

17.12.2018 um 18:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von  
Rolf Müller,  
Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

## Nicht ärgern lernen

Vor kurzem habe ich seit langen mal wieder das Spiel „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Es ist nicht besonders gut für mich gelaufen. Ich hätte nur noch einen Stein zurück in mein „Häuschen“ bringen müssen, um zu gewinnen - und ich hab verloren. Aber es war ein spannendes Spiel, ich habe viel Spaß gehabt und geärgert hab ich mich nicht viel.

Als Kind war das bei mir noch anders gewesen. Da habe ich sogar manchmal das Spielbrett vor lauter Ärger umgeschmissen, wenn mal wieder alles gegen mich gelaufen ist. „Du sollst dich nicht ärgern, es ist doch nur ein Spiel!“ - so hat mein Vater mich dann immer zu beruhigen versucht. Aber es hat noch bis weit bis in meine Jugendzeit und noch viele Spiele gedauert, bis ich das begriffen habe.

Beim Spielen hält sich mein Ärger heute - auch wenn ich am Verlieren bin - in Grenzen. Das ist bei den „echten Dingen des Lebens“ bei mir manchmal etwas anders. Da reg ich mich schon mal bei kleinen Dingen so richtig auf! Da bin ich manchmal schon bei Kleinigkeiten auf Hundert, auch wenn eigentlich gar nichts Schlimmes passiert ist. Ich reg mich auf, wenn mir mal der Kuli auf den Boden fällt oder wenn ich die S-Bahn verpasse, auch wenn ich viel Zeit habe. Ich sag dann hinterher zu mir: „Ärger dich nicht, es ist doch gar nichts Schlimmes passiert!“ Und das klingt dann für mich so ähnlich wie der Satz von meinem

Vater damals beim Mensch Ärgere dich nicht.

Vielleicht sollte ich öfters mal an diese Spielabende denken. Denn ich weiß ja: Ärgern tut mir nicht gut, es macht mir nur noch mehr Stress und bringt mich aus dem Takt. Und: Ich nehme mir vor, wieder öfters dieses Brettspiel oder andere Spiele mit andern Leuten zusammen spielen. Lange Winterabende bieten sich dafür ja an. Und da kann ich das mit dem „nicht ärgern“ ja ganz gut üben. Und Spaß macht das auch noch