

## Juli 2009 Verzeihen

Um verzeihen zu können muss ein Ereignis stattgefunden haben, das uns körperlich und/oder emotional verletzt, geschmerzt und in negativer Weise berührt hat. Die daraus entstandenen Emotionen wie Erniedrigung, Wut, Verärgerung, Hass, Angst, Groll, Verwirrung, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Traurigkeit sind Reaktionen auf das Vorgefallene (gemäss unserem inneren Wertesystem – Kritik beispielsweise kann als verletzend *oder* aufbauend empfunden werden, je nach Resonanzfeld des Empfängers) und ein Ausdruck des Nicht-Verzeihens, ein Werturteil basierend auf gut/schlecht bzw. richtig/falsch.

Was geschieht beim Nicht-Verzeihen, was hat es auf sich mit dem Nicht-Verzeihen?

Nicht zu verzeihen, wenn uns jemand verletzt hat, hat *auch* damit zu tun, dass wir denjenigen in gewisser Weise „bestrafen“ wollen für das, was er uns angetan hat. Eine andere Form der Bestrafung bestünde darin jener Person dasselbe anzutun, was sie uns angetan hat. Dann wäre es ausgeglichen, d.h. wir hätten Rache genommen, wie es in gewissen Kulturen ja noch heute gehandhabt wird. Das wäre die physische Bestrafung. Die „mentale“ Strafe ist das Nicht-Verzeihen, von dem wir uns erhoffen, dass der andere ein bisschen „leidet“, weil wir ihm die Liebe, den Respekt oder die Aufmerksamkeit entziehen. Dieses Nicht-Verzeihen kann für den anderen tatsächlich wie eine Bestrafung wirken. Doch eigentlich bestrafen wir damit nur uns selbst. Denn *wir* sind es, die in uns negative Gefühle erleben. Die Bestrafung richtet sich, wie alles Negative, das sich in unserem Mentalhaushalt abspielt, gegen uns selbst. *Wir* fühlen uns dabei schlecht. Der eigentlich zu Bestrafende bekommt unter Umständen von unserer „Bestrafung“ gar nicht so viel mit.

Weil sich das Nicht-Verzeihen auf der eigenen Gedanken- und Emotionsebene abspielt, und zwar manchmal während längerer Zeit (Tage, Wochen, Monate, Jahre, Jahrzehnte), ist es nur logisch, dass solche sich wiederholende Gedanken und Emotionen (Negativ-Mantra) disharmonische Wirkungen in Geist und Körper hervorrufen. Es kann einen Menschen aus dem inneren Gleichgewicht werfen und äussere Resonanzen in sein Leben bringen, die sich unangenehm und unglücklich anfühlen. Da das Prinzip „wie innen, so aussen“ jederzeit am Wirken ist, kann man sich vorstellen welche Lebensumstände aus der inneren Haltung des Nicht-Verzeihens hervorgehen.

Wohl auch deshalb heisst es im Vaterunser „...wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Diese weise Lebensregel ist ein Schlüssel zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden eines Menschen. Denn wer am Schmerz festhält, bestraft sich selbst und wird weitere Erlebnisse derselben Resonanz in sein Leben bringen.

Während verzeihen zu können wichtig ist, wäre es noch besser, wenn man erst gar nicht in die Falle des Nicht-Verzeihens tappen würde. Doch das ist oft leichter gesagt als getan. Wie eigentlich bei allem im Leben gibt es auch hier nur 2 Lösungsansätze. Entweder lernt man bedingungsloser und urteilsfreier zu werden, wodurch man sich wie von selbst weniger im Netz des Nicht-Verzeihens verfängt. Oder aber, man realisiert, dass nichts zufällig geschieht, auch nicht Dinge, die uns verletzen. Dass auch diese Dinge mit unserem Resonanzfeld zu tun haben und dass dort die Erlösung, das Verzeihen und die Neuausrichtung stattzufinden hat, damit sich die jeweilige Resonanz nicht wieder von neuem (in veränderter Verkleidung) materialisiert.

Verzeihen ist also eine überaus gesunde, harmonisierende Sache, da man sich und sein Resonanzfeld heilt und so der Vervollkommnung der Seele näher kommt. Verzeihen hat auch nichts mit Schwäche zu tun, sondern mit innerer Stärke. Es ist in der Tat ein Zeichen von Grösse, wenn man anderen, aber auch sich selbst, verzeihen kann.

Studien haben übrigens ergeben, dass Verzeihen auch die körperliche Genesung fördert, ja sogar in direktem Zusammenhang mit ihr steht. Nicht nur, dass einem nach dem Akt des Verzeihens oder der Versöhnung ein sprichwörtlicher Stein vom Herzen fällt. Nein, tatsächlich lösen sich körperliche Beschwerden auf. So hat man festgestellt, dass Verzeihen den Blutdruck senkt, chronische Rückenbeschwerden und Depressionen lindert und

Stresssymptome wie Kopf- und Magenschmerzen bis hin zu Müdigkeit und Schwindel reduziert. Auch Muskelverspannungen haben bei Menschen, die einen Verzeih-Kurs absolvierten, abgenommen. Dass sich auch das psychische Wohlbefinden durch Verzeihen verbessert, liegt auf der Hand bzw. im Herzen. Noch Monate nach dem Kurs standen die Teilnehmer vitaler und optimistischer im Leben.

Wie gesagt, wir haben das, was wir erleben, was uns „widerfährt“ selbst verursacht, ob aufgrund unseres Seelenplans bzw. Lebensdrehbuchs oder aufgrund von inneren Resonanzen dieser Inkarnation oder der Summe all unserer Leben. Allein diese Tatsache könnte eine Art Selbsterkenntnis sein, die uns aus dem „Nicht-Verzeihen“ herausführt. Nichts kann in unserem Leben geschehen, ohne dass eine unserer inneren Resonanzen dafür verantwortlich ist. „Nicht-Verzeihen“ bewirkt ein Festhalten bzw. eine Zementierung dieser Resonanz, wodurch wir identischen Situationen und Umständen (in der Zukunft) den Weg in unser Leben ebnet. So funktioniert das Resonanzprinzip.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Verzeihen eine heilsame Erfahrung ist, die ganzheitlich (geistig, körperlich und seelisch) positive Veränderungen im Leben eines Menschen bewirkt. Authentisches Verzeihen auf der Herzesebene (und nicht auf der Verstandesebene) löst unerwünschte Resonanzen ein für allemal auf. Wer wenig bis gar nichts zu „verzeihen“ hat im Leben, der dürfte ein harmonisches, inneres Resonanzfeld haben und dadurch ein glücklicher Mensch sein.

### **Beispiel**

Eine Frau erzählte mir von einem ihrer Nachbarn, der spätabends oder mitten in der Nacht immer wieder betrunken nach Hause komme. Dabei verhalte er sich so rücksichtslos und laut, dass sie davon aus ihrem Schlaf gerissen werde. Manchmal läute er auch an ihrer Türe und verlange nach seinem Wohnungsschlüssel. Andere Male läute der Taxichauffeur, weil ihr Nachbar kein Geld mehr bei sich habe, um die Taxifahrt zu bezahlen. „Weshalb ist dieser Nachbar in meinem Leben? Weshalb belästigt er ausgerechnet mich? Es gäbe ja noch andere Nachbarn, denen er zur Last fallen könnte!“ konstatierte sie mit einer gewissen Frustration.

Manchmal ist es schwierig aus der Ferne eine geistige Diagnose abzugeben, weshalb und warum Dinge geschehen. Doch eines ist klar: Das Resonanzgesetz (Ursache-Wirkung) irrt nie. Wenn man den Dingen auf den Grund geht, werden die Zusammenhänge oft schnell ersichtlich. Zuerst dachte ich, dass diese Frau, da sie im Gesundheitswesen arbeitet, dem Helfer-Syndrom unterliegt und deshalb Menschen anzieht, die hilfsbedürftig sind. Dann, nach ein paar weiteren Ausführungen, kam plötzlich Klarheit in diese Situation, als die Frau sagte: „Eigentlich erinnert mich dieser Nachbar sehr an meinen Ex-Mann, von dem ich geschieden bin. Er war ebenfalls Alkoholiker!“

Hier war sie, die Erklärung. In ihrem Resonanzfeld existierten (verständlicherweise) noch immer die unschönen Erfahrungen aus ihrer Ehe. Da sie jene Dinge noch nicht losgelassen hatte, sich vielleicht mit ihrem Ex-Mann noch nicht versöhnt bzw. ihm noch nicht verziehen hatte, musste sich diese innere Resonanz (eine Widerstands-Resonanz) in ihrem Leben wieder materialisieren.

Es geht nun darum, dass sie von diesen Erlebnissen loslässt. Eine Möglichkeit das zu tun, liegt darin ihrem Ex-Mann und vielleicht auch ihr selbst zu verzeihen. Dann werden solche Erlebnisse (wie mit ihrem Nachbarn) nicht mehr geschehen. Er hat sich übrigens nun entschlossen umzuziehen!

### **Übung**

- Ich liste jene Ereignisse, die ich jetzt loslassen möchte. Ich lasse los, indem ich innerlich Frieden schliesse und die Situation bzw. die involvierte Person geistig umarme und diesen Akt mit meinen geschriebenen Worten „Ich verzeihe dir (Name)“ dokumentiere. Diese Aufgabe bezieht sich auf Ereignisse, bei denen ich anderen, aber auch mir selbst verzeihe! Ich verzeihe mir für Dinge, die ich getan habe und für die ich noch Schuldgefühle hege.