

Lachen kann nicht zurückbringen, was Ärger vertrieben hat.

Ich möchte dir eine Frage stellen. Was machst du häufiger: dich ärgern oder lachen?

Hand aufs Herz, freust du dich mehr und lachst aus ganzem Herzen oder ärgerst du dich mehr? Ist dir bewusst, wie oft wir uns am Tag ärgern? Über Kleinigkeiten und über Großes, meist über Dinge, die wir sowieso nicht (mehr) ändern können.

Ich lese gerade das Buch 'Der Weg zum Glück' vom 14. Dalai Lama und möchte dir einige Worte daraus zeigen.

"Ärger verringert unsere Fähigkeit, richtig von falsch zu unterscheiden, und diese Fähigkeit ist eine der höchsten menschlichen Eigenschaften. Wenn sie verloren geht, sind wir verloren. Manchmal ist es notwendig, nachdrücklich zu reagieren, doch das kann ohne Ärger getan werden. Ärger ist nicht notwendig. Er hat keinerlei Wert."

Mich beeindruckt vor allem die Aussage '**Ärger hat keinerlei Wert**' und das ist so wahr. Welchen Nutzen haben wir, wenn wir uns ärgern? Eine Lösung finden wir so auf keinen Fall und rückgängig machen können wir die Ursache unseres Ärgers in den meisten Fällen auch nicht - es ist also reine Zeit- und Ressourcenverschwendung. Eine unserer Ressourcen ist die Fähigkeit, richtig von falsch zu unterscheiden. Und damit schnell richtig zu handeln und keine unnötigen Kapazitäten zu verschwenden.

Eine weitere wichtige Passage aus dem Buch zur Überschrift 'Das menschliche Potential':

"Jeder von uns hat ein stichhaltiges Gefühl von Selbst, von "Ich". Auch grundsätzliche Ziele haben wir gemeinsam: Wir möchten Glück erreichen und Leid vermeiden. Tiere und Insekten möchten ebenso Glück erreichen und Leid vermeiden. Sie haben aber keine besondere Fähigkeit, darüber nachzudenken, wie tiefer gehendes Glück erreicht und Leiden überwunden werden kann. Als Menschen sind wir mit diesem Denkvermögen ausgestattet; wir haben dieses Potential, und wir müssen es anwenden. Auf jeder erdenklichen Ebene - als Individuen und als Mitglieder einer Familie, einer Gemeinde, einer Nation und unseres Planeten - sind wir mit Ärger und Egoismus als den schädlichsten Unruhestiftern konfrontiert. Die Art von Egoismus, auf die ich mich hier beziehe, ist nicht nur ein Gefühl von "Ich", sondern eine übertriebene Ichbezogenheit. Niemand würde je behaupten, sich glücklich zu fühlen, während er zornig ist. So lange Ärger und Zorn unseren Charakter bestimmen, gibt es keine Möglichkeit für andauerndes Glück. Um Frieden, Gelassenheit und wahre Freundschaft zu erlangen, müssen wir Ärger möglichst minimieren sowie Güte und Warmherzigkeit kultivieren. [...] Wenn wir selbst Warmherzigkeit entwickeln, kann das auch andere verwandeln. Indem wir

freundlichere Menschen werden, erfahren unsere Nachbarn, Freunde, Eltern, Ehegatten und Kinder weniger Ärger. Sie werden warmherziger, mitfühlender und ausgeglichener werden. Die Stimmung und Atmosphäre an sich wird glücklicher, was eine bessere Gesundheit fördert, vielleicht sogar ein längeres Leben. Sie mögen reich, mächtig und wohlbezogen sein, aber ohne diese gesunden Gefühle von Güte und Mitgefühl wird es keinen Frieden in Ihnen geben, keinen Frieden in Ihrer Familie - sogar ihre Kinder werden leiden. Güte und Freundlichkeit sind für inneren Frieden unentbehrlich."

Also nicht nur, dass Ärger keinerlei Wert hat, er beeinflusst auch unsere Umwelt negativ. Indem wir uns ständig ärgern, sind wir eine Last und keine Bereicherung für unsere Mitmenschen. Fangen wir an stattdessen geduldig, gütig und mitfühlend zu reagieren, tragen wir damit nicht nur zu unserem eigenen, sondern auch zum Glück um uns herum bei.

Zu welchen Menschen schaust du auf? Welche Menschen haben dich besonders berührt? Vermutlich sind es nicht diejenigen, die sich ständig über alles ärgern und aus allem ein Drama machen. Es sind eher diejenigen, die wie ein Fels in der Brandung sind, wie ein kleiner Buddha, die ruhig atmen und lächeln, selbst wenn etwas schief läuft und dir mit Güte begegnen.

Wie können wir Ärger durch Geduld, Warmherzigkeit und Lachen ersetzen?

- sei achtsam. Nimm deinen eigenen inneren Zustand wahr. Beherrsche deine Emotionen und nutze sie für deine Handlungen. Wenn du Ärger spürst, mach dir bewusst, dass er wertlos ist, atme ruhig ein und aus und zieh deine Mundwinkel hoch :-)
- begegne anderen Menschen grundsätzlich freundlich. Ob fremd oder bekannt, grüße und lächle, wenn dir jemand begegnet.
- mach dir bewusst, welches enorme Potential in dir steckt. Auf wie viele Menschen und Tiere du durch dein Handeln, dein Verhalten, deinen Charakter Einfluss nimmst. Möchtest du jemand sein, zu dem Andere aufsehen und sich hingezogen fühlen? Oder möchtest du eine Last für deine Mitmenschen sein?
- strebe nach Selbstbeherrschung und innerem Glück, nach Zufriedenheit und richte dein Leben, deine Gedanken danach aus. Verändere deine Perspektive.
- sei dankbar. Mach dir bewusst, wie viel Schönheit, wie viel Glück, wie viele Wunder du bereits in deinem Leben hast.

Ich wünsche dir einen zufriedenen, mit positiven Gefühlen erfüllten Tag.

Alles Liebe
Deine Bianca