



**DR. ANDREAS ERBEN**  
Pastor, Eheberater, Mediator  
Gera, D

# Innere Hygiene

**Nach der Zahnbürste greifen, sich umhüllen lassen von einem warmen Duschstrahl, die Haare vor dem Spiegel in Form bringen – das und noch mehr gehört zu unserer morgendlichen Routine.**



Wir säubern uns, machen uns frisch und angenehm für unsere Arbeit, unseren Alltag, die kleinen und grossen Begegnungen, Berührungen und Behauptungen, aus denen unser soziales Leben besteht. Wenn etwas an uns von den gewohnten Konditionen abweicht – wie etwa Pferdegeruch vom Wochenende – sind wir geneigt, uns dafür zu entschuldigen oder uns vielleicht etwas zurückzunehmen. Die auf gute Gerüche und ein akzeptables Erscheinungsbild zielende äussere Hygiene des Körpers ist für viele etwas ganz Selbstverständliches, glücklicherweise.

Dass unser Äusseres es allein nicht richtet, merken wir, sobald wir uns auf tiefere Beziehungen einlassen. Denn da kommt es darauf an, wer wir sind. Mindestens genauso wichtig wie die äussere Hygiene wird dann die innere Hygiene unserer seelischen Welt. Ein wesentlicher Weg, «Verunreinigungen»

der Seele zu bearbeiten, ist für mich in den letzten Jahren Vergebung geworden. Sie ist wichtig, weil Verletzungen im Leben nicht ausbleiben. Wer vergibt, heisst damit keineswegs das erlittene Unrecht gut oder erweist sich als Schwächling. Vergebung ist auch keine leichtfertige Abkürzung, um sich den Schmerz der Enttäuschung zu ersparen und schnell wieder gut drauf zu sein. Nein, Vergebung ist ein Prozess, der auch die Trauer einschliesst.

Anlässe für Vergebung habe ich in meinem Leben bisher genug gefunden und ich bin mir sicher, dass es auch in Zukunft genügend Gelegenheiten dafür geben wird. Beziehungsunfälle, beabsichtigt oder unbeabsichtigt, werden nicht ausbleiben und Alarmlichter gehen immer wieder an. Konflikte, Beeinträchtigungen und Enttäuschungen können uns so zusetzen, dass unser gesamtes seelisches Leben beginnt, um dunkle Löcher zu kreisen. Freude und Tatkraft werden verschlungen. Wenn ich das merke, stehe ich vor einer entscheidenden Frage: Will ich vergeben oder nicht? Wir tragen selbst am schwersten an den Verletzungen, die uns zugefügt wurden. Was meinen Sie, wie viele psychosomatische Beschwerden auf Ärger und Groll über nicht vergebene Verletzungen zurückgehen? Wie viele Herzen an Mangel an Vergebung leiden? Deshalb profitieren wir selbst am meisten davon.



Loslassende Vergebung ist wie ein reinigendes Bad der Seele. Bilder können uns dabei helfen. Wir können uns zum Beispiel in unserer Fantasie vorstellen, dass wir den Menschen, der uns verletzt hat und/oder unsere enttäuschten Erwartungen an ihn auf ein leichtes, schlankes Boot setzen und auf einem ruhigen Strom aus unserem inneren Blickfeld treiben lassen. Oder wir lassen ihn in der Gondel eines Heissluftballons am Horizont entschweben. So machen wir uns selbst deutlich, dass wir unsere Vorhaltungen diesem Menschen gegenüber und/oder unsere enttäuschten Erwartungen nicht länger festhalten wollen, sondern loslassen. Man kann das wiederholt in seiner Vorstellungswelt vollziehen – immer dann, wenn sich die Erinnerungen an die Verletzungen wieder melden. Wer so andere freigibt, wird selbst frei. Er überlässt andere und sich selbst dem Prozess des Lebens – oder, wenn Sie dafür aufgeschlossen sind – einem liebenden Gott, der auch Ihnen Ihre Vergehen vergibt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie nicht bei einer Hygiene des Körpers stehen bleiben, sondern die Kraft der Hygiene Ihrer seelischen Welt entdecken. Fangen Sie an zu vergeben, am besten heute! Niemand hat mehr davon als Sie selbst. ■

# Leben & Gesundheit®

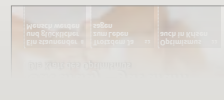
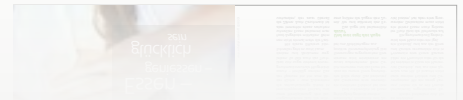
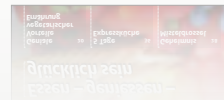
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

