

GEISTLICHER IMPULS VON PFARRER MATTHIAS BLAHA FÜR SEPTEMBER 2024

Verzeihen ist Selbstheilung

„Das verzeihe ich dir nie!“

Wer so etwas sagt, läuft Gefahr, seine Gesundheit zu ruinieren. Medizinische Studien haben herausgefunden: Wer seinen Mitmenschen nicht verzeihen kann, wenn diese ihm unrecht getan haben, leidet viel häufiger unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Er hat ein höheres Risiko, Herz-, Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen zu bekommen als jemand, der verzeiht. Zudem riskiert er, verbittert und gereizt zu sein und sich von anderen Menschen zurückzuziehen.

„Nicht zu verzeihen vergiftet das Leben“, stellt eine Studie fest: Wenn jemand nicht verzeihen kann, schadet er damit vor allem sich selbst. Er leidet unter dem Unrecht, das ihm angetan wurde, er bildet vielleicht sogar die gerade genannten Krankheitssymptome aus, er verliert Lebensqualität und Lebensfreude. Den Verursacher des Unrechts hingegen trifft es in den meisten Fällen kaum, wenn jemand zu ihm sagt: „Das verzeihe ich dir nie!“ Wenn ich also jemand anderem verzeihe, tue ich damit in erster Linie mir selbst etwas Gutes.

Verzeihen hat nichts mit Vergessen zu tun: Ich kann das Unrecht, das mir angetan wurde, nicht aus meinem Gedächtnis streichen, denn es ist Teil meines Lebens geworden. Indem ich verzeihe, erlaube ich dem Unrecht nicht mehr, mich zu belasten; es ist für mich vergangen. Und ich finde zu neuer Freude am Leben. Verzeihen ist Selbstheilung!¹



Foto: Kirchentür in Monterosso / Cinque Terre / Italien; Übersetzung: Gehe hinein, um zu beten – gehe hinaus, um zu lieben.

¹ Quelle: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/leben-und-gesellschaft/verzeihen-psychologie-gesundheit-88945>