

Meckern kann tödlich sein

# Wie man besser und länger lebt



Ständiges Nörgeln kann tödlich sein

Quelle: Envato Elements / @Iakobchuk

Ständige Nörgeleien können das Leben verkürzen. Das haben bereits vor einiger Zeit dänische Forscher herausgefunden. Ein paar Tipps, wie man sich und seinen Liebsten schlechte Laune abgewöhnt und dadurch länger und erfüllter lebt.

Wissenschaftler der Universität Kopenhagen haben die Daten von rund 10'000 Männern und Frauen zwischen 36 und 52 Jahren ausgewertet. Heraus kam: Stress mit dem Partner oder den Kindern verdoppelt das Sterberisiko. Auch gefährlich: ständige Konflikte mit unzufriedenen Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn. Laut Studie führen diese Faktoren zu einem zwei- bis dreimal erhöhten Sterberisiko.

Schuld sind vermutlich die Folgen von psychischem Dauerstress wie Bluthochdruck und die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch gegen Unzufriedenheit kann man etwas tun.

# Den Grund aufspüren

Warum fühlst du dich unzufrieden? Versuche, deinem Unmut auf den Zahn zu fühlen. Was genau bedrückt oder belastet dich? Stell diese Fragen auch deinem Partner oder den nahe stehenden Menschen, von denen du Nörgeleien zu hören bekommen. Nimm dir Zeit für ein konstruktives Gespräch, bei dem sich der andere ernst genommen fühlt.

## In Aktion treten

Welche der Dinge, die dich unzufrieden machen, kannst du ändern? Was kannst du selbst tun, um deine Situation zu verbessern?

Überlege dir mit deinen Liebsten, wie du Konflikte anpacken und lösen kannst. Dein Partner beschwert sich häufig, dass du zu wenig Zeit hast? – Wie kannst du die gemeinsame Zeit qualitativ verbessern? Du neigst zu Unordnung und Chaos, was den anderen wahnsinnig macht? – Welche Ordnungssysteme könntest du, dass alle sich wohler fühlen?

## Eine Entscheidung treffen

Manches, was einen unzufrieden macht, kann man selbst nicht ändern. Aber du kannst deine Einstellung dazu ändern! Entscheide dich im Zweifel für Dankbarkeit.

Die Bibel spricht davon, dass Dankbarkeit ein Opfer ist. Mit anderen Worten: etwas, das einem nicht leicht fällt. Wenn dir wieder einmal jämmerlich zumute ist, sage es Gott. Und dann entscheide dich dafür, ihm für das Gute in deinem Leben zu danken. Wenn dir nichts einfällt, dann danke Gott, dass er gut und allmächtig ist, dass er dich liebt, dass er dein Leben in seiner Hand hält und einen guten Weg für dich vorgesehen hat.

In [Psalm 50, Vers 11](#), steht, dass Gott jeden Vogel unter dem Himmel und jedes kleine Tier im Gras kennt. Meinst du nicht, dass er da auch um dich und deine Situation weiss?

Schau weg von deinem Ärger und schau auf das viele Gute, das dich umgibt. Denn das verschönert nicht nur dein Leben, es verlängert es sogar.

*Dieser Artikel erschien im Mai 2014 bei Jesus.ch*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Nützliches für die Paarbeziehung: Red Flags in der Ehe](#)

Datum: 11.11.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Beziehungen](#)

[Gesundheit](#)

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)