

EMPÖRUNG

Guten Morgen,

Hast Du Dich heute schon empört? Oder eher geärgert? Normalerweise machen wir da keinen grossen Unterschied. In der Dynamik gibt es jedoch grosse Unterschiede. Das zeigt schon die Herkunft der beiden Worte:

- Die *Empörung* stammt vom mittelhochdeutschen Wort *'enboeren'* (= erheben) ab und hat die Fähigkeit uns, Andere oder eine Situation *«empor zu heben»*.
- Der *Ärger* stammt von den althochdeutschen Wörtern *'argorōn, ergirōn'* (= zum Bösen verführen) ab und hat die Fähigkeit, uns, Andere oder eine Situation ins Arge zu katapultieren.

Heute möchte ich ein Loblied auf die Empörung singen. Denn ...

«Befreiung beginnt mit Empörung.»

Else Pannek, deutsche Lyrikerin

Eigentlich ist Empörung nichts anders als eine Energiewelle, die in uns aufsteigt, wenn uns grosse Unstimmigkeit entgegen schlägt. In schweizer Mundart gesprochen: *«Es lüpft üs de Deckel.»* Oder anders gesagt: Die Empörung eröffnet uns einen Weg nach oben - etwas in uns steht auf. Wenn es gelingt die Energie der Empörung sinnvoll einzusetzen, werden sich die Dinge wandeln. Die Abzweigung zum klassisch-ohnmächtigen Sich-Ärgern hingegen bringt wenig Fruchtbare hervor.

Wie Du die gesunde Empörung hinter dem Ärger sinn- & nutzbringend einsetzen kannst, lernst Du am Seminar *"Ärger, Wut und Co."* vom Sonntag 29. Oktober. Falls Du noch tiefer eintauchen möchtest, laden wir Dich ein, den Salonabend am Samstag davor gleich mit ins Weiterbildungspaket zu packen. (Air-BnB-Möglichkeiten in der Nähe vermitteln wir gerne) Auch in den Kursen *"Verhandeln für Frauen"* im November und *«Männer ticken anders! Frauen auch.»* im Dezember findest Du wertvolle Werkzeuge, um nutzloses Ärgern zu vermeiden.

Ein Hoch auf die Empörung, die uns die Energie gibt, das, was im Grunde unstimmtig ist, in neue Höhen empor zu heben!

Mit herzlichem Gruss

Marianne Fischer