

Ärger ohne Ende

Ich stehe in einer langen Warteschlange im Supermarkt an der Kasse. Unmengen von Artikel stapeln sich vor mir auf dem Band. Hinter mir steht ein Mann, der etwas ungeduldig von einem Bein auf das andere tritt und nur eine kleine Packung Zwieback in der Hand hält. Ich blicke mich zu ihm um, mustere ihn kurz, und lasse ihm den Vortritt. Nun hat er nur noch die Frau mit dem Rieseneinkauf vor sich. Zaghaft fragt er an, ob er vielleicht diesen einen, kleinen Pack Zwieback zuerst bezahlen dürfe. Ganz unerwartet bricht ein Donnerwetter los. Was ihm denn überhaupt einfallt, sich so vorzudrängeln. Und da könne ja jeder kommen, schließlich habe sie auch warten müssen. Also keine Chance!

Wer sich über irgendetwas eine Minute lang ärgert, sollte bedenken, dass er dadurch 60 Sekunden Fröhlichkeit verliert.

ROBERT STOLZ

Der so Zurechtgewiesene macht einen stillen Rückzug. Meine Gefühle schwanken zwischen Entsetzen, Sprachlosigkeit und Wut, die immer größer wird. Jetzt kann ich mir die Bemerkung nicht mehr verkneifen, dass das aber nicht besonders nett sei. Falsche Bemerkung zur falschen Zeit. Wieder bricht ein Donnerwetter los! Diesmal trifft es mich. Wieso ich mich denn da überhaupt einmische? Das gehe mich doch gar nichts an. Es fliegen noch einige Argumente hin und her, bis die Frau alle Waren in ihrem Wagen verstaut und bezahlt hat. Mit einem letzten wütenden Blick versucht sie mich zu treffen. Ich lächle und wünsche einen schönen Tag. Auf dem Parkplatz begegnet mir diese Frau nochmals. Das negative Gefühl bei mir hält sich hartnäckig. Selbst nach längerer Zeit fühle ich mich ungerecht behandelt und darüber ärgere ich mich noch heute.

Mal ehrlich!

Wie oft haben Sie sich in den letzten drei Tagen geärgert? Über Ihre Kinder, die immer streiten – die Nachbarn, die viel zu laute Partys feiern – den Vorgesetzten, der kein Verständnis für Ihre Probleme hat – über Politiker, die leere Versprechen machen – den Polizisten, der Ihnen einen Strafzettel für falsches Parken verpasst – über unfreundliche Verkäuferinnen – über rücksichtslose Autofahrer, die sich im Stau vordrängeln ...

Endlos können wir die Aufzählung fortsetzen. Es gibt so viele Gründe sich zu ärgern. Manches staut sich in unserem Innern so an, dass es oft unverhältnismäßig und am falschen Ort hervorbricht. Inzwischen hat sich in unserer Gesellschaft eine richtige Kultur des Ärgerns entwickelt. Die sogenannten „Wutbürger“ sind ein fester Begriff geworden und machen lautstark Stimmung gegen politisch-gesellschaftliche Projekte und Entscheidungen. Sicher gibt es Missstände in unserer Gesellschaft, jedoch können wir sie nicht durch Wut und Gewalt lösen. Aber selbst wenn wir uns nicht in der Masse formieren, sind wir täglich mit dem Problem, uns zu ärgern, konfrontiert.

Warum ärgere ich mich?

Wir müssen akzeptieren: Kein Mensch kann jederzeit auftretende emotionale Aufwallungen verhindern. Sie gehören zu unserm Menschsein und Gefühle des Ärgers haben ihren berechtigten Platz. Dennoch hat unsere Wut verschiedene Motive. Wollen wir sie beherrschen und eine gewisse Gelassenheit bekommen, müssen wir den Ursachen auf den Grund gehen. Sich ungerecht behandelt zu fühlen, ist eine Sache. Aber auch persönliche Eitelkeit, Egoismus und das Gefühl von Übergangenwerden oder der Minderwertigkeit sind weitere Möglichkeiten.

Was bringt es, wenn ich mich ärgere?

Oft sind unsere Gefühle wie ein „Dampfkessel“, der unter Druck steht. Um Entlastung zu erfahren, lassen wir Dampf ab. Durch unsere Unbeherrschtheit verletzen wir andere und die scheinbare Entlastung wird zur Belastung. Wir sind schuldig geworden an unserer Umgebung. Um Schadensbegrenzung zu betreiben, müssen wir Versöhnungswege finden. Peinliche Erklärungsversuche und formelle Entschuldigungen helfen da nicht.

Gibt es Auswege?

Ein bewährtes Handbuch ist die Bibel. Darin steht im Epheserbrief, im Kapitel 4, Vers 26: „Lasst die Sonne nicht untergehen über eurem Zorn!“ Das ist ein weiser Rat. Wenn wir unseren Ärger noch nähren oder ihn mit klugen Argumenten unterfüttern, wird immer mehr Geschirr zerschlagen. Deshalb sind Besonnenheit und konstruktive Schritte für alle Beteiligten wichtig. Vergebung ist sicher ein wichtiger Schlüssel dazu. Es handelt sich nicht um ein „unter den Teppich kehren“ von Schuld. Entschließen Sie sich so zu handeln, wie Gott mit Ihnen umgeht. Er streckt seine Hand aus und bietet Ihnen Vergebung an. Für uns Menschen kann das oft ein

Prozess sein. Doch ohne Vergebung und Versöhnung gibt es keinen echten Frieden.

Keine billige Lösung!

Nutzen Sie die Möglichkeit mit Gott zu sprechen. Wenn wir immer wieder mit Gott über uns selbst, unsere Wut, unsere Sünde, aber auch unsere tiefsten Ängste und Motive reden, werden wir nach und nach auch mit unseren Gefühlen anders umgehen.

Das Gespräch könnte folgendermaßen lauten:

„Danke, Gott, dass ich nicht nur aus Kopf und Beinen bestehe. Du hast mir auch Herz und Bauch geschenkt. Ich kann denken, aber auch fühlen. Doch bewahre mich davor, darin schuldig zu werden. Nimm meine ganze Persönlichkeit in deine gestaltenden Hände. Verändere mich und lass aus meinem unbeherrschten Zorn, aktive Liebe werden. Amen.“



ANTWORT-COUPON

- Bitte senden Sie mir ein Neues Testament zu.
- Ich möchte mehr wissen, wie ich mit Jesus leben kann.
- Senden Sie mir das „Anti-Ärger-Rezept“ zu.

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

**Stimme
des
Glaubens**

Missionswerk Stimme des Glaubens
D-78413 Konstanz, Postfach
Tel. 0 75 31 / 94 45 0 | Fax 0 75 31 / 94 45 22
CH-8280 Kreuzlingen, Postfach
Tel. 0 71 / 6 72 47 39
info@stimme.org | www.stimme.org

