
Warum ist es wichtig, verzeihen und vergeben zu können

Kränkungen verzeihen und vergeben können ist wichtig für unser seelisches Wohlbefinden.

Warum das so ist und wie wir verzeihen lernen können, darum geht es in diesem Beitrag. [Dr. Doris Wolf](#), Psychotherapeutin

"Verzeih mir", unter diesem Titel flimmerte einige Zeit eine Show über den Bildschirm, die viel Kritik erntete, aber auch sehr viel Anklang bei den Zuschauern fand.

Offensichtlich fühlen sich viele Menschen befreit, wenn sie sehen, wie andere sich versöhnen.

Fast jeder Mensch hat irgendwo in seinem Innern ein paar "unerledigte Geschäfte".

In nahezu jedem von uns existiert eine schwarze Liste, in die wir Ereignisse eingetragen, die wir anderen oder uns nicht verzeihen können.

Solange wir diese Liste nur ab und zu aufschlagen und uns dann wieder dem aktuellen Tagesgeschehen zuwenden, ist nicht allzuviel dagegen einzuwenden.

Viele Menschen befassen sich jedoch tagtäglich mit dieser Liste. Sie rufen sich immer wieder in Erinnerung, was der andere getan hat und dass sie ihm dies nicht verzeihen können.

Sie quälen sich täglich damit, darüber zu grübeln: "Warum nur! Wie konnte er mir so etwas antun. Das kann ich ihm nicht vergeben." "So darf sie/er nicht mit mir umgehen."

Es können kleine Alltäglichkeiten sein, die wir nicht verzeihen können: Jemand hat unseren Geburtstag vergessen, sich nicht für unser Geschenk bedankt, uns nicht eingeladen oder uns nicht begrüßt.

Unsere Gedanken können aber auch um ganz grundsätzliche Ereignisse kreisen: die lieblose Erziehung, die uns unsere Eltern angedeihen ließen, die Bevorzugung des Geschwisterchens oder die Aufteilung des Erbes.

Welche Folgen hat es, wenn wir nicht vergeben?

Wir beschäftigen uns in Gedanken damit, dem anderen Schuld zuzuweisen, ihm sein Verhalten nachzutragen.

Da jeder unserer Gedanken sich auf unseren Körper und unsere Gefühle auswirkt, bringen uns nachtragende Gedanken aus unserem inneren Gleichgewicht und können sogar Krankheiten verursachen.

Unser Körper kann mit Erschöpfung, Anspannung, Bluthochdruck, Kopf- oder Magenschmerzen, [Schlafstörungen](#).

Wir fühlen Groll, Haß, Wut, [Verbitterung](#), Verletzung, [Enttäuschung](#), Ablehnung.

Wir verspüren möglicherweise den Wunsch, es dem anderen heimzuzahlen, uns zu rächen, ziehen uns von ihm oder von allen Menschen zurück.

Verzeihen ist die Tür zu innerem Frieden

Wann immer wir einem anderen grollen oder mit dem Schicksal hadern, bestrafen wir uns selbst.

Eine unangenehme Erfahrung, die bereits vorüber ist, erleben wir in der Phantasie dann aufs Neue.

Körper und deine Seele geraten aus dem Gleichgewicht.

Verzeihen wir dem anderen stattdessen und lassen los, fühlen wir uns frei und unbeschwert.

Durch das Abhaken fällt uns eine schwere Last von den Schultern. Deshalb: Make love, not war.

Warum tun wir uns schwer, anderen zu verzeihen?

Wir sagen uns: "Sein Verhalten hat mich so stark getroffen. Das kann ich ihm nicht verzeihen!"

Es ist eine Art Bestrafung, die wir damit bewirken wollen.

Wenn wir jedoch genauer hinschauen, trifft uns die Bestrafung selbst.

Wir finden keine Ruhe, haben schlaflose Nächte und sind angespannt.

Wir vergiften und verpesten unser Leben durch den Groll und die Rachegedanken.

Der andere, den wir bestrafen wollen, weiß meist gar nichts davon.

Selbst wenn wir ihm aus dem Weg gehen und ihm dadurch unser Verletztsein zeigen, wird er meist lange nicht so be- und getroffen sein wie wir selbst.

Wenn du einem anderen Menschen vergibst, dann tust du dies deinetwegen und nicht, weil er es verdient.*Doris Wolf*

Wir beschäftigen uns damit, wie wir uns rächen, es ihm heimzahlen können.

Wir berauben uns damit unserer Energie, die wir für Schöneres einsetzen könnten.

Auch unser Stolz und der Glaube, unser Gesicht zu verlieren, stehen uns im Wege.

Die Angst, der andere könnte sich ermutigt fühlen, sein Verhalten zu wiederholen, ist ein weiteres Motiv, das uns vom Verzeihen und Vergeben abhält.

Oder kommt Ihnen der Gedanke vertraut vor: Verzeihen heißt gutzuheißen, wie er sich verhalten hat?

8 Tipps, wie Sie verzeihen und vergeben lernen können

Rufen Sie sich das Ereignis, das Sie nicht verzeihen können, in Erinnerung.

Stellen Sie sich die Frage: "Was habe ich dazu beigetragen?"

Versetzen Sie sich in den anderen hinein. Was könnte dazu geführt haben, dass er sich so verhalten hat?

Haben Sie vielleicht etwas in den falschen Hals bekommen, etwas falsch verstanden? Gut möglich. Finden Sie es heraus.

Denken Sie daran, dass Verzeihen nichts mit Schwäche zu tun hat. Im Gegenteil, verzeihen ist ein Ausdruck von Stärke.

Sie vergeben in erster Linie für sich und Ihr seelisches Wohlbefinden.

Sie müssen das Verhalten des anderen nicht gutheißen. Es ist in Ordnung zu sagen: *Mir gefällt es nicht. Es hat mir wehgetan. Ich akzeptiere, dass er sich mir gegenüber so verhalten hat.*

Überprüfen Sie noch einmal, ob aus der heutigen Sicht dieses eine Verhalten alle anderen positiven Erfahrungen, die Sie mit diesem Menschen gemacht haben, in Frage stellt.

Wenn Sie möchten, dann sprechen Sie diesem Menschen gegenüber, von dem Sie sich gekränkt fühlen, nochmals Ihre Gefühle aus oder schreiben ihm einen Brief.

Vielleicht genügt es Ihnen sogar, diesen Brief nur für sich zu schreiben - ohne ihn abzuschicken.

Fragen Sie sich: Lohnt es sich, meine schlechten Gefühle tagelang mit mir herumzutragen, nur um recht zu behalten?

Vermutlich nicht, wenn Sie ehrlich sind.

Nehmen Sie ein Bild dieses Menschen und sagen Sie:
"Ich bin bereit, Dir zu vergeben".

Sie werden die ersten Male innerlich heftigen Widerstand
verspüren, wenn Sie dies sagen.

Wenn Sie die Worte öfter wiederholen, werden Sie mit der Zeit
das Gefühl der Vergebung spüren.

Gehen Sie diese 8 kleinen Schritte. Es lohnt sich, Sie können
[inneren Frieden finden](#).

Was hilft es Ihnen, stolz zu sein und recht zu behalten, wenn
Ihr Körper und Ihre Seele leiden?

*Wenn Sie vergeben und verzeihen, tun Sie in erster Linie sich
selbst etwas Gutes.*

A