



Livenet, 01.10.2019

## 6 Tipps für ein leichteres Leben

*Buddeln verboten!*

*Ob durch Worte oder Taten: Menschen verletzen einander fast täglich. Dabei entstehen Wunden – seelische und körperliche. Wer nicht vergeben kann, der schadet sich immer auch selbst. Dabei wäre der Weg zu einem leichteren Leben gar nicht so schwer zu finden. Wir haben sechs Tipps zusammengetragen:*



### 1. Der Gesundheit zuliebe

«Wo der Mund schweigt, da schreien die Organe», schreibt der Psychoanalytiker C. G. Jung. Kränkungen können krank machen. Und auch Unversöhnlichkeit ist für unseren Körper auf Dauer unerträglich. Die Bitterkeit vergiftet und zerfrisst uns. Und plötzlich treten Leiden auf, die wir bisher nicht kannten. Seien wir uns also bewusst, dass ein vergebender Lebensstil auch unsere Gesundheit beeinflusst.



## 2. Sicht von aussen

Eine Grundvoraussetzung für gutes Zusammenleben ist das offene und ehrliche Gespräch. Dabei ist nicht unbedingt das Gespräch mit der Person gemeint, mit der aktuell ein Konflikt besteht, sondern in einer ersten Phase vielleicht mit Menschen, die uns schon lange und gut kennen. Diese Sicht von aussen deckt vielleicht auch Aspekte auf, die wir nicht sehen oder wahrhaben wollten.

## 3. Papier und Bleistift

Um uns unserer wahren Gefühle und Gedanken bewusst zu werden, kann es helfen, das Erlebte aufzuschreiben. Im Schreiben schürfen wir tiefer und Unterbewusstes kann an die Oberfläche gelangen. Oft erkennen wir dann auch, wo wir uns möglicherweise selbst nicht richtig verhalten haben.

Manchmal kommt man auch um therapeutische Hilfe nicht herum.

## 4. Ja, ich will - vergeben

Es ist bequemer, in der Opferrolle (liegen-)zubleiben als sich aufzurappeln. Doch der Rollenwechsel lohnt sich. Werden Sie vom Opfer zum «Täter», indem Sie mit der betroffenen Person das Gespräch suchen. Keine Frage, dieser konkrete Schritt kostet viel Mut, Kraft und manchmal auch Zeit. Er geschieht nicht aus Gefühlsduselei, sondern ist ein bewusster Entscheid, ein Willensakt.

## 5. Wunden ruhen lassen

Ein verletzter Mensch gleicht einem Tier, das nach einem Kampf in der Ecke liegt und seine Wunden leckt. Je mehr das Tier leckt und die Verletzungen feucht hält, desto länger dauert es, bis sie heilen. Zorn, Hass und Rachegefühle sind absolut menschlich. Aber nach einer Weile sollten wir versuchen, Distanz zu gewinnen und die Wunden ruhen lassen.



## 6. Vergeben und vergessen!

Versöhnung ist etwas vom Schönsten, das ein Mensch erleben kann. Man fühlt sich frei und leicht, spürt einen Hauch von Himmel auf Erden. Zentral ist jedoch, dass wir dem anderen ganz und gar vergeben, dass wir das Vergangene beerdigen und nicht mehr danach graben. In der Bibel schreibt der Prophet **Micha in Kapitel 7, Vers 19**, dass auch Gott uns vergibt, und alles, was uns von ihm trennt, ins tiefste Meer versenkt.

### Jesus Christus, das beste Vorbild

Gottes Sohn, Jesus, wurde quasi zum Vergeben geboren. Sein Umgang mit den Menschen ist das beste Beispiel für einen vergebenden Lebensstil. Ihren Höhepunkt fand diese Haltung, als er sich ans Kreuz nageln liess. Jesus opferte sich, um die zerstörte Beziehung zwischen Gott und den Menschen wiederherzustellen. Und inmitten dieser unvorstellbaren Qualen, bat er Gott auch noch, den römischen Folterherren zu vergeben. Lassen wir uns von Jesus zum Vergeben ermutigen!

Datum: 01.10.2019

Autor: Manuela Herzog

Quelle: Livenet

[https://www.livenet.ch/neuigkeiten/ethik\\_und\\_gesellschaft/220540-6\\_tipps\\_fuer\\_ein\\_leichteres\\_leben.html](https://www.livenet.ch/neuigkeiten/ethik_und_gesellschaft/220540-6_tipps_fuer_ein_leichteres_leben.html)

---

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

---

*Würden Sie gern zusammen mit anderen Christen den christlichen Glauben ausleben? Dann sehen Sie sich doch mal auf [PISTIS.org](https://www.pistis.org) um. Gleichgesinnte können Sie unter dem Menüpunkt [Kontakt](#) finden.*

---



 Artikel als PDF / Drucken