

UZ fragt: Was bringt das neue Jahr?

„Hoffentlich eine lustigere UZ“, antwortete brummig Hansjörg B., als der „UZ“-Reporter von ihm in Erfahrung bringen wollte, was unsere Mitmenschen für kleine Wünsche an das Jahr 1974 stellen. Da ihm die Antwort aber nicht repräsentativ erschien, schwang dieser sich auf sein Dienstfahrad, stoppte erst vor einem neuen Wartburg und stellte seine Frage an Dr. Harry G., Wissenschaftler. „Ich erwarte vom neuen Jahr, daß ich unfall-



frei fahren“, sagte dieser und fuhr weiter. Das wünschte „UZ“ ihm auch und erfuhr hiernach von Regina K. Absolutwin: „Eine Wohnung!“ – Nach diesem Ausruf war sie schon in einer Staubwolke verschwunden, so sehr beilegte sie sich, zur Sprechstunde der Wohnungskommission zu kommen. Als die Sicht wieder besser wurde, lief dem Franzosen die Studentin Claudia Leonore G. über den Weg. Da er nicht versäumte auch an sie die fünf antwortbezeichnenden Worte zu richten, konnte er in seinem Notizbuch vermerken: „Ein rosa Hochzeitskleid“.

Inzwischen hatte sich bei unserem „UZ“-Kämpfer ein trügerischer Durst eingestellt. Also fuhr er ohne steckenzubleiben (3) in die 4. Etage des Universitätshauptgebäudes um den herzscheidenden Kaffee der Imbilstube zu genießen. Da er aber sehr dienst-eifrig war, konnte er dort auch erfahren, was die Kollegin an der Kasse im neuen Jahr erwartet: ... daß endlich das benutzte Geschier schnell zurückgebracht wird.“ Auf der Rückfahrt fragte „UZ“ – während eines unregelmäßigen Zwischenaufenthaltes von längerer Dauer zwischen dritter und zweiter Etage – eine Dame, die gerade ihre Urkelin (Dozentin) besucht hatte, und bekam zu hören: „Also Junge, wenn du es genau wissen willst, einen neuen Mann.“

Nachdem sich mehrere Befragte nicht sonderlich entscheidungsfreudig zeigten, schickte „UZ“ ihrem Fotografen ein Telegramm mit ihrer



Frage und bekam nach bausen Stunden des Wartens folgende Antwort: anfrage erhalten stop hoffe auf interessante motive stop vielleicht auch ein paar hoehsche maedchen stop wolfgang s. Eine Fernstudentin, die von der Umfrage erfuhr, schrieb einen Leserbrief, den sie nicht beim Pförtner abgab, so daß er uns noch vor Redaktionsschluß erreichte: „Ich hoffe, daß ich vor Beendigung meines Studiums noch die Möglichkeit habe, den Universitätsneubau kennenzulernen.“ Die Redaktion kann sie beruhigen – spätestens als Wissenschaftlerin wird sie sicher dazu Gelegenheit haben.

E.-M. Brandt

UZ erhofft:

Eine Schiffsladung Leserbrief mit Meinungen und Ideen. Daß das Seminarsgebäude nicht schon am Freitagmorgens leersteht. Daß die „UZ“ das begehrteste Druckergebnis nach dem „Magazin“ wird. Daß die Redaktion wenigstens einmal im Jahr zu ihrem miltiglichen Gang in die Mensa die Gläser gegenüber dem Tabak-Bild benutzen kann.



Wie man Ärger bekämpfen kann

Eine Anleitung, oder: Lob der Naivität

In der vergangenen Woche muß es mit dem Teufel zugegangen sein. Kein Tag verging, ohne daß ich mich nicht gelb oder schwarz geärgert hätte.

Montags erklärte mir mein Lehrgruppenleiter, daß meine Vorlesung von den Studenten heftig kritisiert wurde. Sie sei langweilig, thesenhaft und desillustriert. Dienstags brachte mein Altkamerad einen Eintrag aus der Schule mit nach Hause, der besagt, daß er einen irischen Mann geholt habe. Mittwochs hatte ich Thüringer Klöße gekocht, und mein Mann kam und kam nicht nach Hause. Donnerstags erhielt ich von der Redaktion meinen Beitrag zurück. Er ist zwar sehr interessant, entspricht aber nicht dem Profil der Zeitschrift. Freitags mußte ich fünf Mark bezahlen, weil ich meine Straßenbahnfahrkarte zu Hause liegen gelassen hatte. Also Ärger über Ärger. Da ich weiß, daß es anderen ähnlich ergeht, habe ich mir überlegt, wie man Ärger bekämpfen kann. Erst wollte ich zwar Regeln erfinden, wie man Ärger vermeiden kann, aber solche Regeln lassen sich nicht erfinden, denn Ärger läßt sich nicht vermeiden. Man kann ihn nur be-

kämpfen. Folgende Methoden werden bereits mit geringerem oder größerem Erfolg praktiziert:

1. Die hausbackene Methode. Wenn mein Schwiegervater sich über meine Schwiegermutter ärgert, sagt er kein Wort, sondern geht in den Keller und hackt Holz. Oder er rammelt im Garten umher. Dabei verflucht sein Ärger, und die Schwiegermutter freut sich über seinen hässlichen Eifer. So steht der Versöhnung nichts im Wege, da sich zwei Linien an einem Punkt treffen.
2. Die cholerische Methode. Mein Mann gleicht in dieser Hinsicht leider nicht meinem Schwiegervater. Wenn er sich über mich ärgert – das kommt allerdings sehr selten vor –, will er mich an meiner wunden Stelle treffen. Das heißt, daß meine Blumen davon glauben müssen. Er wirft den Blumensträußer mit Macht um, reißt die Blumentöpfe von den Wänden und Schränken und donnert sie auf den Fußboden. Dann rennt er weg. Nach zwei bis drei Stunden kommt er reumütig mit neuen Töpfen zurück.

3. Die gesundheitsfördernde Methode. Ein Freund meines Mannes reagiert anders. Wenn er wütend wird, holt er das Fahrrad und rast durch die Auenwälder. Manchmal geht er auch ins Zentralstadion und läuft mit kurzen schnellen Schritten an die 5000 Meter. Je mehr er sich ärgert, desto schlanker wird er. Eine sehr gute Methode.
4. Die ideengebärende Methode. Einer meiner Bekannten hat sich das Buch von W. Gilde und C.-D. Starke „Ideen muß man haben“ gekauft. Seitdem trägt er stets ein Notizbuch in der Tasche, in das er alle Einfälle notiert. Ärgert er sich, spaziert er durch den City-Zetkin-Park und versucht Ideen zu gebären, wie man die Ursachen des Ärgers beseitigen kann. Seitdem er so an den Ärger herangeht, ist sein Ansehen gewaltig gestiegen, und er soll demnächst ausgezeichnet werden.
5. Die alkoholische Methode. Jeder kennt das Sprichwort „Wer Sorgen hat, hat auch Likör“. Oder es heißt im Lied: „Schütt die Sorgen in ein Gläschen Wein, deinen Kummer tu auch mit hinein, und mit kräftigem Hub tu gut

genug, leer' das volle Glas in einem Zug. Das ist gut. Schließ die Augen einen Augenblick. Dank an gar nichts mehr, als nur an Glück. Und auf eins, zwei drei wirst du gleich seh'n, wird das Leben wieder wunderschön“. Es versteht sich, daß diese Methode nur in gewissen Grenzen angewandt werden kann.

6. Die wissenschaftliche Methode. Die fünfte Methode enthält bereits Elemente, die einer wissenschaftlichen Bekämpfung des Ärgers nahekommen. Man besorge sich also das Heft von Prof. Dr. Hellmuth Kleinsorge: „Selbstentspannung (Relaxation). Trainingsheft“ (Jena 1968, 3. Aufl.). Dort liest man auf Seite 32 f.: „Stellen Sie sich eine idyllische und ruhige Landschaft bei sonnigem Wetter vor. Sie liegen auf der Decke im Gras, und die Last des Alltags haben Sie vergessen. Sie schauen auf die über Sie hinstreichenden Wolken, die langsam, fast träge ihrem Blick entschwinden ... Oder denken Sie an das monotone Geräusch der Meereswellen, das für viele beruhigend wirkt. Wird der Abend von Gedanken an Tagesereignisse bedrängt,

sind folgende Hilfsformulierungen beim Einsinken angebracht: Gedanken kommen, steigen auf und ziehen dahin wie Wolken am blauen Abendhimmel! Die Ruhe schämt mich ab wie ein weicher Mantel.“

7. Die selbstüberwindende Methode. Eine weniger gebräuchliche Methode entdeckte ich in der autobiographischen Novelle „Kurgast“ von Hermann Hesse. Hermann Hesse wohnte im Kurhotel Tür an Tür mit einem Holländer, der durch sein rücksichtsloses Benehmen Tag für Tag den Ärger des Dichters heil-aufbeschwor, so daß dieser ihn leidenschaftlich haßte. Durch den Haß verstärkte sich der Ärger. Hermann Hesse bekämpfte seinen Ärger, indem er beschloß, den Holländer sympathisch zu finden, ja ihn zu lieben. Das ist sicher sehr schwierig, führt aber garantiert zum Erfolg. Sagte doch schon Wilhelm Dilthey, daß alles verstehen, alles verstehen heißt. Das Beste wird also sein, man ärgert sich überhaupt nicht mehr oder bemüht sich, den Ärger so schnell wie möglich zu überwinden.

M. K.

Z. gr. 2° 459