



ÄRGER

Der kleine Bruder des Zorns

Langsam kriecht er in uns hoch und macht sich breit. Immer stärker verdrängt er die anderen Gefühle, bis nur noch eins zu spüren ist: Ärger. Längst nicht so gewaltig wie sein großer Bruder, der Zorn, aber dennoch stark genug, um uns eine Zeit lang zu beschäftigen. Ärger entsteht, wenn uns etwas gegen den Strich geht, wenn wir Situationen oder das Verhalten von Personen als unangenehm empfinden. Aber nicht nur wir selbst merken, wenn wir verärgert sind, sondern auch andere. Das negative Gefühl wird durch Mimik und Gestik auch unserem Gegenüber vermittelt. Stirnrunzeln und zusammengekniffene Augen sind zwei von zahlreichen Begleiterscheinungen des Ärgers. Genauso wie andere Emotionen, hat aber auch ein gewisses Maß an Ärger seine Daseinsberechtigung. Unter anderem kann er Angst mindern und positive Energien freisetzen. So erzählt die Bibel die Geschichte von Jona, der sich über Gott ärgert. Dieser Ärger bewirkt, dass Jona über sich nachdenkt und am Ende der Geschichte eine positive Weiterentwicklung zeigt.

Horizonte



Andreas Maus