

Kolumne: Mensch ärgere dich nicht



Liebe Leser/innen,

Was machen sieben Deutsche, ein Österreicher und ein Schweizer, wenn ihnen in der Fremde langweilig ist? Sie spielen Mensch-ärgere-dich-nicht.

Ja, das gute, alte Brettspiel, bei dem ich mich zugegebener Maßen immer geärgert habe „wie Bolle“. Und ich glaube nicht, dass ich immer das Richtige gemacht habe. Es war ein Suchen und Finden, so wie bei Vielem im Leben.

Was haben selbst verursachtes Missgeschick, nicht beeinflussbares Unglück und Ungerechtigkeit gemeinsam? Sie lösen allesamt Ärger aus und sind ebenso Gründe sich zu ärgern, wie über einen Verkehrsstau, über Ungerechtigkeiten oder über rücksichtslose Mitmenschen.

Das aber muss nicht sein. Ein guter Vorsatz wäre doch, sich nicht mehr so häufig zu ärgern – ist ja auch übrigens viel gesünder.

Denn Ärger macht bekanntlich missmutig, verdirbt die Stimmung und beeinträchtigt die Gesundheit. Aber so war es immer schon, denn das Ärgern ist so alt wie die Menschheit selbst.

Warum also sollten wir uns ärgern, z. Bsp. am Arbeitsplatz? Sie werden sehen, die Arbeit wird auch dann nicht weniger, wenn Sie sich jetzt auch noch darüber ärgern. Die Arbeit bleibt die gleiche – nur die Laune wird erheblich schlechter.

Entscheiden Sie sich bewusst gegen den Ärger und den Verdruss und Sie werden bestimmt feststellen: die Welt geht nicht unter, atmen Sie einfach mal tief durch.

In diesem Sinne, kommen Sie ohne Ärger durch die Woche.