

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 7 (1999)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Vom Sinn des Ärgers [Verena Kast]

**Autor:** Inwyler, Charles

#### **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**

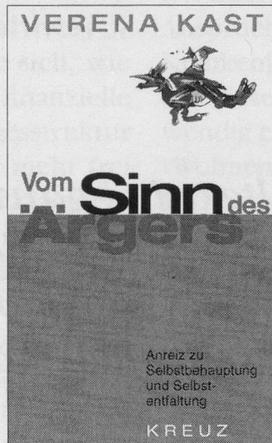
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 18.02.2026

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

# «Mensch ärgere dich!»

**Verena Kast rät zum kreativen Umgang mit Ärger**



Nach erfolgreichen Büchern über Freude und Trauer, Tod und Hoffnung, Neid und Eifersucht hat die bodenständige Appenzellerin Verena Kast, die als Professorin an der Uni Zürich und als Dozentin am C.G. Jung-Institut wirkt, nun ein Buch über den Sinn des Ärgers veröffentlicht.

Mancher Leserin, manchem Leser wird möglicherweise das Buch selbst zum Ärgernis, denn die Psychologin leuchtet «unverschämt» auch in düstere Winkel der Menschenseele, enttarnt mächtige Tabus und erinnert daran, dass wir nicht nur manchen Ärger erdulden müssen, sondern oft auch, ohne das selbst zu merken, unsere Mitmenschen ärgern. Als eine der Emotionen, die den Kern unseres Selbsterbens bilden, soll Ärger darum nicht einfach beiseitegeschoben, sondern kreativ eingesetzt werden. Allerdings ist da mit hausbackenen Verhaltensregeln nicht viel zu erreichen. Als Grundbedingung kann daher die Maxime gelten, die schon über dem Apollo-Tempel in Delphi stand: «Erkenne dich selbst!»

## Ärger als Energiespender

Wer Ärger zulässt, glaubt daran, dass man das Leben noch verändern kann. Ärger zwingt uns, darüber nachzudenken, was überhaupt passiert ist. Der grössere oder kleinere Konflikt, der Ärger ausgelöst hat, ruft danach, eine Grenze zu bereinigen, zu verteidigen, neu zu ziehen oder gar aufzulösen. Der Ärger energetisiert uns. Wenn Ärger und Aggression gehemmt werden, nehmen wir uns ein Stück Lebendigkeit weg. Es gilt, nicht nur das Lästige am Ärger zu sehen, sondern den Impuls, mit sich und mit den anderen neu und verantwortlich umzugehen.

Aus ihren reichen praktischen Erfahrungen und aus der Fachliteratur schöpfend, gibt Verena Kast einen Überblick über die mannigfachen Spielarten, Ursachen und Wirkungsweisen des Ärgers und die Voraussetzungen für einen konstruktiven Umgang damit. Ankerpunkt ist stets das Selbstwertgefühl jedes einzelnen, das je nach Lebensumständen kräftig entwickelt oder ver-

kümmert ist. Wer sich verletzt, gekränkt oder frustriert fühlt, entwickelt Ärgerphantasien und Aggressionen, die entweder unterdrückt werden oder sich mit unterschiedlicher Intensität nach innen oder aussen wenden.

## Schimpfen oder streiten?

Aussieren kann sich der Ärger z.B. verbal, mit geschliffenen Sticheleien oder mit Schimpfwörtern aus dem Tabubereich oder aus der Tierwelt. Ein Schimpfmonolog hilft vielleicht, das Selbstwertgefühl durch emotionelle Entlastung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Konstruktiv hingegen ist das dialogische Schimpfen, das Streiten. Verena Kast plädiert für eine «Streitkultur», die sich allerdings nicht von selbst einstellt: Man muss lernen, «schön» zu streiten und dabei das, was wichtig ist, immer wieder in einer anderen, überraschenden Form auszudrücken. Voraussetzung ist, dass die Kontrahenten einander gut zuhören, und akzeptieren, dass der Partner anders ist und die Sache anders sieht. Wir müssen uns darüber klar sein, dass die Menschen zwar nicht gleich, aber dass sie gleichwertig sind.

Kast, Verena: *Vom Sinn des Ärgers, Anreiz zu Selbstbehauptung und Selbstentfaltung*; Stuttgart, Kreuz-Verlag 1998 - ISBN 3-7831-1659-7

\*Charles Inwyler, Zürich, ist Journalist und freischaffender Mitarbeiter von ALTER&zukunft.

## Erinnern Sie sich an einen Ärger in der letzten Zeit?

Wenn ja, was haben Sie damit gemacht? Den Ärger verdrängt? Haben Sie den Konflikt, der den Ärger oder die Kränkung ausgelöst hat, angesprochen? Sind Sie kreativ mit dem Ärger umgegangen? Oder haben Sie einen Dauerlauf gemacht - aus Ärger? Haben Sie überhaupt etwas damit gemacht? Oder haben Sie einfach gewartet, bis der Ärger wieder vergangen ist?

Aus «Vom Sinn des Ärgers» von Verena Kast

\*Charles Inwyler