

Unabänderliches hinnehmen

Möglichst ohne sich zu ärgern

Gebet des Theologen Reinhold Niebuhr: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Es gibt Dinge, die man nicht ändern kann, zum Beispiel das Wetter. Was man ändern kann ist die Kleidung, aber nicht das Wetter. Es lohnt also überhaupt nicht, sich über das Wetter zu erregen, weil man keinen Einfluss darauf hat. Man kann es mögen, oder unangenehm finden, aber das ändert das Wetter nicht. Allerdings ändert das die eigene Stimmung. Man kann sich, wie ein Kind über Schnee freuen, oder sich ärgern, weil man als Autofahrer mehr aufpassen muss, damit man nicht ins Rutschen gerät, was obendrein anstrengender ist.

So gibt es eine Menge von Dingen, die man nicht beeinflussen kann. Man kann in einer Epidemie sich anstecken, obwohl man alle Vorsichtsmaßnahmen ergriffen hat und geimpft ist. Oder man kauft ein Gerät und hat das Pech, dass es fehlerhaft ist, so dass man es umtauschen oder reparieren lassen muss, was einem Zeit raubt, die man angenehmer oder nützlicher hätte verwenden können. Das ist ärgerlich, aber es wird nicht besser dadurch, dass man sich ärgert.

Motten können ein Lieblingskleidungsstück anfressen und Löcher verursachen. Eine Pflanze auf der Fensterbank kann Läuse oder irgend eine Pflanzenkrankheit bekommen, oder ein Haustier knabbert daran herum und die Pflanze geht trotz bester Pflege ein.

Beim Griff in den Kühlschrank stellt sich heraus, dass das Essen, auf das man sich gefreut hat, aus irgend einem Grund verdorben ist, vielleicht, weil die Verpackung nicht dicht hielt. Auch das ist ärgerlich, aber der Ärger ändert daran nichts, sondern verlängert nur die Misere. Wenn man statt dessen das Unabänderliche abhakt und sich der Lösung des Problems zuwendet, indem man etwas Anderes kocht, oder Essen geht, erledigt man zugleich den Ärger mit. Es lohnt sich in der Regel nur zu prüfen, wie es zum Schaden kam, um eine Wiederholung zu vermeiden, aber sich dann anderen Dingen zuzuwenden.

Wenn das Auto schlapp macht und für eine geplante Reise nicht verfügbar ist, klärt man am Besten gleich, ob man mit der Bahn oder einem anderen Verkehrsmittel die Reise durchführen kann, um sich nicht länger als nötig mit dem defekten Fahrzeug aufzuhalten, das in eine Werkstatt muss, damit es bald wieder funktioniert. Sobald man das Problem gelöst hat, muss man sich keine weiteren Gedanken mehr darüber machen und kann auch den Ärger vergessen.

Oft schwingt in dem Ärger Gefühle mit, wie „ausgerechnet jetzt“, oder „warum muss immer mir das passieren“, „immer bekomme ich die defekten Geräte“, „immer das, was ich möchte ist gerade nicht lieferbar“. Dahinter kann eine Täuschung stecken, wie man sie an der Kasse im

Supermarkt erlebt, wenn man meint, immer die eigenen Schlange sei besonders langsam. Auch im Stau hat man manchmal das Gefühl, dass die eigene Fahrspur besonders langsam voran käme. Es kann aber auch sein, dass das tatsächlich so ist. Dann kann es lohnen darüber nachzudenken, wie es zu der Entscheidung für diese Kasse, diese Spur kam, oder ob man vielleicht selbst dazu beigetragen hat, dass es einem so vorkommt, als ob man immer die falsche Spur oder Schlange erwischt. Etwa in dem man zu einem Zeitpunkt einkauft, wo viele einkaufen, oder Auto fährt, wo viele fahren (Hauptverkehrszeit).

In manchen Fällen hätte man durch die Wahl eines anderen Zeitpunktes die Schlange oder den Stau vermeiden können. Manchmal kann es klüger sein, noch etwas zu erledigen, z.B. den morgigen Tag vorzubereiten, um dann etwas später, aber ohne Stau entspannt heim zu fahren. Das gelingt sicher nicht immer, aber in manchen Fällen ist man selbst Schuld, wenn man einen ungünstigen Zeitpunkt wählt.

Es hilft, wenn man sich nicht auf einen bestimmten Zeitpunkt, einen bestimmte Route fest legt, sondern auch andere Möglichkeiten in Erwägung zieht. Kürzlich erzählte mit ein Mensch, dass er ein Auto brauche, obwohl er in der Stadt wohnt. Sein Arbeitgeber zog auf's Land hinaus. Er habe es mal einen Monat lang mit öffentlichen Verkehrsmitteln probiert, aber er habe dadurch sehr viel länger gebraucht. Was er nicht sagte war, ob er die 27 Minuten in der S-Bahn auch für irgend etwas genutzt hat. Da kann man schon Einiges erledigen, sich auf die Arbeit vorbereiten, oder erwägen, wie man damit morgen fortfahren will. Er hätte also am Tag fast eine Stunde nutzen können, wenn er mit der S-Bahn fährt. Allerdings kann es leider sein, dass die Bahn so unpünktlich ist, dass man dadurch den Anschluss verpasst. Dann verliert man wieder Zeit.

Was ich damit zeigen will ist, dass man nicht nur die Fahrtdauer betrachten darf, sondern auch die Rahmenbedingungen, ob Bahn oder Auto mehr kosten, ob man die Fahrzeit mit Lenken, oder anders nutzen kann, was für die Umwelt besser ist, ob man bei der Bahn durch Fusswege an der frischen Luft etwas für die eigene Gesundheit tut, ob man einen Sitzplatz (zum Arbeiten) bekäme, oder ob man stehen muss. Ja, man könnte sogar erwägen, ob man die Stelle wechselt, wenn der Arbeitgeber rücksichtslos den Arbeitsplatz verlegt. Kurz es gibt sehr viele Möglichkeiten mit so einer Situation umzugehen und nicht nur die Wahl zwischen Auto und Bahn. Man muss sich nur die nötige Zeit nehmen, um darüber gründlich nachzudenken.

Das meint wohl Niebuhr mit der Bitte um Weisheit, dass man merkt, wann etwas wirklich „unabänderlich“ ist, oder ob es einem nur so vorkommt. Im letzteren Fall braucht man dann den Mut das Veränderbare auch zu verändern.

Den Ärger allerdings, den braucht man in keinem Fall. Also weg damit!