

## Wer verzeiht, lebt gesünder!

Verzeihen macht gesund. Das haben Forschende in den USA herausgefunden, die über Jahre mit Menschen gesprochen haben, denen man Unrecht getan hatte. Ihr Ergebnis lautet: Wer verzeihen konnte, fühlte sich besser, irgendwie befreiter.

Es war, als hätten sie sich selbst so etwas wie einen Stachel aus dem Fleisch gezogen. Bei dem einen ging es um Geld. Jemand hatte ihn betrogen. Als er nach einer Weile verzeihen konnte, wurden sein Kopf und seine Seele freier, heißt es in der Studie. Eine andere wurde im Büro beleidigt. Erst wollte sie vor Gericht. Doch das hätte Monate oder gar Jahre gedauert. Dann lieber selber Frieden machen, sagte sie sich und versuchte zu verzeihen. Es dauerte, aber dann schaffte sie es. Und fühlt sich jetzt viel besser. Auch einer der Forschenden selbst war betroffen von einem schweren Leid in der Familie - und einem Schuldigen an diesem Leid. Er sagt in der Studie: „Erst als ich vergeben konnte, fühlte ich mich, als bekäme ich wieder mehr Luft zum Atmen.“

Verzeihen macht gesund. Einmal kommt der etwas vorlaute Jünger Petrus zu Jesus und fragt diesen: „Meister, wie oft muss ich meinem Bruder oder meiner Schwester vergeben? Ist siebenmal genug?“ Darauf antwortet ihm Jesus: „Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenzigmal siebenmal!“

Das klingt nach ziemlich viel, oder? Aber beim Vergeben geht es Jesus nicht um Zahlen oder Nachrechnen. Es geht um unser Innerste, unsere Seele - so, wie fast immer, wenn Jesus einen Rat gibt. Die Seele wird gesund beim Verzeihen. Das bohrende Gefühl eines immer neuen Aufrechnens ist vorbei: Weil du mir das angetan hast, tue ich dir jetzt das an!

Verzeihen macht gesund. Auch wenn man nicht sofort alles verzeihen kann, was andere uns antun, man kann doch immer versuchen, sich selbst etwas zu befreien, die eigene Seele leichter zu machen.

Verzeihen ist so etwas wie eine Art Selbstbefreiung von einem inneren Stachel, schreiben die Forschenden in ihrer Studie. Die eigene Seele fühlt sich weniger belastet. Das allein schon ist ein gutes Gefühl. Wer verzeiht, lebt gesünder!