

Kommentar zu ON-SERIE "Nachgedacht" (49) Machen Sie Ihrem Ärger Luft?

15. Dezember 2013 | AWQ

Kommentar zu ON-SERIE „Nachgedacht“ (49) Machen Sie Ihrem Ärger Luft? , Originalartikel verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 15.12.2013 von Osthessennews

[...] Das Wort „Empörung“ kommt von „sich erheben“. Das könnte heißen: Man erhebt sich über das ganze Dilemma des Zorns, teilt mit, dass man zornig ist und dass man es nicht hinnimmt.*

Was ist Zorn? Zorn ist eine Reaktion auf eine bestimmte Bewertung von Wahrnehmungen oder anderen Auslösern. Ob wir wegen etwas zornig werden oder nicht, hängt davon ab, wie wir dieses etwas bewerten: Ist es uns egal (zum Beispiel, weil es uns gar nicht betrifft), empfinden wir es als Angriff gegen uns, ist es vielleicht sogar gerechtfertigt und wir fühlen uns ertappt – unsere Reaktion hängt immer davon ab, wie wir eine Situation bewerten.

Wer an sich feststellt, dass er oft zornig ist, könnte mal in einer ruhigen Minute in sich gehen und überlegen, welche Ursachen zu welchen Gefühlen geführt haben, die dann wiederum zu einer zornigen Reaktion darauf geführt haben. Es erfordert eine gewisse Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, wenn man nicht nur die Situation und den Zorn, sondern eben auch ganz gezielt das Gefühl „dazwischen“ versucht zu ergründen.

Man könnte zum Beispiel einfach mal solche Situationen sammeln, aufschreiben und dann schauen, ob es vielleicht oft dasselbe Gefühl war, das den Zorn zur Folge hatte. Anschließend kann man sich überlegen, mit welchen Strategien man Zorn möglicherweise besser in den Griff bekommen kann.

Eine „Empörung“, also eine Erhöhung wird vermutlich besonders jemand als erforderlich erachten, der die auslösende Situation als erniedrigend empfunden hat. Damit wäre die Empörung nicht eine Erhebung „über die Dinge“, sondern erstmal nur zurück auf „Augenhöhe“, um die (vermeintliche oder tatsächliche) Erniedrigung wieder ausgleicht.

Also erst empören, dann wieder entspannen.*

Und dann entspannt über diese Aspekte nachdenken:

1. Gibt es bestimmte, immer wiederkehrende Situationen (bzw. Personen), die mich zornig machen?
2. Inwieweit habe ich einen Einfluss auf die Situationen, die mich zornig machen?
3. Ist es wirklich erforderlich, überhaupt mit Zorn zu reagieren? Lässt sich Zorn vermeiden?

***Unter der Rubrik „NACHGEDACHT“ fordert Osthessennews jede Woche zum Nachdenken auf. Die als Zitat gekennzeichneten Abschnitte stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.**

Quelle: <https://www.awq.de/2013/12/kommentar-zu-on-serie-nachgedacht-49-machen-sie-ihrem-aerger-luft/>