

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Mensch ärgere dich nicht!

„Du kannst dich den ganzen Tag aufregen, aber du bist dazu nicht verpflichtet.“ Erich Kästner wird diese humorvolle Aussage zugeschrieben. Manche Menschen schimpfen über alles und jeden. Andere wiederum gehen gelassener mit widrigen Situationen um. Natürlich ist das zunächst einmal eine Frage des Menschentyps: Da gibt es das „HB-Männchen“, das immer gleich in die Luft geht, oder das Gegenmodell, das stattdessen den „toten Käfer“ macht und alles (äußerlich) klaglos über sich ergehen lässt. Sympathikotoniker und Vagotoniker werden diese Typen in der Fachsprache genannt.

Um es gleich vorwegzunehmen: Beides ist nicht der wahre Jakob und wirklich gesund ist auf Dauer keine der beiden Reaktionen. Die Prägung für den jeweiligen Typ ist einerseits von der genetischen Veranlagung, andererseits von Erziehung und Umgebung abhängig. Diese Faktoren bringen eine sehr unterschiedliche Reaktionsbereitschaft mit sich.

Ärger ist ja im Grunde ein normales Gefühl, und ihn nach außen zu lassen, hat durchaus positive Aspekte. Gut ist vor allem, seine negativen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Auch den Ärger erst einmal zuzulassen, anstatt die nervenden Dinge nur mit sich selbst auszumachen, kann anfangs eine entlastende Wirkung haben. Sich aber schnell wieder einzukriegen, darin besteht die Kunst. Diese zu beherrschen kann man lernen. Tun Sie es!