



7 Wochen

radikal

positiv

3. Woche
10.3.-16.3.21

7 Wochen radikal positiv – und nun: eine Woche Verständnis gegen den Ärger setzen!

Eigentlich habe ich gar nicht das Gefühl, schnell verärgert zu sein. So ist das wohl mit dem „eigentlich“. Denn natürlich fallen mir alltägliche Situationen ein, in denen ich mich ärgere: beim Autofahren vor allem, beim Fernsehen, beim Zeitunglesen.

Mensch, ärgere dich nicht! Der moralische Appell klingt wohl in den meisten Ohren nach. Warum eigentlich nicht? Weil es letztlich die eigenen Kräfte sind, die man:frau verausgabt? Oder weil ich unnötig die Geduld der anderen strapaziere?

Aber ohne Ärger, ohne Gefühle von Widerstand würde sich selten etwas ändern. Wir brauchen den Ärger – als konstruktiven Schubser, aber nicht als Selbstzweck. Ich kann und darf meinen Ärger loswerden – aber ich brauche den:die andere:n nicht gleich zu „vernichten“, weder verbal noch in Gedanken. Das wird aber nur gelingen, wenn ich meine eigene Fehlerhaftigkeit und die der anderen verstehe, halt Verständnis habe©

Eine verständnisvolle Woche wünscht Ihnen

Stefanie Akier-Karweick
Landespolizeipfarrerin EKvW