

## Die Kunst des Verzeihens

*Hat Ihnen jemand etwas Schlimmes angetan und Sie können das einfach nicht vergessen? Ein Nicht- Vergeben-Können über lange Zeit ist nicht nur Ursache für seelischen Schmerz, sondern kann auch körperliche Erkrankungen auslösen.*

Ein Nachmittag in meiner psychologischen Praxis: Maria sitzt zusammengekauert auf dem Sofa. Sie zittert am ganzen Körper, zerbröseln das x-te Taschentuch zwischen den Fingern und die Augen sind geschwollen vom Weinen. Sie erzählt von ihrem Mann, der besten Freundin, und wie sie die beiden entdeckte. Eine hässliche Geschichte und sanft frage ich, wann sie von dem Verhältnis erfahren hat. Mit unprofessioneller Erschütterung höre ich folgende Antwort: „Vor fünfzehn Jahren“. Der Mann hat die Freundin längst geheiratet, sie haben Kinder im Teenageralter und beide erinnern sich wahrscheinlich nur mehr undeutlich an das Drama vor so langer Zeit. Maria konnte die blutenden Wunden der Seele nicht stillen und hat damit zugelassen, dass Leid der Vergangenheit Jahre ihres Lebens vergiftet.

Verzeihen ist eine schwierige Angelegenheit. Die meisten von uns wurden schon verletzt, verlassen, betrogen, ausgenutzt oder hintergangen. Schmerzen können wie Messer sein, die das Herz zerreißen. Die Aufforderung doch endlich zu vergeben, erscheint unter solchen Umständen wie Hohn. Und doch ist es der einzige Weg, den Seelenfrieden wieder zu erlangen. Es ist hilfreich, sich folgende Tatsache vor Augen zu halten: Verzeihen bedeutet **nicht**, Verhalten zu entschuldigen. Es heißt – ICH NEHME DIE ENERGIE AUS DIESER SACHE HERAUS UND VERWENDE SIE KÜNFTIG FÜR DIE GESTALTUNG MEINES LEBENS. Vielleicht hat Ihnen jemand früher etwas Schreckliches angetan. Es war sicherlich ganz schlimm, aber es war. Lassen Sie nicht zu, dass Verletzungen vergangener Tage die Gegenwart zerstören oder gar Ihre Zukunft. Sie sollen nicht vergeben, weil Sie ein gütiger Mensch sind, die Religion das von Ihnen verlangt oder „es sich einfach so gehört“. Richtiges Verzeihen bedeutet, Seele und Körper von negativer Energie zu reinigen. Etwas vergeben, dass uns angetan wurde, ist damit ein wichtiger Faktor in der Gesundheitsvorsorge oder bei der Heilung jeder Krankheit. Der Arzt und Bestsellerautor Dr. Gerald Jampolsky: „Ich erinnere mich an viele Menschen mit einer Reihe von Erkrankungen – Rückenverspannungen, Magenschmerzen, Bluthochdruck, Arthritis bis hin zum Krebs denen es spürbar besser ging, als sie

anfangen zu verzeihen.“ Lang andauernder Groll macht krank. Wir wissen heute, dass die Unfähigkeit zu vergeben negative Auswirkungen auf den Körper hat. Das Festhalten an Wut und Schmerz schwächt das Immunsystem und kann die Funktion jedes einzelnen Organs beeinträchtigen. Wem können Sie nicht verzeihen? Viele von uns haben von den Eltern in seelischer Hinsicht nicht das bekommen, was sie gebraucht hätten. Manche waren körperlichem Missbrauch ausgesetzt, der tiefe Wunden in der Persönlichkeit hinterließ. Das zu verzeihen erscheint oft unmöglich. Es kann auch schwer sein, Kränkungen zu vergeben, die Expartner oder aktuelle Lebensgefährten uns zugefügt haben. Gerade ihnen haben wir großes Vertrauen entgegengebracht und deshalb sitzen Enttäuschungen besonders tief. Viele von uns wurden auch von sogenannten Autoritätspersonen verletzt. Dazu zählen, Lehrer, Pfarrer, Ärzte, Politiker oder Chefs. Es ist auch möglich, dass man sich etwas nicht verzeihen kann, das man getan oder unterlassen hat. Ziele, die nie erreicht wurden, können ebenso ein Grund sein, Zorn gegen die eigene Person zu entwickeln (Abnehmen, eine Ausbildung beginnen oder abschließen, die mehr als nötige Trennung endlich durchziehen, ...). Auch auf den eigenen Körper kann man böse sein, weil er dick, alt, krank oder verunstaltet ist. Einige Menschen hadern mit dem ungerechten Schicksal. Alles hat sich scheinbar gegen einen verschworen. Glück erfahren immer nur die anderen, und so es einen Schöpfer gibt, hat er vergessen, dass man existiert. Die Folge ist tiefer Groll auf Gott und die Welt. Vielleicht gehen Ihnen auch folgende Gedanken durch den Kopf, die ein Loslassen erschweren: „Wenn ich X jetzt vergebe, bin ich ein Schwächling und er hat auch noch recht“, „Gut, ich verzeihe, aber nur wenn der andere sich tausendmal entschuldigt. Vergessen werde ich diese Angelegenheit nie“, „Eigentlich möchte ich mich so richtig rächen.“, „Was ich getan habe oder nicht getan habe kann ich mir niemals verzeihen. Ich verdiene es daher, nie wieder glücklich zu sein.“

Wenn Sie die Entscheidung treffen, nicht zu vergeben, wird Ihr Schmerz andauern. Ist es wirklich sinnvoll, die Vergangenheit ständig neu zu erleben und Rachegefühle oder Schuldzuweisungen aufrechtzuerhalten? Bringt Sie das Anklammern an Wut und Verbitterung auch nur einen Schritt weiter? Der Mensch, der Ihnen Böses tat, weiß unter Umständen schon gar nichts mehr von dieser Sache oder sie ist ihm längst gleichgültig. Lohnt der Aufwand an Energie, oder ist es höchste Zeit lockerzulassen? Befreien Sie sich aus dem Treibsand, den Sie vor

ewig langer Zeit betreten haben und in dem Sie immer tiefer versinken. Machen Sie die drei Schritte zur Vergebung um Seele und Körper zu entlasten:

### **1. Schritt: LIEBEN SIE SICH SELBST**

Wer sich selbst liebt, lässt nicht zu, dass Groll ihn auffrisst. Sagen Sie: Ich weiß, dass negative Gedanken mich schädigen. Und ich mag mich genug, um die Kraft des Denkens in Zukunft für mich einzusetzen und nicht gegen mich. Aus Liebe und Respekt zu mir selbst, erlaube ich den Wunden der Vergangenheit sich zu schließen. Praktizieren Sie auch Entspannungsübungen, wie Autogenes Training, Meditation oder Muskelentspannung nach Jacobson, um den Geist zunächst einmal zur Ruhe zu bringen.

### **2. Schritt: VERÄNDERN SIE IHRE EINSTELLUNG**

Verzeihen bedeutet, die schmerzhafteste Vergangenheit loszulassen und Wut, Hass und Groll nicht länger lohnenswert zu finden. Hören Sie auf, sich oder anderen weh zu tun. Vergebung ist die klare Entscheidung nicht länger zu leiden, und das Steuer des Lebens wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Dr. Gerald Jampolsky: „Stellen Sie sich Verzeihen als Reise über eine Brücke vor, die von der Welt, in der wir unseren Groll endlos wiederkäuen, zu einem Ort des Friedens führt. Vergebung ist der Weg von der Finsternis ins Licht. Sie ermöglicht uns, den Schatten der Vergangenheit für immer zu entkommen und befreit uns aus dem selbstgebauten Gefängnis von Angst und Wut. Uralte Wunden werden gesäubert und geheilt“. Vergessen Sie nie: S i e entscheiden, was Sie denken. Die meisten von uns würden keine Medikamente nehmen, von denen bekannt ist, dass sie schwere Nebenwirkungen haben. Bei unseren Einstellungen sind wir nicht so wählerisch, obwohl negatives Denken den Körper regelrecht vergiften kann. Ändern Sie also Ihr Glaubenssystem! Selbstmitleid und die Opferrolle sind keine attraktiven Alternativen. Wählen Sie statt diesen „Energiefressern“ Überzeugungen, die Kraft und Mut geben.

### **3. Schritt: VERZEIHEN SIE!**

Machen Sie Nägel mit Köpfen und schreiten Sie zur Tat. Wenn Ihnen das schwer fällt, versuchen Sie folgende befreiende Rituale:

Verfassen Sie einen Brief an den Menschen, dem Sie nicht verzeihen können. Drücken Sie darin **a l l e** Gefühle aus, die Sie in der Sache jemals hatten oder haben. Dann zerreißen Sie Ihr Werk und übergeben die Schnitzel dem Wind. Schreiben Sie „alter Groll“ auf einen Zettel und beobachten Sie, wie ein Feuerchen diesen Teil Ihrer Vergangenheit für immer verschlingt. Sie können daraus eine Feier mit Kerzenlicht, Musik und schöner Kleidung machen. Wählen Sie eine ruhige Stunde (Mitternacht?) und bekräftigen Sie zum Prasseln der Flammen: „Ich löse mich von altem Leid. Ich lasse los.“ Streuen Sie die Asche in den Wald oder in ein Gewässer. John Lee hat einmal geschrieben: „Wut wird durch Frust hervorgerufen, weil die Welt in der einen oder anderen Art nicht so beschaffen ist, dass sie unsere Sehnsüchte erfüllt. Wut ist daher unvermeidlich, sie liegt mit uns in der Wiege und steht neben uns, wenn wir dem Tod ins Angesicht sehen. Als Menschen werden wir wütend. Auch Jesus und Gandhi wurden wütend“. Akzeptieren Sie also Ihre Wut auf wen oder was auch immer und finden Sie einen Weg, der Ihrer Persönlichkeit entspricht, um sie auszudrücken. Und dann vergeben Sie – den Eltern, den Kindern, einem Verstorbenen, Kollegen, Nachbarn, dem Chef, einem Regime, sich selbst und Gott. Verzeihen ist der Radiergummi, der die schmerzhafteste Vergangenheit auslöscht und uns frei macht für inneren Frieden.