
Begegnungsreich

NUR ÜBER DAS WIRKLICH ÄRGER- LICHE ÄRGERN

Wie ein kleines Mädchen und reife Kirschen
den Ärger verfliegen lassen.



Kennen Sie das Gefühl des Überreagierens? Es sind nicht immer alle Tage gleich, manchmal regt einen etwas mehr oder weniger auf. Gerade in der Sommerzeit entladen sich die Dinge. Gemeint sind nicht die Sommergewitter oder Überreaktionen aufgrund langer Autostaus, sondern persönlich Aufgestautes und Aufgehitztes, das sich kurz vor dem Urlaub – oder manchmal im Urlaub – breit macht. Man kann sich über sich selbst ärgern oder über andere, angeheizt durch äußere Einflüsse.

Es gibt Generationen, die darauf konditioniert sind, sich nicht zu artikulieren, lieber zu schweigen, um den scheinbaren Frieden zu wahren. Muss man aber wirklich immer alles hinunterschlucken oder in sich hineinfressen? Es gilt, abzuwägen – nicht jedes Wort auf die Waagschale zu legen, aber andererseits auch nicht alles einfach automatisch hinzunehmen. Dabei kann Ärger auch ein starker Motor für positive Veränderung sein. Sich gegenseitig wertschätzend Mut machen hilft genauso, wie Dinge respektvoll an- und auszusprechen und somit zu versuchen, mit dem Ärger umzugehen. Zur Mitte beitragen kann man durch: durchatmen, Abstand gewinnen und Selbstreflexion.

Den Luxus, mich über eine Lappalie zu ärgern, habe ich neulich auf meinem Heimweg mitgenommen. Beim Einparken in die Hauseinfahrt wurde mir jedoch die Nichtigkeit meines Ärgers bewusst: Zwei Menschen hatten meine Einladung zum Kirschenpflücken nachbarschaftlich angenommen. Stolz kam mir das Mädchen entgegen, zeigte mir die reiche Ernte und erzählte mir freudestrahlend, dass daraus ein Saft gemacht wird. Fatima, ein Flüchtlingsmädchen aus Afghanistan, mit ihrem Vater in meinem Garten. Die Relationen des einfachen Seins wurden mir von einem fünfjährigen Kind vor Augen geführt. Wenn man ihre Geschichte, Ängste und ihre Hoffnungen kennt, was kann und darf einen da noch wirklich aufregen? /

Martin Lammerhuber

martin.lammerhuber@kulturregionnoe.at