

## DAS HILFT MIR, ...

... wenn mich  
mein Umfeld  
nervt.

### BEVOR ICH MICH AUFREGE ...

Ich würde gerne gelassen und friedvoll sein. Aber ich bin ein umtriebiger und emotionaler Mensch, was es mir manchmal erschwert. In meiner Suche nach Lebensweisheiten dazu bin ich auf zwei Aussagen gestoßen. Erstens: „Bevor ich mich aufrege, ist es mir lieber egal“ (Verfasser unbekannt). Und zweitens: „Wer gelassen und ausgeglichen ist, lebt gesund. Doch der Eifersüchtige wird von seinen Gefühlen zerfressen“ (Sprüche 14, Vers 30). Das erste Zitat amüsierte mich und das zweite hat mich sehr herausgefordert. Es stimmt schon, dass mir manchmal alles zu viel wird und ich selten Einfluss auf mein Umfeld nehmen kann. Aber ich könnte doch sehr gut bestimmen, ob ich mich davon bestimmen lasse.

Es gibt Gründe, warum ich genervt bin, und das hat mit meiner Befindlichkeit zu tun: Ich mag keine Unpünktlichkeit. Ich bekomme die Krise bei Unzuverlässigkeit. Ich könnte aus der Haut fahren bei Rücksichtslosigkeit. Ich erwarte Höflichkeit im Umgang mit mir. Vieles, was mich nervt, hat mit meinen Erwartungen zu tun. Und da stelle ich mir die Frage, ob mich mein Umfeld nervt oder ich mich selbst.

Auch wenn es zu idealistisch ist: Würde ich meine eigene Unvollkommenheit mehr akzeptieren, würde ich sie auch meinem Umfeld eher zugestehen. Mein Ziel ist, dass mich meine Gefühle nicht „zerfressen“ und ich mit den Fehlern meines Umfeldes großzügiger werde. Und dann habe ich mir eine ganz praktische Hilfe zu einer Gewohnheit gemacht. Ich habe ein altmodisches „Kummerkasten-Prinzip“: Nahezu täglich telefoniere ich mit einem guten Freund, der 419 Kilometer von meinen Realitäten entfernt lebt. Diese Distanz macht mich gelassen und ausgeglichen. Und manchmal denke ich mir im Stillen: „Bevor ich mich aufrege ...“.

**Moor Jovanovski** ist als Pastor und Coach in der Rhein-Main-Region tätig und Autor des Buches „Die Predigt des Fischers“. Er lebt mit seiner Familie in Erzhausen. [www.moorjovanovski.com](http://www.moorjovanovski.com)

