

Ширяева О. А.

PSYCHOLOGIE DES ZORNS

Научный руководитель канд. филол. наук, доц. Молош Н. К.

Кафедра иностранных языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Der Zorn ist ein elementarer Zustand starker emotionaler Erregung oder des Affekts mit unterschiedlich aggressiver Tendenz, der zum Teil mit vegetativen Begleiterscheinungen verknüpft ist.

Zorn strebt kein friedliches Ende und keinen Ausgleich an. Das Hauptziel des Zorns besteht in dem Wunsch der Unterwerfung, Unterdrückung von jemandem oder etwas. Er will Rache, Vergeltung, Vernichtung. Im Grund des Zorns liegt in der Regel menschliches Ego – verletztes Selbstwertgefühl.

Die Vielfältigkeit der Ursachen können auf vier Wichtigste zurückgeführt werden.

Die erste Ursache ist abweichende Weltanschauungen, geistige Werte, Traditionen. Die Menschen sind unterschiedlich erzogen. Infolge dessen ist es offenbar, dass sie verschiedene Ansichten vertreten. Das Problem besteht darin, dass man diese Tatsache vergisst oder nicht berücksichtigt.

Angst stellt eine andere Ursache des Zorns dar. Ursprünglich ist Angst unsere Reaktion auf die Gefahr des Todes. Aber in der modernen Welt wird Angst durch psychologische Probleme, die man für sich selbst ausgedacht hat, hervorgerufen.

Die nächsten Ursachen des Zorns sind Depression und Unwohlsein, die oft im Zusammenhang stehen. Infolge ständigen Schmerzes oder langer Krankheit wird man reizbar, nervös, betrübt, müde, was zu Depressionen führt. Gute Erziehung kann aber auch Depression nach sich ziehen, weil sich gut erziehende Menschen daran gewöhnen, an Gefühle von anderen zu denken.

Jeder Mensch bringt eigenen Zorn verschieden zum Ausdruck. Das hängt vom Temperament ab: einige lassen dem Temperament die Zügel schießen, andere beherrschen den Zorn.

Der Mensch, auf den Zorn gestürzt wird, muss unbedingt wissen, wie er darauf reagieren soll. Man soll lernen, in Konfliktsituationen nach Möglichkeit ruhig zu bleiben, nicht zu schreien, weil das nur die Beziehungen zuspitzt, und zum Teil eigene Fehler zuzugeben. Man soll sich absolut klar vorstellen, dass Zorn nur eine Emotion ist. Gefährlich ist die vom Zorn hervorruhende Tätigkeit, die aber durch falsche Reaktion bedingt ist.

„Vergiss nicht, wenn du wütend bist, nichts zu tun, bevor du dir das Alphabet aufgesagt hast“, sagte Voltaire, französischer Philosoph der Aufklärung.