

04.02.2026 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Uwe Groß,**

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

## Mensch ärgere dich nicht

„Mensch ärgere dich nicht,“ das ist so ziemlich das erste Spiel, an das ich mich erinnern kann. Früher haben wir das zuhause viele Sonntagnachmittage lang gespielt. Natürlich macht es Spaß, andere rauszuwerfen. Selber rausgeworfen zu werden dagegen, ist weniger lustig. Ich habe es schon erlebt: Manchmal rastet da jemand aus und hat keine Lust mehr zu spielen. Ich musste auch erst lernen, damit umzugehen: Also wieder dreimal würfeln, bis eine sechs kommt, warten und dann von neuem starten.

### Ein kinderleichtes Spiel, aber kein Kinderspiel

„Mensch ärgere dich nicht“ – ein kinderleichtes Spiel, aber kein Kinderspiel. Natürlich will ich mich in dem Spiel durchsetzen und das Spiel gewinnen. Mindestens genauso wichtig ist es aber doch auch zu lernen, Frustrationen wegzustecken und wieder von vorn zu beginnen. Trotzdem weiterzumachen, auch wenn sich Enttäuschung breitmacht. Etwas, das wir nicht nur beim Spielen, sondern auch im Leben gut gebrauchen können. „Mensch ärgere dich nicht“ - kein Kinderspiel. Es ist auch mein eigenes Lebensspiel.

### Verlieren schmerzt und frustriert

Ich habe mich beruflich schon auf Stellen beworben, die ich nicht bekommen habe. Wenn ich in der Schule Religion unterrichte, habe ich manchmal das Gefühl: Es bleibt wenig von dem hängen, was ich den Kindern sage. Vielleicht liegt es an meinem Unterricht oder die Kinder haben einfach zu viele andere Dinge im Kopf, ich weiß es nicht. Und ich denke beim Thema Frustrationen auch an meine früheren Judo-Wettkämpfe, die ich mitgemacht habe. Nicht immer bin ich als Sieger von

der Matte gegangen und war dann enttäuscht von mir selber.

## **Aufgeben ist für ihn nicht in Frage gekommen**

In meinem Beruf als Seelsorger erzählen mir auch andere von ihren schwierigen Erfahrungen: Da war vor einiger Zeit ein Mann, der verzweifelt war: Seine Frau und er hatten sich getrennt, dann hatte er auch noch seine Arbeit verloren. Aber er wollte nicht aufgeben. Während er arbeitslos war, hat er sich dann ehrenamtlich engagiert und kümmert sich jetzt mehr als früher um seine Kinder. Er hat auch wieder eine Arbeit gefunden, er will seinen Kindern etwas bieten. Aufgeben ist für ihn nicht in Frage gekommen. Das hat mir imponiert.

## **Es kostet sie Überwindung und Kraft, aber sie gibt nicht auf**

Ich denke auch an eine Frau, die sich nach jeder Chemo-Behandlung neu motivieren muss für eine weitere Chemo. Es kostet sie wahnsinnig viel Überwindung und Kraft, aber sie gibt nicht auf, weil auch ihre Familie hinter ihr steht und sie ermutigt.

## **Mensch ärger dich nicht – ist das Spiel des Lebens**

„Mensch ärgere dich nicht“: Ich finde das ist nicht nur ein Spiel. Und es ist vermutlich auch deswegen so verbreitet, weil es etwas über das Leben aussagt: Es sagt mir: „Bleib nicht beim Ärger stehen, gib nicht so schnell auf, auch wenn du wieder anfangen musst.“