

100% BUER-Kolumne
„Wellness für die Seele“

Arg – Ärger – Ärgern

Es begann mit dem Urknall und derzeit ist kein Ende abzusehen, der Ärger scheint nie aufzuhören. Nichts ist gemeinschaftsfördernder als einvernehmliches Schimpfen über die allgegenwärtigen „Feinde“ unseres Seelenfriedens!



Wir ärgern uns nach Kräften über Wetter, Nachbarn, Vorgesetzte, Kollegen, Familie, Politiker ... und manch reflektierter Zeitgenosse ärgert sich sogar über sich selbst. Der Eine macht sich mit „Meckern“ Luft, eine Andere „flippt richtig aus“ und mancher „frisst alles in sich hinein“, je nach Anlass, Temperament und Tagesform.

Dass „Reibung Wärme erzeugt“, kann man feststellen, indem man seine Handflächen kräftig aneinander reibt. So wärmt uns als soziale Wesen, die wir nun mal sind, die beim Ärgern entstehende Hitze eben auch (ersatzweise!). Ein herzlicher, nachsichtiger und liebevoller Umgang gehört in unserer Gesellschaft nun mal nicht bei allen Mitmenschen zum Alltag.

Dabei kann die Fähigkeit sich zu ärgern durchaus produktiv sein, nämlich dann, wenn Bürger (und selbstverständlich auch Bürgerinnen) sich zusammentun, um ärgerliche Zustände in ihrem Gemeinwesen aufzuzeigen oder zu verändern.

Doch auch der Ärger, der auf den Magen schlägt oder die Galle überlaufen lässt, kommt vielen Menschen zugute! Ein riesiger Industriezweig lebt von der Entwicklung, Produktion und Vermarktung von allerlei Hilfs- und Heilmitteln und schafft Arbeitsplätze im Gesundheitswesen.

Man muss nicht „verrückt“ sein, um auch einmal die seelischen Aspekte unseres Seelenfriedens ins Auge zu fassen. Häufig ist das Ärgern mit einem subjektiven Gefühl der Hilflosigkeit verbunden, der (oftmals irrigen) Annahme, nichts ändern zu können. Aber stimmt das wirklich, oder haben Sie nur noch nicht alle Register gezogen? Vielleicht hat sich auch eine Serie von „Ich-Kann-Nichts-Machen-Gefühlen“ Ihrer Kinder- und Jugendzeit verselbstständigt und ist immer noch aktiv.

Ganz gleich was dahinter steckt, zahlreiche Angebote im alternativen Bereich bieten Chancen zu einem Perspektivwechsel – nur Mut!