Mittwoch, 31. Januar 2007

Laufruhe

Die meisten Dinge, über die man sich aufregt, sind bei genauer Betrachtung der Erregung nicht wert. Dem gegenüber stehen einige wirkliche Ärgernisse, über die man gerne mal hinwegsieht. Zudem ist oftmals das Objekt des Ärgernisses oft gar nicht das, worüber man sich in Wirklichkeit ärgert. Und andere Objekte, die einen wirklich eigentlich zur Weißglut treiben müssten, lassen einen kalt. Der Ärger an sich ist also sehr und äußerst heimtückisch. Somit gilt es den Ärger genau zu betrachten, ihn zu entschärfen, weil man ihn entlarvt. Und sich dem eigentlichen Grund zu stellen. Und den wirklich ärgerlichen Aspekten zu begegnen. Der Vorteil an diesem Verhaltenswandel ist, dass man sich über Unwichtiges nicht mehr aufregt. Zudem Wichtiges im eigenen Interesse regelt, ändert, anpackt, fallen lässt, aus dem Weg geht, begegnet. Wie auch immer, aber eins nach dem anderen aus dem eigenen Leben räumt. Auch der Ärger anderer Mensch ist wesentlich einfacher zu verdauen, wenn man weiß, dass der angebliche Grund nicht der wirkliche ist, und wenn man weiß, dass es viel Wichtigeres gibt, über das derjenige sich besser mal ärgern sollte.

Ärgermanagement sollte man das nennen. Denn es gibt zwei Arten von Ärger: Den positiven, konstruktiven Ärger. Und den negativen, destruktiven Ärger. Der zweite ist weit aus mehr verbreitet. Es gilt langsam aber stetig dem positiven Ärger mehr Raum einzuräumen und den negativen gleichermaßen abzubauen. Das geht, wenn man will, relativ leicht. Es gibt zwei Übungen: Die erste heißt: Optimiere dein Timing. Die zweite heißt: Bewerte nicht alles. Dem gegenüber stehen zwei Übungen, die den positiven Ärger fördern: Lass los, was dich nervt. Pack an, was du willst. So weit, so gut. Aber es gibt, wie bei allen Veränderungen, einiges zu berücksichtigen. Was macht man mit der ganzen Energie, die man für den sinnlosen Ärger vergeudet? Auch der negative Ärger kompensiert einiges. Zwar destruktiv, aber er macht es. Eine Art emotionale Müllverbrennung. Wer keine Interessen hat, wird sich ohne diesen Ärger sehr leer fühlen. Wer viele Interessen hat, wird diesen endlich nachgehen können. Die andere Nebenwirkung liegt wie immer in der Konsequenz. Machen Sie diese Übungen nur, wenn sie vorhaben, diese bis zum letzten Atemzug auch durchzuziehen. Nicht wie so eine Art Hardcore-Diät für die Nerven, das bringt nichts und man ärgert sich letztendlich noch mehr. Und zwar über sich selbst. Welches bekanntlich die schlimmste Form des Ärgers ist. Mensch ärgere Dich nicht ist somit eine Lebenseinstellung, die man sofort anfangen kann, aber die man bis zum Ende durchhalten sollte. In guten und in schlechten Tagen. Der Gewinn an Lebensqualität ist enorm. Der an Arbeitsqualität nicht minder. Also, aufregen nur über das, was sich lohnt und bei allem anderen gelassen werden und auf Sicht auch bleiben. (Foto: Peter von Felbert, Motiv: Mensch ärgere Dich nicht Männchen)

Geschrieben von Christof Hintze in Gleichgesinnte um 07:02