

Zeitfenster 5

Mensch, ärgere dich... nicht!

Nur ein Spiel?

Wir kennen es alle, das beliebte Spiel, das uns oft über Stunden die Welt vergessen ließ. Wie oft haben wir uns geärgert, kurz vor dem sicheren Stall hinausgeworfen worden zu sein und wieder neu die Runde drehen zu müssen. Wie groß war die Freude, wenn der Zufall jene Zahl gewürfelt hat, die unsere Mitspieler in den Ärger trieb. Ach, ist ja nur ein Spiel, waren die tröstenden Worte.

Ich ärgere mich

Nörgeln, jammern, sich ärgern, schimpfen, sich aufregen. Daraus wird Wut, Zorn, Groll bis hin zum Hass. Ärger entsteht, wenn du dich machtlos und ausgeliefert fühlst, unverstanden, ungerecht behandelt, mit Füßen getreten, erniedrigt, in Frage gestellt, ausgenutzt, wenn die Anderen deine Erwartungen nicht erfüllen. Ich ärgere mich! Ja, du ärgerst immer nur dich selber – und der, dem der Ärger gilt, hat gar nichts von deinem Ärger!

Verantwortung übernehmen

Sich ärgern ist bequem. Du lenkst von dir selber ab und drückst dich damit um eine Lösung. So ziehen viele Menschen lieber ihren Ärger über Wochen und Monate, manchmal über Jahre hin, als endlich ihr Leben in die Hand zu nehmen und resolut eine Änderung einzuleiten. Weil es der mühsamere Weg ist, weil er dich fordert zu handeln. Du musst den Dingen auf den Grund gehen und dies hat mit Auseinandersetzung zu tun. Es liegt in deiner Verantwortung, wenn du dich ärgern magst, - verpflichtet bist du nicht dazu!

Ärger verwandeln

Der erste Schritt hin zu einem befreienden, glücklichen Lebensgefühl ist es, dass du dir deines Ärgers bewusst wirst. Spüre, wie dein Ärger in dir entsteht, wie er sich ausbreitet, wie er dir den Atem nimmt, deinen Magen zusammenzieht, deinen Puls beschleunigt. Positiv denken hilft nicht, denn der Ärger ist real für dich spürbar. Nimm ihn liebevoll an, deinen Ärger! Dies hat bereits transformierende Wirkung. Frag dich, ob dein Ärger gerechtfertigt ist, denn allzu oft sind es Kleinigkeiten über die du dich aufregst. Vielleicht kannst du dann schon darüber lachen. Wenn der Ärger aber gerechtfertigt ist, dann setz dich mit Lösungsstrategien auseinander und setz die ersten Schritte hin zu verantwortungsbewusstem Handeln. Spür dich in die Situation hinein, versuch dein Gegenüber zu verstehen. Frag deine Intuition, wie du zum Besten für die Situation, für dich und für alle Beteiligten zu einer guten Lösung gelangen kannst. Dein Bauchgefühl weiß was zu tun ist. Zorn, Wut und Türen knallen sind vielleicht ein erster Schritt – aber nie die Lösung.

Mensch, ärgere dich... nicht – nimm dein Leben in die Hand!