



# **Beinahe Gewalt Geschichten**

...zum Schmunzeln, Erschrecken, Weiterdenken



# **Beinahe-Gewalt-Geschichten**

... zum Schmunzeln, Erschrecken, Weiterdenken

Authentische Beiträge zum Abschluss der  
«Dekade zur Überwindung von Gewalt»  
gesammelt und bearbeitet von Margrit Balscheit

# Impressum

**Herausgeberin:**

Reformierte Kirche Baselland, Obergestadeck 15, 4410 Liestal  
im Januar 2011, 1. Auflage, 1500 Exemplare

**Redaktion:**

Margrit Balscheit, Theologin, Medienschaffende in verschiedenen  
Sparten

**Projektbegleitung:**

Anja Kruyse, Pfarrerin, Leiterin Fachstelle für Genderfragen und  
Erwachsenenbildung BL (vormals Kirchliche Frauenstelle BL)

**Layout:**

Fachstelle für Kommunikation, reformierte Kirche BL

**Titelbild:**

fotolia.de

**Druck:**

Schaub Medien AG, Sissach

**Bezugsquelle:**

Fachstelle für Genderfragen und Erwachsenenbildung BL,  
Rathausstrasse 78, 4410 Liestal, [admin.frauenstelle@refbl.ch](mailto:admin.frauenstelle@refbl.ch)

**Download als pdf:**

[www.refbl.ch](http://www.refbl.ch) und [www.ref.ch/frauenstelle](http://www.ref.ch/frauenstelle)

**Weitere Publikation zum Thema:**

Gewalt wahrnehmen und überwinden – Lehrmittel für den Reli-  
gionsunterricht von Pfrn. Patricia Remy  
Herausgegeben von der Reformierten Kirche Baselland, Liestal  
(Bezugsquelle wie oben)

Mit freundlicher Unterstützung



Vorwort	5
Einleitung	6
Der Kontrolleur	8
Ungeahnte Kräfte	10
Das Huhn	12
Achtung, ich schlage!	14
Die Gemeinheit des Jüngeren	15
Der Bussenzettel	16
Das Schreikind	18
Der stille Ehemann	20
Rache ist süß	22
Der Busenklemmer	24
Die Fahrt zur Fusspflege	26
Wutanfall im Einkaufs-Center	28
Der rote Teppich	30
Gewaltphantasien	32
Die streitenden Brüder	34
Der Hammer	35
Der Ringkampf	36
Warum macht mich der so rasend?	38
Mit dem Stecken in der Hand	40
Das kannst du doch gar nicht	42
Zeitverschwendung	44
Platz für Ihre eigene Geschichte	46



**Die Dekade zur Überwindung von Gewalt**, die im Jahr 2001 vom Ökumenischen Rat der Kirchen ausgerufen wurde, fand Ende 2010 ihren Abschluss. Betreut von Pfarrerin Patricia Remy und begleitet von der Kirchlichen Frauenstelle wurden in den letzten zehn Jahren innerhalb der Reformierten Kirche Baselland verschiedene Projekte zur Gewalt-Thematik realisiert. Hier soll besonders das 2006 herausgegebene Lehrmittel «Gewalt wahrnehmen und überwinden» erwähnt werden, das für den Unterricht mit Jugendlichen erarbeitet wurde.

**Zum Abschluss der Dekade** erscheint nun das vorliegende Büchlein, das den Grenzbereich zur Gewalt, die Beinahe-Gewalt in unserem ganz gewöhnlichen Alltag ausleuchtet. Pfarrerin Margrit Balscheit konnte für die Betreuung dieses Projekts gewonnen werden. Sie hat mit vielen Menschen geredet, ihre Geschichten gesammelt und sie für diese Publikation in eine leicht lesbare Form gebracht. Aus jeder Geschichte tritt Ureigenes zutage, das jeden und jede in unserer Gesellschaft betroffen macht.

**Der Kirchenrat der Reformierten Kirche Baselland** freut sich, mit dieser Broschüre einen zweiten schriftlichen Beitrag zur ökumenischen Dekadenarbeit leisten zu können. Er dankt allen, die am Zustandekommen dieser Publikation mitgewirkt haben, insbesondere der Autorin Margrit Balscheit, den anonym bleibenden Geschichtenerzählerinnen und -erzählern sowie der Kirchlichen Frauenstelle Baselland mit ihrer Amtsleiterin Pfarrerin Anja Kruysee, die das Projekt begleitet hat.

Liestal, im Januar 2011

*Vreny Rhinow-Schetty*  
Mitglied des Kirchenrates

**Gewalt: das sind nicht nur «die Andern».** Wir tragen alle auch ein gewisses Gewaltpotenzial in uns selber. Es kommt zum Vorschein, wenn wir unter Druck geraten, wenn man uns reizt oder wenn wir uns hilflos fühlen. Haben Sie auch schon einmal eine solche Situation erlebt? Wie fühlt es sich an, wenn man seiner eigenen Fähigkeit zur Gewalt begegnet?

**Rund zwanzig Personen haben mir ihre ganz persönliche, kleine Gewaltgeschichte erzählt.** Dabei habe ich über dreierlei gestaunt: Erstens, wie schnell ich meine Gesprächspartner und -partnerinnen fand. Offensichtlich ist das Thema nicht exotisch! Zweitens staunte ich darüber, wie ehrlich sie mir ganz Persönliches anvertrauten. Das Erzählen tat manchem von ihnen offensichtlich gut. Und drittens staunte ich, wie sorgfältig manche ihr Erleben reflektierten.

**Die meisten der hier erzählten Geschichten enden glücklicherweise nicht wirklich schlimm.** Aber sie könnten es. Wir nennen sie deshalb «Beinahe-Gewalt-Geschichten». Sie sind in jenem Grenzgebiet angesiedelt, in dem wir uns wohl alle irgendwo bewegen. Gewalt beginnt im Kopf, im Bauch, explodiert in Worten oder spinnt sich in Phantasien ein. Wo hört das «Beinahe» auf? Wo fängt die wirklich schlimme Gewalt an? So genau kann man das eigentlich gar nicht sagen.

**Ich denke, viele von uns können sich in diesen Geschichten wiederfinden.** Da und dort werden wir auch herzlich lachen oder leise schmunzeln: Ja, genau so etwas habe ich auch schon erlebt! Die Geschichten laden dazu ein, über Gewaltimpulse im eigenen Alltag nachzudenken, ehrlich mit anderen Menschen zusammen darüber zu reden und auch nach Wegen zu suchen, wie man mit solchen Situationen und Emotionen kreativ umgehen könnte.



**Gewaltprävention ist sicher ein grosses Wort.** Aber wenn wir lernen würden, über das Thema Gewalt und besonders auch über unseren eigenen Anteil daran miteinander zu reden, wäre schon einiges gewonnen. Die Broschüre, die wir Ihnen hier vorlegen, will auf ihre Art einen kleinen Beitrag zur Gewaltprävention leisten. Sie versteht sich als eine Einladung zum offenen Gespräch. Vielleicht hilft Ihnen die eine oder andere Geschichte als Einstieg für eine spannende Diskussion im Freundeskreis, in einer Arbeitsgruppe, an einem Themenabend...

**Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine anregende Lektüre** und anschliessend – hoffentlich – viele gute Gespräche!

*Margrit Balscheit*

## Der Kontrolleur

Als junger Vater fuhr ich mit meinem einjährigen Kind zum ersten Mal per Bahn zu meinen Eltern. Es war nicht ganz einfach, so allein mit dem Kinderwagen und dem grossen Rucksack. In Zürich musste ich auf die S-Bahn umsteigen. Das bedeutete also: zwei Rolltreppen hinunter. Dummerweise war auch noch Stosszeit. Als der Zug einfuhr, stiegen Menschenmassen aus und neue Menschenmassen wieder ein. Ich war bei den Letzten. Als ich mit meinem Kinderwagen einsteigen wollte, riefen mir die Leute von drinnen zu: «Steigen Sie nebenan ein, hier ist schon alles vollgestopft!» Ich ging also zum nächsten Wagen und stieg dort ein. Ich sah sofort, dass es ein Erstklasswagen war. Darum war ja auch noch Platz. Ich glaubte zu wissen, was sich gehört. Mit meinem Zweitklassbillett setzte ich mich nicht hin. Ich blieb draussen im Vorraum. Ich stellte das Kinderwägeli mit dem Kind drin in eine Ecke und stand daneben, schön an der Wand, so dass ich niemanden beim Zirkulieren behinderte.

Da kam die Billettkontrolle. Ich zeigte dem Kontrolleur mein Billett. «Das kostet achtzig Franken Busse!» Erschrocken fragte ich nach dem Grund. «Weil hier 1. Klasse ist.» Ich wies darauf hin, dass ich keinen Platz eingenommen hatte und nur hier draussen im Vorraum stand, und dass ich nebenan mit meinem Kinderwagen nicht hatte einsteigen können. Darauf sagte er nur: «Das ist mir völlig egal.» Ich glaube, es war dieser menschenverachtende Satz, der meine eh schon angespannten Nerven reissen liess. Ich verlor die Fassung und sagte in seine eiskalte Fratze hinein: «Arschloch!» Und was sagte darauf die Fratze? «Das ist Beleidigung. Da kommen gerade noch hundert Franken dazu.»

Ich trug nach dieser Geschichte noch lange einen Groll mit mir herum. Es war wirklich die Art und Weise, wie mich dieser Typ abgeputzt hatte. Hätte er mir die geltenden Bestimmungen erklärt und dabei noch ein bisschen Mitgefühl gezeigt – (zum Beispiel: «Ich finde diese Bestimmungen auch hart, aber es ist nun mal so»)

– dann hätte ich ihn ganz bestimmt nicht mit Arschloch titulierte. Solche Wörter auszuteilen ist sonst nämlich nicht meine Art.

Nun gibt es aber noch eine Fortsetzung der Geschichte. Einige Zeit später gingen wir im Freundeskreis über den Jahrmarkt. Bei einem Boxautomaten blieb einer von uns stehen und sagte: «Kommt, das probieren wir!» Das ist so ein Boxball, der herunterkommt, und dann muss man da hineinboxen, und dann zeigt der Automat an, wie viel Kraft man in den Fäusten hat. Nach meinem Empfinden ein grauenhaftes Gerät! Nun wollte mich einer von den Freunden dazu überreden, es auch zu versuchen. Ich sagte: «Ich habe viel zu feine Handgelenke, das tut mir nachher nur weh. Ich mache das nicht. Und überhaupt, ich habe noch nie in ein solches Ding hineingeboxt.» Der Kollege liess nicht locker. «Du musst dir einfach ein Feindbild vorstellen. Du wirst sehen, dann geht es plötzlich.» Ein Feindbild? Okay, das habe ich. Mir kam der Kontrolleur aus der S-Bahn in den Sinn. Ich stellte mich hin, der Ball kam herunter, ich boxte mit aller mir zur Verfügung stehenden Kraft hinein – und der Automat zeigte ein sensationelles Ergebnis.

*Familienmann (33)*

## Ungeahnte Kräfte

Der Schreck sitzt mir noch heute in den Knochen, obwohl die Geschichte schon mehrere Jahre zurück liegt. Eigentlich ist gar nicht viel passiert. Aber ein Schüler hat mich so weit gebracht, dass ich einen Moment lang nicht mehr bei Sinnen war. Das hat mich zutiefst erschreckt.

Ich hatte damals als Religionslehrerin in der sechsten oder siebten Klasse einen Jungen, der ständig fluchte. Alles, was er sagte, war mit Kraftausdrücken gespickt, und zwar wirklich von der derbsten Sorte. Hinzu kam in jedem dritten Satz ein «Gopferdammi». Hie und da einmal ein Fluch, wenn sich jemand ärgert, das macht mir nichts aus. Wenn sich jemand mit dem Hammer auf den Finger schlägt und sich dann mit einem Kraftausdruck Luft verschafft, habe ich Verständnis. Aber wenn das Fluchen zum selbstverständlichen Bestandteil der Alltagssprache wird, stört es mich wirklich. Eine solche Sprache ist eigentlich auch eine Form von Gewalt. Nun gut, ich sprach den Jungen verschiedentlich darauf an. Wenn ich ihm schon keine Vorschriften für ausserhalb des Unterrichts machen konnte, so bat ich ihn doch, in den Religionsstunden das «Gopferdammi» definitiv wegzulassen. Ich glaube, es war nicht einmal böser Wille von ihm, aber auf jeden Fall hielt er sich nicht daran.

Nun eines Tages war es wieder besonders schlimm. Es war wohl auch ein Tag, an dem ich schon etwas gereizt zum Unterricht gekommen war, jedenfalls ertrug ich seine unsäglich groben Ausdrücke besonders schlecht. Beim dritten oder vierten Mal «Gopferdammi» ging bei mir das Licht aus. Ich weiss nur noch, dass ich auf den Jungen zuing, wie er da an seinem Platz sass – und als ich wieder zu mir kam, stand ich draussen im Gang, mit dem Jungen in meinen Armen! Ich muss ihn gepackt haben, von seinem Stuhl hochgezerrt, zur Tür geschleppt – wie brachte ich die Tür nur auf, nebst der Last, die ich schleppte? – ja, und dann stand ich also mit dem verdutzten Bub in den Armen draussen im Korridor und hatte keine Ahnung, wie das zugegangen war.

Er war kein besonders grosser Junge, aber so seine fünfundvierzig Kilos wird er schon gewogen haben. Das ist nicht das, was ich im Normalzustand zu tragen pflege, wirklich nicht. Vielleicht verstehen Sie jetzt, warum mich dieser Vorfall so erschreckt hat. Erstens war ich zum ersten Mal im Leben ausser mir, also besinnungslos und erinnerungslos. Und zweitens wuchsen mir in diesem besinnungslosen Zustand ungeahnte Kräfte zu. Ich kann nur sagen: Zum Glück haben sie keinen Schaden angerichtet. Es hätte auch anders kommen können.

*Religionslehrerin (40)*

# Das Huhn

Seit Jahrzehnten halte ich Hühner. Die Eier liefere ich an private Kunden. Im Winter, wenn die Tage kürzer werden und die Hühner weniger legen, muss ich immer ein bisschen zirkeln, dass alle Kunden beliefert werden können. Im Sommer hingegen hat man eher zu viel. Nun gut, die saisonalen Schwankungen und der Druck, der daraus manchmal entsteht, gehören zum Geschäft. Eines habe ich in all den Jahrzehnten aber nie gelernt, obwohl das ehrlicherweise auch zum Geschäft gehört: das Töten der Tiere. Wenn die Hühner alt werden, werden sie zu Suppenhühnern, das heisst also: man isst sie. Ich muss immer jemanden anstellen, der mir die Hühner tötet. Ich kann das einfach nicht selber tun. Umso erstaunlicher war für mich deshalb, was mir eines Tages geschah.

Ich mistete das Hühnerhaus, derweil die Hühner draussen im Hof waren. Während ich so arbeitete, kam eins von den Hühnern hereingehüpft, sprang in ein Nest – (das sind jene Behälter, in die hinein sie die Eier legen) – pickte ein Ei auf und begann es genüsslich zu verzehren. Das machte mich sternshagelwütend. Ich packte das Huhn und warf es in den Hühnerhof hinaus. Dann arbeitete ich weiter. Doch es ging nicht lange, da kam dasselbe Huhn wieder hereinspaziert, an mir vorbei und wieder ins gleiche Nest – und pickte das zweite Ei auf.

Was dann genau geschah, weiss ich nicht. Aber es muss so gewesen sein, dass ich das Huhn packte, mich nach einem Bengel umsah und es mit diesem tötete. Das Huhn flatterte noch eine Zeit lang, bis sich die Nerven ergaben – und ungefähr gleich schlotterte auch ich. Ich sah das Huhn in meiner Hand, das nicht mehr lebte. Und es war, als ob ich erwachte. Ich erschrak unglaublich, denn ich wusste überhaupt nicht, was abgelaufen war, ich sah nur das Resultat in meiner Hand. Ich muss von Sinnen gewesen sein. Das Bewusstsein war für einen kurzen Moment ausgeschaltet, und in diesem Moment war ich zu etwas fähig, was ich mir nie zugetraut hätte. Das war es, was mich so sehr erschreckte.

Wenn ich mir heute überlege, warum mich das Huhn damals derart zum Ausrasten gebracht hat, so war es bestimmt nicht nur wegen der angespannten Lage auf dem Eiermarkt und den zwei weggepickten Eiern. Sondern es war damals eine Zeit, in der es mir nicht gut ging. Ich frass Vieles in mich hinein, trug es unverdaut mit mir herum und konnte mit niemandem darüber reden. Irgendwie war dann dieser kleine Ärger mit dem aufsässigen Huhn einfach zu viel Strom, und es jagte mir die Sicherung heraus.

Der Vergleich mit der Sicherung fällt mir ein, weil ich das in meinem alten Haus früher oft erlebt habe. An kalten Wintertagen musste man der Raumtemperatur mit zusätzlichen Elektroöfen nachhelfen. Dadurch wurde das Netz bis ans Limit belastet. Dann musste nur noch jemand so etwas Harmloses wie beispielsweise einen Föhn oder einen Mixer einschalten, und schon gab es einen Knall und das ganze Haus lag im Dunkeln. So kommt es mir manchmal vor, wenn es bei mir oder bei einem Mitmenschen «die Sicherung herausjagt.» Das, was am Ende den Ausschlag gibt, ist vielleicht nur etwas lächerlich Kleines.

*Bäuerin (61)*

## Achtung, ich schlage!

Mein Mann und ich hatten einmal einen grossen Konflikt auszutragen. Wir stritten uns heftig, die Diskussion eskalierte, und schliesslich kam ich in eine solche Wut hinein, dass ich ihn anschrie: «Wenn du nicht ein Mann wärst – (also stärker als ich) – so würde ich dich jetzt rechts und links ohrfeigen!» Darauf er: «Und ich, ich hätte dir schon längst eine heruntergehauen, wenn ich nicht von meinen Eltern gelernt hätte, dass man eine Frau nicht schlägt!»

Wir blieben also davor verschont, ein prügelndes Ehepaar zu werden. Ihn hinderte seine gute Erziehung, mich hinderte ganz einfach die Tatsache meiner kräftemässigen Unterlegenheit. Ich bin nämlich sehr wohl fähig, dreinzuschlagen – sofern der Andere schwächer ist als ich. Denn ich bin jähzornig.

Meinen Hang zum Jähzorn habe ich von meiner Mutter geerbt. Sie war eine liebe Mutter, wir mochten sie gut. Aber wehe, wenn meine Brüder und ich sie in kindlichem Übermut zur Weissglut trieben! Dann konnte es für uns Kinder gefährlich werden. Sie war sich dieser Gefahr bewusst. Jeweils kurz bevor bei ihr die Sicherungen durchbrannten, rief sie: «Kinder, jetzt müsst ihr verschwinden! Augenblicklich!» Sie klammerte sich mit beiden Händen ganz fest an den Stubentisch oder Küchentisch und drohte: «Wenn ihr nicht augenblicklich verschwindet, schlage ich zu, wo's trifft!» Diese Warnung verstanden wir. Wir rannten davon und hielten uns still.

Ja, und jetzt habe ich selber Kinder. Kinder, die mich manchmal zur Weissglut treiben. Ich bin mir bewusst: Sie sind schwächer als ich, darum muss ich auf mich aufpassen. So mache ich es jetzt genau wie meine Mutter. Kurz vor dem Explodieren halte ich mich am nächstbesten Tisch fest und schreie: «Verschwindet! Augenblicklich! Sonst schlage ich zu, wo's trifft!» Es funktioniert. Nur ein einziges Mal hat eines meiner Mädchen die Warnung nicht ernstgenommen. Da habe ich es gepackt und ihm den nackten Hintern vollgehauen.

*Familienfrau (45)*



## Die Gemeinheit des Jüngeren

Mein Bruder und ich bekamen beim Spielen oft Streit. Jeder hatte seine Vorstellungen, wie das Spiel laufen musste, und wenn sich der andere nicht daran hielt, gab es eben Streit. Jeder wollte das Sagen haben. Da mein Bruder der Ältere war, war das Sagen meistens bei ihm. Ich meinerseits verlegte mich dann aufs Blödtun und Spielverderben. Mein Bruder wurde schnell wütend. Ich wusste das und fand es lustig und reizte ihn immer noch mehr. Ich liess es aber nie bis zu Handgreiflichkeiten kommen. Denn als der Jüngere und Schwächere wusste ich ganz genau, dass ich gegen ihn keine Chance hatte. Ich würde jeden ausgeteilten Hieb fünffach zurückerstattet bekommen. So trat ich ihn nie gegen das Schienbein, boxte ihn nie in den Magen, riss ihn nie an den Haaren. Toll, nicht? Es lebe die Gewaltfreiheit!

Ich hatte aber als der Jüngere eine wunderbare Waffe, die ich sehr berechnend einsetzte, und mein Bruder lief jedes Mal voll hinein. Das ging so: Sobald ich meinen Bruder so weit gereizt hatte, dass er kurz vor dem Explodieren – sprich: Handgreiflichwerden – war, rannte ich schreiend davon und rettete mich zu Mami. Ich versteckte mich hinter ihrem Rücken und klammerte mich an ihr fest – und wusste genau, dass mein Bruder mir nachrennen würde. Prompt kam er dann jeweils angerannt, hochrot vor Zorn, schäumend vor Wut, und schrie mir – respektive dem Mami, das vor mir stand – alle Schande entgegen. Er sah dann wirklich fürchterlich aus. Mami nahm automatisch an, dass ich akut bedroht sei, da ich ja bei ihr Schutz suchte, und rief meinen Bruder zur Vernunft. So stand er immer als der Masslose und Böse da. Einmal sagte Mami sogar zu ihm: Du Teufel, hör auf! – Ja, das war wirklich gemein von mir. Zuerst heizte ich die Situation an, und dann spielte ich den armen Verfolgten.

*Student (27)*

## Der Bussenzettel

Mein betagter Vater hatte einen Kontrolltermin im Kantonsspital. Ich nahm im Geschäft frei und fuhr mit ihm hin. Die Kunst war nur, einen Parkplatz zu finden. Alles besetzt! Der hintere Teil des Parkplatzes war privat, das heisst für die Spitalangestellten reserviert, da standen nur ganz wenige Autos. Ich beschloss, dort zu parkieren. Natürlich nicht auf einem der reservierten Parkfelder, sondern ganz am Rand, so dass ich sicher niemanden behinderte, der auf seinen reservierten Platz fahren wollte. Die Zeit drängte. Ich half dem Vater in den Rollstuhl, und wir schafften es, pünktlich in der Röntgenabteilung einzutreffen.

Als wir zum Auto zurück kamen, steckte ein Bussenzettel unter dem Scheibenwischer. Das ärgerte mich natürlich. Ich war ja nicht zu meinem Vergnügen hierher gefahren, und es war nicht meine Schuld, dass das Spital nicht in der Lage war, für seine Kunden genügend Parkplätze zur Verfügung zu stellen. Ich beschloss, auf dem Polizeiposten vorbeizugehen. Ich würde ihnen den Fall erklären, und vielleicht wären sie mir gnädig gesinnt. Der Vater wollte unterdessen im Auto warten. Ich trabte also auf den Polizeiposten und sagte: «Guten Tag, ich habe soeben diesen Bussenzettel erhalten. Ich bin auch bereit, die Busse zu bezahlen, aber die Situation war so und so...» Bevor ich richtig erzählen konnte, sagte die Polizistin: «Sie sind hier an der falschen Adresse. Wir sind nicht zuständig. Erledigen Sie das bitte direkt mit der Spitalverwaltung!» Nun gut, ich ging zum Kantonsspital zurück. Ich schilderte der Dame an der Theke meinen Fall, und sie telefonierte auf die Verwaltung. Der Spitalverwalter sei nicht da, hiess es. Ich sollte später noch einmal vorbeikommen. Ich fuhr mit dem Vater nach Hause.

Ein paar Tage später sprach ich noch einmal beim Kantonsspital vor. (Diesmal hatte ich das Auto korrekt parkiert!) Jetzt war der Verwalter da. Ich musste zwar zehn Minuten warten, bis er ins Besprechungszimmer kam, aber dann konnte ich ihm meine Geschichte von der Parkbusse erzählen. Er unterbrach mich: «Dafür sind wir nicht zuständig. Sie müssen sich ans Statthalteramt wen-

den.» Ans Statthalteramt? Ich musste mich zuerst kundig machen, wo dieses Amt überhaupt war.

Nun also, ich ging aufs Statthalteramt und zeigte dort meinen Bussenzettel. Ich erklärte mich bereit, die Busse zu bezahlen, wollte aber doch auch erzählen, wie es dazu gekommen war. Die freundliche Dame am Empfang sagte: «Sie sind hier am falschen Ort, das ist Sache des Spitals.» Mit diesem Bescheid trottete ich – sehr belämmert – wieder zum Spital zurück. Dort hiess es: «Nein, bei uns können Sie definitiv keine Busse bezahlen. Gehen Sie bitte aufs Statthalteramt.» Hilfe, in was für einen Film war ich da geraten?! Völlig entnervt nahm ich den Weg zum Statthalteramt noch einmal unter die Füsse. In mir stieg ein bittersüßer Gedanke auf: Wie schön wäre es jetzt, so ungefähr zwanzig Kubikzentimeter Plastiksprengestoff dabei zu haben, einen Zünder hineinzustecken, das Ding in den Hauseingang des Statthalteramtes oder des Spitals zu werfen, es mit dem Handy zu zünden und dann die Freude zu erleben, dass die Bude in die Luft gesprengt würde!

Na ja, es war nur eine Phantasie. Auf dem Statthalteramt nahmen sie schlussendlich meine Bussenzahlung entgegen. Die Geschichte mit dem Röntgentermin erzählte ich schon gar nicht mehr. Die Sache war erledigt. Allerdings, meine Nerven flatterten! So durfte ich mich nicht ins Auto setzen. Um die Spannung abzubauen, marschierte ich in forschem Tempo in die Altstadt hinauf und wieder zurück. Das tat mir gut. Als ich schliesslich zum Spitalparkplatz zurück kam, fiel mir ein, dass die bezahlte Parkzeit natürlich längst abgelaufen war. Mir schoss das Blut in den Kopf: Nein, nicht schon wieder! Hätte tatsächlich ein Bussenzettel unter dem Scheibenwischer gesteckt, ich weiss nicht, ich wäre wohl Amok gelaufen.

*Tierpflegerin (59)*

# Das Schreikind

Unser Sohn hat in den ersten zwei Monaten seines Lebens enorm viel geschrien. Tagsüber ging es noch, aber nachts war es zum Verzweifeln. Er schrie stundenlang. Mit stundenlang meine ich nicht eine oder zwei Stunden, sondern im Extremfall bis zu acht Stunden, und zwar ohne Unterbruch! Man konnte ihn nicht hinlegen. Man musste ihn im Arm halten, nur so schlief er überhaupt jemals ein. Wir richteten in seinem Zimmer eine Ecke her, wo derjenige von uns, der gerade dran war, sich mit dem schreienden Büblein niederliess, bis es endlich den ersehnten Schlaf fand. Derjenige von uns, der gerade nicht dran war, versuchte im Elternschlafzimmer zur Ruhe zu kommen.

Wie sich herausstellte, hatte das Kind Schmerzen, die von der schwierigen Geburt herrührten. Die Hebamme empfahl uns gleich am Anfang, zu einem Chiropraktiker zu gehen. Das half mit der Zeit tatsächlich. Nach zwei Monaten war alles wieder gut. Doch zunächst mussten wir das Schreien und unsere Hilflosigkeit einfach auf unbestimmte Dauer aushalten. Ich kann Ihnen sagen, das ist sehr, sehr schwierig. Man kommt rascher, als man denkt, an seine Grenzen. Wenn Ihr Kind sechs oder acht Stunden am Stück schreit, und es hilft alle Liebe und Geborgenheit nichts, die Sie ihm zu geben versuchen, und dazu sind Sie noch übermüdet – da werden Sie zu Einigem fähig! Sie könnten das winzige Wesen, das so gar nicht auf Ihre Zuwendung reagiert, vor Verzweiflung schütteln. Schütteln endet oft tödlich.

Meine Frau und ich waren uns der Gefahr sehr bewusst. Geholfen hat uns schon mal, dass wir beim Chiropraktiker in guten Händen waren. Er machte uns Hoffnung, dass er dem Kleinen würde helfen können, und er fragte uns auch immer nach unserem Befinden. Er hatte viel Verständnis. Dies im Unterschied zu manchen befreundeten Elternpaaren, die uns von ihren problemlos durchschlafenden Kindern erzählten und uns mehr oder weniger zu verstehen gaben, dass wir wohl etwas falsch machten. So schwiegen wir halt und brachten unser Problem nicht mehr zur Sprache. Aber wir sag-

ten uns oft: Das kann doch fast nicht sein, dass wir die Einzigen sind, denen es so geht!

Um die schwierigen Nächte ohne auszurasen zu überstehen, trafen wir eine klare Abmachung: Einer von uns wacht, einer ruht, wir wechseln konsequent ab. Wir sagten uns: Eine Stunde mit dem schreienden Kind im Arm, das halten wir aus. Eine zweite Stunde ist eventuell auch noch möglich, aber dann müssen wir wechseln. Denn spätestens nach zwei Stunden wird man selber nervös und aggressiv. Wenn einer jedoch schon vorher spürt, dass er ans Limit kommt und die Nerven zu verlieren droht, dann darf – nein, dann muss er den Partner rufen und sich ausklinken. Das oberste Gebot hiess also nicht: «Durchhalten, bis es nicht mehr geht», sondern: «Den Partner rufen, bevor es nicht mehr geht.» Natürlich war es manchmal hart, wenn man gerade eingeschlafen war und dann wurde man für die Ablösung wieder geweckt. Aber wir waren fest entschlossen, einander wirklich zu helfen, damit es nie, nie zu einer Kurzschlusshandlung kommen würde. Das ist uns gottseidank gelungen. Inzwischen ist unser kleiner Schatz schon zweijährig und es geht ihm gut.

*Grafiker (38)*

## Der stille Ehemann

Mein Mann ist ein sehr ruhiger und friedlicher Mensch. Ich hingegen habe ein lebhaftes, manchmal allzu lebhaftes Temperament. Dank mir gibt es hie und da Krach, dank ihm – so könnte man annehmen – gibt es jeweils wieder Frieden. Nun ist es aber so, dass gerade seine Ruhe unsere häuslichen Streitigkeiten eskalieren lässt. Gerade seine Ruhe ist es, die mich manchmal auf die Palme treibt. So gibt es bei uns aus einer kleinen, alltäglichen Unstimmigkeit nicht selten einen Riesenkrach. Wobei ich gleich sagen muss: Eigentlich habe immer nur ich mit ihm Krach, nie er mit mir.

Also, das geht so: Irgendetwas stört mich oder ärgert mich. Meinem Temperament entsprechend rufe ich lauthals aus. Ich mache meinem Ärger Luft. Und mein Mann, den ich anschuldige – er bleibt ruhig. Hört er mir überhaupt zu? Versteht er nicht, worum es geht? Drücke ich mich nicht deutlich genug aus? Oder interessiert es ihn gar nicht? Ich werde hässiger, lauter, böser und sage alles noch einmal, nur diesmal ein paar Oktaven höher. Und immer noch bleibt mein lieber, guter Mann ruhig. Sagt nichts, wehrt sich nicht, lässt mein Geschimpfe einfach ins Leere laufen. Das wirkt für mich wie Öl ins Feuer. Mein Zorn eskaliert. Ich werde mit meinen Vorwürfen masslos und ungerecht. Das weiss ich. Es tut mir hinterher meistens auch leid. Aber ich kann mich, wenn ich einmal zornig und verletzt bin, einfach nicht stoppen. So eine Zorn-Attacke kann bis zu einer halben Stunde dauern. Das ist natürlich katastrophal. Ich bin nachher fix und fertig. Effektiv schimpfe ich bis zur Erschöpfung. Spätestens am andern Tag entschuldige ich mich bei meinem Mann und mache wieder Frieden. Eigentlich schäme ich mich dafür, dass ich so ausraste.

Ich habe mit meinem Mann auch schon darüber geredet, dass es besser wäre, wenn er sich wehren würde. Also sich auf den Streit einlassen würde, den ich anreisse. Dann käme ich vielleicht rascher wieder auf den Boden der Realität zurück und könnte normal diskutieren. Er meint aber, wenn er etwas sagen würde, dann würde alles nur noch schlimmer. Er wartet also einfach das Ende des Stur-

mes ab. So bleibt er seiner ruhigen Art treu und nimmt mir – netterweise, das muss ich immerhin sagen – meine Wutanfälle nicht übel. Er ist nicht nachtragend.

Ich bin inzwischen siebzig und noch kein bisschen leiser. Allmählich ist mir aber bewusst geworden, dass meine peinlichen Wutanfälle nicht allein mit meinem Temperament zu tun haben, sondern ein Stück weit auch mit seiner Ruhe. Ich empfinde diese Ruhe als Teilnahmslosigkeit. Stell dir das bitte vor: Du äusserst einen Ärger, und die Gegenseite tut nichts und sagt nichts. Da fühlst du dich nicht ernstgenommen. Du läufst mit deinen Emotionen ins Leere. Irgendwie ist das doch zum Verzweifeln!

Handgreiflich bin ich bei meinen häuslichen Wutausbrüchen nie geworden, gottseidank. Aber was nicht ist, kann noch kommen. Davor habe ich manchmal sogar Angst, ehrlich gesagt. Gerade jetzt, wo wir älter werden. Im Alter wird man ja eher noch ausgeprägter so, wie man immer war. Also mein Mann wird eher noch stiller, und ich werde eher noch nerviger. Gewalt unter Ehegatten: diese Thematik interessiert mich, ich lese oft darüber. Bisher ist nichts passiert – vielleicht gerade deshalb, weil ich diese Angst habe, dass etwas passieren könnte, weil ich also die Gefahr kenne und so etwas auf gar keinen Fall will. Aber rein theoretisch: Dass einem Ehepartner die Nerven durchgehen, ja, das kann ich mir vorstellen.

*Gärtnerin (71)*

Ich war ein paar Jahre mit einem Mann zusammen, den ich sehr liebte und für den ich – so hatte ich wenigstens den Eindruck – die Liebe seines Lebens war. Die Beziehung war nicht einfach, da der Mann auch noch eine Ehefrau hatte. Diese durfte von allem nichts erfahren. Der Mann versprach mir das Blaue vom Himmel herab. Ich verzichtete ihm zuliebe auf Vieles. Und hoffte natürlich, dass eines Tages doch die ersehnte Klarheit in unsere Beziehung kommen würde.

Eines Tages kündigte er mir an, dass er sich nun scheiden lassen wolle. Ich schöpfte Hoffnung für eine schöne, gemeinsame Zukunft. Ich begann Pläne zu schmieden für einen gemeinsamen Haushalt, ich freute mich auf gemeinsame Ferien, ich war auch gespannt darauf, seine Familie kennenlernen zu dürfen. Ihm presierte es nicht so mit all diesen Dingen. «Er braucht Zeit», sagte ich mir und drängte ihn zu nichts. So lief unsere Beziehung weiter in den gewohnten Bahnen. Ausserhalb der gewohnten Bahnen blieb er für mich weiterhin unsichtbar.

Allmählich sagte ich mir: «Irgendetwas stimmt da nicht.» Ich sprach ihn darauf an. Das Resultat der Aussprache war, dass er zu mir sagte: «Ich habe dich nie wirklich geliebt. Und ich habe schon längst eine Neue.» Ich kam mir sehr, sehr missbraucht und verraten vor. Wohin konnte ich mit meiner Enttäuschung, meiner Verletzttheit, meiner ohnmächtigen Wut? Ich machte eine Depression. Das ist ja auch eine Form von Gewalt. Gewalt, die sich statt nach aussen nach innen richtet.

Als ich einige Monate später aus der Depression auferstanden und wieder einigermassen erstarkt war, spürte ich: «Etwas muss noch geschehen. Erst dann ist der Fall für mich abgeschlossen.» Ich ging in ein Farbengeschäft, kaufte eine Spraydose und liess mich beraten, welche Farbe die beste Haftfähigkeit besass. Dann fuhr ich zur



Wohnung meines Freundes. Er war nicht daheim, das wusste ich. Aber ich hatte immer noch einen Wohnungsschlüssel. Ich ging hinein, nahm die Spraydose und schrieb an die weisse Wohnzimmerwand mit grossen Buchstaben: «Rudi ist ein Schwein!» So, jetzt war mir wohl. Das hatte ich einfach noch gebraucht. Jetzt fühlte ich mich gut. Natürlich wurde ich nachher wegen Hausfriedensbruch und Sachbeschädigung angezeigt. Aber das nahm ich in Kauf, es machte mir nichts aus. Es reute mich kein bisschen.

*Pflegefachfrau (48)*

## Der Busenklemmer

Ich arbeite in einem Wohnheim für geistig behinderte Erwachsene. Da lebt zum Beispiel A., ein vierzigjähriger Mann. Meistens ist er aufgestellt und fröhlich. Er beansprucht viel Aufmerksamkeit und – da kommt jetzt die Schwierigkeit – er wird schnell eifersüchtig, wenn man mit jemand anderem redet. Dann kann es vorkommen, dass er sich handgreiflich bemerkbar macht. Zum Beispiel, indem er einem in die Haare greift und tüchtig daran zieht. Oder er packt einen am Pullover und zerrt so fest daran, dass es schon mal ein Loch gibt. Wirklich unangenehm wird es aber, wenn er mich in den Busen klemmt. Das tut er nur bei mir, wahrscheinlich weil ich diejenige mit der grössten Oberweite bin. Das tut echt weh. Und er lässt nicht wieder los!

Wenn dir draussen auf der Strasse jemand so kommen würde, dann wäre sicher die natürlichste Reaktion, dass du ihm eine Ohrfeige haust. Aber das geht hier in der Institution nicht. Wir dürfen unsere Bewohner nicht schlagen. Nie. Würden wir es trotzdem tun, bekämen wir postwendend die Kündigung.

Nun gut, es ist also wieder einmal so weit. A. ist von hinten an mich herangetreten und klemmt mich in die Brust. Ich sage ruhig, aber bestimmt: «Hör bitte auf. Das tut weh. Lass mich los.» Er lässt nicht los. Ich fasse seinen Arm und versuche ihn wegzudrücken. Es gelingt mir nicht, denn A. ist kräftiger als ich. Ich kneife ihn ein klein bisschen in den Unterarm und sage: «Schau, so tut das weh. Hör bitte auf.» Ich weiss, dass ich ganz ruhig bleiben muss, sonst eskaliert die Lage und es geht gar nichts mehr. Doch heute nützt alles Ruhigbleiben nichts. A. wird zunehmend aggressiv, er zittert vor Erregung und packt mich auch noch mit der anderen Hand. Jetzt bleibt mir nichts anderes übrig als nach Hilfe zu rufen. Zum Glück ist einer meiner Mitarbeiter gerade in der Nähe. Sein Erscheinen bringt A. dazu, von mir abzulassen. Aber er blickt mich aus flackernden Augen ganz böse an. Diese Aggressivität in seinen Augen gibt mir irgendwie noch den Rest. Ich muss ganz tief durchatmen. Ich fühle mich in diesem Moment sehr schlecht.

Ja, das Ruhigbleiben kostet wirklich viel Kraft. Mir ist hundertprozentig bewusst, dass wir im Beruf keine Gewalt anwenden dürfen und nie zurückschlagen dürfen. Das ist ein absolutes Gebot, es steht mir immer vor Augen. Und bis jetzt ist es mir auch stets gelungen, mich daran zu halten. Aber wenn dir jemand Schmerz zufügt und du musst dabei ganz ruhig bleiben, oder wenn dir Aggressionen entgegenschlagen, ohne dass du weisst warum – da baut sich in dir drin natürlich eine enorme Spannung auf. Es kommen schlimme Gefühle hoch. Diese Spannung muss ich nachher wieder abbauen, dafür muss ich mir ganz bewusst Zeit nehmen. Ich bin dankbar für meine Kolleginnen und Kollegen, die mir in solch schwierigen Situationen zu Hilfe kommen. Wir besprechen die Vorfälle natürlich auch miteinander. Trotzdem kommen sie immer wieder vor, sie sind und bleiben schwierig. Mein Chef sagt zu mir: «Du bist ausgebildet, du musst solche Situationen meistern.»

*Behindertenbetreuerin (36)*

## Die Fahrt zur Fusspflege

Unsere Mutter hatte einen Termin bei der Fusspflege. Normalerweise fährt meine Schwester mit ihr hin. Doch diesmal sprang ich für sie ein, da sie in den Ferien war. Unsere betagte Mutter hat eine beginnende Demenz, aber sie wohnt immer noch allein im eigenen Haus. Niemals würde sie zugeben, dass sie nicht mehr alles im Griff hat. Nun gut, ich rief sie also morgens um acht Uhr an und erinnerte sie: «Gell, heute Mittag hast du Fusspflege. Ich hole dich ab, ich bin um elf Uhr bei dir.» Als ich etwas vor elf bei ihr eintraf, sagte sie, jetzt sei sie gerade von der Gartenarbeit hereingekommen. «Was, zur Fusspflege soll ich? Nein, jetzt esse ich.» Sie hatte ein Brötchen in der Hand und setzte sich damit in einen Stuhl. Ich liess ein wenig Zeit verstreichen, dann sagte ich: «Mutter, wir müssen jetzt fahren. Wir haben eine Stunde Fahrt vor uns. Du kannst ja auch im Auto noch weiter essen.» Darauf sie: «Nein! Jetzt ess ich erst mein Brot. Warum muss überhaupt diese Fusspflege jetzt sein? Du hättest mir auch etwas sagen können!» Ich wies darauf hin, dass ich ihr am Morgen früh telefoniert habe, aber sie wisse es offenbar nicht mehr. Hoppla, das kam bei ihr gar nicht gut an! Aber immerhin war sie jetzt wieder voller Energie.

Mit gut zwanzig Minuten Verspätung konnten wir endlich losfahren. Ich fühlte mich schon sehr gestresst. Reichte es überhaupt noch? Waren wir nicht schon hoffnungslos zu spät? Auch dass meine Mutter nun offenbar schon so weit war, dass sie sich nicht an unser Telefongespräch vom Morgen erinnern konnte, beschäftigte mich. Am meisten machte mir aber ihre Aggressivität zu schaffen. Es war das alte Muster, das ich von Kind auf an ihr kannte: Wenn etwas schief ging, waren immer alle andern schuld. So sass sie neben mir auf dem Beifahrersitz und schimpfte vor sich hin wie ein Rohrspatz: über die Pressiererei, über mich, über die Fusspflege, über alles. Alles war nicht recht. Ich spürte: Jetzt gibt es dann bei mir eine Explosion. Die Schimpferei meiner Mutter machte mich fertig. Ich stoppte. «Weisst du was, Mutter? Wir kehren um. Das ist das Beste für dich und mich. Es hat keinen Wert, wir sind sowieso schon zu spät. Ich kann so nicht fahren. Wir machen einen neuen

Termin ab, und dann kann meine Schwester wieder mit dir fahren, die macht das besser als ich.» Ich kehrte um und fuhr mit ihr nach Hause. Aber oha! «Ich will jetzt in diese Fusspflege! Ich will nicht nach Hause! Nein, ich steige nicht aus. Hier sitze ich und hier bleibe ich. Ich will in die Fusspflege. Ich steige nicht aus.»

Ich öffnete ihr die Autotür – und sie blieb sitzen. Sie liess sich um nichts in der Welt zum Aussteigen bewegen. Was mache ich jetzt, ohne Gewalt anzuwenden? In meiner Verzweiflung nahm ich das Handy und rief meinen Mann an. «Ich bringe die Mutter nicht mehr aus dem Auto! Hast du mir einen guten Rat?» Er riet mir: «Fahr mit ihr ins Restaurant N. und lade sie dort zum Mittagessen ein.» Der Rat war gut. Das schöne Ausflugsrestaurant war für sie ein vertrauter Ort, dorthin ging sie immer gerne. Auf dem Restaurant-Parkplatz stieg sie mir tatsächlich aus. Die Blockade war gelöst.

So endete also unsere Fahrt statt bei der Fusspflege im Ausflugsrestaurant. Ein Happy End war das gemeinsame Mittagessen aber nicht. Die Mutter trauerte dem verpassten Termin nach und gab mir die Schuld, und ich musste grausam auf mich aufpassen, dass ich es nicht allzu persönlich nahm. In Zukunft werden solche Schwierigkeiten wohl noch zunehmen. Obwohl ich von Berufs wegen mit Menschen in schwierigen Situationen recht gut umgehen kann, stelle ich fest: Sobald ich als Tochter involviert bin, liegen meine Nerven blank. Ich vertrage von meiner Mutter nicht viel. Ich komme als Tochter rasch an meine Grenzen. Wie wird das noch werden?

*Kaufmännische Angestellte (44)*

## Wutanfall im Einkaufs-Center

Ich teile mich mit meiner Frau in die Berufs- und Familienarbeit. Kürzlich ging ich an einem Vormittag mit unsern beiden Kindern einkaufen. Den Jüngeren hatte ich im Tragtuch, die Ältere, zweieinhalbjährig, lief selbst. Mitten im Einkaufs-Center legte sie sich auf den Boden und begann zu schreien, weil sie etwas haben wollte, was sie nicht bekam. Ich weiss mittlerweile, dass solche Tobsuchtsanfälle relativ rasch vorbeigehen, wenn ich ruhig bleibe und die Situation nicht durch eigene Aufgeregtheit noch anheize. Natürlich war mir die Sache alles andere als angenehm, aber wie gesagt, ich versuchte ruhig zu bleiben und nicht die Nerven zu verlieren.

Da hörte ich, wie hinter mir eine Frau sagte: «Einem solchen Goof sollte man eins an den Grind geben!» Ich drehte mich zu ihr um und fragte sie, ob sie von diesem Kind da rede? Darauf sie: «Ja. Das ist ein unerzogener Saugoof.» Da bat ich sie (immer noch höflich!), sie solle sich doch bitte um ihre Sachen kümmern, ich käme mit meiner Tochter schon zurecht. Sie trat ein paar Schritte weg, schaute aber unverwandt zu uns herüber und sprach alle Leute, die in ihre Nähe kamen, auf das schreiende Kind an und gab ihre giftigen Kommentare ab. Das machte mich nun doch sehr nervös. Ich ging zu ihr hin und bat sie, nun wirklich weiterzugehen und uns in Ruhe zu lassen. Da schaute sie mich abschätzig an und warf mir an den Kopf: «Ja, so kommt es halt heraus, wenn Väter die Erziehung übernehmen!» Das war der Moment, wo ich explodierte. Sie war eine ziemlich dicke Frau, und so schrie ich sie an, sie solle sich gescheiter um ihren fetten Arsch kümmern.

Dass ich ausgerastet bin, bereue ich nicht. Es hat mir sogar gut getan. Was mich hinterher ein bisschen schade dünkte, war die primitive Wortwahl. Ich hätte gerne souveräner reagiert. Im Nachhinein fielen mir andere, geistreichere Sätze ein, die ich ihr hätte an den Kopf werfen können. Warum beleidigte ich sie ausgerechnet mit ihrer Fettleibigkeit? Ja, das frage ich mich. Ich habe nämlich als

Kind darunter gelitten, dass ich sehr dünn war. Ich bekam das in Form von Hänseleien oder unsensiblen Bemerkungen zu spüren. Von dieser Erfahrung geprägt, legte ich von jung auf nie jemanden auf seine äussere Erscheinung fest, weder im Spass noch im Streit. Die körperlichen Merkmale waren für mich als verbale Waffen tabu. Und jetzt ist mir in meinem Wutanfall doch tatsächlich nichts Besseres eingefallen, als der Frau ihren fetten Arsch vorzuhalten!

*Physiotherapeut (35)*

## Der rote Teppich

Mir ist als Lehrer einmal die Hand ausgerutscht. Nein, eine Ohrfeige war es nicht. Oder wars in Gedanken doch eine? Die «Nachwehen» waren jedenfalls riesig.

Mit einer ersten Sekundarklasse hatte ich eine Projektwoche, in der wir Kurzfilme drehten. Wir wollten diese Filme am Schluss auch der ganzen Schülerschaft zeigen. Dafür dachten wir uns eine Werbeaktion aus. Eine aufsehenerregende Aktion in der Zehnuhrpause sollte es sein, die die Aufmerksamkeit aller fünfhundert Schülerinnen und Schüler auf sich ziehen sollte. Wir mieteten einen roten Teppich und eine luxuriöse Limousine. Zu Beginn der Zehnuhrpause würde der Teppich quer über den Pausenplatz ausgerollt, dann würde die Limousine vorfahren, einige als Filmstars verkleidete Schülerinnen und Schüler würden aussteigen und über den roten Teppich geheimnisvoll dem Schulhaus zustreben.

Ich kann Ihnen gleich verraten: Es funktionierte nicht. Der rote Teppich zog zwar die Aufmerksamkeit auf sich – allerdings mit dem Effekt, dass sich sogleich hundert Kinder darauf tummelten. Meine Schüler mussten schnell in die Rolle von Polizisten schlüpfen und darauf aufmerksam machen, dass der Teppich den ankommenden Gästen vorbehalten sei. Das gelang ihnen einigermassen. Dann fuhr die Limousine vor, alle waren gespannt, wer aussteigen würde. Sobald ersichtlich war, dass es sich nur um verkleidete Schüler handelte, fanden einige ältere Schüler das doof. Sie begannen zu blödeln und trampelten demonstrativ auf dem roten Teppich herum. Ich hatte mich bisher im Hintergrund gehalten. Nun sah ich, dass sie im Begriff waren, meinen kleinen «Filmstars» den Auftritt kaputt zu machen. Das durfte doch nicht sein! Ich ging rasch zu ihnen und bat sie, wegzugehen, wenn sie das hier nicht interessiere. Sie sollten doch bitte jetzt nicht stören. Kaum hatte ich es gesagt, latschte einer von ihnen voll provokativ wieder über den Teppich. Da wurde ich so wütend, dass ich ihm – nein, keine Ohrfeige verpasste, sondern ihm sein Kämpfli vom Kopf riss, es in hohem Bogen fort warf und ihn anfauchte: «Verschwinde!»



Mir tat es gut, für einen kurzen Moment meinen Zorn herauszulassen. Doch damit war die Sache nicht erledigt, im Gegenteil. Am andern Tag erschien nämlich die Mutter des Jungen bei der Schulleitung. Es gehe nicht an, dass ein Lehrer einem Schüler das Käppli vom Kopf reisse. Eine Lehrperson, die ihre Gefühle nicht unter Kontrolle habe, gehöre vom Dienst suspendiert. Die Schulleitung ordnete eine Aussprache an. Das Gespräch war schrecklich. Obwohl ich eingestand, dass ich mich nicht gut verhalten hatte, hörte die Frau nicht auf, mich massiv anzugreifen. Wollte sie mich in meiner Lehrerexistenz vernichten? Ein zweites, ein drittes Gespräch wurde nötig. Ich konnte nachts kaum mehr schlafen. Ich ertappte mich auf dem Weg zur Schule beim Velofahren dabei, dass ich zeitweise wie wahnsinnig in die Pedale trat. Das war immer dann, wenn ich in Gedanken mir ausmalte, was ich ihr beim nächsten Gespräch geradeheraus ins Gesicht sagen wollte. Natürlich sagte ich es dann nie. Ich musste ja ruhig und sachlich bleiben. Indem ich ganz viel schluckte, kamen wir miteinander schliesslich doch zu einem Ende.

Wissen Sie, was ein Kollege zu mir sagte, nachdem der ganze Wirbel vorbei war? Ich verrate es Ihnen, obwohl es politisch nicht korrekt ist. Er sagte: «Hättest du dem Bengel doch eine Ohrfeige gegeben und nicht bloss das Käppli abgerissen, dann hätte sich der ganze Ärger wenigstens gelohnt».

*Sekundarlehrer (36)*

# Gewaltphantasien

Seit fünf Jahren bin ich Familienvater, und ich mache eine Erfahrung, die mir irgendwie nicht ganz geheuer ist oder über die man jedenfalls nicht gerne redet. Ich ertappe mich nämlich manchmal bei Gewaltphantasien. Das heisst: Ich überlege mir, was ich machen würde, wenn einer bei uns einbrechen würde oder unsern Kindern etwas zuleide tun wollte. Da kommen mir Ideen, über die ich selber erschrecke. Doch möglicherweise ist das ganz einfach der Beschützerinstinkt? Und solche Gedanken sind für einen Familienvater ganz natürlich?

Ich erinnere mich, dass ich auch als kleiner Junge manchmal in meinen Gedanken Einbrecher-Fallen entwickelte, wenn ich nachts nicht schlafen konnte. In meiner Phantasie spannte ich Schnüre und liess Eindringlinge Treppen hinunter stürzen. Ich fügte Räubern Schmerzen zu und warf Bösewichte über das Balkongeländer. Diese Kinderphantasien sind längst Vergangenheit, nie ist etwas passiert. Jetzt sind die Phantasien wieder da. Beschützerinstinkt?

Ohne ersichtlichen äusseren Anlass schiesse ich mich manchmal in meinen Gedanken auf den Typ ein, der des Nachts in unsere Wohnung eindringt und meiner Frau oder unsern Kindern etwas antun will. Ich schmeisse ihn die Treppe hinunter. Ich schlage ihm mit dem Baseball-Schläger die Kniescheiben ein. Ich stürze ihn aus dem zweiten Stock zum Fenster hinaus. Ist das vielleicht eine geistige Turnübung, die mir hilft, auf eine solche Situation vorbereitet zu sein, wenn sie einmal eintreten sollte?

Manchmal denke ich mir Dinge aus, die so gewalttätig sind, dass es mir selber weh tut. Zum Beispiel das langsame Rösten auf dem Feuer. Dann staune ich, zu was meine Phantasie fähig ist. Ist es vielleicht ein Austesten dessen, was im Ernstfall sein dürfte und was zu viel wäre? Zeigt mir der eigene Schmerz, dass es Grenzen gibt? Dass Rache nicht grenzenlos sein kann?

Manchmal weckt mich das eigene Lachen aus meinen düsteren Phantasien. «Hallo, was brüttest du da wieder vor dich hin?» sage ich zu mir selbst. «Was hast du eigentlich, es bedroht dich doch gar niemand?» Ich muss dann über mich selber lachen und hole mich ganz bewusst in die Realität zurück. Ich sage zu mir: «Du hast es in der Hand. Entweder suhlst du dich weiter in deinen Gewalt-Phantasien, oder du verlässt jetzt diese Gedankenwelt wieder.» Dieses Zurückkehren gelingt mir eigentlich immer gut.

Ich verbiete mir solche Ausflüge in meine Phantasie nicht. Ich beobachte dagegen bei anderen Leuten, dass sie sich selbst sehr viel mehr einschränken inbezug auf das, was sie denken dürfen und was nicht. Ich lasse meine gewalttätigen Gedanken grundsätzlich zu. Es gelingt mir dann aber auch, «Genug!» zu sagen und die Tür wieder zu schliessen. Ich glaube fast, das ist besser, als wenn man in seinem Gefühlsleben so verbotene Türen hat, die man krampfhaft verschlossen zu halten versucht.

*Elektrotechniker (39)*

## Die streitenden Brüder

Als Bub hatte ich mit meinem Bruder zusammen eine Zeit lang eine richtig gewalttätige Phase, ja so etwas wie Krieg. Wir gerieten immer wieder in Streit miteinander. Weswegen, weiss ich nicht mehr. Jedenfalls schaukelten wir uns gegenseitig hoch, wir rissen uns an den Haaren, und dann kam der Moment, wo wir aufeinander losgingen. Oder nein, wir gingen eben nicht wirklich aufeinander los, sondern derjenige, der spürte, dass er soeben zu weit gegangen war, rannte aus Angst vor Vergeltung davon. Und der andere, kochend vor Wut, ging in das Zimmer des Bruders und schaute sich um, was er dort kaputtmachen konnte. Wir machten einander Sachen kaputt. Das war unsere Art, aufeinander loszugehen.

Ich besass in meinem Zimmer ein Bücherregal, dessen Stangen zwischen Boden und Zimmerdecke festgeklemmt waren. Auf den Tablaren hatte ich sorgfältig alle meine Eisenbahnen und Autos aufgereiht, auch meinen ersten eigenen Plattenspieler und was mir sonst noch alles lieb und wertvoll war. Mein Bruder ging also in so einem Wutanfall in mein Zimmer und rüttelte an den Stangen des Bücherregals, bis alles herunterkam. Ich meinerseits, wenn ich dran war, packte zum Beispiel die Matratze von seinem Bett und schleuderte sie durch sein ganzes Zimmer, was auch recht viel Unordnung anrichtete, oder ich schmiss ihm seine Schreibtischlampe auf den Boden. Der jeweils Geschädigte besichtigte dann anschliessend sein Zimmer, das heisst: den Schaden – und liess sich etwas noch Gemeineres einfallen, womit er dem Bruder heimzahlen konnte. Ich weiss heute nicht mehr, wie wir solche Gewalt-Eskalationen zum Stillstand brachten. Unsere Mutter jedenfalls schritt nicht ein. Wahrscheinlich war es so, dass irgendwann einfach jeder anfang, in seinem Zimmer wieder aufzuräumen.

Als wir ungefähr dreizehn, vierzehn Jahre alt waren, war diese Phase überwunden und wir stritten uns nie mehr. Wir hatten uns wie «ausgestritten». Seither haben wir ein gutes Verhältnis miteinander. Ich frage mich: Ist das einfach so eine Art archaische Aggressivität, die wir damals als Buben einmal durchmachen und ausleben mussten?

*Musiker (39)*

Ich hielt den Hammer schon in der Hand. Es würde ein Genuss sein, auf sein Auto einzuschlagen, das da unten auf dem Quartiersträsschen parkiert war und mich einmal mehr provozierte. Das Auto gehörte meinem Freund. Ich war seine heimliche Geliebte. Lange hoffte ich, er würde sich eines Tages zu mir bekennen. Denn seine Ehe bestand – so sagte er jedenfalls – nur noch auf dem Papier, und Kinder waren keine da. Wegen des Geschäfts komme aber eine Scheidung nicht in Frage. Ich hing sehr an ihm, deshalb nahm ich Rücksicht und wartete und gab die Hoffnung nicht auf.

Seine Eltern wohnten im gleichen Quartier wie ich. So sah ich sein Auto oft da in der Strasse stehen, immer wenn er sie besuchen ging. Dann wusste ich: Jetzt essen sie fröhlich miteinander, feiern Geburtstag oder Weihnachten oder Ostern oder was weiss ich – und mich gibt es nicht. Ich bin inexistent. Obwohl wir nur einen Steinwurf voneinander entfernt wohnen, kennen mich seine Eltern nicht. Das ist doch eigentlich verrückt. Wie gerne wäre ich dabeigewesen, als Frau an seiner Seite, und hätte dazugehört! Das Ausgeschlossensein tat weh. Jedes Mal, wenn sein Auto da stand, wurde mir meine Situation vor Augen geführt. Und diese Situation hiess: Du gehörst nicht dazu. Dich gibt es nicht. Der Mann, den du liebst, verleugnet dich.

Dann kam eben jener Abend, an dem ich den Anblick seines Autos da unten auf der Strasse nicht mehr ertrug. Sie feierten einen Geburtstag, das wusste ich. Ich wurde so wütend, dass ich beschloss, dem feinen Herrn das feine Auto zu zerhämmern. Ich ging vom Balkon in die Küche, nahm den Hammer aus der Werkzeugschublade und stand schon im Flur am Lift, um hinunter zu fahren. Da erwachte ich aus meiner kindischen Wut. Ich sagte zu mir: Eva, du weisst ganz genau, dass die Situation so ist, wie sie ist. Du kannst die Verantwortung dafür nicht allein deinem Freund zuschieben, du spielst in dem Spiel ja mit. Wenn du die Situation nicht mehr erträgst, dann trage sie nicht mehr mit. Wenn du etwas ändern willst, musst du die Verantwortung für dich in die Hand nehmen – nicht einen lächerlichen Hammer!

*Psychologin (38)*

## Der Ringkampf

Meine Frau und ich besuchten einen Weiterbildungskurs für Ehepaare. Der Kurstag begann immer damit, dass wir uns alle miteinander in einen Kreis setzten, und dann war jeder aufgefordert, zu sagen, wie es ihm gerade ging. Mir ging es immer gut. Ich konnte weder von aufgebrochenen alten Wunden noch von neu aufgetauchten Selbstzweifeln erzählen, auch nicht von beruflichen Problemen, die mich bis hierher in den Kurs verfolgten, oder von ungewohnt starken Nackenverspannungen nach einer schwierigen Nacht. Ich merkte bald, dass das ein Nachteil war. Der Kursleiter fand mich uninteressant. Er interessierte sich stets nur für die Anderen und ging auf deren Befinden ein. Auf mich ging er nie ein. Das begann mich zu ärgern und ich fand es ungerecht. Mochte er mich nicht? Ging ihm meine ruhige Art auf den Wecker? Oder wollte er mir zeigen, dass er als Psychologe von Pfarrern sowieso nichts hielt?

Wie auch immer, eines Morgens beschliesse ich, die Aufmerksamkeit im Kreis auf mich zu lenken, denn ich will auch einmal drankommen. Ich täusche vor, dass ich in einer schlechten Verfassung bin. Statt dass aber der Leiter nun interessiert auf mich eingeht, lässt er in seinem gespielt überlegenen Ton eine süffisante Bemerkung fallen. Da übermannt mich ein unglaublicher Zorn. Ich springe auf, packe diesen Typen und zwingen ihn zu einem Ringkampf. Ich bringe ihn zu Boden. Ich verspüre die Lust, ihn umzubringen. Ich bin stärker als er.

Dann geschieht etwas Unerwartetes. In diesem intensiven Ringen und Umarmen empfinde ich plötzlich eine ungeahnte Liebe zu diesem eigenartigen Menschen. Ich lockere meinen Griff, schaue ihm ins Gesicht und gebe ihm – zum grossen Erstaunen der erschrockenen Gruppe um uns herum – einen Kuss. Der Kampf ist gewonnen. Der vermeintliche Feind ist mir zum Freund geworden. Er hat mir hinterher gestanden, dass er echt Angst bekommen habe ob meiner Bärenkraft.

Was hat mir die Aggression gebracht? Die Aggression, die bis zur Lust ging, den Andern zu töten? Sie hat mich erstaunlicherweise diesem Menschen nähergebracht. Ich habe mit dem Halbgott gekämpft, als der er mir vorkam, und diesen Halbgott habe ich besiegt. Was übrig blieb, war ein liebenswerter Mensch. Die «Bärenkräfte», die Schlimmes hätten bewirken können, wurden während des Kampfes zu Liebeskräften umgewandelt. Wenn ich das im Rückblick noch einmal überdenke, klingt für mich die alte biblische Geschichte von Jakobs Kampf mit dem Engel an. Mir wurde die Kraft zum Ringen gegeben, und ich habe am Ende einen neuen Freund gewonnen.

*Pfarrer (53)*

## Warum macht mich der so rasend?

Als Seelsorgerin absolvierte ich einen sechswöchigen Weiterbildungskurs. Die Arbeit in der Gruppe war für alle Beteiligten intensiv und herausfordernd. Wir loteten unsere persönlichen Stärken und Schwächen aus, die täglichen Diskussionen gingen oft sehr ans Lebendige. Bald merkte ich, dass ich gegen einen bestimmten Teilnehmer hochgradig allergisch wurde. Er traf mich in den Gruppengesprächen immer genau dort, wo ich am verletzlichsten war. Er tat mir weh, er machte mich wütend. Die Feedbacks der anderen Kursmitglieder konnte ich annehmen, seine ertrug ich nicht. Schon nur, wie er mich ansah! Und wie er redete! Mir kam in seiner Gegenwart die Galle hoch. Ich entwickelte einen richtigen Hass auf ihn. Wir waren in diesen sechs Wochen natürlich extrem nah beisammen und konnten einander nicht ausweichen. Ich erschrak zutiefst, als mir eines Tages bewusst wurde: «Den Kerl könnte ich – ». Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich, dass ich fähig wäre, einen Menschen im Affekt umzubringen. Ich spürte: Der reizt mich dermassen mit seiner Art, dass ich ihn umbringen könnte. Je nachdem, wo er mich trifft und verletzt im nächsten Gruppengespräch, explodiert etwas in mir und ich springe ihm an die Gurgel!

Natürlich beunruhigte mich das. Im Einzelgespräch mit dem Kursleiter brachte ich es zur Sprache. Ich fragte ihn: «Was ist das? Bei diesem Menschen sehe ich einfach rot. Der löst in mir etwas aus, was mir noch nie so begegnet ist.» Der Kursleiter sagte: «Diesen Mann siehst du sechs Wochen lang und nachher vermutlich nie wieder. Er kann dir also wurst sein. Seinetwegen musst du dich nicht aufregen, mit ihm als Person hat deine aufgewühlte Reaktion nichts zu tun. Aber er berührt offensichtlich etwas in dir, eine schwache Stelle, eine Verletzlichkeit, eine Wunde, mit der du nicht umgehen kannst, wo du dich ohnmächtig fühlst und deshalb nur mit ohnmächtiger Wut, mit rasender Wut reagieren kannst. Schau vielleicht das einmal an!»

Der Kursleiter hatte recht. Indem ich in mich hineinhorchte, merkte ich, dass eine wunde Stelle in meiner Biografie tangiert war.



Tief unten Versorgtes und Verdrängtes und Vergessenes kam durch diesen Menschen wieder zum Anklingen. Seine unangenehme Art weckte in meiner Gefühlswelt unangenehme Erinnerungen, seine verletzende Art rührte an alte Wunden. Doch den unangenehmen Erinnerer umzubringen – real oder auch nur in Gedanken – hätte nicht wirklich Erleichterung gebracht. Nicht der Erinnerer war ja das Problem, sondern meine unverarbeitete Lebensproblematik.

Für mich war das eine wichtige Erfahrung. Ich lernte die rasende Wut als ein Signal zu verstehen. Die Wut signalisiert mir eine Wunde, die der Bearbeitung bedarf. So bin ich inzwischen hellhörig geworden. Wenn ich mich dabei ertappe, dass ich auf jemanden übermässig wütend reagiere, sage ich mir: «Wahrscheinlich hat das nicht mit ihm zu tun, sondern mit mir.» Ich versuche dann herauszufinden, was es sein könnte.

*Klinikseelsorgerin (33)*

## Mit dem Stecken in der Hand

Ich war allein unterwegs auf einer Jurawanderung. Ich beschloss eine Abkürzung zu nehmen, die quer über eine Weide führte. Ein halbes Dutzend junger Rinder weidete da. Die Tiere hoben ihre Köpfe und schauten mir interessiert entgegen. Ich bückte mich nach einem Stecken, der am Boden lag. «Für den Fall, dass die Rinder allzu zudringlich werden», dachte ich. Nicht dass ich Angst gehabt hätte, im Gegenteil, ich verstehe mich mit Tieren ausgesprochen gut. Wie es meine Art ist, redete ich die Rinder freundlich an. Ich erwartete, dass das eine oder andere neugierig auf mich zukommen würde. Solche Begegnungen enden meistens damit, dass sie mir ganz zutraulich mit ihrer rauen Zunge die Hand abschlecken. Das mag ich. Ich rief den Rindern also freundlich zu. Sie sahen mich kommen mit dem Stecken – und rannten davon. Da realisierte ich: Hallo, du sendest ein falsches Signal aus! Was suchst du die Freundschaft dieser Tiere mit einem Stecken in der Hand?

Ich begann mich zu schämen und warf den Stecken weg. Die Rinder näherten sich mir nun wieder, aber nur bis auf etwa fünf oder sechs Meter. Näher kamen sie nicht. Da setzte ich mich auf den Boden. Jetzt war ich kleiner als sie. Und siehe da, schon kam das erste vertrauensvoll zu mir und begann mir die Hand zu schlecken. Bald standen alle um mich herum. Das war für mich eine spannende Erfahrung: Nachdem ich jedes Symbol von Gewalt aus der Hand gegeben hatte, und nachdem ich mich klein gemacht hatte, so dass sie keine Angst mehr vor mir empfanden, da kam es zu einer Begegnung.

Aus dieser Erfahrung habe ich etwas gelernt auch für den Umgang mit Menschen. «Mit dem Stecken in der Hand» kommt es zu keiner Begegnung! Ich hatte in jener Zeit eine sehr schwierige Klasse im Religionsunterricht. Nun erinnerte ich mich an die Episode mit den Rindern, und ich sagte mir: «Als ich dort den Stecken geworfen hatte und am Boden sass, konnten sie zu mir eine andere Beziehung entwickeln. Das probiere ich jetzt auch mit diesen Schülern!» Ich bin normalerweise eine strenge Lehrerin, die rasch

intervenierte, wenn die Schüler unruhig sind oder nicht mitmachen, und ich fahre in der Regel gut damit. Doch bei diesen Achtklässlern kam ich mit allen Versuchen, mich durchzusetzen, nicht weit. So setzte ich mich also eines Morgens zwischen den Bänken auf den Boden und sagte: «Schaut, eigentlich habe ich euch gegenüber gar nichts in der Hand. Wenn ihr blöd tun wollt, könnt ihr blöd tun. Ich kann zwar schimpfen, aber das beeindruckt euch nicht. Schauen wir die Situation an, wie sie ist: Ihr seid zwölf und ich bin eine. Ihr habt die Übermacht. Und jetzt könnt ihr wählen, wie es läuft. Ich versuche jetzt so, wie ich bin, euch das zu erzählen, was ich für diese Stunde vorbereitet habe. Ihr könnt stören. Ihr könnt alles machen, was ihr wollt. Ich kann es nicht verhindern.»

Das verblüffte die Schüler so, dass sie mir zuhörten. Indem ich meine Rolle änderte, brachte ich sie in ihrer Rolle völlig durcheinander. Ich blieb am Boden sitzen und erzählte, und sie blieben ruhig und hörten mir zu. Zunächst wohl aus lauter Verblüffung. Aber es gab in dieser Klasse tatsächlich eine Wende. In den nächsten Stunden merkten sie, dass ich ihnen ihre Übermacht zugestand und dass sie deshalb nicht mehr um die Macht ringen mussten. Ich hatte meinerseits mit dem Machtkampf aufgehört. Ich kam – bildlich gesprochen – nicht mehr mit dem Stecken in der Hand ins Klassenzimmer. Die Atmosphäre veränderte sich. Mit der Zeit hatten wir es echt gut miteinander.

*Katechetin (50)*

## Das kannst du doch gar nicht

Ich war ein Einzelkind, meine Eltern waren ziemlich alt. Meine Mutter sagte oft zu mir: «Andere Eltern schlagen ihre Kinder, und du hast noch nie eine Ohrfeige gekriegt.» Wahrscheinlich wollte sie mir damit klar machen, wie gut ich es bei ihnen hatte. Tatsächlich erhielt ich in meiner ganzen Kindheit nie eine körperliche Züchtigung. Aber meine Mutter übte mir gegenüber sehr viel Gewalt aus. Zum Beispiel konnte es geschehen, wenn wir eine Auseinandersetzung hatten, dass sie den Mantel nahm, das Haus verliess und mich mit der Bemerkung: «Ich weiss nicht, ob ich zurückkomme» in Riesenängste versetzte. Oder sie redete drei Tage lang kein Wort mehr mit mir. Ich erlebte das als ganz schlimme Gewalt, gegen die ich mich nicht wehren konnte. Ich war ihr ausgeliefert und sie machte mich sehr hilflos.

Als ich anfang erwachsen zu werden, traute mir meine Mutter ganz vieles nicht zu. «Das kannst du doch gar nicht», sagte sie überall, wo ich mich selbständig für etwas entschied. Auch mein Studium traute sie mir nicht zu. Sie versuchte mich immer wieder klein zu machen. Für sie war ich immer noch das Kind. Nun, ich ging meinen Weg und schottete mich innerlich ab. Den äusseren Kontakt musste ich aufrecht erhalten, meine Mutter hatte ja niemanden ausser mir. Ich heiratete und gebar drei Kinder. Als ich mit dem zweiten schwanger war, fand sie, ich wäre damit überfordert. Es wäre besser für mich, nur eins zu haben. Zum Glück fanden dann Grossmutter und Grosskinder einen recht guten Kontakt zueinander. Zwischen uns zweien jedoch löste sich der Krampf nie.

Das allerletzte «Das kannst du nicht» bekam ich zu hören, als es mit meiner Mutter zu Ende ging. Sie wurde krank und konnte nicht mehr alleine wohnen. Wir nahmen sie zu uns. Das liess sie sich knapp gefallen. «Wenn es dann aber ans Sterben geht, kannst du mich nicht mehr haben», sagte sie. «Dann musst du mich ins Spital tun. Du hast überhaupt keine Erfahrung, du bist ja noch nie dabei gewesen, wenn jemand gestorben ist.» Zum ersten Mal spürte ich, dass ich die Stärkere war. Ich würde ihr nun beweisen, dass ich sehr

wohl fähig war, sie zu pflegen. Und zwar bis zum Tod. Tatsächlich ging es noch zwei Jahre, bis sie starb. Wir konnten sie bis zum letzten Atemzug bei uns behalten. Ich muss aber gestehen, dass bei mir nicht das Motiv der liebenden Fürsorge dahinter stand. Ich wollte meiner Mutter einfach beweisen, dass ich das konnte, was sie mir – einmal mehr und nun zum letzten Mal – nicht zutraute.

Es war also keine «liebvolle Pflege». Natürlich war ich immer korrekt. Es kam nie zu physischer Gewalt, wie ja auch meine Mutter mir gegenüber nie physische Gewalt angewendet hatte. Aber wir schrieten uns oft gewaltig an. Wir standen bis fast zuletzt im Machtkampf miteinander. Sie wollte beispielsweise, dass ich die Grünpflanzen in ihrem Zimmer täglich goss. Ich goss sie so, wie ich es gewohnt war, nämlich wöchentlich. Daraufhin liess sie eine Nachbarin kommen und bat sie, das Giessen zu übernehmen, denn ich, ihre Tochter, sei damit überfordert. Das war ganz schön beschämend für mich. Meine Mutter versuchte also auch als Pflegebedürftige noch zu dominieren, doch aufs Ganze gesehen war nun ich in der Rolle der Stärkeren. Indem ich sie pflegte, war sie in meiner Gewalt.

Zehn Tage vor ihrem Tod stürzte meine Mutter. Danach konnte sie nicht mehr reden. Da geschah etwas Eigenartiges: Mit dem Wegfall der Sprache verschwand die Gewalt aus unserer Beziehung. Die Sprache war unsere Gewaltebene gewesen. Friede kehrte ein in dem Moment, wo die Wörter wegfielen. Nun konnte ich meine Mutter zum ersten Mal auch liebevoll pflegen. Ich hatte sie im Arm, als sie starb. Ich bin noch heute sehr dankbar für diese zehn Tage. Aussprechen hatten wir uns ein Leben lang nicht gekonnt. In der Sprachlosigkeit am Schluss erlebten wir immerhin noch ein kleines Stückchen Frieden.

*Familienfrau (41)*

## Zeitverschwendung

Ich hatte keine schöne Jugend. Meine Eltern liessen sich Schreckliches zu Schulden kommen. Andere Erwachsene, die über mein Leben Gewalt hatten, waren zum Teil ebenfalls grausam. Ich erfuhr von Kind auf Gewalt in allen ihren Formen. Ich hatte es wirklich nicht einfach. Doch ich suchte meinen Weg und fand ihn schliesslich auch. Diese Dinge aus der Vergangenheit spielen für mich keine Rolle mehr.

Du fragst mich, ob ich nicht doch noch einen Groll mit mir trage? Ob ich nicht irgendwann einmal Lust gehabt hätte, mich für das, was mir diese Menschen angetan haben, zu rächen? Meine Antwort heisst ganz klar: Nein. Ich habe keine Lust auf Rache. Ich habe kein Bedürfnis, jemandem etwas heimzuzahlen. Wozu auch?

Was soll ich meine Energie auf so etwas Nutzloses wie Gewalt verschwenden? Was erreiche ich, wenn ich mich an jemandem räche? Nichts! Was geschehen ist, mache ich mit keiner Gewalt ungeschehen. Also, was solls? Gewalt ist Zeitverschwendung. Sie löst die Probleme nicht, sondern schafft nur neue. Du kannst dich entscheiden: Entweder beginnst du die Probleme, die du auf deinem Lebensweg vorfindest, zu lösen – oder du schiebst sie vor dich hin, indem du Zeit und Energie auf Vergangenes verschwendest, das ja doch niemand mehr ändern kann.

Ja, es stimmt: Meine Mutter hat mich als Kind umbringen wollen. Soll ich sie deswegen jetzt hassen und Rachegeleüste haben? Vor meiner Mutter war ja auch schon jemand, und davor wieder jemand. Mit andern Worten: ich müsste die ganze Welt hassen. Das bringt mir doch nichts!

Wenn man Gewalt anwendet, so ist das eigentlich nichts anderes als: ein Bild kaputt machen, das einem nicht gefällt. Gewalt macht

kaputt, aber sie baut nichts auf. Davon kann man nicht leben. Ich habe es für mich selbst erfahren: Wenn man überleben will, ist es sinnlos, Zeit und Energie für etwas zu verschwenden, das nur kaputt macht. Hätte ich mich mit Hassgefühlen und Rachedgedanken abgegeben, so hätte ich mein Leben verpasst, und ich wäre sicher nicht da, wo ich heute stehe. Das wäre schade. Denn es geht mir heute gut.

Also, ich sage es noch einmal: Gewalt ist Zeitverschwendung.

*Maschinenführer (49)*

Platz für Ihre eigene Geschichte







Rund zwanzig Männer und Frauen zwischen 30 und 70 erzählen von Situationen, in denen sie ihrem eigenen Gewaltpotenzial begegnen. Als Eltern eines unaufhörlich schreienden Kleinkindes, als Tochter einer dement werdenden Mutter, als Bürger im aufreibenden Labyrinth der Bürokratie oder als gedemütigte heimliche Geliebte kann man derart unter Druck kommen, dass man schon mal zu Dingen fähig wird, über die man selber erschrickt.