

## Warum es so wichtig ist, anderen zu verzeihen.



Wenn wir einem anderen verzeihen, bedeutet dies, wir überwinden unseren Ärger und unsere Enttäuschung und akzeptieren sein Verhalten als geschehen.

Viele Menschen tun sich schwer zu verzeihen, weil sie verzeihen und gutheißen miteinander verbinden. Verzeihen bedeutet jedoch keineswegs, dass wir das Verhalten des anderen als gut und richtig ansehen. Wir müssen lediglich die Forderung aufgeben, dass der andere sich nach unseren Vorstellungen verhalten sollte und wir im Recht sind.

Fast jeder Mensch hat irgendwo in seinem Inneren ein paar unerledigte Geschäfte. In nahezu jedem von uns existiert eine schwarze Liste, in die wir Ereignisse eingetragen haben, die wir nicht verzeihen können. Solange wir diese Liste nur ab und zu einmal aufschlagen und uns dann wieder dem aktuellen Tagesgeschehen zuwenden, ist nicht allzu viel dagegen einzuwenden. Viele Menschen befassen sich jedoch tagtäglich mit dieser Liste. Sie rufen sich immer wieder in Erinnerung, was sie dem anderen 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 er nicht mit mir umgehen!

Wenn ich daran denke, wie wir unsere Liebsten, die uns am nächsten sind, unser Partner, unsere Kinder und Eltern, durch unsere Alkoholabhängigkeit zutiefst verletzt haben, finde ich es umso wichtiger, dass unsere Angehörige lernen zu verzeihen.

Wir haben sie belogen, ihr anfängliches Vertrauen missbraucht, leere Versprechungen gemacht, bis durch unser Verhalten, das miteinander unerträglich geworden ist. Zum Teil werden Familien zerstört und den Kindern ein Elternteil genommen. Das sind sehr tiefe Verletzungen.

Das wäre eine Erklärung, warum fast keine Angehörigen unsere Selbsthilfegruppe besuchen, um uns Alkoholabhängige auf dem Weg zur Trockenheit zu begleiten und zu unterstützen. Dabei wäre doch jedem geholfen. Beide haben die Chance sich selbst zu heilen, den anderen zu verstehen und verzeihen zu lernen. Ein gemeinsamer Weg, um wieder zueinanderzufinden. Es stimmt mich etwas traurig, dass so wenige diese Chance annehmen.

### **Welche Folgen hat es, wenn wir nicht verzeihen?**

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 solche nachtragenden Gedanken aus unserem inneren Gleichgewicht.

### **Verzeihen tun wir in erster Linie für uns!!!!**

Hass, Ärger und Kränkungsgefühle wirken sich auf Dauer schädlich auf unsere Gesundheit aus. Es kann zu Schlafstörungen, Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Problemen kommen. Unsere Abwehrkräfte nehmen ab. Wir fühlen Wut, Verbitterung, Enttäuschung, Ablehnung sind gereizt und ziehen uns von ihm oder gar von allen Menschen zurück. Wir verspüren möglicherweise den Wunsch, es dem anderen heimzuzahlen.

### **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. Doch wenn wir genauer hinschauen, trifft uns die Bestrafung selbst. Wir finden keine Ruhe, haben schlaflose Nächte und sind angespannt. 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. 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 abhält.

Denkt daran, dass Verzeihen nichts mit Schwäche zu tun hat. Im Gegenteil verzeihen ist ein Ausdruck von Stärke!  
Wir tun es in erster Linie für uns und unser Wohlbefinden.

Zuletzt ein Spruch von Mahatma Gandhi:

**Der Schwache kann nicht verzeihen, Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.**

Angelika  
Mitglied im Freundeskreis Westallgäu  
im Oktober 2007

Foto: [www.photochase.de](http://www.photochase.de) © wildeye