

„Ärger“

Von Dr. Detlef Eichberg



Ein chinesisches Sprichwort beschreibt das, was ich in der jüngsten Vergangenheit selbst zum „x-ten Mal“ erfahren habe: Von wem ich mich ärgern lasse, der beherrscht mich. Ja wieso denn? Mein gerechter Zorn und Groll ist doch als Gegenwehr eine sinnvolle Reaktion, die denen, die sich mir gegenüber daneben benommen haben zeigen soll, dass ich mir nicht alles gefallen lassen muss. Wenn ich mich geärgert fühle, sollte ich mich doch wehren. Vordergründig betrachtet ist das wohl richtig – irgendwie muss meine Verletztheit ja Genugtuung erfahren. Besonders, wenn ungerechte Angriffe im Spiel sind.

Wenn wir jedoch nach einem handfesten Streit mal eine ehrliche Inventur bezüglich der dabei verpulverten Energien erstellen, dann fühlt sich das meistens nicht wie ein erledigtes Geschäft an. Es bleibt ein umtriebiger Nachgeschmack und das Gefühl, dass da immer „noch was im Salz liegt“.

Und das ist wohl mit diesem Sprichwort gemeint: Obwohl ich mich gewehrt habe, habe ich denen, von denen ich mich ärgern ließ, eine gewisse Form der Macht übertragen. Nämlich indem ich auf das Ärgern eingegangen bin. In der passiven Kampfkunst des Tai Chi tritt man einen Schritt beiseite, wenn jemand zum Schlag ausholt und der Angreifer trifft ins Leere. Das demoralisiert viel mehr, als wenn ich mich provozieren ließe und versuchte, zum Gegenschlag auszuholen.

So könnte ich auch den Versuch anderer, mich ärgern zu wollen, ignorieren und emotionale Angriffe ins Leere laufen lassen. Dazu braucht es eine gehörige Portion Selbstbewusstsein. Aber vielleicht hilft die Vorstellung, dass das Angreifen keine Stärke, sondern innere Schwäche bedeutet. Das merkt man z. B., wenn man die Provozierer aus dem ehrlichen Gefühl der selbstbewussten Überlegenheit heraus auslacht. Das macht die dann noch mehr fuchsteufelswild, weil sie erkennen, dass sie keine Macht über mich haben.

Ebenfalls aus der eigenen Erfahrung möchte ich abschließend anraten, nicht allzu sehr in der fruchtlosen Genugtuung zu schwelgen, immer recht haben zu wollen. Das kostet mit der Zeit auch schweinish viel Energie und gibt den Kontrahenten unnötig Macht, indem sie mich mit ihrem „Contra“ ärgern.