

Nichts in der Welt ist so wunderbar ansteckend wie schlechte Laune.

Charles Dickens



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Genervt, schlecht gelaunt, verstimmt, verärgert, empört, erregt, ärgerlich, beleidigt, ablehnend, widerwillig, misstrauisch, aggressiv, grimmig, grollend, feindselig, wütend, zornig, jähzornig, rasend, in Rage, verdrossen – in der breiten Palette von leicht gereizt bis hasserfüllt kommt der Ärger noch einigermaßen gemäßigt einher. Trotzdem gilt: Ärger nervt.

Ärger kann aber auch produktiv sein. Wie viele Erfindungen wurden nur gemacht, weil der Erfinder den bestehenden Zustand als ärgerlich und änderenswert empfand.

Erst wenn wir Ärger so verstehen: als Anreiz festzustellen, dass da etwas (noch) nicht so ist, wie es zu uns passt und wie wir es haben wollen, wird er uns nützen. Ärgerlich? Zeit, etwas zu ändern!

Wir wünschen unseren Lesern ein schönes (und möglichst Ärger-freies) Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr.

Mit herzlichen Grüßen

Petra Sonne-Neubacher &
Marc Neubacher

Ärger

Nicht nur zur Weihnachtszeit

Ein Dezember-Newsletter über den Ärger – das könnte für manchen ein Affront sein. Wie wichtig sollte es sein, die Fahne von Frieden und Fröhlichkeit hochzuhalten.

Die Realität aber sieht am Heiligen Abend vielen Orts anders aus. Da wird gezankt, gestritten und geschmollt, dass es nur so eine Art hat. Denn da treffen einerseits Menschen aufeinander, die im Alltag zueinander ein tragfähiges Verhältnis aufgebaut haben (oder auch nicht), nun aber in eine andere Rolle schlüpfen sollen. Vom vielbeschäftigten Manager, der es kaum schafft, einmal im Monat kurz anzurufen, zu dem, der klaglos erträgt, dass Mama findet, er hätte vor dem Fest doch ruhig noch zum Friseur gehen können – und nicht müde wird, das zu erwähnen. Stichwort: „Man wird doch noch seine Meinung sagen dürfen!“ Und da treffen andererseits Vorstellungen von einem gelungenen Weihnachtsfest aufeinander, die mehr oder weniger inkompatibel sind oder die jeweils darauf beruhen, dass die anderen sich den eigenen Wünschen beugen.

Vor Jahren lernten wir einmal eine Trainerin kennen, die nach den Feiertagen von Folgendem berichtete: Wie Sie als diesjährige Ausrichterin der Familienweihnacht die Veranstaltung in einen Workshop umgewandelt hatte, mit Kärtchen-Sammlung der jeweiligen Wünsche und Arbeitsgruppen zur Ausarbeitung der Details. Was zunächst doch recht schräg

klang, hatte sich allerdings bewährt. Zum ersten Mal wurde allen Beteiligten klar, wer mit welchen Wünschen und Vorstellungen an wen um den Tannenbaum sitzt und warum das nicht funktionieren kann. Erst wenn man einmal laut gesagt hat, dass man enttäuscht ist, wenn der Sohn erst am 24.12. anreist anstatt ein, zwei Tage früher, um beim Einkaufen und Hereintragen des Baumes zu helfen und um sich schon wieder aneinander zu gewöhnen, anstatt dass der Bub in letzter Minute angerauscht kommt, ist es nicht mehr nötig, die angeblich ach so langen Haare als Ventil zu nutzen, um wenigstens einen kleinen Teil des aus der Enttäuschung erwachsenden Ärgers in kleiner Münze heimzuzahlen. Was dann wieder den Sohn nervt, der dann wieder ganz dringend oben in seinem alten Zimmer sitzen und E-Mails lesen muss. Und so weiter.

Vermutlich wollen Sie Ihr Weihnachtsfest nun nicht gleich zum Workshop umgestalten. Vielleicht aber haben Sie Lust, Ihre eigenen Wünsche zu ergründen und zu überlegen, was deren Erfüllung für die bedeutet, mit denen Sie das Fest verbringen.

Zitat

Wir ärgern uns immer aus einem Grund. Aber selten aus einem guten.

Benjamin Franklin

Dies irae – Tag des Zorns

Schon die ältesten und bekanntesten Gelehrten haben sich in Texten und Sinnsprüchen mit Ärger und Zorn auseinandergesetzt.

Die nachhaltigste Wirkung darin hatte vermutlich ein Mann namens *Evagrius Pontikus*. Er lebte im vierten Jahrhundert und davon viele Jahre als Einsiedler in der ägyptischen Wüste und ist der Autor einer ganzen Reihe theologischer Bücher. Seine Hauptwirkung bestand in der Beschreibung der sogenannten acht Gedanken. Damit meinte er „Dämonen“, also negative Denk- und Verhaltensweisen, die vom rechten Weg abbringen können. Einer dieser Gedanken ist der Zorn. Aus der Liste wurden später die sieben Todsünden, aber das hatte er so nicht gewollt!

Interessant ist, das er – ebenso wie andere Gelehrte – nicht den Zorn an sich verurteilt, sondern auf dessen Wirkung hinweist, auf die Blindheit des Zornigen für den Schaden, den er anrichtet und die große Reue hinterher, die dann aber gar nichts mehr nützt.

Und genau das ist wohl das Gefühl, dass jeder von sich kennt und an sich erkennen kann, nicht nur nach dem Zorn, sondern auch nach dem alltäglichen Ärger, der sich Luft gemacht hat. Darin zeigt sich, wie wichtig es ist, den eigenen Ärger rechtzeitig zu erkennen und zu lernen ihm ebenfalls rechtzeitig und in angemessener Form Luft zu machen.

Übrigens sind das vermutlich die Stellen in der Bibel, in denen Gott am „menschlichsten“ wirkt. Wenn er im Zorn gestraft hat und hinterher feststellt: Ihn reut sein Tun. Daraus nun aber zu schließen, Zorn sei etwas Göttliches, wäre wohl verfehlt. Göttlich ist allein die nachfolgende Vergebung.

Zitat

Gerate nie in Zorn. Sonst könntest du an einem einzigen Tag das Holz verbrennen, das du in vielen sauren Wochen gesammelt hast.

Mengzi

Lass mal gut sein

Sich über andere zu ärgern ist schon schlimm genug. Besonders unerquicklich aber ist es, wenn die Ursache des eigenen Ärgers auch noch man selbst ist. Wie um alles in der Welt hatte man denn nur so unfassbar blöde sein können?!

Mit anderen mag man ja noch Mitleid haben, aber wer sich einmal zuhört, wie er mit sich selbst ins Gericht geht, könnte entsetzt sein. Wir herrschen uns an und beleidigen uns selbst, wie wir es anderen niemals zumuten würden.

Wenn es denn nur helfen würde. Aber erstens machen wir, wie jeder andere, die allermeisten Fehler ja nicht absichtlich. Und außerdem führt das nur dazu, dass wir uns selbst nicht leiden können und dann auch anderen gegenüber unleidlich werden.

Die Frage ist nur, was das Fazit sein soll. Öfter mal sich selbst verzeihen? Lass mal gut sein? Klingt gut. Aber wenn man doch nun mal so ärgerlich ist?

Erfolgreiche Sportler müssen beherrschen, was jedem Menschen schwer fällt. Einen gerade begangenen Fehler sofort zu vergessen und in eine neue Aktion umzusetzen. Und darum geht es: nicht so zu tun, als wäre nichts gewesen, sondern sich zuerst zu fragen, was man ab jetzt anders machen will, und sich dann bildlich gesprochen auf den nächsten Ball zu konzentrieren.

Anregungen

Sachbuch

Verena Kast
Vom Sinn des Ärgers

Wer seinen Ärger nicht nur haben, sondern auch verstehen will, dem bietet diese psychologische Kurzmonografie sehr interessante Einblicke. Erklärt wird beispielsweise, warum

man sich immer über die am meisten ärgert, die einem am nächsten stehen. Schlicht, weil es dort den meisten Abstimmungsbedarf gibt. Nichts Anderes ist nämlich Ärger aus *Kasts* Sicht: Ein Signal dafür, dass gerade eine unserer Grenzen überschritten wurde und es gilt, dort eine Klärung herbeizuführen. Die Kunst ist dann, das auf die richtige Weise zu tun.

Buchtip

Francis Hodgson Burnett
Der kleine Lord

Beinahe jeder kennt wohl die Verfilmungen dieses Kinderbuchklassikers. Der alte Earl of Dorincourt ist seinem verstorbenen Sohn gram, weil er eine Amerikanerin geheiratet hat. Leider, leider ist nun deren Sohn der zukünftige Erbe – und wird nach Schloss Dorincourt beordert. Enkel Cedric jedoch weiß nichts von der heftigen (und wohlgepflegten) Abneigung gegen ihn und seine Mutter und ignoriert alle Anzeichen dafür. Zu fremd sind ihm solche Emotionen. Er begegnet seinem Großvater, als sei der der gütigste Mensch der Welt – und bewirkt gerade dadurch, dass die alte Bitterkeit sich in Wohlgefallen auflöst.

Die englische Fassung findet sich online unter: <http://www.online-literature.com/burnett/fauntleroy/>

Filmtipp

Jodie Foster
Familienfeste und andere Schwierigkeiten

Nicht Weihnachten, sondern Thanksgiving spielt in dieser Komödie die Hauptrolle. Beziehungsweise *Holly Hunter* als frisch entlassene Restauratorin Claudia, die in den – äh: trauten? – Schoß der Familie zurückkehrt. Mit leichter Hand dirigiert *Jodie Foster* die Schauspieler durch die Höhen und Tiefen familiärer Beziehungen.

Musiktip

Wolfgang Amadeus Mozart
Die Zauberflöte

„Der Hölle Rache kocht in meinem Herzen!“ stammt zwar aus der Feder *Mozarts*, könnte aber in jedem modernen Rosenkrieg seinen Platz finden. Die Königin der Nacht sendet des Prinzen Tamino aus, um ihre Tochter Pamina aus dem Tempel des Fürsten Sarastro zu retten. Zu ihrem Pech finden alle Sarastro irgendwie netter als sie. Voller Zorn und rasender Eifersucht versucht sie, ihre Tochter dazu zu bringen, Sarastro zu töten.

Das Bittere dabei: Ruhig betrachtet, wäre sie mit ihren ursprünglichen Anliegen sogar im Recht. Sich den Siebenfachen Sonnenkreis erschlichen? Die Tochter entführt?? Geht eigentlich gar nicht. Aber nicht Sarastro steht als Bösewicht dar, sondern die Königin der Nacht setzt sich durch Ihren blind ausagierten Zorn selbst ins Unrecht. Klassisch.

Verwaltung & Impressum

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am
1.3.2014.

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter
<http://www.psn-wirtschaftsberatung.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Dr. Marc Neubacher

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Thomas-Mann-Str. 7-9
24211 Preetz

www.psn-wirtschaftsberatung.de

© PSN Wirtschaftsberatung GbR –
Gern dürfen Sie aus unseren Texten zitieren, wenn Sie dabei die Quelle angeben. Danke

Alle Angaben ohne Gewähr.