



Jesus.ch, 16.07.2018

## Wie man miteinander auskommt

### *Einander ertragen*

*Wenn man selbst angespannt und gestresst ist, sind meistens auch noch die anderen seltsam. Weil man die aber leider nicht zum Mond schießen kann, haben wir Tipps, wie man trotz Herausforderungen zu einem besseren Miteinander findet.*



Der Alltag ist manchmal schon stressig genug! Da haben einem ein schlecht gelaunter Chef, quengelnde Kinder, ein genervter Ehepartner und anspruchsvolle Freunde gerade noch gefehlt... Aber durchdrehen und schreien hilft leider gar nicht. Deswegen haben wir hier bessere Tipps:

Die eigenen Gefühle ordnen

Finden Sie heraus, was genau Sie so unter Druck bringt. Sind das rational plausible Gründe?



Was können Sie daran ändern? Haben Sie zu hohe Erwartungen an sich selbst oder an andere? – Machen Sie sich bewusst: Niemand kann perfekt sein. Wird Ihnen alles zu viel? Dann gönnen Sie sich Auszeiten und Pausen, in denen Sie Kraft schöpfen können!

Schauen Sie sich die Ursachen Ihrer Gefühle an und lassen Sie diese zu, auch wenn das unangenehm ist. Bringen Sie Ihre Emotionen vor Gott und bitten Sie ihn, dass er Ihnen zeigt, wie Sie mit Frust, Wut, Erwartungsdruck und anderem umgehen können.

### Prioritäten setzen

«Ohne Liebe ist alles umsonst» – so steht es in der Bibel, im [1. Korinther, Kapitel 13](#). Und das ist wahr! Machen Sie die Liebe zu Ihrer obersten Priorität. Niemand hat was davon, wenn Sie perfekt funktionieren, aber dabei gestresst, fordernd und lieblos sind. Vernachlässigen Sie lieber andere Dinge und stecken Sie Ihre Energie in die Liebe. Das bedeutet nicht, dass Sie alles tolerieren müssen oder es jedem recht machen sollen. Es heisst viel mehr, an das Gute im anderen zu glauben und Verständnis für ihn zu haben.

### Den Überblick behalten

Jeder Mensch hat selbst mit seinen Angelegenheiten und Konflikten zu tun. Das übersieht man gern, wenn man nur an die eigenen Herausforderungen denkt und erwartet, dass alle Rücksicht darauf nehmen sollten. So eine Einstellung ist ganz schön oberflächlich, egoistisch und falsch, und sie bringt einem überhaupt nichts. Wenn ich den Anspruch habe, dass andere schneller, korrekter oder leiser sein sollen, dass niemand meinen Tagesablauf stören und erst recht nichts Negatives zu mir sagen darf, dann bin ich das Problem. Ich bin nicht der Nabel der Welt, es dreht sich nicht alles um mich.

Paulus hat in der Bibel einen wunderbaren Rat im Umgang miteinander gegeben. In [Epheser, Kapitel 4, Vers 2](#) sagt er: «Keiner soll sich über den anderen erheben. Seid vielmehr allen gegenüber rücksichtsvoll und geduldig und geht nachsichtig und liebevoll miteinander um.»

### Gott in die Situationen einladen

Bleiben Sie realistisch: Sie sind nach wie vor ein Mensch und es gelingt nicht immer gleich



gut, alle klugen Ratschläge umzusetzen. Manchmal schafft man es gar nicht, sich aus eigener Kraft zu ändern. Laden Sie Gott in Ihren Alltag und in Ihre Herausforderungen ein. [Galater, Kapitel 5, Vers 22](#) beschreibt, was passiert, wenn der Heilige Geist in einem wohnt: Er bringt Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung in einem hervor.

Schütten Sie Gott Ihr Herz aus mit allem, was Sie belastet. Und bitten Sie ihn, dass er Sie verändert. Gott liebt es, in unseren Alltag eingeladen zu werden und Anteil an unserem Leben zu haben.

Datum: 16.07.2018

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

[https://www.jesus.ch/themen/leben/zusammenleben/familie/330548-wie\\_man\\_miteinander\\_auskommt.html](https://www.jesus.ch/themen/leben/zusammenleben/familie/330548-wie_man_miteinander_auskommt.html)

*Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.*

 Artikel als PDF / Drucken