

Verbindungen zwischen Spiritualität und emotionaler Gesundheit

Der Glaube als Werkzeug im Ärgermanagement

Nach Demut streben

Mitgefühl statt Verachtung

Bonuskapitel 2

Eine höhere Macht

Der Seelenfrieden, den der Glaube an eine höhere Macht mit sich bringt, ist ein Gegenmittel gegen Ärger. Wenn man an etwas glaubt, das mächtiger ist als man selbst, und sein Handeln nach diesem Glauben ausrichtet, fühlt man sich dem Leben nicht so hilflos ausgeliefert, verfällt seltener in Hoffnungslosigkeit und blickt optimistischer in die Zukunft. Man kann seine Probleme entspannt angehen, weil man sich aufgehoben fühlt.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen darlegen, warum ich glaube, dass Spiritualität – die eine regelmäßige Teilnahme an religiösen Aktivitäten beinhalten kann oder auch nicht – dazu beitragen kann, dass der Ärger weniger Chancen hat, sich breitzumachen. Was Sie in diesem Kapitel nicht finden werden, sind Wiederholungen aus anderen Kapiteln, in denen es beispielsweise um Bekenntnisse (Kapitel 9), Vergebung (Kapitel 13) und Substanzen geht, die man auch als »sündig« betrachten könnte, nämlich Koffein, Alkohol und Nikotin (Bonuskapitel 1). Ich werde hier vielmehr andere traditionelle spirituelle Elemente wie Glaube, Mitgefühl, Dankbarkeit und Demut ansprechen, die in allen organisierten Religionen zu finden sind und die auch im Kampf gegen den Ärger zum Tragen kommen können.

Blicken Sie nach oben statt um sich



Der Mensch braucht Unterstützung, wenn er überleben will. Für die meisten von uns kommt diese Unterstützung von den Mitmenschen, zu denen wir eine enge Beziehung haben – Ehepartner, Familienmitglieder, Freunde, Kinder, Mitglieder einer Religionsgemeinschaft.

Wie aber sieht es aus, wenn wir aus den gewohnten Quellen gerade aus irgendeinem Grund keine Unterstützung bekommen können? Was machen wir in Situationen, in denen alle Möglichkeiten der Unterstützung ausgeschöpft sind? Was machen wir, wenn die Menschen, die uns sonst helfen, verärgert auf Distanz gegangen sind? Anders ausgedrückt: Was machen wir, wenn wir nicht die Hand nach Hilfe ausstrecken können, wenn wir sie dringend bräuchten?



Sie blicken stattdessen nach oben. Sie richten Ihre Gedanken an eine höhere Macht. Sie beten. Sie erholen sich von der Last des irdischen Daseins, indem Sie Ihre Probleme in die Hände einer unsichtbaren spirituellen Instanz legen, bei der Sie sich sicher und aufgehoben fühlen. Dann können Sie sich entspannen. Sie müssen sich nicht länger gegen Widrigkeiten zur Wehr setzen und folglich auch nicht länger all die Angst und all den Ärger mit sich herumschleppen.

Das Neue Testament lehrt uns, dass selbst Jesus sich an seinen himmlischen Vater wandte, als er die mit der Kreuzigung verbundenen Schmerzen auf sich nehmen musste, und betete: »Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst, soll geschehen« (Markus, 14:36).



Haben Sie keine Angst davor, enthusiastisch zu sein. *Enthusiasmus* heißt nichts anderes als »den göttlichen Geist in sich spüren«. Versuchen Sie, angesichts der Probleme, die das Leben so mit sich bringt, besonders enthusiastisch zu sein.

Gehen Sie hin – egal wohin

Wenn Sie das Risiko minimieren wollen, Erkrankungen zum Opfer zu fallen, die im engen Zusammenhang mit Ärger stehen (siehe Kapitel 2), sollten Sie meinem Rat folgen und wenigstens einmal in der Woche an einem Gottesdienst teilnehmen. Medizinische Studien haben zum Beispiel wiederholt gezeigt, dass Kirchgänger im Vergleich zu Nicht-Kirchgängern ein um die Hälfte geringeres Herzinfarktrisiko tragen. Unabhängig vom Alter, vom Gewicht und den sozioökonomischen Umständen sowie der Frage, ob sie rauchen oder nicht, haben Kirchgänger als Gruppe einen niedrigeren Blutdruck. Offensichtlich kann die Teilnahme an religiösen Aktivitäten ein Heilmittel für das sein, was der bedeutende Psychologe William James die »kranke Seele« der Menschheit nannte.

Achtung: Es gibt keine Belege dafür, dass eine bestimmte Religion – Christentum, Judentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und so weiter – gesundheitsfördernder wäre als andere. Es ist also egal, wo Sie hingehen, Hauptsache, Sie gehen!

Der Glaube als Waffe

Im Rahmen meiner Arbeit habe ich viele Menschen kennengelernt, die ungeheuren Ärger mit sich herumschleppten, weil sie an chronischen Schmerzen litten (etwa infolge von Rückenverletzungen). Sie können sicher sein, dass mir bewusst war, dass diese Menschen gute Gründe hatten, verärgert zu sein – erfolglose Therapien, bittere Erfahrungen mit Arbeitgebern und Versicherungen, Einkommens- und Statusverluste. Was mich jedoch beeindruckte, war die Intensität und die Dauer ihres Ärgers. Jemand, der chronische Rückenschmerzen ertragen muss, ist nicht bloß verstimmt wegen seines Lebens und seiner gesundheitlichen Probleme, er ist äußerst verärgert, fast wütend. Und dieser Zustand dauert Tag für Tag, Jahr für Jahr an und verstärkt die Schmerzen nur noch und zieht andere psychologische Probleme wie Depressionen nach sich. Viele chronische Schmerzpatienten sind in einem Teufelskreis gefangen – je größer die Schmerzen, desto größer der Ärger, je größer der Ärger, desto intensiver die Schmerzen.

Ebenfalls typisch für diese Menschen ist, dass sie jeglichen Glauben verloren haben – an ihre Arbeitgeber, Versicherungen, Ärzte, Familienmitglieder, Freunde, selbst den an sich selbst. Und nicht wenige von ihnen verlieren auch den Glauben an Gott, weil sie sich von Gott verlassen fühlen. Chronischen Schmerzpatienten erscheint ihr Ärger in dieser Situation als geeignete Waffe. Sie halten den Ärger für die *einzig*e Möglichkeit, die sie haben, sich gegen Schmerzen und Ungerechtigkeit zur Wehr zu setzen.

Aber auch der Glaube kann eine Waffe sein, die nicht weniger wirksam als Ärger ist. Der Glaube kann ein Gegenmittel gegen Furcht, Isolation und Depression sein. Der Glaube kann Trost bieten. Und solange Sie an eine höhere Macht glauben (egal, wie Sie sich diese Macht vorstellen), stehen Sie nie wirklich alleine da.



Niemand kann bewirken, dass Sie glauben. Den Glauben kann man sich nicht verdienen. An etwas zu glauben, das man nicht beweisen kann und das man nicht unter Kontrolle hat, ist einfach eine persönliche Entscheidung. Sie brauchen beispielsweise viel Glauben, darauf zu vertrauen, dass ein verärgertes, trotziger Teenager irgendwann erwachsen wird und es im Leben zu etwas bringt. Sie brauchen viel

Glauben, um einen Weg aus einer unerwarteten Lebenskrise zu finden – ein geliebter Mensch erfährt plötzlich, dass er Krebs hat, ein Sturm oder eine Überschwemmung zerstört alles, wofür Sie ein Leben lang geschuftet haben, Sie verlieren ein Kind durch die Verantwortungsllosigkeit eines betrunkenen Autofahrers. Wenn Sie glauben, sagen Sie sich, dass die Situation sich bessern wird, auch wenn im Moment alle Anzeichen dagegensprechen. Wenn Sie glauben, werden Sie nicht verzweifeln. Verzweiflung ist aber ein Nährboden für Ärger.



Der Glaube ist eine Waffe, die Ihnen hilft, mit einer ungewissen Zukunft zu leben. Er ist ein Mittel zum Zweck – dem Überleben, einem glücklicheren Leben, der Lösung eines Problems. Wie die meisten Menschen werden auch Sie die Unsicherheit hassen, weil sie Angst macht, und Angst kann wiederum Ärger auslösen. Versuchen Sie, mithilfe Ihres Ärgers die Unsicherheit abzuschütteln? («Verdammt noch mal, warum kann sich dieser ganze Mist nicht einfach in Wohlfühlen auflösen und zur Abwechslung mal etwas gut gehen?») Wenn das so ist, dann nehmen Sie die Unsicherheit der jeweiligen Situation einfach an (wie Sie eine robuste Persönlichkeit entwickeln, können Sie in Kapitel 14 nachlesen) und betrachten Sie die Krise als Herausforderung.



Beim Ärgern geht es zum größten Teil darum, sich gegen Widrigkeiten zu verteidigen. Der Glaube dagegen ist eine Bewältigungsstrategie, die Dr. Avery Weisman, der Autor des Buches *The Coping Capacity*, als eine »strategische Anstrengung zur Bewältigung eines Problems, zur Überwindung eines Problems« bezeichnet, »das uns daran hindert, [im Leben] weiterzukommen«. Ärger ist eine Reaktion, der Glaube ergreift die Initiative.

Halten Sie an Ihrem Glauben fest

Die Uhr zeigte 2:30 Uhr. Arthur saß am Esszimmertisch und dachte darüber nach, ob er sich das Leben nehmen sollte. Seine Frau, mit der er 25 Jahre lang verheiratet war, schlief derweil tief und fest nebenan. 15 Jahre litt er nun schon unter chronischen Schmerzen und er war diese Schmerzen, die Arbeitslosigkeit und die Einschränkungen im Alltag leid. Er war verärgert, nicht wegen irgendetwas, was ihm in den letzten beiden Tagen widerfahren war, sondern wegen der endlosen Quälerei, mit der er nach seinem Arbeitsunfall leben musste. Er fühlte sich alleingelassen mit diesen Schmerzen und

seinem Leid. Noch nicht einmal seine Frau, die ihn liebte, konnte verstehen, warum es ihm nicht besser ging.

Die Entscheidung, vor der er an diesem Morgen stand, war, entweder seinem Leiden ein Ende zu setzen (der Revolver lag auf dem Tisch) oder an diesem Tag ein ganz neues Leben anzufangen. Im Alter von 54 Jahren war in Arthurs Leben nur eines sicher, dass er jede Minute jeden Tages Schmerzen empfinden würde.

Nach stundenlangem Hin und Her entschied er sich schließlich, am Leben zu bleiben und sein Leben gewissermaßen ganz neu zu beginnen. Das war vor zehn Jahren. Arthur hat immer noch chronische Schmerzen, aber er ist nach dem, was man so hört, ein recht glücklicher Mensch. Er baute ein neues Haus, er reist, er arbeitet ab und zu im Garten und spielt sogar ein wenig Golf – alles mit Schmerzen. Und alles, was es brauchte, sein altes, tragisches Leben hinter sich zu lassen und ein neues anzufangen, war ein wenig Glauben.

Dankgebete sprechen

Es gibt viele Arten zu beten. Der eine betet um Verständnis, der andere um Vergebung, die einen bitten Gott, das wieder hinzubiegen, was in ihrem Leben schief läuft, die anderen flehen darum, von ihren Schmerzen befreit zu werden und wieder andere beten für mehr Möglichkeiten im Leben. All das sind Bittgesuche – die Betenden wollen etwas! Solche Gebete fangen immer mit dem Wort *bitte* an.



Gott um etwas zu bitten, ist eine feine Sache, aber wenn Sie etwas von Ihren Gebeten haben wollen, ist es hilfreicher, wenn Sie darin Ihre Dankbarkeit ausdrücken. Es ist kaum möglich, sich zu ärgern, während man sich für etwas bedankt.

Robustheit und Religion

Es ist interessant zu beobachten, dass Studien auf eine Verbindung zwischen der Teilnahme am religiösen Leben und ausgeprägter Widerstandsfähigkeit hindeuten. Robustheit geht mit einem Gefühl für die innere Kontrolle, einer aktiven Beteiligung am Leben und der Fähigkeit einher, die Widrigkeiten des Lebens als Herausforderung zu betrachten anstatt als Katastrophe. Macht Sie die Teilnahme an Gottesdiensten selbst robust oder verstärkt sie einfach

nur das, was in Ihrer Persönlichkeit bereits angelegt ist? Wer vermag das schon zu sagen? Wenn diese beiden Faktoren jedoch miteinander verbunden scheinen, warum sollte man dann nicht einen Versuch wagen?

Ärger hat viel mit dem Gefühl zu tun, dass man nicht das bekommt, was man gerne hätte (oder was man verdient zu haben glaubt). Vielleicht wird Ihre Arbeit nicht entsprechend anerkannt oder Sie verdienen nicht so viel Geld, wie Sie sollten. Vielleicht bringen Ihre Kinder Ihnen nicht den Respekt entgegen, den Sie von ihnen erwarten. Vielleicht kommt Ihr Hund nicht, wenn Sie ihn rufen. Über all das ärgern Sie sich.

Dankbarkeit dagegen empfindet man für das, was man bereits erhalten hat. Als ich vor einigen Jahren mit aller Macht versuchte, eine längere depressive Phase zu überwinden (in der ich auch viel Ärger erlebte), beschloss ich eines Morgens, Gott nicht länger darum zu bitten, etwas für mich zu tun. Ich bat ihn stattdessen, meine Kinder im Auge zu behalten, während sie aus ihren Erfolgen und Misserfolgen lernten, meine Frau (die Liebe meines Lebens), meine Brüder und ihre Familien, meine Freunde, meine Klienten und selbst meine Bassett-Hunde zu beschützen. Ich hatte das Gefühl, dass Gott mir bereits mehr gegeben hatte, als ich je vom Leben erwartet hatte. Also dachte ich, wenn Gott in der mir verbleibenden Zeit noch mehr Gutes für mich tun will, dann ist das schön. Wenn nicht, dann ist das auch in Ordnung. Wie immer es auch kommt, ich bin dankbar dafür – und ich ärgere mich kaum noch.



Beginnen Sie jeden Tag mit einem Dankgebet. Legen Sie sich im Kopf eine Liste mit all den Dingen an, mit denen Sie gesegnet sind – Menschen, Ereignisse, was auch immer –, und sprechen Sie sie (still oder laut) aus, damit Gott weiß, dass Sie sich an alles Gute erinnern, das Ihnen zuteil geworden ist, und wirklich dankbar dafür sind. Warten Sie danach ab, ob Sie nicht ein wenig inneren Frieden verspüren, wenn Sie sich den Herausforderungen des Alltags stellen.

Mitgefühl üben

Alle Weltreligionen haben ungeachtet aller Unterschiede eines gemeinsam – sie lehren und predigen Mitgefühl. Wenn die Bibel davon spricht, man solle anderen das tun, was einem selbst getan wurde, dann meint sie sicher nicht Ärger und Gewalt – gemeint ist die Nächstenliebe (anwesende Haustiere eingeschlossen).

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Der Unterschied zwischen Rache und Mitgefühl wird sehr schön in einer Geschichte deutlich, die der legendäre Profi-Golfspieler Chi Chi Rodriguez einmal erzählte. Chi Chi entstammte einer armen puerto-ricanischen Familie. Sein Vater schuftete sich den Rücken krumm und konnte seine Familie dennoch kaum über die Runden bringen.

Eines Nachts hörte sein Vater jemanden durch den Garten hinter dem Haus schleichen. Er griff sich seine Machete und ging hinaus, um nachzusehen, wer sich da zu schaffen machte. Es war sein ebenfalls bettelarmer Nachbar, der sich ein paar Bananen vom Boden zusammenklaubte. Anstatt auf seinen Nachbarn wütend zu sein und ihn wegen seines Diebstahls niederzumachen, nahm er seine Machete, hieb ein großes Stück von einer Bananenstau- de ab und reichte sie ihm. Dann bat er ihn, wenn seine Familie das nächste Mal nichts zu essen habe, ihn doch um Hilfe zu bitten, anstatt sich einfach etwas zu stehlen.

Diese Lektion in Sachen Mitgefühl war die Messlatte für Chi Chis ganzes Leben. Sie ist wohl auch der Grund dafür, dass er bekannt dafür wurde, seinen als Berufsgolfer erworbenen Reichtum mit denen zu teilen, die weniger Glück im Leben hatten als er.

In Tabelle B2.1 finden Sie einige der Unterschiede zwischen den beiden Möglichkeiten, andere Menschen zu behandeln: Mitgefühl und Rache.

Rache ...	Mitgefühl ...
gründet in Ärger und Hass.	gründet in Liebe.
will verletzen.	will helfen.
verschärft Konflikte.	mildert Konflikte.
fällt ein Urteil.	fällt kein Urteil.
sagt: »Sie haben Unrecht.«	sagt: »Sie brauchen Hilfe.«
sagt: »Ich bin gegen die anderen.«	sagt: »Ich bin für die anderen da.«
ist destruktiv.	ist konstruktiv.

Tabelle B2.1: Rache oder Mitgefühl?



Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst, keinen Tag verstreichen zu lassen, ohne dass Sie eine Möglichkeit gefunden haben, einem anderen Menschen Ihr Mitgefühl zu zeigen. Sie werden überrascht sein, wie

kleine mitfühlende Gesten – ein nettes Wort zur rechten Zeit – für andere Menschen den Tag retten können. Professor Shelly Taylor von der Universität von Kalifornien in Los Angeles sieht in solchen Gesten Beispiele für das, was sie »sich kümmern und helfen« nennt, eine Form der positiven Psychologie (mehr über positive Psychologie in Kapitel 17), die Menschen erlaubt, besser über schwere Zeiten hinwegzukommen. (Es ist interessant festzustellen, dass dieser Zug bei Frauen verbreiteter ist als bei Männern. Leben Frauen vielleicht deshalb länger?)

Seien Sie demütig – es hilft

Ein Gefühl der Demut zu entwickeln, ist ein weiteres Gegenmittel gegen toxischen Ärger. Demütig sein ist das Gegenteil von:

- ✓ Arrogant sein
- ✓ Ansprüche haben
- ✓ Sich als überlegen betrachten
- ✓ Gegenüber denjenigen Verachtung an den Tag legen, die man als weniger gut als sich selbst betrachtet

Wie geht es dir?

In den fünf Jahren, in denen ich mich durch die dunklen Wolken einer klinischen Depression kämpfte, fühlte ich mich oft mutlos und erschöpft. Und dann passierte etwas Wunderbares: Das Telefon klingelte und einer meiner Freunde am anderen Ende sagte: »Hallo Doyle, ich habe gerade etwas Zeit und wollte mal hören, wie es dir geht.« Oft lautete meine Antwort: »Nicht so gut!« Dann versuchten meine Freunde, mich wieder ein wenig aufzurichten, vor allen Dingen aber vermittelten sie mir, dass ich ihnen etwas bedeutete. Ich bin fest davon überzeugt, dass diese kleinen Unterbrechungen, in denen ich Mitgefühl erfuhr, meine Gesundheit, wenn nicht gar mein Leben gerettet haben. Wenn ich eines Tages in die Grube gehe, werde ich mich an diese Anrufe in Dankbarkeit erinnern.

Achtung: Eine Möglichkeit, mit dem eigenen Ärger fertigzuwerden, ist, den Menschen im unmittelbaren Umfeld zu helfen. Achten Sie auf Ihre Freunde und Ihre Familie und darauf, wie sie sich fühlen. Wenn Sie sich nicht mehr nur auf Ihren Ärger konzentrieren und anderen helfen, könnte es sein, dass Ihr Ärger abflaut.

All diese gegenteiligen Haltungen pflegen Ärger zu fördern. Ich erinnere mich an den weltberühmten Stressforscher Dr. Hans Selye, der auf die Frage, warum er nicht angesichts der Gebrechen des Alters (es war anstrengend für ihn, vor und nach seinen Vorlesungen über Stress den Höhenunterschied zum Podium zu überwinden) und der Tatsache, dass nicht jeder Mediziner mit den Schlüsseln einverstanden war, die er aus seinen lebenslangen Forschungen gezogen hatte, mehr Stress empfinden würde, ganz einfach antwortete: »Weil ich mich selbst nie so ernst genommen habe.« Das nenne ich Demut!

Demut lernt man im Umgang mit Widrigkeiten. Niemand wird demütig, wenn er sich auf der Leiter seines Lebens nach oben bewegt – Demut erfährt man auf dem Weg nach unten. Da ich mich nun einmal beruflich mit dem Leiden der Menschen beschäftige, werde ich sehr oft gefragt: »Warum lässt Gott zu, dass so etwas passiert?« Da ich mir nicht anmaßen möchte, für Gott zu sprechen, biete ich dann gerne meine persönliche Theorie zu dieser Frage an, die da lautet: »Weil ich glaube, dass wir nur so lernen, demütig zu sein – und das ist es, was Gott von uns will.« Ob das so ist, weiß niemand. Aber es scheint bei vielen das Leiden ein wenig zu lindern.



Suchen Sie jeden Tag nach Möglichkeiten, Demut zu zeigen. Denken Sie daran, was der Komiker Woody Allen sagt: »Wir sind alle Dummköpfe, die im selben Bus sitzen!« Vielleicht sind Sie der Fahrer oder nur ein Passagier – aber Sie sind in jedem Fall ein Dummkopf. Immer wenn ich daran denke, fühle ich mich unendlich erleichtert und ich würde es gar nicht schaffen, den ganzen Tag verärgert zu sein. Sie könnten sich an einer gemeinnützigen Initiative beteiligen, ohne dabei eine verantwortliche Position zu übernehmen. Finden Sie einfache Möglichkeiten, wie Sie die Welt ein wenig besser machen können. (**Hinweis:** Verschönern Sie Ihre Heimat, indem Sie Abfall aufsammeln, den andere achtlos in die Landschaft geworfen haben. Oder arbeiten Sie ab und zu für Organisationen oder Initiativen, die sich um alte oder schwer kranke Menschen kümmern.)

Einen gesegneten Tag haben

An einem meiner denkwürdigsten Schmerz-Seminare nahmen drei Frauen teil, die alle jahrelang unter furchtbaren Kreuz- und Nackenschmerzen gelitten hatten. Anders als die Mehrzahl meiner Schmerzklanten, die auf meine gut gelaunte Frage »Wie geht es Ihnen heute morgen?« entweder die Achseln zuckten oder indigniert zurückfragten »Was denken Sie, wie es mir wohl geht?«, antworteten die

drei regelmäßig: »Ich bin gesegnet – ich hoffe, Sie auch.« Und wenn sie vier Stunden später wieder nach Hause gingen, nachdem sie ein schmerzhaftes und anstrengendes Fitnessstraining hinter sich gebracht hatten, waren ihre letzten Worte immer: »Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Tag!«

Zuerst war ich nicht sicher, wie ich auf ihren Segen reagieren sollte. Ihre Antworten waren nicht nur für Patienten untypisch, sondern passten auch scheinbar nicht in die Umgebung – schließlich ging es um Schmerzbewältigung. Als ich mich aber daran gewöhnt hatte und auf die gleiche Weise antwortete, erkannte ich, dass genau darin der Grund lag, warum diese drei Frauen nicht verärgert, verbittert, depressiv und angstvoll auf die Schmerzen reagierten, die sie Tag für Tag ertragen mussten. Anstatt sich auf die schmerzvollen Phasen ihres Alltagslebens zu konzentrieren, waren sie in der Lage, ihre Schmerzen als Teil eines ansonsten gesegneten Lebens zu begreifen. Für sie war es ein Segen, zu leben, treu sorgende Freunde zu haben, die Unterstützung ihrer Familien zu spüren und immer noch beweglich genug zu sein, am Sonntag in die Kirche gehen zu können. Sie hatten im Grunde alles, was man braucht, um mit Schmerzen einigermaßen leben zu können.



Fangen Sie den Tag damit an, dem ersten Menschen, den Sie treffen, zu sagen: »Haben Sie einen gesegneten Tag.« Warten Sie ab, wie die Reaktionen ausfallen. Vielleicht antworten ja viele »Danke, Sie auch.« Eine gute Sache ist auch, eine Unterhaltung mit besonders feindseligen Menschen mit einem »Haben Sie einen gesegneten Tag« zu beenden und zu beobachten, wie sie reagieren. Ich wette, das nimmt ihrer Feindseligkeit den schlimmsten Stachel. Es ist nicht so einfach, sich wie ein Schuft zu benehmen, wenn man gerade gesegnet worden ist!