

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 52 (1948-1949)
Heft: 10

Artikel: Die Kunst, sich nicht zu ärgern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-667672>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

gebirgsform — ist das nicht aller Wellen Licht gesammelt und Sonne vertausendfacht? Gewiß, Kulte können verflachen, sie können sich aber auch wieder vertiefen. Doch bleibt jegliche Vertiefung die Tat eines Einzelnen.

Indessen bleibt Schnee für uns alle ein Fest. Einigen wird das Fest zur Feier, und das be-

dachte und wiederholte Begehen einer Feier gebiert den Kult. Bleibt dieser Kult ungeboren, so fällt doch der Schnee, und fiele er ihm selbst zur Feier — fällt doch die Flocke, gebildet aus Schneesternchen, die ewigher und ewighin als abgesandter Einklang von Himmel und Erde mein Innerstes anrühren.

Die Kunst, sich nicht zu ärgern

Wer diese Kunst beherrscht, der besitzt auch den Schlüssel zur Beliebtheit, denn niemand ist so unbeliebt wie der Griesgram und Nörgeler. Jeder kennt jene Typen, die sich dauernd über etwas ärgern oder wie sie es ausdrücken, sich „ärgern müssen“. Wenn ihnen irgend etwas schief geht oder mißlingt, dann sehen sie sich gleich veranlaßt, irgend jemanden dafür verantwortlich zu machen und endlose Kritik an dem vermeintlich Schuldigen zu üben.

Manchmal schieben sie den Umständen, der Natur — dem Leben überhaupt oder dem Menschengeschlecht die Schuld in die Schuhe. Irgend einer muß doch die Schuld an ihrem Mißgeschick haben, denn sonst dürften sie ja nicht darüber laut Ausdruck geben. Die eigene Schuld will man doch nicht laut hinausposaunen. Also muß meistens die Umgebung dafür büßen, weil so ein Kritikus — ein ewiger Stänkerer — mit sich und mit der Welt zerfallen ist. Wie kann einem solchen Menschen mit dieser unglücklichen Veranlagung geholfen werden?

Es steht außer Frage, daß er sich ändern kann, wenn er selbst zur Einsicht der Unhaltbarkeit seiner Einstellung gelangt ist und wenn seine Umgebung ihm dabei auch hilft. Man müßte solche Menschen eher als unglückliche Leidende betrachten und ihnen mit Bestimmtheit und Geduld entgegentreten. Manchmal wirkt eine teilnehmende Frage mehr als Einwände und Widersprüche. Der Nörgler kommt, übersättigt vom Selbstmitleid und dem Mitleid seiner Umgebung zur Besinnung: er will doch nicht als Schwächling gelten!

Meistens ist Unzufriedenheit mit sich und der Welt nichts anderes als die Furcht, übersehen zu werden und zu wenig zu gelten. Oft ist es gut, wenn man nörgelnde Bemerkungen ganz unbeachtet läßt. Es genügt aber nicht, wenn die Umgebung allein an der Aufrichtung des chronischer Unzufriedenheit Leidenden arbeitet. Er muß vor allem sich selbst eingestehen, daß seine Unzufriedenheit oft nur in seinem Innern zu suchen ist. Das Alltagsleben mit seinen Reibungen und seiner Hast bietet tausend Möglichkeiten und Anlaß zum Ärger. Aber ebenso stehen einem eine Menge Möglichkeiten zur Verfügung, um diesen Ärger abzureagieren oder zumindest nicht zur vollen Auswirkung kommen zu lassen.

Man kann zum Beispiel in solchen Augenblicken an irgend einen Gegenstand denken; dieser Gedanke muß aber ganz von der eigenen Person losgelöst sein. — Ähnlich haben sich Insassen der Konzentrationslager, die doch die größten Proben seelischer Widerstandskraft zu bestehen hatten, geholfen. Wenn ihre Leiden einen Höhepunkt erreichten, dann stellten sie sich vor, es gelte nicht ihnen, sie seien bloß Zuschauer eines Dramas.

Es kann natürlich nicht mit einem Schlage gelingen, die alte Gewohnheit, sich über alles und jedes zu ärgern, abzulegen. Nur allmählich kann man, sowie der Bildhauer vom Stein, das Ueberflüssige vom Charakter heruntermeißeln, bis die klare Form ohne Unebenheiten bleibt. Ärger ist ein Lebenshemmnis, und man muß alle seelischen Kräfte mobilisieren, um dieses Uebel so rasch als möglich loszuwerden. Dr. P.