

Lohnt sich der ganze Ärger?

Zuerst dauert der Termin länger, als ich eigentlich gewollt hatte; mein Gesprächspartner kommt und kommt zu keinem Ende, und die Höflichkeit gebietet mir, auszuharren bis zum Schluss. Endlich komme ich zur S-Bahn-Station, dort sehe ich gerade noch die Schlussleuchten meines Zuges. Ich suche nach einem freien Sitzplatz auf einem der Bänke; vergeblich. Stehend und umhergehend warte ich auf den nächsten Zug, der natürlich überfüllt ist und ebenfalls keinen Sitzplatz für mich frei hat. Ich steige an der entsprechenden Haltestelle aus und suche den Anschlussbus. Da fährt er, mir vor der Nase davon. Endlich klinge ich bei meinem nächsten Gesprächspartner, anderthalb Stunden später als geplant und abgesprochen. Er lässt sich spürbar nichts anmerken und hört sich meine Entschuldigung mit verzeihender Miene an. Aber der Kaffee ist inzwischen natürlich kalt geworden, und er muss neuen aufbrühen. Es wird dann aber doch noch eine gute Stunde, in der wir zusammensitzen. Es gelingt ihm und mir, den Ärger draußen vor der Tür zu halten und so zu tun, als sei nichts passiert. Trotzdem, auf dem Weg nach Hause packt mich der Ärger wieder, Ärger über mich selbst, darüber, dass es mir nicht gelungen ist, das erste Gespräch abzukürzen, Ärger über den Verkehrsverbund, der nicht in der Lage ist, die Abfahrtszeiten ordentlich zu koordinieren, Ärger über die ganze Welt. Am Ende ärgere ich mich noch über meinen eigenen Ärger. Denn ich weiß, wie unproduktiv dieser Ärger ist. Er zerstört nur meine gute Laune, mein positives Lebensgefühl, meine innere Gelassenheit. Er ist zudem völlig unnötig. „Wer sich ärgert, büßt für die Sünden anderer“, sagt ein Spruch; und: „An seinem Ärger festzuhalten ist genauso wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen; du bist derjenige, der sich verbrennt.“ Diese Weisheit stammt von keinem Geringeren als Buddha. Doch kann man wenig gegen den Ärger tun. Er ist ein spontanes Gefühl. Schon in der Bibel ist von Ärger hinreichend die Rede. Sogar Gott ärgert sich, wenn sein Volk Israel ständig anderen Göttern hinterherläuft. Die Jünger ärgern sich über Jesus, Jesus ärgert sich über die Jünger. Es kommt also nicht darauf an, den Ärger zu unterdrücken, so, als gäbe es ihn gar nicht. Die Gefühle wollen wahrgenommen werden. Aber ich sollte mir die Frage stellen: Lohnt sich das? Meistens gelangt man doch zu der Einsicht: nein, es lohnt nicht einmal eine gerunzelte Stirn. Und die andere Frage: Kann ich mit meinem Ärger irgendetwas ändern? Auch hier gibt es meistens nur eine Antwort: nein, in keiner Weise. Wozu also der ganze Ärger? Vielleicht dazu, dass ich an meinem Ärger merke, dass ich Grenzen habe. So aufgeschlossen ich mich manchmal fühle – ich merke einfach, dass es Menschen und Umstände gibt, die mich kränken, Ich schnappe innerlich zu wie eine Muschel. Die ganze schöne Toleranz ist dahin. Ich werde unwillig und ungerecht. Dabei ertappe ich mich manchmal bei denselben Verhaltensweisen, die mich bei anderen aufregen. So an die Grenzen meiner Verträglichkeit angekommen, sehe ich vielleicht später einmal ein: Wir sind wohl alle eingeschlossen in der großen Solidarität der Sünder, und ich selbst bin dabei. Da ist es beruhigend zu wissen, dass Jesus Christus sich ebenfalls mit uns Sündern solidarisiert hat – mit mir, der ich mich ärgere, und mit den anderen, die mir den Ärger verursachen. Seine Liebe zu uns überstrahlt jedes Ärgernis und lässt uns am Ende lächeln über das, was uns das Leben vergällen will.