

Kommentar zu NACHGEDACHT (59) „Stellen Sie sich ihrem Zorn?!“

16. Februar 2014 | AWQ

Kommentar zu NACHGEDACHT (59) „Stellen Sie sich ihrem Zorn?!“ , verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 16.02.14 von Osthessennews

[...] Wer sagt denn außerdem, dass Zorn nicht ein gutes Zeichen dafür ist, dass man Dinge verändern sollte, die unerträglich sind?!*

Zorn könnte auch ein Zeichen dafür sein, dass man Dinge vielleicht schon *viel früher* hätte verändern sollen, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen? Dazu ist es wichtig, in der realen Wirklichkeit zu leben und sich seiner eigenen Gefühle und Empfindungen bewusst zu sein. Laut Jesper Juul ist Zorn ja kein vorsätzliches, absichtlich gewähltes Verhalten, sondern eine natürliche, ja notwendige Reaktion auf negative, äußere Einflüsse. Mit anderen Worten: Wie auch alles andere ist auch Zorn nicht grundlos, er hat immer Ursachen. Zorn ist immer eine Reaktion auf etwas.

Zwischen ungezügelter Zornexzessen, wie man sie bei praktisch allen Kindern unabhängig von ihrem gesellschaftlichen Umfeld in einem bestimmten Alter mal erleben kann und dem kompletten Ignorieren („Hinunterschlucken“) von Gefühlen, die zornig machen, gibt es zum Glück unendlich viele Abstufungen.

Nicht, um der Gesellschaft gegenüber emotional „*glatt aufgespritzt*“ zu erscheinen, sondern weil Zorn das eigene Wohl beeinträchtigt, sollte man Ursachen für Zorn erkennen und versuchen, diese möglichst frühzeitig zu beheben oder zumindest einen Weg zu finden, damit umzugehen. Die daraus resultierende innere Gelassenheit kann dazu beitragen, dass man viel seltener Anlass für Zorn hat.

***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/2014/02/kommentar-zu-nachgedacht-59-stellen-sie-sich-ihrem-zorn/>