

14.09.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

„Mensch ärgere dich nicht“

„Ich glaube, ich habe es passend!“

Da war er wieder: mein gefürchteter Satz an der Supermarktkasse. Der Mann vor mir holt seine Geldbörse hervor und beginnt zu zählen: Zehn-Cent-Stücke, Zwanziger, Fünziger und Euromünzen. Am Ende reicht es doch nicht ganz – und weil zwei Euro fehlen, bezahlt er schließlich mit einem Geldschein.

In solchen Momenten merke ich, wie schnell ich ungeduldig werde und mich ärgere. Hinterher frage ich mich dann oft: Was bringt mir dieser Ärger eigentlich?

Wenn Ärger nur mir selbst schadet

Kurt Tucholsky hat einmal gesagt:

„Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet – ohne anderen zu nützen.“

Ich finde, in diesem Satz steckt viel Wahrheit. Ärger allein löst kein Problem. Er belastet mich selbst – und hilft niemandem weiter.

Wann Ärger sinnvoll sein kann

Gleichzeitig gibt es Situationen, in denen Ärger wichtig ist. Zum Beispiel dann, wenn ich erlebe, dass jemand ungerecht behandelt wird. Wenn mich dieser Ärger dazu bringt, für den anderen

einzustehen oder etwas zu verändern, dann wird aus dem Gefühl eine gute Kraft.

Ärger kann mir zeigen: Hier stimmt etwas nicht. Tu etwas dagegen.

Gelassenheit kann man üben

Manchmal hilft mir dabei sogar ein Brettspiel: *Mensch ärgere Dich nicht*.

Dort erlebe ich immer wieder, wie meine Spielfigur kurz vor dem Ziel hinausgeworfen wird. Ärgerlich? Natürlich. Aber das Spiel lehrt mich auch etwas Wichtiges: weitermachen, neu anfangen und sich nicht entmutigen lassen.

Vielleicht ist genau das auch im richtigen Leben die beste Antwort auf den Ärger: Nicht darin stecken bleiben, sondern einen neuen Zug machen.