte ihr niemand. Die Mama nicht, der Papa nicht, und die anderen Kinder schon gar nicht. Die lachten Anna aus und sagten: „Mit der kann man nicht spielen!“

Das Schlimmste an Annas riesengroßer Wut war aber, dass jeder etwas davon abkriegte, der der wütenden Anna in die Nähe kam. Auch die, die ihr überhaupt nichts getan hatten.

Wenn Anna beim Schlittschuhlaufen stolperte und hinfiel, wurde sie wütend. Kam dann der Berti und wollte ihr wieder hochhelfen, schrie sie ihn an: „Lass mich bloß in Ruhe, du Depp!“

Wollte Anna ihrer Puppe Ähnchen Zöpfe flechten und schaffte das nicht, weil die Haare

von Ähnchen dafür viel zu kurz waren, wurde sie wütend und warf die Puppe gegen die Wand.

Sehr schön sind hier die körperlichen Signale von Wut beschrieben. Mediziner können sie messen, auch wenn wir selber sie nicht so genau bemerken. Und auch wir kennen den Mechanismus sehr gut, dass, wenn wir uns über etwas ärgern, oft andere unter unserem Grant zu leiden haben, die gar nichts dafür können.

Bis hin zu randalierenden Jugendlichen, die Parkbänke zerstören, Autoreifen zerschneiden, oder mit Schmierereien die Stadt verschmutzen, Hass-Postings schreiben, anonym an irgendwen. Ihre Wut muss irgendwo hin. Und sie schaden sich damit selbst.

Oft tat sich die wütende Anna selbst weh. Trat sie wütend gegen ein Tischbein, verstauchte sie sich die große Zehe. Oder sie schlug wütend um sich und stieß sich dabei den Ellbogen am Türstock blau.

Einmal biss sie sich sogar vor lauter Wut so fest in den eigenen Daumen, dass Blut aus dem Daumen spritzte. Zwei Wochen lang musste Anna hinterher mit einem dicken Verband am Daumen herumlaufen.

Ich denke an Jugendliche, die sich selbst ganz bewusst Schmerz zufügen: Sich ritzen, waghalsige Abenteuer bestehen, sich tätowieren lassen, oder an Erwachsene, die z.B. über Facebook eine Kampagne gegen die feindliche Partei starten und dann mit Kündigung und Ende der beruflichen Karriere rechnen müssen.

Wohin mit dem Hass? Was macht die kleine Anna weiter mit ihrer Wut?

„So kann das nicht weitergehen“, sagte die Mama. „Anna, du musst lernen, deine Wut runterzuschlucken!“ Anna gab sich große Mühe. Sooft sie die Wut kommen spürte, schluckte sie drauflos. Um besser schlucken zu können, trank sie Wasser literweise. Doch davon bekam sie bloß einen Schlabber-Blubber-Bauch und Schluckauf. Und die Wut wurde noch größer, weil sie sich nun auch über das lästige „Hick-hick“ ärgern

musste.

Ich brauche Sie jetzt wohl nicht fragen, wie wir diese Kindergeschichte auf Erwachsene übertragen könnten. Frust und Wut runterschlucken. Naja, für Erwachsene bietet sich hier ganz einfach die Flucht in den Alkohol an. Oder jede andere Art von Sucht. Drogen, Computerspielen, Casino oder andere Glücksspiele, Shoppen gehen, oder die Flucht in die Arbeit. Alles kennen wir. Die Wut runterschlucken. Medizinisch gesehen wissen wir: Das ist körperlich ungesund und ändert letztlich gar nichts. Es verschlimmert sich der persönliche Zustand noch mehr.

„So kann das nicht weitergehen“, sagte der Papa. „Anna, wenn du die Wut nicht runterschlucken kannst, dann gibt es nur eines: Du musst der Wut eben aus dem Weg gehen!“ Anna gab sich große Mühe. Weil sie der Wut aus dem Weg gehen wollte, ging sie den großen Buben aus dem Weg, und den anderen Kindern auch; damit niemand über sie lachen konnte.

Ja, auch das ist eine Variante, die wir gut kennen: Reg dich nicht über alles auf. Bleib cool. Gelassenheit ist eine wichtige Gabe. Geh den Dingen aus dem Weg. Das hilft dir am besten. Lies keine Zeitungen mehr, schau keine Nachrichten mehr im Fernsehen. Ignoriere die Posts auf deinem Handy. Das regt dich ja doch alles viel zu viel auf. Du musst auf deinen Blutdruck achten, auf dein Herz. Das tut dir alles nicht gut. Zieh dich zurück. Beschäftige dich nur mehr mit Dingen, die dir Spaß machen. Deine Gesundheit ist das Allerwichtigste!

Sie ging nicht mehr Schlittschuh laufen. Sie spielte nicht mehr mit ihrer Puppe Ähnchen. Sie bat die Mama nicht mehr um ein Bonbon. Sie baute aus den Bausteinen keinen Turm mehr. In den Park ging sie auch nicht mehr. Sie saß nur mehr daheim in ihrem Zimmer, auf ihrem Korbstühlchen, hatte beide Hände auf den Armlehnen liegen und starrte vor sich hin. „So kann das nicht weitergehen“, sagten die Mama und der Papa. „Doch!“ sagte Anna. „Wenn ich hier sitzenbleibe, dann findet mich die Wut nicht!“ „Willst du nicht wenigstens ein bisschen stricken?“ fragte die Mama. „Nur

nicht!“ antwortete Anna. „Da fällt mir dann eine Masche von der Nadel und ich werde wütend!“ „Willst du nicht wenigstens aus dem Fenster schauen?“ fragte der Papa. „Nur nicht!“ antwortete Anna. „Da könnte ich leicht etwas sehen, was mich wütend macht!“

Das, was Anna da macht, klingt, auf Erwachsene übertragen, nach Depression. Mich nicht mehr rühren. Mich völlig zurückziehen. Keine Kontakte mehr. Im Korbstühlchen sitzen, beide Hände auf den Armlehnen und vor sich hinstarren. Da findet einen die Wut sicher nicht.

Und dann kam der Opa zu Anna zu Besuch. Und ich freu mich, dass ich schon Oma bin! Großeltern haben manchmal die besten Ideen:

Der Opa brachte für Anna eine Trommel und zwei Schlegel mit. Er sagte: „Anna, mit der Trommel kannst du die Wut wegjagen!“ Zuerst glaubte Anna das gar nicht. Doch weil der Opa Anna noch nie angeschwindelt hatte, war sie dann doch bereit, die Sache zu probieren. Aber dazu musste sie zuerst einmal eine ordentliche Wut kriegen. Anna holte die Bausteine, baute einen Turm und sagte zum Opa: „Wenn der nicht zwei Meter hoch wird, krieg ich einen Wutanfall!“ Nicht einmal einen Meter hoch war der Turm, da stürzte er schon ein. „Verdammter Mist!“ brüllte Anna. Der Opa drückte ihr die Schlegel in die Hände und hielt ihr die Trommel vor den Bauch, und Anna trommelte los! Der Opa hatte nicht geschwindelt. Das Trommeln verscheuchte die Wut! Anna musste sogar lachen, als sie den kaputten Turm anschaute. Den ganzen Sonntag tat Anna Sachen, von denen sie wusste: Da könnte mich leicht die riesengroße Wut überfallen! Sie nähte einen Knopf an. Als im Faden vier Knoten mit Schlingen waren, und Anna ihre Haare schon igelsteif werden spürte, riss sie den Faden ab und trommelte. Gleich wurden aus den knisternden Stacheln wieder Seidenfransen, und die Wut war weg. Am Montag ging Anna mit der Trommel in den Park. „Da kommt ja der kleine Giftzwerg“, rief ein großer Bub und die anderen Kinder lachten. Annas Augen glitzerten rabenschwarz, wie wild schlug sie auf die Trommel und marschierte an dem großen Buben vorbei. Da rissen alle Kinder vor Staunen die Augen und Mäuler auf

und marschierten hinter Anna her. Dreimal machte Anna im Park die Runde, dann ließ sie endlich die Trommelschlegel sinken. Alle Kinder klatschten Beifall und riefen: „Du kannst ja wunderschön die Trommel spielen!“ Das meinten sie wirklich ehrlich.

Seither hat Anna die Trommel immer, vom Morgen bis zum Abend, vor den Bauch gebunden. Alle Kinder wollen mit ihr spielen. Dauernd bitten sie Anna: „Sei lieb, trommel uns ein bisschen was vor!“ Anna ist gern so lieb. Aber schön langsam weiß sie schon nicht mehr, woher sie soviel Wut herkriegern soll!

Man kann Wut nicht hinunterschlucken, sich nicht ablenken davon, die Wut holt dich ein, körperlich, in deinen Träumen, oder ganz unbewusst irgendwo anders. Es ist nicht gut, anderen weh zu tun oder sich selber.

Körperliches Ausagieren, trommeln, das wird hier von Christine Nöstlinger den Kindern empfohlen. Und, ich denke, fast alle hier wissen, wie gut das tut. Gefühle müssen ein Ventil haben, damit sie nicht krank machen. Wenn ich mal so richtig wütend bin auf jemanden, dann setze ich mich aufs Fahrrad und trete mal ordentlich rein. Dann lass ich einen lauten Schrei los, wenn ich allein daheim bin. Dann nehme ich mein Saxophon zur Hand und spiele eine Stunde lang. Und auch die biblischen Psalmen haben solch reinigende Wirkung, so sagt es jedenfalls der Philosoph Peter Sloterdijk: Da Gott sagt, man soll sich nicht selber rächen, denn „Mein ist die Rache“ spricht der Herr, ist Gott so eine Art Zornbank, bei der man seine Rachegefühle einzahlen kann. Abgerechnet wird dann am Ende der Zeiten. Zorn ist nach Sloterdijk eine Kraft, die den Menschen aus seiner vegetativen Benommenheit befreit.

Jede und jeder von Ihnen hat hoffentlich solche gute, körperliche oder gedankliche Ausagierungs-Ideen, die uns wieder auf den Boden der Realität herunter kommen lassen.

Und doch ist es im Grunde genommen ja nicht das Ziel, irgendwann einmal völlig frei von Wut und Zorn zu sein. Denn, wenn mein Enkelsohn Oskar alle Schlachtmenschen

töten will, so folgt er eigentlich einem ganz wichtigen menschlichen Grundgefühl: Es ist nicht in Ordnung, Lebewesen zu töten.

Wut und Zorn sind ganz wichtige menschliche Kräfte, die der erste Schritt zur Veränderung sein können. In der Bibel sind Wut und Zorn immer ganz konkret gegen ungerechte gesellschaftliche Zustände gerichtet:

Wenn Jesus zu Petrus gesagt hat: „Hinweg mit dir Satan“, dann hat er nicht seinen engsten Freund Petrus als Satan bezeichnet. Jesus hat immer unterschieden zwischen Person und Tat eines Menschen. Als Petrus ihn gewarnt hat und ihn gebeten hat, nicht nach Jerusalem zu gehen, weil es dort wahrscheinlich zu gefährlich wird, da hat Jesus diese ängstlichen Gedanken seines besten Freundes als Satan bezeichnet. Satan ist der, der den Weg Gottes verhindern will.

Jesus wollte ganz bewusst nach Jerusalem gehen, weil ihm seine Botschaft wichtig war. Ein Rückzug wäre kontraproduktiv gewesen. „Hinweg mit dir Angst“, hat er gemeint, so wie wir heute sagen könnten: Hinweg mit dir Rassismus, hinweg mit dir Ausbeutung, hinweg mit dir Ungerechtigkeit!

Alle Hassreden in der Bibel nennen ganz konkrete Gründe für die Gefühle, die da zum Ausdruck kommen. Sie verurteilen nicht den Menschen an sich, sondern die ungerechten Taten, die konkretes Leid verursachen.

Wenn es im Psalm 137 heißt: Wohl dem, der deine Kinder packt und am Felsen zerschmettert“, dann klingt das für mich so wie die Worte meines Enkelsohnes, der alle Schlachtmenschen töten will. Es ist Ausdruck von Zorn, von Enttäuschung, von Trauer. Damals war es die Wut gegen die Besatzer und Unterdrücker in Babylon, die Israel erobert und alle Reichen und Priester in die Gefangenschaft nach Babylonien geführt haben, fern vom Tempel, fern der Heimat, fern von der eigenen Religionsausübung: An den Ufern von Babylon saßen wir und weinten. - Wie vielen Menschen muss es heute wohl ähnlich ergehen? Wie viel Wut haben sie in sich? Wie gehen sie damit um? Was heißt da heute Integration? Hilft ihnen jemand, mit ihrer Ohnmacht

und Wut zurecht zu kommen? Gibt ihnen jemand eine Trommel in die Hand so wie der Opa von Anna in Christine Nöstlingers Buch?

Gibt jemand jenen Österreichern und Österreicherinnen eine Trommel in die Hand, die die Verlierer unseres neoliberalen Wirtschaftssystems sind? Die manchmal nicht einmal die Heizung im Winter bezahlen können oder ordentliche warme Schuhe für ihre Kinder? Die mit 50 Jahren ihren Arbeitsplatz verlieren und nirgends mehr gebraucht werden? Die rund um die Uhr arbeiten, und es sich nicht leisten können auf Urlaub zu fahren oder eine befreundete Familie zu sich nach Hause einzuladen? Die im Fernsehen hören, wie viel die reichsten Menschen Österreichs verdienen und selber nie eine Möglichkeit haben werden, auch nur ein Zehntel davon zu besitzen? Wer gibt diesen Menschen eine Trommel, eine Stimme?

Wenn jetzt anlässlich der Regierungsverhandlungen überlegt wird, die Sozialpartnerschaft oder die Arbeiterkammer auszuhöhlen, dann macht mich das wütend. Vielen Menschen wird so ihre Stimme genommen.

Wir brauchen Trommeln für unseren Umgang mit Wut und Zorn. Trommeln für jene, die sich zunächst mal körperlich abreagieren müssen, um dann ruhig und besonnen zu reagieren.

Die ihre Anliegen dann in gut durchdachten Leserbriefen, Bürgerinitiativen oder ganz einfach auf ihrem Arbeitsplatz vorbringen können. Und Trommeln für die anderen, die ohne Trommeln gar nicht gehört werden. Trommeln, die laut hinausrufen: Wir wollen leben, wir wollen Gerechtigkeit, wir sehnen uns nach Liebe und Wohlergehen für alle Menschen dieser Erde!

Amen