



# Alexianer

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

## ÄRGER

### In Zeiten wie diesen

Langsam kriecht er in uns hoch und macht sich breit. Immer stärker verdrängt er die anderen Gefühle, bis nur noch eins zu spüren ist: Ärger. Längst nicht so gewaltig wie sein großer Bruder, der Zorn, aber dennoch stark genug, um uns eine Zeit lang zu beschäftigen. Ärger entsteht, wenn uns etwas gegen den Strich geht. Wenn wir Situationen oder das Verhalten von anderen als störend empfinden. Aber nicht nur wir selbst merken, wenn wir verärgert sind, sondern auch andere. Das negative Gefühl wird durch Mimik und Gestik auch unserem Gegenüber vermittelt. Stirnrunzeln und zusammengekniffene Augen sind zwei von zahlreichen Begleiterscheinungen des Ärgers. Genauso wie andere Emotionen, hat aber auch ein gewisses Maß an Ärger seine Daseinsberechtigung. Unter anderem kann er Angst mindern, Energien freisetzen und so zu einer positiven Weiterentwicklung führen. Gerade in dieser Corona-Situation darf Ärger auch mal sein. #menschärgeredich

## Horizonte



Barbara  
Sandknop  
Entwicklung

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de