

Leichter leben

## Weniger nachtragen



Wer anderen weniger nachträgt, lebt ein leichteres Leben

Quelle: Unsplash / @Vitaly Gariev

Es gibt genug Gelegenheiten, in denen man richtig sauer werden kann. Wer mit anderen arbeitet oder lebt, wird früher oder später auch enttäuscht werden. Wir haben Tipps, wie man trotz mancher Mitmenschen leichter durchs Leben kommt.

«Aber du hast doch versprochen, dass du mitkommst, wir haben den Termin doch extra gemeinsam vereinbart!» – «Ja, aber jetzt ist eben doch was dazwischen gekommen, geh du mal allein...»

Manchmal sind es nur Kleinigkeiten, die einem den Spass verderben. Der Partner, der Kollege oder die Freundin handeln anders als abgemacht oder erhofft. Und schon steigt Unmut in einem auf. Egal ob berechtigt oder nicht, der Ärger darüber beeinträchtigt unser Leben.

Im Kopfkino läuft dann immer wieder die fiese Szene vor einem ab, begleitet vom Orchester der Emotionen. Nur: Leider legt sich die Wut dadurch nicht. Im Gegenteil, je öfter man das alles durchspielt, um so stärker werden Antipathien oder Rache-Gedanken. Die gute Laune ist erst mal dahin.

## **Einen kühlen Kopf bewahren**

Vielleicht war es nicht nett, nicht fair oder sogar richtig gemein, was der andere getan hat. Aber bevor Sie in die Abwärtsspirale der Gedanken einsteigen, treten Sie innerlich einen Schritt zurück.

Versuchen Sie ganz sachlich zu beurteilen: Warum ärgert mich das so? Ist die Situation wirklich so schlimm? Kann der andere vielleicht gar nichts dafür, dass es jetzt anders kam? Und: Mache ich meine Lage mit meiner Wut noch schlimmer?

Zum Beispiel von oben: Vielleicht hat Ihr Partner wieder Mal ganz kurzfristig den Besuch bei Ihren Eltern abgesagt. Aber wenn Sie jetzt wütend auf das Familienfest gehen und sich dort den ganzen Abend über ihn ärgern, dann machen Sie sich selbst etwas kaputt.

## **Loslassen lernen**

Wut und Ärger sind ganz normale menschliche Gefühlsregungen. Es sind wichtige Ventile für unser Innerstes. Aber nachdem wir negative Gefühle wahrgenommen haben, ist es elementar, sie auch wieder gehen zu lassen.

Wer seinen Groll nicht loslassen kann, der ist nachtragend. Im wahrsten Sinne des Wortes tragen Sie dem anderen seine Fehler nach. Das heißt: Sie sind beschwert. Sie tragen die Last. Ihr Leben ist dadurch beeinträchtigt. Wer sich an negativen Gefühlen festbeißt, tut sich selbst nichts Gutes.

## **Vergeben statt nachtragen**

Wenn Sie sich wieder einmal über eine Kleinigkeit ärgern müssen, dann entscheiden Sie sich, zu vergeben, statt nachtragend zu sein. Das bedeutet nicht, dass Sie alles herunter schlucken und gute Miene zu bösem Spiel zu machen sollen.

Im Gegenteil, Vergebung hilft, den Knoten zu lösen. Ohne Groll und negative Emotionen lassen sich Meinungsverschiedenheiten oder missglückte Situationen

viel einfacher ansprechen – was in Beziehungen unerlässlich ist.

Entscheiden Sie sich also für den Weg der Vergebung: «Ich vergebe XY, dass er wieder mal... Heute Abend werde ich ihn darauf ansprechen, was mich stört, was mich verletzt hat, was wir in unser Beziehung mal besprechen sollten. Aber jetzt, in diesem Augenblick, möchte ich ihm schon mal vergeben. Ich lasse meinen Ärger los, Jesus, hilf mir dabei.»

*Dieser Artikel erschien im November 2015 bei Jesus.ch*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Der Weg der Versöhnung: Immer wieder vergeben?!](#)

[Wichtig für Körper und Seele: Vergeben lässt sich trainieren](#)

Datum: 08.04.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Versöhnung](#)

[Beziehungen](#)

[Familie](#)