

Verzeihen - vergeben und vergessen?

„Das werde ich dir nie verzeihen!“ ist einer der bittersten Sätze überhaupt. Bitter nicht nur für den anderen, sondern vor allem auch für denjenigen, der ihn ausspricht. Denn wer anderen nicht verzeihen kann, schadet damit vor allem einer Person: sich selbst.

Wir glauben unbewusst, den anderen damit zu bestrafen, dass wir ihm oder ihr nicht vergeben. Wir möchten uns gleichsam für die erlittenen Schmerzen, die Scham oder die gefühlte Demütigung rächen.

Natürlich kann es eine Strafe für den anderen sein, wenn wir nicht bereit sind, ihm oder ihr zu vergeben. Aber wir übersehen dabei, dass wir am meisten uns selbst bestrafen, wenn wir nicht verzeihen können. Wir verurteilen uns nämlich dadurch dazu, nicht vergessen zu können. Wir halten die Gedanken an das wach, was uns angetan wurde, und somit erhalten wir auch den Schmerz. Es ist fast so, als würden wir selbst das Messer, das in der Wunde steckt, immer wieder umdrehen.

Die Fähigkeit, verzeihen zu können hingegen ermöglicht es, dass die Wunden heilen können. Es geht darum, endlich loszulassen und uns somit von dem, was uns angetan wurde, zu befreien. Das bringt Erleichterung für die Seele und auch für den Körper, der ebenfalls unter dem Dauerschmerz leidet.

Verzeihen ist ein Akt der aktiven Lebensgestaltung, denn wir übernehmen damit Eigenverantwortung. Wer verzeiht, lässt nicht zu, dass andere Menschen oder Ereignisse das eigene Leben dauerhaft negativ beeinflussen können.

Wenn wir verzeihen, heißen wir damit das, was der andere getan hat, nicht automatisch gut. Wir können es nach wie vor „falsch“ finden, „niederträchtig“, „unangemessen“ oder „kriminell“. Doch wenn wir verzeihen, entscheiden wir uns dafür, nicht länger zuzulassen, dass der Schmerz unsere Lebensenergie weiterhin blockiert. Wer vergeben kann, öffnet sich für Neues.

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht. Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:

„Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.“

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute. Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:

„Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.“

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: „Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?“

Der andere Freund antwortete: „Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann sollten wir es in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“

Verfasser unbekannt