

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 48 (1973)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Vom Unfug des Sichärgerns  
**Autor:** Stein, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-104294>

### **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:** 13.01.2026

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

Täglich, ob im Haus, am Arbeitsplatz, allein oder im Kontakt mit anderen Menschen, stellt uns das Leben überraschend vor unangenehme Situationen, die uns Anlass zum Ärger geben. «Da kann man nichts machen», denken die meisten Menschen, «das ist eben so.» Mit dieser Einstellung freilich. In Wahrheit muss der ständige Ärger gar nicht sein. – Sie glauben es nicht? Dann lesen Sie diesen Artikel.

Der Ärger ist ein schlimmer Feind unserer seelischen Gesundheit. Er stört nicht nur unser seelisches Wohlbefinden, sondern er macht uns langsam, aber sicher auch körperlich krank. Jeder weiss aus eigener Erfahrung, dass Ärger einem die Kehle einengt, den Appetit nimmt, sich auf den Magen legt. Die meisten Magen- und Darmbeschwerden bis hin zu Blutungen und Geschwüren entstehen aus chronischem Ärger. Erfahrene Ärzte raten daher bei solchen Beschwerden: «Vermeiden Sie Ärger!» – Leider sagt einem gewöhnlich niemand, wie man das anfangen soll...

Der wohlmeinende Rat wird meist so aufgefasst, als solle man möglichst alle Situationen, die Ärger auslösen könnten, vermeiden. Das ist jedoch unmöglich. Schliesslich kann man ja nicht aus seiner Wohnung ausziehen, weil die Nachbarin klatscht, der andere Nachbar sein Radio nicht auf Zimmerlautstärke stellt oder die Kinder im Treppenhaus Krach machen. Deshalb denken die meisten: «Ärger ist doch unvermeidlich. Der eine hat eben weniger, der andere mehr davon.»

Abgesehen davon, dass man Umstände, die einem nicht passen oder die einem unangenehm sind, nach Möglichkeit ändern sollte, pflegt man sich ja gewöhnlich am meisten über das zu ärgern, was man nicht ändern kann. Wo sich Abhilfe schaffen lässt, ist der Ärger alsbald verraucht; er glimmt und schwelt jedoch besonders dort weiter, «wo nichts zu machen ist». Und das ist ausgesprochen gesundheitsschädlich. Dagegen kann und sollte man etwas tun.

Psychologisch gesehen, liegt es gar nicht an der Umwelt, ob man sich in einem bestimmten Fall ärgert oder nicht. Bekanntlich gibt es ja Leute, die sich über jede Kleinigkeit ärgern, und andere, die durch nichts aus der Fassung zu bringen sind. Tatsächlich ist der Ärger – als ein negativer Primitivaffekt –, wie er im psychologischen Wörterbuch definiert steht – niemals draussen, sondern stets in uns selbst! Wichtig ist nur, wie wir reagieren: ob wir uns – je nach

Stimmung und Neigung – über einen beliebigen äusseren Anlass innerlich selber ärgern oder nicht.

Im Grunde handelt es sich um nichts weiter als um eine schlechte Gewohnheit. Allerdings sitzt diese Untugend des Sichärgerns so tief in uns verwurzelt, dass wir sie als selbstverständlich hinhinnehmen, ja sogar noch gegen die «Verunglimpfung als nur Gewohnheit» womöglich in Schutz nehmen. Wir sind eben von klein auf durch Erziehung so sehr darauf eingewöhnt, uns in bestimmten Lebenslagen mehr oder minder zu ärgern, dass wir glauben, das Übel sei uns angeboren.

Diese Behauptung klingt unwahrscheinlich. Mancher mag es lächerlich finden, dass der häufige und heftige Ärger, den er zu haben glaubt – er würde sagen: «Den ich habe» –, nichts als ein anezogenes Fehlverhalten sein soll. Und doch ist es so. Es gibt Beweise dafür.

Wer den Ärger, weil angeblich aus den gegebenen Umständen heraus zwangsläufig entstehend, als unvermeidlich ansieht, steht in Widerspruch zu unumstösslichen Erfahrungstatsachen:

Der Flecken auf dem guten Kleid, über den wir uns in gedrückter Stimmung masslos ärgern, lässt uns in gehobener Stimmung fast unberührt. – Sobald ein wichtigeres Ereignis eintritt, hören wir auf, uns zu ärgern: Kommt etwa in den schönsten Familienkrach überraschend Besuch hereingeplatzt, müssen wir uns plötzlich nicht mehr ärgern, obwohl der ärgerliche Anlass weiterbesteht. – Ältere Leute ärgern sich im allgemeinen nicht mehr so oft und so heftig wie jüngere.

Bei ihnen hat sich die Einsicht durchgesetzt, dass sich das Ärgern nicht lohnt und dass man besser daran tut, es gleich von vornherein bleiben zu lassen.

Den besten Beweis für den Gewohnheitscharakter des Sichärgerns aber liefert eine schlechte Tatsache: man kann es sich abgewöhnen! – Der Griesgram, der als Rentner noch zum Lebenskünstler wurde; die ehemals zänkische Frau, die aus Liebe Ärger und Eifersucht überwand und sich zur guten Ehegattin entwickelte; der giftige Chef, den ein grosser, persönlicher Verlust zum Menschenfreund formte – sie alle sind lebendige Beweise dafür, dass es in der Frage des Sichärgerns in erster Linie auf die eigene, innere Einstellung ankommt. Wer versuchen will, seinen dauernden Ärger zu überwinden, mache sich als erstes klar, dass er nicht gegen äussere

Umstände, sondern gegen eine innere, schlechte Gewohnheit anzugehen hat, die ihm noch von der Kinder- und Jugendzeit her anhaftet. Er sage sich selbst herausfordernd, dass es ja gar nicht einzusehen sei, warum er eine solch kindliche Unart wie das dauernde Sichärgern heute noch als Erwachsener beibehalten solle.

Zweitens ersetzt man praktischerweise die schlechte Gewohnheit des Sichärgerns durch eine gute Gewohnheit. Durch welche? Nun, wie wär's mit dem Sichfreuen?! – Wer sich regelmässig über jede Kleinigkeit freut, hält sich in guter Stimmung. Und in guter Stimmung kann man sich erfahrungsgemäss nicht ärgern!

Als drittes begegne man aufkeimendem Ärger mit Humor. Die meisten sogenannten «ärgerlichen Anlässe» haben etwas Komisches an sich. Wer gelernt hat, die Komik ärgerlicher Situationen aufzufassen und willig mitzuspielen – z. B. in das Gelächter über einen Scherz, der einen selbst betrifft, einstimmt –, wird kaum noch in Versuchung kommen, sich zu ärgern.

Schliesslich kann es jedem passieren, dass er sich trotz aller klugen Voraussicht einmal ärgert. Solch gelegentlicher Ärger schadet nicht, wenn man ihn herzhaft und entschieden abreagiert. Hierbei hilft ein kerniges Wort, ein Faustschlag auf den Tisch, ein Spaziergang im Sturmschritt oder wütendes Kohlenheraufholen, Fussbodenschrubben, Möbelrücken...

Um nicht missverstanden zu werden: Dieser Artikel will Ihnen nicht ausreden, dass Sie Schwierigkeiten im Leben hatten, haben und haben werden, dass Sie missliche persönliche oder berufliche Situationen meistern müssen, so gut es eben geht. Darin sind wir Menschen einander alle gleich: Ohne Reibungen verläuft kein Leben. Was jedoch nicht sein muss, weil es wirklich entbehrlich und «kränkend» im wahrsten Sinn des Wortes wirkt, ist das ständige, chronische Sichärgern. Gegen Ärgern hilft «Nachdenken» – «Sichfreuen» – «Humor» – «Abreagieren und Tätigsein».

Aus «Gut wohnen»