

# Mensch ärgere Dich nicht!

Ärgert man sich häufig, hat das Auswirkungen auf Galle, Leber, Blutfett- und Zuckerwerte etc. Steht sich das dafür?

Leichter gesagt als getan! Ein Sonntagsfahrer mit Hut vor uns, rote Ampeln, Mitarbeiter, die nicht so schnell und so genau arbeiten wie man selbst. All das berechtigt, sich zu ärgern. Womöglich ärgern Sie sich auch über sich selbst, haben Sie doch etwas vermasselt, etwas falsch eingeschätzt oder Sie wurden gekränkt. Doch wer sich wegen jeder Kleinigkeit aufregt, macht sich nicht nur das Leben schwer, er gefährdet auch seine Gesundheit.



In der traditionell Chinesischen Medizin ist bei Ärger vorzugsweise der Funktionskreis Leber/Galle betroffen. Naturheilkundlich gesehen lassen Bitterkeit und Wut die Gallenflüssigkeit stocken und Gallensteine können entstehen. Diese sind quasi Ausdruck von blockierten Gefühlen, von Gefühlsverhärtung, von unterdrückten Aggressionen, die den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes versteinern lassen.

## Achtung ärgern schadet!

Ärgert man sich häufig, intensiv und lange, steigen auch die Blutfett- und Zuckerwerte, mit der Zeit werden Herz und Gefäße geschädigt, der Blutdruck schnell in die Höhe und das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls wächst. Meist steckt hinter dem eigenen Ärger ein verdecktes Thema. Unbefriedigte Bedürfnisse, unterdrückte Gefühle, geschluckte Wut. Diese Empfindungen gären in uns. Naturheilcoach Doris Jäger (Naturheilpraxis Jäger, Wolfurt) hat dazu einige Erläuterungen parat: „Es gibt den Ärgerreinfresser und den Ärgerrauslasser. Wer seinen Ärger ständig runterschluckt, setzt sich unter enorme Spannung. Diese kann sich in Nacken- und Rückenbeschwerden äußern, nächtlichem Zähneknirschen oder Magengeschwüren, andererseits aber auch zu Unruhe, Nervosität und Gereiztheit führen. Die Ärgerrauslasser kompensieren den entstandenen Druck mit plötzlichem und

unerwartetem Gefühlsausbruch. Die landläufige Meinung ist, dass es gesund sei, den Ärger rauszulassen. Forschungen haben aber gezeigt, dass Dampfablassen schlecht für einen selbst und noch schlimmer für die Menschen um einen herum ist. Meist fühlt man sich nämlich nicht besser als vorher und zudem hat dann man die zwischenmenschlichen Konsequenzen für den cholesterinischen Ausbruch zu tragen.“



**Doris Jäger**  
Naturheil-  
therapeutin

## Ärger relativieren

Täglicher Ärger gehört zu den größten Stimmungskillern. Eine Stunde voll schlechter Gefühle kostet mehr Kraft als zwölf Stunden harte Arbeit. Menschen werden ärgerlich, wenn sie etwas bekommen, was sie nicht wollen und andererseits, wenn sie sich etwas wünschen und nicht bekommen. Doris Jäger gibt dazu folgende Tipps: „Wann haben Sie sich das letzte Mal geärgert? Über etwas, das sie nicht wollten oder über etwas, was sie nicht bekommen haben? Lassen Sie es dann raus oder schlucken Sie den Ärger hinunter? Einstellungen ändern sich vielleicht, wenn man sich folgende Fragen stellt:

- Löst es das Problem, wenn ich mich jetzt ärgere?
- Welche Bedeutung hat das Ärgernis für mich in zwei Jahren? Vieles erscheint aus der Zukunftsperspektive heraus gesehen belanglos und unwichtig.
- Wenn dieser Ärger Inhalt einer Unterrichtsstunde wäre, was genau könnte mein Lernerfolg sein? Sollte ich meine Geduld mehr trainieren oder eventuell meine Zeitplanung überdenken?

Ein kluger Spruch lautet: 15 Sekunden Ärger ist Reflex, danach entscheidet man sich, sich zu ärgern. Das heißt, jeder selbst entscheidet nach dieser kleinen Zeitspanne, ob er sich über den chaotischen Chef oder die zickige Kollegin aufregt und sich die gute Laune verderben lässt oder er gelassen reagiert. Prof. Martin Seligman, Vertreter der Positiven Psychologie gibt in seinem Buch „Der Glücksfaktor“ einen wunderbaren Technikimpuls, um das Positive an anderen Menschen zu sehen. Relativieren hilft: Einerseits ist er heute wieder ungenießbar. Andererseits behandelt er alle Mitarbeiter gleich. Einerseits ist sie oft stur, andererseits auch sehr zuverlässig und humorvoll. Einerseits hat er mich ignoriert, andererseits versteht er sich mit den Kindern wunderbar. So bringt man sich wieder in eine „Der ist im Großen und Ganzen doch ganz okay“-Stimmung. Wie bremsen Sie Ihren

Ärger? Wie gehen Sie mit Ärger um? Manchmal muss man sich einfach eingestehen: Eigentlich ärgere ich mich über mich selbst. Ich bin zu empfindlich, ich wollte Recht haben oder ich bin in meiner Eitelkeit verletzt worden. Ja, aber Ärger über Ärger macht's nur noch ärger. Um Ärger vorzubeugen gilt es Situationen im Vorfeld genauer abzuklären oder Wünsche rechtzeitig und klar zu äußern.

## Motor für Veränderung

Ärger kann auch ein Antreiber sein, ein Motor, der Veränderungen in Gang setzt. Jemand kann zum Beispiel sportlich nicht mehr mit Freunden mithalten, kilo- oder konditionsmäßig bedingt. Dieses Nicht-gut-genug-zu-Sein kann Energie freisetzen. Man fängt an, Gewicht zu reduzieren und Konditionstraining zu betreiben, um es den anderen zu zeigen. Und sich selbst natürlich. Je schneller Ärger abgebaut wird, desto besser für die Gesundheit. Je mehr es uns gelingt über den Dingen zu stehen, desto eher werden uns Situationen nicht so schnell auf die Palme bringen. Wie sagte schon der Aphoristiker Ernst Ferstl: Das Positive am ärgerlichen Zustand ist: Wer sich gerade grün und blau ärgert, kann wenigstens behaupten, dass er versucht, Farbe in sein Leben zu bringen.

Mehr auf [www.nhp-jaeger.at](http://www.nhp-jaeger.at)