

LICHTRAUM

Mensch, ärgere dich nicht!

Was kann ich ändern – und was darf ich loslassen?

Arbeitsheft zum Selbststudium und zur persönlichen Vertiefung

Leitfrage

Was liegt heute in meiner Hand – und was liegt außerhalb meiner Macht?

So kannst du mit diesem Arbeitsheft arbeiten

Lies die kurzen Impulse langsam. Schreibe ehrlich auf, was dich betrifft. Du musst nichts „richtig“ beantworten. Ziel ist nicht, Ärger abzuschaffen, sondern besser zu unterscheiden: Was kann ich annehmen, wo kann ich Grenzen setzen und wo kann ich handeln?

1. Ein biblischer Ausgangspunkt

Matthäus 6,25–34 stellt die Frage, was Sorgen tatsächlich bewirken. Römer 12,18 setzt eine Grenze der eigenen Verantwortung: „Soweit es auf euch ankommt, lebt mit allen Menschen in Gottes Frieden.“

Gedanke für dieses Arbeitsheft: *Ich bin verantwortlich für meinen Anteil – nicht für alles und nicht für jeden Menschen.*

Wo versuche ich gerade, Verantwortung für etwas zu tragen, das gar nicht vollständig in meiner Hand liegt?

Wo habe ich dagegen tatsächlich Handlungsspielraum, nutze ihn aber bisher kaum?

Drei Grundbewegungen

Was vorbei ist → annehmen.

Was außerhalb meines Einflusses liegt → loslassen oder begrenzen.

Was ich beeinflussen kann → handeln.

2. Die Vergangenheit und ich selbst

Was gestern passiert ist, lässt sich nicht zurückdrehen. Sich dafür immer wieder innerlich zu bestrafen verändert die Vergangenheit ebenfalls nicht. Der heutige Umgang damit ist jedoch veränderbar.

Selbstvergebung bedeutet nicht: „Es war egal.“ Sie kann heißen: ehrlich hinschauen, Verantwortung übernehmen und anschließend aufhören, sich selbst dafür zu hassen. Veränderung braucht Kraft – dauernde Selbstverachtung verbraucht sie.

Leitgedanke: *„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Selbstannahme und Verantwortung schließen einander nicht aus.*

Gibt es etwas aus der Vergangenheit, wofür ich mich bis heute innerlich bestrafe?

Was würde sich verändern, wenn ich Verantwortung übernehme, mir aber zugleich vergebe?

Welche Gewohnheit möchte ich verändern, ohne von mir zu verlangen, morgen ein völlig anderer Mensch zu sein?

Meine kleinste Hürde gegen eine alte Gewohnheit

Beispiele aus dem Lichtraum: den TV-Stick außer Reichweite legen; Kleingeld so aufbewahren, dass der spontane Kioskgang schwerer wird. Kleine Hürden können helfen, zwischen Impuls und Handlung Raum zu schaffen.

Merksatz

Ich bin kein Computer, den ich mit einem Befehl umprogrammieren kann. Veränderung ist ein Prozess.

3. Andere Menschen

Partner, Familie, Freunde, Kollegen oder Vorgesetzte lassen sich nicht programmieren. Ich kann lieben, unterstützen, ansprechen, Grenzen setzen oder Konsequenzen ziehen. Die Entscheidung des anderen bleibt trotzdem seine Entscheidung.

Auch schlechte Stimmung kann sich in Gruppen ausbreiten. Ein toxisches Betriebsklima lässt sich nicht immer allein verändern. Trotzdem kann ich lernen, die Negativität anderer nicht vollständig in mich aufzunehmen und sie nicht weiterzugeben.

Ein Beispiel aus dem Lichtraum

In einem stark kontrollierten, belastenden Unternehmen sagte eine Kollegin, die Toilette sei der einzige Ort, an dem sie Frieden habe. Später fragte ich einen Kollegen, dessen Freundin im Krankenhaus lag, wie es ihr gehe. Er kam zurück, weinte und sagte: „Du bist der Einzige hier, der gefragt hat.“ Das blieb über Jahrzehnte im Gedächtnis: Ich konnte das System nicht retten – aber ich konnte einen Menschen sehen.

Gibt es einen Menschen, den ich insgeheim immer noch verändern möchte?

Welche Stimmung oder Negativität anderer nehme ich zu stark in mich auf?

Was gehört zu mir – und was gehört eigentlich zum anderen Menschen?

Welche Grenze könnte ich setzen, ohne den anderen verändern zu müssen?

Was möchte ich in einem schwierigen Umfeld selbst weitergeben?

Merksatz

Ich kann nicht bestimmen, was andere Menschen in einen Raum hineintragen. Aber ich kann entscheiden, was durch mich weitergetragen wird.

4. Äußere Umstände

Bus zu spät, Bahn fällt aus, Termin verschiebt sich, etwas geht kaputt: Solche Ereignisse liegen oft zunächst außerhalb des eigenen Einflusses. Ärger kann verständlich sein – nur macht er den Bus nicht schneller.

Die Frage ist daher nicht: „Darf ich genervt sein?“ Sondern: „Wie viel Macht gebe ich diesem Ereignis über den Rest meines Tages?“ Vielleicht liegt ein Buch im Rucksack. Vielleicht hilft Musik. Vielleicht kann die Wartezeit anders genutzt werden.

Welche alltägliche Situation löst bei mir besonders viel Ärger aus?

Wie viel meiner Energie bekommt diese Situation normalerweise?

Welche konkrete Alternative könnte ich beim nächsten Mal bereithalten?

Mein Plan B

Wenn _____ passiert, dann möchte ich statt weiterem Ärger Folgendes tun:

5. Die Welt: weder aufgeben noch alles tragen

Krieg, Armut, Ausbeutung, Ungerechtigkeit, Hass oder Umweltzerstörung sind größer als die Möglichkeiten eines einzelnen Menschen. Daraus folgen zwei mögliche Fallen: „Ich kann sowieso nichts tun“ – oder „Ich muss für alles verantwortlich sein.“ Beides überfordert.

Der Lichtraum-Gedanke setzt beim Nächsten an: Ich kann nicht alle retten, aber ich kann meinen Teil der Welt gestalten – durch meinen Umgang mit Menschen, meinen Konsum, Fairness, Hilfsbereitschaft und konkrete Entscheidungen.

Welches große Problem der Welt beschäftigt oder belastet mich besonders?

Was davon liegt außerhalb meines direkten Einflusses?

Welcher kleine gerechte Schritt liegt trotzdem in meinem Einflussbereich?

Heute weniger Ungerechtigkeit durch mich – heute etwas mehr Güte durch mich

6. Vergleich und das angeblich bessere Leben

Andere haben mehr Geld, ein größeres Haus, ein besseres Auto, vielleicht einen Swimmingpool und den perfekt ausgeleuchteten Longdrink bei Sonnenuntergang. Besitz kann vieles erleichtern. Er ist aber nicht dasselbe wie Lebensqualität.

Problematisch wird der Vergleich dort, wo das Leben anderer zum Maßstab für den eigenen Wert wird. Aus christlicher Perspektive ist alles Materielle vergänglich – Haus, Auto, Geld und auch unser „wunderschöner Sexy Body“.

Mit wem oder womit vergleiche ich mein Leben besonders oft?

Was macht dieser Vergleich mit meiner Stimmung und meinem Selbstwert?

Würde ich das vermeintlich bessere Leben wirklich vollständig übernehmen wollen – mit allem, was dazugehört?

Was macht mein eigenes Leben wertvoll, unabhängig von Besitz und Status?

Vier Fragen statt Vergleich

Was habe ich geliebt?

Wem habe ich geholfen?

Was habe ich weitergegeben?

Was bleibt von mir in anderen Menschen?

7. Verlust

Bei Tod, Trennung, Krankheit, verpassten Chancen und anderen schweren Verlusten ist „Ärgere dich nicht“ zu klein. Manches tut einfach weh. Akzeptanz bedeutet nicht, dass es nicht schlimm war oder nicht mehr weh tun darf.

Akzeptanz kann bedeuten, langsam aufzuhören, gegen die Tatsache zu kämpfen, dass etwas geschehen ist. Ein Verlust lässt sich nicht rückgängig machen. Aber er kann einen Platz im eigenen Leben bekommen. Trauer, Erinnerung, Dankbarkeit, Liebe und vielleicht irgendwann Frieden dürfen nebeneinander bestehen.

Gibt es etwas, das ich vielleicht eher betrauern als weiter bekämpfen müsste?

Was bedeutet „annehmen“ für mich – ohne das Geschehene gutzuheißen?

Welchen Platz darf dieser Verlust in meinem Leben haben?

Hier muss nichts gelöst werden

Manche Erfahrungen brauchen keine schnelle Antwort. Schreibe nur auf, was gerade wahr ist.

8. Mein Einflusskreis

Nimm eine konkrete Situation, die dich aktuell ärgert oder belastet. Trenne sie in drei Bereiche.

Vergangen / nicht veränderbar	Außerhalb meines Einflusses	In meinem Einfluss

Mein nächster kleiner Schritt

9. Die Vier-Wochen-Aufgabe

Immer dann, wenn du merkst: „Jetzt ärgere ich mich gerade richtig“, halte kurz inne und stelle dir drei Fragen:

1. Kann ich das Geschehene noch verändern?

2. Was davon liegt jetzt in meinem Einflussbereich?

3. Was ist der kleinste gute Schritt, den ich jetzt gehen kann?

Wenn nichts in meinem Einflussbereich liegt

Ich übe, es anzunehmen und meine Kraft nicht weiter daran zu verbrauchen.

Wenn etwas in meinem Einflussbereich liegt

Ich tue den nächsten kleinen Schritt.

Satz für die vier Wochen

„Ich muss nicht alles verändern. Ich möchte erkennen, was heute in meiner Hand liegt.“

„Ich kann nicht bestimmen, was mir begegnet. Aber ich kann lernen, wie ich ihm begegne.“

10. Vier Wochen beobachten

Du musst nicht jeden Tag schreiben. Ein kurzer Eintrag reicht, wenn eine Situation dich stark beschäftigt.

Woche	Was ist passiert?	Was lag außerhalb meiner Macht?	Was lag in meiner Hand?	Mein kleiner Schritt
1				
2				
3				
4				

11. Rückblick vor dem nächsten Lichtraum

Welche Situation habe ich in den letzten vier Wochen anders erlebt als früher?

Wo konnte ich schneller erkennen, dass etwas außerhalb meiner Macht liegt?

Wo habe ich tatsächlich gehandelt, statt nur darüber nachzudenken?

Was möchte ich weiter üben?

Abschlussgedanke

Wo endet meine Macht – und wo beginnt meine Verantwortung?

Vielleicht beginnt genau dort ein bisschen mehr Freiheit.