Kirche im hr

14.11.2018 um 06:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Christoph Wildfang,
Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Ein Schlagzeug gegen die Wut

Ich klingle bei einer Familie. Ich bin mit dem Vater verabredet.
Ein Junge reißt die Tür auf: „Ich kann Schlagzeug. Du auch?!“ Ich schüttele den Kopf, und er zieht mich rein. Ich sehe den Vater, der mir aufmunternd zulächelt, dass ich ruhig mitkommen soll. Im Erdgeschoss ein großes Schlagzeug.

Der Junge setzt sich dran und fängt an zu spielen. Auf jeder Trommel mit voller Kraft. Dass es nur so knallt und rappelt. In einem schnellen Rhythmus. Seine Hände führen die Trommelstöcke ruckartig. Sein ganzer Körper bebt, und die Haare fliegen.
„Jetzt du!“, sagt er. Ich setze mich und klöpple ein wenig rum. Vorsichtig. Ich will ja nichts kaputt machen. Er korrigiert meine Finger um die Stöcke und schiebt mich wieder beiseite. Donnert auf den Trommeln und dem Becken rum. „Das mach ich immer, wenn ich wütend bin“, sagt er und fragt mich: „Was machst du, wenn du wütend bist?“

Ja, was mache ich dann? Oft erwarten Menschen um mich herum, dass ich eigentlich nie wütend bin. Bin ich ehrlicherweise schon. Aber wie lebe ich das aus? Ein hochgezogener Mundwinkel. Kurz mit den Augen rollen. Wenigstens ein paar schlechte Gedanken. Die Faust auf den Tisch hauen – das schaffe ich kaum. Hinterher brauche ich dann zig erklärende Worte für so einen Gefühlsausbruch. Ein wütendes Wort bereue ich kurze Zeit später. Überhaupt

negative Gefühle zeigen, das fällt mir schwer. Immer schön kontrolliert sein. Wohlerzogen. Gedeckelt.

Der Junge macht das schon gut. Der tobt und schlägt nicht gegen andere. Er hat sein Schlagzeug. Da kann er Dampf ablassen. Wut rauslassen tut gut. Noch besser ist es, wenn ich weiß, wie ich das tun kann, ohne jemandem weh zu tun. Ob ich mir auch so ein Schlagzeug zulege?