

# Zufriedenheit, Lebensglück, Verzeihen

**1.** Für Zufriedenheit und Lebensglück ist zunächst die **Gesundheit** am Wichtigsten. Dabei ist es nicht entscheidend, wie gesund ich wirklich bin.

Wichtiger ist es, wie ich meinen Gesundheitszustand einschätze. Für wie gesund halte ich mich?

Menschen, die sich generell für nicht gesund halten oder die in ständiger Angst vor Krankheit leben, sind generell unzufriedener mit ihrem Leben und unglücklicher.

Entscheidend ist es, an meinen Körper nicht zu hohe Anforderungen zu stellen. Ich muss berücksichtigen, dass der Körper „das Recht“ hat, auch krank zu werden oder nach Jahrzehnten Erscheinungen der „Materialermüdung“ zu zeigen.

Keine Maschine arbeitet über Jahrzehnte Tag und Nacht ununterbrochen ohne Einschränkungen und ohne Defekte. Wieso sollte ich so etwas Utopisches von meinem Körper verlangen und ihm noch böse sein, wenn das nicht klappt.

Für mein Lebensglück und meine psychische Gesundheit und Stabilität ist es deshalb entscheidend, dass ich bei meinem Körper und meiner Gesundheit das erkenne und schätze, was noch klappt und gut ist. Die unausweichlichen Krankheiten annehmen und mit ihnen ohne dauerhaftes Hadern zu leben, ist nicht nur klug und hilfreich.

Statt Hadern sollte ich meinem Körper vielmehr danken, dass er mich schon so lange getragen, versorgt und „ertragen“ hat. Ein wohlwollender und verständnisvoller, aber auch empathischer Blick auf meinen Körper hilft nicht nur ihm, sondern auch mir und meinem psychischen Wohlbefinden.

Warum soll ich nur gegenüber anderen Menschen und Tieren empathisch, verständnisvoll oder mitleidend sein? Als Erster hat mein Körper das Recht auf eine solche Betrachtung!

**2.** Wichtig für die Gesundheit und Zufriedenheit ist es auch, **genug Schlaf** dem Körper zu gönnen. Wer zu wenig schläft ist generell unzufriedener.

**3. Emotionale Stabilität** ist für die Gesundheit sehr förderlich. Ein emotional stabiler Mensch ist deutlich zufriedener, als ein Mensch mit vielen Gefühlsschwankungen und Gefühlsunsicherheiten.

**4.** Ganz wichtig für ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben ist **Optimismus**. Ein optimistischer Mensch entwickelt mehr positive Gefühle und erhält mehr Freuden.

Vor allem erhält er viel mehr positive und freundliche Rückmeldungen von anderen Menschen. Es ist in jedem Falle hilfreicher, die Mitmenschen und die Welt, sowie das eigene Schicksal optimistischer zu sehen, als das Ganze vielleicht wirklich ist.

Das schadet auf keinen Fall. Ergebnisse in der Erziehung haben zum Beispiel gezeigt, dass Lehrer, die ihren Schülern gegenüber positiv oder zu optimistisch eingestellt waren, deutlich bessere Erziehungserfolge und Ergebnisse erzielten.

Dazu zählt auch Toleranz und Nachsicht mit den Partnern, den Mitmenschen oder Kollegen. Je nachsichtiger wir sind, um so erfolgreicher ist unser Zusammenleben mit anderen Menschen.

Eine optimistische Weltsicht macht glücklicher als jeder Realismus. Optimismus hilft, viele schwierige Lagen besser zu bestehen oder zu überwinden.

**5.** Wir können unsere Zufriedenheit massiv selbst dadurch beeinflussen, dass wir uns durch äußere Umstände und andere Menschen nicht ärgern oder sonst beeinträchtigen lassen.

Leichter gesagt, als getan! Aber:

**Entscheidend ist der Satz: „Ich entscheide selbst darüber, wer mich ärgern kann und was mich ärgern darf. Ich entscheide alleine darüber, ob ich mich ärgern will oder nicht. Ich lasse mich nicht fremd bestimmen durch andere Menschen oder Umstände.“**

Mit dieser Devise komme ich wesentlich leichter durchs Leben und bin in der Lage, viele negativen Dinge und Ärgernisse leichter hin zu nehmen und zu verkraften.

Vor allem aber verschlechtert sich dadurch nicht meine Stimmungslage und letztendlich auch nicht meine Gesundheit. Denn jeder Ärger schadet meiner Gesundheit. Und ich lasse mich nicht in meiner Gesundheit durch andere Menschen oder durch äußerer Umstände unkontrolliert schaden, wenn ich das vermeiden kann!

**6. Zufriedenheit und Glück kann sich auch steigern, wenn ich in meiner Rolle innerhalb der Gesellschaft und in meiner Partnerschaft gefestigt bin oder **mich sicher fühle.****

Das führt erstaunlicherweise dazu, dass Menschen mit starker Heimatbindung oder Patriotismus zufriedener sind, als liberale und weltoffene Menschen.

Das führt vor allem auch dazu, dass Menschen in einer traditionellen Beziehung zwischen Mann und Frau glücklicher sind als in einer offenen Ehe oder vielleicht in einer emanzipierten, gleichberechtigten Beziehung.

Das alte Rollenverhalten zwischen Mann und Frau oder Eltern und Kinder steckt zutiefst in den Menschen und ihren Genen. Es kann durch eine moderne Gesellschaft nicht einfach beseitigt werden.

Wir wissen, dass insbesondere für Männer die Erfüllung in der Arbeit und im Beruf nach wie vor sehr wichtig ist für ihre Gefühlslage und ihr Selbstbewusstsein. Männer, die einen guten Job machen, sind deutlich zufriedener, als Männer in Arbeitslosigkeit oder in schlechten oder gesellschaftlich nicht sonderlich geschätzten Arbeitsverhältnissen.

Für Männer ist es im allgemeinen auch immer noch wichtig, mehr Geld zu verdienen, als die Partnerin. Das ist zwar eine furchtbar dumme Einstellung. Nichts ist besser für einen Mann, als eine Frau, die mehr Geld heim bringt als er. Die dumme traditionelle Einstellung ist aber aus deren Gefühlswelt nicht so leicht zu eliminieren.

Umgekehrt fühlen sich auch die meisten Frauen dann nicht wohl, wenn ihre Partner mehr Hausarbeit erledigen, als sie selbst.

Mittlerweile gibt es in den USA und Europa, vor allem in evangelikalen Kreisen, aber auch auf Instagram bei scheinbar sehr modernen jungen Frauen die offen vertretene Haltung, dass sie das traditionelle Geschlechtermodell leben möchten. Sie wollen in der Partnerschaft und Ehe explizit wieder die Unterordnung der Frau unter die Direktion durch den Mann und am liebsten bei Haus, Herd und Kinder ihre Tage verbringen.

Für das Gelingen einer Partnerschaft und für die Zufriedenheit ist es deshalb wichtig, ein ausgewogenes Verhältnis in diesen Dingen zu finden, das beiden Partnern entspricht und ihre Gefühlslagen berücksichtigt. Das kann eine emanzipierte, gleichberechtigte Partnerschaft sein, wenn es dem Weltbild beider entspricht. Es kann aber auch ein anderes Modell sein, wenn beide damit glücklich sein können.

**7. Immer mehr Wohlstand**, noch mehr Geld und eine immer bessere Karriere macht jedoch weder dauerhaft zufriedener noch glücklicher. Die Freude an einem Aufstieg oder eine Gehaltserhöhung verpufft sehr schnell, in der Regel innerhalb von wenigen Monaten.

Genauso geht es mit dem neuen Auto oder dem neuen und noch besseren Haus oder dem neuen Smartphone.

Sobald ich aufgestiegen bin, sehe ich, dass es immer noch Menschen gibt, die reicher sind als ich, die eine höhere Position haben oder ein besseres Auto besitzen etc.

**Der Mensch ist es gewohnt, sich mit den anderen zu vergleichen und zu prüfen, ob er besser dran ist, als die anderen.**

**Das ist der entscheidende Faktor und große Fehler, dem nahezu alle Menschen unterliegen, egal ob reich oder arm, intelligent oder dumm!**

So lange ich im Vergleich besser abschneide als die Mitmenschen, bin ich zufriedener und glücklicher. Ich brauche keine Gehaltserhöhung, wenn den Arbeitskollegen das Gehalt gekürzt wird, mir aber nicht und ich damit besser abschneide, als diese Kollegen.

Bei der höheren Eingruppierung im Rahmen eines Tarifvertrages oder einer betrieblichen Ordnung ist nicht die damit verbundene Gehaltserhöhung der Geldbetrag entscheidend, sondern der Aufstieg in der Hierarchie, in eine höhere Hierarchieebene. Daran ändern auch die neuen Modelle und Bemühungen mit „lean management“ bzw. der Abbau von Hierarchieebenen nichts.

Die Menschen gieren nach Abgrenzung und Hierarchieebenen. Und wenn sie ihnen vom Arbeitgeber oder der Gesellschaft, im Verein oder ihrer Religionsgemeinschaft nicht gegeben werden, dann schaffen sie sich selbst.

**8.** In frühen Notzeiten war es auch in Europa oder in Nordamerika wichtig, mehr zu verdienen oder aufzusteigen, um **nicht zu hungern**, um den Lebensunterhalt zu verdienen und die existenziellen Sorgen zu beseitigen. Es war wichtig ein Dach über dem Kopf zu haben, genügend zu essen und eine Gesundheitsvorsorge oder eine Rente.

In den Wohlstandsstaaten war dies bis in die 2020er Jahre kein wesentliches Thema mehr, jedenfalls nicht bei 60 Prozent der Bevölkerung. Dieser Teil der Bevölkerung war wirtschaftlich nicht gefährdet.

Deshalb war das Wirtschaftswachstum und das Wachstum des Bruttosozialproduktes allein kein Umstand, der die Menschen oder deren Gesellschaft dort glücklicher hätte machen können.

Trotzdem lebt dieses Prinzip und das Streben nach dem Aufstieg und dem besseren und immer höheren Einkommen und Vermögen auch in den Wohlstandsgesellschaften fort.

Die meisten Menschen – auch Milliardäre - realisieren nicht, dass noch mehr Statussymbole und noch mehr Geld ihnen tatsächlich nichts bringt, außer vielleicht mehr Macht, aber dadurch auch mehr Verantwortung, mehr Probleme und Ärger. Vor allem aber bringt ihnen dieser Mehrwert ab einer bestimmten Höhe kein besseres, schöneres oder sorgenfreieres Leben. Das zu glauben ist eine fatale Illusion.

Tatsächlich ist es nur **die Gier**, die sie beherrscht und steuert, egal wie rational sie ihre Verhaltensweisen zu begründen versuchen.

So lange ich nur wenig Statussymbole und wenig Wohlstandsgüter habe, kann ich mich daran erfreuen. Wenn diese Dinge aber überhand nehmen, werden sie für mich immer beliebiger und damit unwichtiger. Ich steigere damit nicht meine Zufriedenheit oder das Wohlbefinden meiner Psyche. Sonst wäre der „Messi“ der glücklichste Mensch.

Gleiches sehen wir auch bei unseren Kindern, die im Überfluss von Spielzeug und Elektronik ersticken und nicht mehr wissen, wie man fantasievoll spielt.

Anders ist dies natürlich in armen Ländern, Notstandsgebieten sowie bei Geringverdienern in den Wohlstandsstaaten. Dort ist die Steigerung der Einkommen lebenswichtig. Mit der Sicherung des Lebensunterhaltes steigt dann auch die Zufriedenheit massiv. Ist dieses Stadium aber überwunden, sind die materiellen Dinge nicht mehr generell geeignet, Menschen zufriedener oder glücklicher zu machen.

**9.** Die meisten Menschen machen sich das nicht klar. Sie leben viel mehr ohne Reflektion in den Tag hinein und ergeben sich ihren Trieben, vor allem ihrer Gier nach immer Mehr. Das ist absolut ungesund und macht unglücklich.

Es ist deshalb wichtig, sich darüber Gedanken zu machen und sich zu schulen, um das richtige, eigene Leben leben zu können. Diese Schulung ist wichtig. Nicht fremdbestimmt durchs Leben zu gehen und am Ende des Lebens festzustellen, dass wir unser Leben für unnütze Werte und Dinge verschleudert haben.

**Was im Leben wirklich zählt, ist Lebensfreude, Liebe, Respekt und Vertrauen. Das macht zufrieden und glücklich. Das erhält unsere Gesundheit im psychischen und körperlichen Bereich.**

**10.** Dazu gehört insbesondere auch die **Fähigkeit zu verzeihen**, zu vergeben und zu versöhnen. Wichtig ist es natürlich auch, nicht nur den anderen vergeben zu können, sondern vor allem sich selbst. Wenig Nachsicht mit den eigenen Fehlern ist genauso schädlich, wie zu viel Nachsicht mit diesen Dingen.

„Die Zeit heilt Wunden!“ Das stimmt leider nicht generell.

Sie heilt leider nicht alle Wunden. Sie verschüttet sie manches Mal nur und deckt sie zu. Wichtiger ist es, sich mit diesen Dingen zu befassen und zu vergeben. So können wir dann viele Konflikte, Niederlagen und Schmähungen beenden und vergessen.

Auf diese Weise kann das Verzeihen auch dazu beitragen, uns von unseren Schuldkomplexen zu befreien. Wenn uns das nicht gelingt, begleiten uns die Schuldgefühle bis zum Grab. Das nützt keinem. Verzeihen entlastet und hilft, das Verhältnis und die Beziehung zu anderen Menschen und zu mir selbst neu und besser zu gestalten.

Natürlich gehören zum Erfolg zumeist mindestens zwei Menschen. Einer der vergibt und einer der annimmt, bzw. selbst auch vergibt. Wenn die andere Person aber nicht will, kann ich mich alleine durch Vergebung gleichwohl entlasten und beruhigt weiter leben.

**11.** Verzeihen kann sehr schwer sein, insbesondere, wenn es **im engsten Familienkreis** oder **Freundeskreis** ein Problem gab. Dann lagen die Verletzungen oft besonders tief. Je länger oder tiefer das persönliche Verhältnis war, desto schwerer ist der Prozess des Verzeihens. Aber umso wichtiger ist es auch, über diese Hürde zu springen und dieses Problem durch Überwindung zu meistern.

**12.** Durch Verzeihen kann später und langsam auch die Möglichkeit entstehen, die andere Person in ihren Reaktionen und Einstellungen zu verstehen. So kann die Möglichkeit wachsen, bis zu einem gewissen Grad deren Fehler zu tolerieren oder gar zu entschuldigen. Es fällt nach dem Akt des Verzeihens leichter, „in die Mokassins des anderen“ zu treten und ihn zu verstehen.

Das bedeutet nicht, dessen Handlungen damit gut zu heißen. Aber **Verstehen hilft** mir, in der Zukunft meine Verletzungen leichter zu heilen und besser zu leben.

**13. Enttäuschung, Verletzungen und Wut stressen ungemein und binden enorme psychische und körperliche Kräfte.**

Im Buddhismus heißt es dazu: Das Festhalten am Ärger ist gleichbedeutend mit dem Festhalten eines glühenden Stücks Kohle, das ich nach einem anderen werfen will. Ich bin genauso verletzt, wie derjenige, den ich treffen will.

**Verbitterung, die daraus folgen kann, ist eine der schlimmsten Verletzung, die ich mir selbst antun kann.**

**14. Verzeihen ist entgegen der landläufigen Meinung kein Zeichen von Schwäche. Es ist vielmehr ein Zeichen innerer Stärke und Überlegenheit.**

Wer sich selbst und seine negativen Gefühle überwinden kann, ist stets ein Sieger über die eigenen negativen Gefühle, über den eigenen Stolz und über die Gesellschaft, die solches oft nicht verstehen will.

Mit dem Vergeben mir und anderen gegenüber fasse ich einen Vorgang und ein Problem an, das mich bedrückt oder mir widerfahren ist. Ich versuche, mit dem Vergeben dieses Problem gegenüber mir selbst und gegenüber dem anderen zu erklären.

Dadurch, dass ich es mir bewusst mache und anspreche, verdränge ich nicht. Verdrängen ist stets ein Zeichen von Schwäche, die nur angebracht ist, wenn ich diese Schwäche zum Überleben brauche.

**15.** Ganz entscheidend ist auch, dass ich mit dem Verzeihen auf Vergeltung, auf Rache und auf Wiedergutmachung verzichte. Verzeihung kennt keine Blutrache. Blutrache war in archaischen Gesellschaften zwar ein Mittel der Konfliktlösung. Letztendlich führte dies aber immer wieder zu Untergang dieser Familien und Gesellschaften.

Deshalb ist Rache schon in der Bibel als unmenschlich tabuisiert worden: „**Mein ist die Rache, spricht der Herr.**“

**16.** Vergeben bedeutet auch im sprachlichen Sinne, etwas zu geben und zu spenden, ohne vielleicht eine Gegenleistung zu erhalten. Hierin liegt ein Risiko. Aber die Annahme dieses Risikos befreit den Geber. „**Selig ist der der gibt**“, nicht generell der, der nimmt.

Verzeihen bedeutet aber nicht, alles zu vergessen. Alles Vergessen wäre vielleicht sogar völlig unangebracht oder tödlich. Die Zukunft kann nur besser werden, wenn ich vor allem meine eigenen Fehler der Vergangenheit nicht vergesse, sondern im Kopf behalten und korrigiere oder vermeide. Deshalb kann verzeihen und vergeben nicht generell vergessen bedeuten. Sonst ist **Vergessen** aber sehr heilsam für die Psyche.

**17.** Wer vergeben kann, muss dem anderen nicht mehr etwas nachtragen. **Nachtragen** bedeutet immer, **eine Last** mit mir zu tragen. Je mehr ich anderen nachtrage, um so schwerer wird die Last, die ich bis zu meinem Tode mit mir schleppen muss. Hier ist **Vergessen** der Weg zur Heilung.

Das einzig Sinnvolle besteht darin, mich von diesen Lasten zu befreien. Dann kann ich mit mir im Reinen sein und in Ruhe und Frieden sterben.

Dazu gehört eine große Kraft und eine große Stärke. Wer diese aber besitzt und nutzt, wird vom Schicksal vielfältig belohnt, sowohl in seiner Psyche, wie in seiner körperlichen Gesundheit. Ich kann so Frieden schließen mit mir selbst und meinem Leben.

**18.** Verzeihen ist deshalb auch ein **Mittel zu Selbstheilung**. Es stellt einen Schutz dar gegen negative Einwirkungen und Gefühle. **Schuldgefühle** oder die **Wut** über erlittenes Unrecht können schlimmer und zerstörerischer sein, als der negative Vorfall selbst.

Der Vorfall ist vorüber und vorbei. Aber die negativen Gefühle begleiten uns noch viele Jahre oder ein ganzes Leben und belasten uns. Will ich mir das wirklich antun oder ist es nicht besser, Stärke zu zeigen und zu vergeben? Vergebung, bevor der Schmerz oder die Wut die Herrschaft über mich und meine Psyche erringt.

**19.** In besonders schweren Fällen wird es kaum gelingen, mit der anderen Person, mit dem Täter wieder ein gutes Verhältnis zu finden oder wenigstens ein Gleichgewicht in der Beziehung zu erringen.

Wenn ich meine, dass dies der andere Mensch nicht wert ist oder ich es einfach nicht mit ihm schaffe, dann ist es am besten, die Beziehung zu beenden, ohne weiter nachtragend zu sein.

Stelle ich aber fest, dass die andere Person trotz allem ein wertvoller Mensch sein könnte, dann kann ich nur gewinnen, wenn ich mich mit ihm versöhne und eine neue Epoche beginnt. **Versöhnung** ist hier der richtige Weg.

Wenn ich den Wert des anderen Menschen erkenne, dann erkenne ich auch meinen eigenen Wert. Mein Selbstwertgefühl steigt und ich kann mich selbst besser wert schätzen. Das ist denn ein Gewinn für mich.

Voraussetzung dafür ist, dass ich mich in den anderen Menschen hinein versetzen kann und versuche, ihm ohne Vorteile zu begegnen. Also ohne Wertung „in die Mokassins des anderen“ treten.

**20.** Wenn wir älter werden, sollten wir auch erkennen, **wie wenig Zeit** uns noch bleibt für ein glückliches Leben. Das kann uns helfen, solche Lasten oder gar Alterslasten abzuwerfen und hinter uns zu lassen.

Hilfreich ist es dabei, zu erkennen, dass auch wir selbst nicht ohne Fehl und Tadel sind. Auch bei uns und in unseren Leben ist schon manches falsch gelaufen. Dieses Bewusstsein hilft.

Ein Egozentriker, der dies nicht einräumen kann, lebt viel unglücklicher. Vor allem lebt er viel einsamer. „**Wer frei ist von Schuld, der werfe den ersten Stein.**“

Es ist noch mal klar zu stellen, dass Verzeihen nicht bedeutet, das Vergangene gut zu heißen. Verzeihen kann auch bedeuten, dass ich das Ganze überhaupt nicht gut fand, aber jetzt meinen Frieden damit schließe und die Sache beende.

**21.** Verzeihen bedeutet auch nicht, das Problem oberflächlich wegzuwischen oder gar zu verdrängen. Ein Problem wird nicht dadurch gelöst, dass es ist totgeschwiegen oder unter den Teppich gekehrt wird.

**Verzeihen bedeutet nicht, Schmerzen zu vermeiden** und in Freude auszubrechen. Schmerzen sind oft wichtig bei der Lösung von Konflikten und bei der Bereinigung von Verletzungen und erlittenem Unrecht.

Verzeihen darf auch nicht oberflächlich sein und so dahin gesagt werden. Es muss die volle Kraft und die volle Überzeugung dahinter stehen. Verletzungen und negative Gefühle bleiben sonst weiter in der Psyche abgespeichert und drängen irgendwann wieder hervor oder belasten lebenslang. Die Klärung der Probleme kann noch einmal eine schwere Belastung darstellen und schmerzhaft Gefühle hervorrufen. Aber nur so ist eine Bereinigung und Beendigung möglich.

Verzeihen bedeutet so auch nicht automatisch eine Versöhnung. Verzeihen und vergeben kann – wie schon ausgeführt - auch darin bestehen, dass ich eine Beziehung beende. Aber die Beendigung bedeutet **einen Abschluss** und nicht eine weiter schwärende, nässende Wunde.

**22.** Bei allem Vergeben muss ich auch mir bewusst bleiben, dass Verzeihung keine vollständige Reparatur, vor allem keine Wiederherstellung des ungestörten vorherigen Zustandes beinhalten kann. Der Ausspruch oder Wunsch: „Wir fangen noch einmal von vorne an“ ist ein „frommer Wunsch“ und eine Illusion.

Eine zerbrochene Vase kann geklebt und gekittet werden. Aber sie bleibt eine zerbrochene, beschädigte Vase. **Zerbrochenes Vertrauen** kann durch Verzeihen alleine nicht wiederhergestellt werden. Dazu gehören dann weitere vertrauensbildende Maßnahmen, insbesondere auch des anderen Menschen.

Wenn ich feststelle, dass das zerschlagene Porzellan nicht mehr wirklich gekittet werden kann, dann muss eine Beziehung so angenommen werden, wie sie in diesem beschädigten Zustand tatsächlich ist. Das muss realistisch betrachtet und bilanziert werden. Eine solche lädierte und reduzierte Beziehung kann immer noch wertvoll und wünschenswert sein. Mit Achtsamkeit und behutsamem Verhalten beider Seiten kann dieses beschädigte Pflänzchen vielleicht neu wachsen und neu blühen.

Wenn dies aber nicht möglich ist, dann sollte sie auch beendet werden. Wenn verlorenes Vertrauen nicht mehr zurückkommen kann, dann hilft Verzeihen, aber auch die Trennung.

## **Fazit:**

Vertraue dem anderen und sei lieb zu ihm, wenn es möglich ist. Aber sicherlich ist dies nicht immer möglich und sicherlich lässt es sich nicht immer rechtfertigen.

Es ist dann durchaus legitim und richtig, nach dem Akt des Verzeihens die **Trauer über den Verlust** zuzulassen. Nach Abschluss dieser Trauerphase kann dann das Leben neu beginnen!