

# DIE RUHE BEWAHREN

Darrin Lythgoe

Der Stern

Wirst du manchmal so wütend, daß du fast explodierst? Kommt das häufig vor? Wenn du vor Wut außer dich gerätst, ist das nicht gut für dich; es schadet dir körperlich und geistig. Die folgenden Ratschläge zeigen dir, wie du am besten wieder ruhig wirst — und dir Freunde und Gesundheit erhalten bleiben.

## SCHNELLE HILFE

Wenn du merkst, daß du wütend wirst, ist es oft am besten, wenn du deine Energie auf etwas anderes konzentrierst. Probier doch einmal die folgenden Vorschläge aus:

- Bis zehn zählen. Oder rückwärts von 100 bis 1. Oder bis zwanzig in einer Fremdsprache. Was eben am besten wirkt.
- Spazierengehen. Es hilft, wenn du dich von dem, worüber du dich ärgerst, räumlich entfernst.
- Ein erbauliches Buch lesen, zum Beispiel die heiligen Schriften.
- Beruhigende Musik hören. Es heißt, daß Musik auch das wildeste Tier zähmen kann, und wenn du wütend bist, fühlst du dich vielleicht wie eins.
- Ein Kirchenlied singen oder summen.
- Einen Gummiball oder einen anderen kleinen, unzerbrechlichen Gegenstand fest zusammendrücken.
- Überlegen, was an der Situation spaßig ist. Das ist womöglich leichter, als du dir vorstellen kannst.
- Dich auf das Positive konzentrieren. Was könnte aus der Situation Gutes entstehen?
- An eine Schriftstelle oder ein Zitat denken, in dem es darum geht, wie man ruhig bleibt.
- Basketball spielen oder joggen oder deine Wut an einem Fußball abreagieren.
- Ein paarmal tief durchatmen und

zweimal überlegen, was du sagen willst. Sonst tut es dir vielleicht später leid, daß du nicht ruhig gewesen bist.

- Überlegen, ob es nicht auch deine Schuld sein könnte. Hast du vielleicht selbst zu dieser Situation beigetragen? Kennst du alle Hintergründe? Wenn andere Menschen beteiligt sind, denk immer daran: „Im Zweifel für den Angeklagten.“
- Mit jemandem über deine Gefühle sprechen. Es hilft, wenn man über seine Gefühle sprechen kann, und vielleicht weiß dein Gesprächspartner einige gute Tips oder sieht die Angelegenheit zumindest von einem anderen Blickwinkel aus.
- Dich fragen, wie Christus reagieren würde? Was würde er tun?
- Beten. Bitte den himmlischen Vater, daß er dir hilft, wieder ruhig zu werden und das zu tun, was richtig ist.

## WAS IMMER DU AUCH TUST ...

Manches Verhalten erscheint dir vielleicht gerechtfertigt, macht aber in Wirklichkeit alles nur noch viel schlimmer. Deshalb: Was immer du auch tust, -

- fluche niemals und mißbrauche den Namen des Herrn nicht
- laß deine Wut nicht an Menschen, an Tieren oder an Gegenständen aus
- sinne nicht auf Rache
- eigne dir keine schlechten Gewohnheiten an, indem du dich mit Essen vollstopfst oder deinen Frust mit Einkaufen betäubst
- grolle nicht
- verfall nicht in finsternes Schweigen.

## DREI GUTE FRAGEN

Im folgenden findest du drei gute Fragen, die du dir am besten immer dann stellst, wenn du spürst, daß Wut in dir hochkommt:

- Ist es die Angelegenheit wirklich wert, daß ich mich so sehr darüber ärgere ?
- Gibt es einen guten Grund für meinen Ärger?
- Kann ich etwas an der Situation ändern?

Wenn du eine der drei Fragen mit „Nein“ beantworten mußt, verschwende deine Zeit nicht damit, dich über die gegebene Situation aufzuregen. Und wenn du etwas tun kannst, dann verschwende deine Energie nicht damit, dich aufzuregen, sondern handle!

### **WAS IN DEN HEILIGEN SCHRIFTEN STEHT**

In den heiligen Schriften steht viel über dieses Thema. Lies mal Matthäus 5:44 (liebe deine Feinde); LuB 64:10 (wir müssen allen Menschen vergeben); Matthäus 5:39 (wir sollen auch die zweite Wange hinhalten); 3 Nephi 11:20 (der Geist des Streitens kommt vom Teufel) und Sprichwörter 16:32 (wir sollen langmütig sein).