

Thema:

Mensch, ärgere dich nicht!

Was kann ich ändern – und was darf ich loslassen?

Bibeltexte:

Matthäus 6,25–34 Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht ängstlich um euer °Leben, was ihr essen oder was ihr trinken sollt, auch nicht um euren °Körper, was ihr anziehen sollt. Ist nicht das Leben viel mehr als Essen, der Körper viel mehr als Kleidung? 26 Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht und ernten nicht, sammeln auch keine Vorräte in Scheunen – und °Gott, Vater und Mutter für euch im Himmel, ernährt sie. Sollte es bei euch so viel anders sein? 27 Könnt ihr euren Lebensweg auch nur um eine kurze Strecke verlängern, indem ihr euch Sorgen macht?

Römer 12,18: Soweit es auf euch ankommt, lebt mit allen Menschen in Gottes Frieden

Text zum Nachdenken:

Heute geht es um einen Satz, der erstmal ziemlich einfach klingt:

Ärgere dich nicht über das, was du nicht ändern kannst.

Klingt fast wie ein Kalenderspruch.

So ein Satz, den man auf eine Tasse drucken könnte.

Aber wenn man ehrlich ist:

Wir Menschen sind ziemlich gut darin, uns über Dinge aufzuregen, die wir nicht mehr ändern können.

Über gestern.

Über andere Menschen.

Über die Bahn.

Über den Chef.

Über Politik.

Über Geld.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Über das, was andere haben.

Und manchmal sogar über Dinge, die schon seit Jahren vorbei sind.

Das Spannende ist:

Der Ärger verändert die Sache meistens nicht.

Er verändert erstmal nur uns.

Unsere Stimmung.

Unseren Körper.

Unsere Gedanken.

Unsere Lebensqualität.

Und deshalb möchte ich heute eine Frage in den Mittelpunkt stellen:

Was liegt eigentlich in meiner Hand?

Und:

Was liegt außerhalb meiner Macht?

Ich glaube, dass sehr viel Freiheit genau dort beginnt:

Wenn ich lerne, diesen Unterschied zu erkennen.

1. Die Vergangenheit

Fangen wir mit etwas an, das wirklich niemand verändern kann:

Die Vergangenheit.

Was gestern passiert ist, ist passiert.

So banal das klingt.

Und trotzdem kämpfen wir ständig dagegen.

Vielleicht habe ich gestern zu viel getrunken.

Vielleicht habe ich jemanden verletzt.

Vielleicht habe ich wieder irgendetwas gemacht,

von dem ich mir eigentlich vorgenommen hatte:

Das mache ich nicht mehr.

Und dann beginnt das innere Theater.

Warum habe ich das wieder gemacht?

Lichttraum Skript vom 03.10.2026

Warum bin ich so?

Warum kriege ich das nicht hin?

Warum bin ich immer wieder an derselben Stelle?

Und manchmal wird aus Ärger irgendwann Selbstverachtung.

Nur:

Gestern wird dadurch nicht anders.

Ich kann mich heute hundertmal beschimpfen.

Dadurch ändert sich gestern keine einzige Minute.

Was ich verändern kann, ist mein heutiger Umgang damit.

Und da finde ich etwas wichtig, was Jesus sagt:

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Wir hören immer den ersten Teil.

Liebe deinen Nächsten.

Aber da steht eben auch:

wie dich selbst.

Wenn ich jedem anderen Vergebung zugestehe,

mir selbst aber niemals, dann stimmt etwas nicht.

Selbstvergebung bedeutet nicht:

Ach, egal.

War halt so.

Mach ich morgen wieder.

Sondern:

Ich schaue ehrlich hin.

Ich übernehme Verantwortung.

Und dann höre ich auf, mich selbst dafür zu hassen.

Denn Selbsthass verändert mich nicht zum Guten.

Er macht mich meistens nur müder und

zieht einen runter.

Und Veränderung braucht Kraft.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Ich bin auch kein Computer.

Ich kann nicht einfach ein Terminal öffnen und eingeben:

„Alte Gewohnheit löschen.“

Enter.

Fertig.

Leider.

Oder vielleicht zum Glück.

Wir Menschen sind komplizierter.

Wir haben Gewohnheiten.

Ängste.

Bedürfnisse.

Prägungen.

Schwächen.

Muster.

Deshalb ist Veränderung meistens ein Prozess.

Und manchmal beginnt sie sehr klein.

Wenn ich merke:

Ich sitze jeden Abend zu lange vor dem Fernseher,

dann kann ich natürlich sagen:

Heute bin ich ganz stark.

Heute habe ich Disziplin.

Kann funktionieren.

Muss aber nicht.

Oder ich mache es mir ein bisschen schwerer.

Ich lege den Alexa- oder Fire-TV-Stick an einen Ort, an den ich nicht sofort rankomme.

Plötzlich gibt es eine Hürde.

Oder ich weiß:

Wenn ich Kleingeld in der Tasche habe, ist der Kiosk schnell verlockend.

Dann stecke ich das Kleingeld in eine große Flasche. (zeigen auf Flaschen)

Lichttraum Skript vom 03.10.2026

Auch wieder eine Hürde.

Das klingt klein.

Fast lächerlich klein.

Aber genau solche kleinen Dinge können helfen.

Ich muss nicht morgen ein anderer Mensch sein.

Ich kann heute einen kleinen Schritt gehen.

Und deshalb gefällt mir persönlich auch der Gedanke:

Vielleicht bin ich nicht einfach einmal komplett „wiedergeboren“ und dann ist alles Alte weg.

Vielleicht befinde ich mich vielmehr in einem Prozess der Wiedergeburt.

Also in einem Prozess der Veränderung.

Nicht fertig.

Nicht perfekt.

Aber unterwegs.

2. Andere Menschen

Ein zweiter großer Bereich:

Andere Menschen.

Da sind wir Weltmeister im Ärgern.

Der Partner.

Die Partnerin.

Die Familie.

Freunde.

Kollegen.

Vorgesetzte.

Und manchmal machen wir dabei einen Fehler:

Wir glauben, wir könnten Menschen verändern, wenn wir uns nur genug Mühe geben.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Eine Bekannte von mir hat einmal einen schweren Alkoholiker geheiratet.

Sie dachte:

Die Ehe wird ihn ändern.

Er hat es versprochen.

Sie hat gehofft.

Am Ende ging die Ehe trotzdem kaputt.

Eine Ehe ist keine Therapie.

Liebe ist keine Fernbedienung.

Ich kann einen Menschen lieben.

Ich kann ihm helfen.

Ich kann ihn unterstützen.

Ich kann sagen, was sein Verhalten mit mir macht.

Ich kann Grenzen setzen.

Aber ich kann ihn nicht programmieren.

Seine Entscheidung bleibt seine Entscheidung.

Das gilt genauso bei der Arbeit.

Vielleicht kennt das jemand:

Du kommst morgens ins Büro.

Und eine Person ist schon genervt.

Alles ist schlimm.

Der Chef ist schlimm.

Die Kunden sind schlimm.

Das Wetter ist schlimm.

Die Firma ist schlimm.

Der Weg zur Arbeit ist schlimm.

Der Kaffee ist wahrscheinlich auch schlimm.

Und nach einer Stunde sind plötzlich alle schlecht gelaunt.

Das passiert.

Emotionen übertragen sich.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Negativität auch.

Manchmal betrifft das sogar ein ganzes Team.

Ich habe selbst einmal in einer Firma gearbeitet, in der der Chef extrem kontrollierend und tyrannisch war.

Es herrschte viel Misstrauen.

Wir sollten sogar die Bürotüren offenlassen.

Geschlossene Türen waren offenbar verdächtig.

Da könnte ja jemand etwas verheimlichen.

Mein Chef hatte einen Kontrollwahn und flippte schnell aus.

Und für den Angestellten, den es traf, begann der schreckliche Horror.

Und das Problem war:

Seine Stimmung blieb nicht bei ihm.

Sie ging auf die ganze Firma über.

Die Kollegen standen unter Spannung.

Sie wurden hart miteinander.

Misstrauisch.

Gereizt.

Eine Kollegin sagte einmal:

Der einzige Ort, an dem sie Frieden hätte, sei die Toilette.

Da könne sie wenigstens die Tür abschließen.

Nur auf dem Klo war sie froh!

Man muss sich das mal vorstellen.

Ein ganzer Arbeitsplatz.

Und Frieden gibt es nur auf dem Klo.

Ich konnte diesen Chef nicht ändern.

Ich konnte auch nicht das ganze Unternehmen ändern.

Aber ich musste lernen:

Ich muss diese Stimmung nicht in mich aufnehmen.

Und ich muss sie nicht weitergeben.

Das heißt nicht, dass mich nichts berührt.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Natürlich beeinflussen Menschen einander.

Aber ich kann lernen, mich abzugrenzen.

Und ich kann versuchen, etwas anderes weiterzugeben.

In dieser Firma gab es einmal eine Kollegin, die im Krankenhaus lag.

Ihr Partner arbeitete ebenfalls dort.

Eines Tages lief er an meinem Büro vorbei.

Ich fragte ihn:

„Wie geht es deiner Freundin?“

Er ging einfach weiter.

Ich dachte schon:

Okay, vielleicht will er, wie immer, nicht mit mir reden.

Dann drehte er um.

Kam zurück.

Kam in mein Büro.

Und fing an zu weinen.

Und dann sagte er:

„Du bist der Einzige hier, der gefragt hat.“

Das ist über 25 Jahre her.

Und ich habe diesen Moment bis heute im Kopf.

Warum?

Weil er mir etwas gezeigt hat.

Ich konnte die Firma nicht retten.

Ich konnte den Chef nicht ändern.

Ich konnte das Betriebsklima nicht komplett ändern.

Aber ich konnte einen Menschen sehen.

Ich konnte fragen.

Ich konnte zuhören.

Und vielleicht ist das manchmal genau unser Einflussbereich.

Nicht das ganze System.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Nicht alle Menschen.

Sondern der Mensch, der gerade vor uns steht.

Deshalb finde ich diesen Satz stark:

**Ich kann nicht bestimmen,
was andere Menschen in einen Raum hineintragen.**

**Aber ich kann entscheiden,
was durch mich weitergetragen wird.**

Und manchmal bedeutet Abgrenzung übrigens auch mehr.

Manchmal heißt es:

Ein Gespräch führen.

Eine Grenze setzen.

Sich beschweren.

Sich Unterstützung holen.

Oder vielleicht sogar gehen.

Positiv sein heißt nicht, alles zu schlucken.

3. Äußere Umstände

Dann gibt es die Dinge, die einfach passieren.

Der Bus kommt nicht.

Die Bahn fällt aus.

Ein Termin verschiebt sich.

Es regnet.

Irgendetwas geht kaputt.

Und manchmal reagieren wir so, als hätte das Universum beschlossen:

Heute ärgern wir gezielt Frank.

Du stehst an der Haltestelle.

Fünf Minuten.

Zehn Minuten.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Die App sagt immer noch:

Noch zwei Minuten.

Diese zwei Minuten haben manchmal eine erstaunliche Ausdauer.

Jetzt kann ich mich zwanzig Minuten ärgern.

Der Bus kommt dadurch trotzdem nicht schneller.

Nur meine Stimmung ist inzwischen dahin.

Oder ich mache etwas anderes daraus.

Wenn ich weiß,

dass der öffentliche Nahverkehr manchmal seine kreative Phase hat,

kann ich ein gutes Buch im Rucksack haben.

Dann lese ich weiter.

Oder ich höre Musik.

Oder einen Podcast.

Oder ich mache einfach mal gar nichts und genieße die Ruhe.

Ich muss mich über einen ausgefallenen Bus natürlich nicht freuen.

Wenn ich dadurch einen wichtigen Termin verpasse,

darf ich genervt sein.

Es geht nicht darum, Gefühle abzuschaffen.

Es geht darum:

Dem Ärger nicht mehr Macht zu geben, als die Situation verdient.

Der Bus ist zu spät.

Warum soll jetzt zusätzlich noch mein ganzer Tag schlecht sein?

Deshalb:

Ich kann nicht jedes Ereignis bestimmen.

Aber ich kann oft bestimmen,

was ich daraus mache.

4. Die Welt

Dann gibt es die großen Dinge.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Krieg.

Armut.

Ungerechtigkeit.

Ausbeutung.

Hass.

Umweltzerstörung.

Und da passieren manchmal zwei Dinge.

Entweder ich denke:

Ich kann ja sowieso nichts tun.

Oder:

Ich fühle mich für alles verantwortlich.

Beides überfordert.

Ich kann nicht allen Menschen auf der Erde helfen.

Ich kann nicht sämtliche Ungerechtigkeit beseitigen.

Ich habe dafür schlicht nicht die Macht.

Aber das bedeutet nicht:

Dann mache ich gar nichts.

Jesus spricht vom Nächsten.

Also vom Menschen, der mir begegnet.

Vielleicht kann ich nicht die ganze Welt verändern.

Aber ich kann meinen Teil der Welt verändern.

Ich kann darauf achten, wie ich mit Menschen umgehe.

Was ich kaufe.

Wie viel ich konsumiere.

Ob ich Ungerechtigkeit mittrage.

Ob ich wegsehe.

Ob ich helfe.

Ob ich fair bin.

Ob ich einen Menschen unterstütze.

Und vielleicht muss ich die Welt gar nicht retten.

Vielleicht reicht erstmal:

Heute weniger Ungerechtigkeit durch mich.

Heute etwas mehr Güte durch mich.

Heute einen Menschen sehen.

5. Vergleich und das angeblich bessere Leben

Dann kommt noch ein Thema:

Vergleich.

Andere haben mehr Geld.

Ein größeres Haus.

Ein besseres Auto.

Einen Swimmingpool.

Und sitzen da, - natürlich mit einem Longdrink in der Hand.

Am besten noch bei Sonnenuntergang.

Und Social Media sagt:

So sieht Glück aus.

Natürlich perfekt ausgeleuchtet.

Ich halte das für eine ziemlich große Lüge.

Geld kann Dinge erleichtern.

Armut ist auch nichts Romantisches.

Besitz ist nicht automatisch schlecht.

Aber Besitz und Lebensqualität sind nicht dasselbe.

Ein reicher Mensch kann sehr unglücklich sein.

Ein Mensch mit wenig Geld kann sehr erfüllt leben.

Das Problem beginnt dann, wenn ich meinen Wert daran messe, was andere haben.

Dann wird das Leben anderer zum Maßstab für mein eigenes.

Und aus christlicher Sicht gibt es noch eine ziemlich ernüchternde Wahrheit:

Alles ist vergänglich.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Das Haus.

Das Auto.

Das Geld.

Und ja:

Auch unser wunderschöner Sexy Body.

Der hat ebenfalls ein Verfallsdatum.

Irgendwann wird alles zu Staub.

Das klingt erstmal düster.

Ich finde es eigentlich befreiend.

Denn wenn alles vergeht,

dann muss ich meinen Wert vielleicht nicht daran messen,

wie viel ich anhäufe.

Vielleicht ist die bessere Frage:

Was habe ich geliebt?

Wem habe ich geholfen?

Was habe ich weitergegeben?

Was bleibt von mir in anderen Menschen?

6. Verlust

Und dann gibt es Dinge, bei denen der Satz

„Ärgere dich nicht“

eigentlich zu klein ist.

Tod.

Trennung.

Krankheit.

Verpasste Chancen.

Verlust.

Da geht es nicht darum, irgendetwas schönzureden.

Manches tut einfach sehr weh.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Und dann darf es weh tun.

Akzeptanz bedeutet nicht:

Es ist nicht schlimm.

Akzeptanz bedeutet:

Ich höre irgendwann auf, gegen die Tatsache zu kämpfen, dass es geschehen ist.

Ich kann einen verstorbenen Menschen nicht zurückholen.

Ich kann eine vergangene Beziehung nicht zurückholen.

Ich kann bestimmte Entscheidungen nicht rückgängig machen.

Aber ich kann lernen, damit weiterzuleben.

Ich kann trauern.

Ich kann mich erinnern.

Ich kann dem Verlust einen Platz geben.

Und vielleicht entsteht irgendwann neben der Trauer auch etwas anderes.

Dankbarkeit.

Liebe.

Frieden.

Aber auch das kann man nicht erzwingen.

Und wenn ich heute einen Gedanken mitgeben möchte, dann diesen:

Wo endet meine Macht – und wo beginnt meine Verantwortung?

Was vorbei ist, darf ich annehmen.

Was außerhalb meines Einflusses liegt, muss ich nicht ständig bekämpfen.

Und dort, wo ich Einfluss habe, kann ich handeln.

Vielleicht nur klein.

Vielleicht nur einen Schritt.

Aber ein kleiner Schritt ist mehr wert als hundert Stunden Ärger.

Ich muss nicht alles verändern.

Ich muss nicht alle Menschen verändern.

Ich muss nicht die Welt retten.

Lichtraum Skript vom 03.10.2026

Ich darf mich fragen:

Was liegt heute in meiner Hand?

Und vielleicht beginnt genau dort ein bisschen mehr Freiheit.