

08.07.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Von null auf zehn

Mit einer Freundin sitze ich im Auto, und es geht kaum voran. Vor mir fährt ein Fahrschulauto, das oft anhält und kaum vorwärts kommt. Wie so oft in solchen Situationen fange ich an, mich aufzuregen und vor mich hin zu schimpfen. Da ermahnt mich meine Beifahrerin leise, aber entschlossen: „Komm mal nur bis zehn!“ Ich bin augenblicklich still geworden und habe sie so verdutzt angeschaut, dass sie mir gleich erklärt hat, was sie mit ihrem Spruch gemeint hat. „Du bist so oft immer gleich von null auf hundert, Rolf, du regst dich viel zu viel auf, auch bei den kleinsten Sachen!“ Und gleich dazu hat sie mir gesagt: „Versuch doch mal dich nur bis zehn aufzuregen, und nicht gleich bis hundert – das tut gut!“

Das tut niemandem gut

Ich muss sagen: Ich habe mich ertappt gefühlt. Meine Beifahrerin hat recht! Ich rege mich viel zu oft auf, auch wenn es nur um Kleinigkeiten geht. Dabei weiß ich ja eigentlich, dass das so gut wie nie etwas bringt, im Gegenteil. Durch mein Aufregen stresse ich mich selbst und die Menschen in meiner Umgebung. Das tut niemandem gut. Und deswegen muss ich lernen, nur auf zehn zu gehen und nicht gleich auf hundert zu kommen, wenn mich etwas ärgert oder aufregt.

So werde ich automatisch ruhiger

Ganz einfache Dinge helfen mir dabei: Einmal befolge ich die alte Regel, doch zuerst einmal tief durchzuatmen. Das hilft mir wirklich! Dann versuche ich für einen Moment, mich in die Situation meines Gegenübers zu versetzen. So zum Beispiel in die Lage des Fahrschülers im Auto vor mir. So bekomme ich oft Verständnis dafür, wie er sich gerade fühlt und werde automatisch ruhiger.

War ich nicht auch einmal ein unsicherer Fahrschüler gewesen?

Ich muss das üben

Durchatmen und einen Moment Nachdenken – das hilft mir, nur auf zehn zu kommen und nicht gleich auf hundert. Ich weiß: Ich muss das üben, damit mir das immer öfters in Zukunft gelingt. Denn dann geht es mir und meinen Mitmenschen besser.