

Verzeihen - der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit

„Das verzeih' ich dir nie!“ Geschluckter Groll und Ärger der vielleicht Jahre zurückliegt beschäftigt so manchen Menschen. Stress schadet langfristig der Körperabwehr und erhöht z.B. die Infektanfälligkeit das Ausbrechen von Tumoren- oder Stoffwechselkrankheiten. Zorn-Stress überlastet die Herzfunktion, erhöht den Blutdruck und damit das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt.

Bei solchen Auslösesituationen kann es passieren, dass wir – die ungewohnten, schwierigen Gefühle nicht erkennen und plötzlich von Enttäuschung, Trauer, Wut oder Angst überschwemmt werden und nicht vernünftig damit umgehen können.

Seit kurzem beschäftigt man sich in der Psychiatrie mit dem Krankheitsbild der posttraumatischen Verbitterungsstörung. Unversöhnlichkeit, ständiges Hadern mit dem Schicksal und starke Verbitterung sind typisch für diese Erkrankung.

Alles vergeben und vergessen? „Verzeihen wirkt beruhigend auf Seele und Körper“.

Anstelle schwierigen Emotionen nachzugeben, sich über andere zu ärgern und über deren unverzeihliche Gemeinheiten zu hadern, ist es zielführender, den eigenen Gefühlen auf den Grund zu gehen. Man sollte in sich gehen, um zu erfahren, was sie uns sagen wollen. Das könnte z.B. sein: „Ich fühle mich zu wenig beachtet, übergangen. Ich fühle mich ausgenutzt. Ich bin enttäuscht.“ Das In-sich-Gehen fällt vielfach schwer. Oft lernen wir in der Kindheit, negative Gefühle wie Wut, Ärger, Enttäuschung oder Frustration zu unterdrücken, weil diese unerwünscht sind. Schliesslich nehmen wir diese Gefühle nicht mehr wahr. Weder mit dem Unterdrücken „unangebrachter“ Gefühle noch mit dem Vorsatz, um des „lieben Friedens willen“ den Ärger zu schlucken, tut man sich oder anderen etwas Gutes

Weshalb fällt uns das Vergeben so schwer? Verzeihen beginnt mit der Erkenntnis, dass man selbst auch Schwächen hat. Weshalb kommen ausgerechnet zu den unpassendsten Gelegenheiten – bei Familienfesten, im trüben, grauen November – alter Groll und unterdrückte Wut hoch? Jeder will beachtet werden, wir wünschen uns Bestätigung von anderen. Das Verzeihen ist eine Kombination aus einem gefühlten und einem überlegten Vorgang. Prüfen Sie selbstkritisch, ob das Festhalten an Verletzung nicht auch ein Machtthema ist. Solange Sie sich auf Verletzungen konzentrieren, hat die Person die verletzt hat, Macht.

Verzeihen hat übrigens nichts damit zu tun, erlittenes Unrecht schönzureden, zu verdrängen oder zu vergessen. Es bedeutet „aus der Teufelsspirale des Unrecht-Erleidens“ auszusteigen. Dabei sollte man nicht nur anderen, sondern auch sich selbst gegenüber tolerant und nachsichtig sein. Verzeihen ist gesund und Verzeihen kann man lernen. Einige Pflanzen, wie Geranium, Johanniskraut, Ingwer usw. können da helfen und unterstützen. Wer anderen Menschen und sich selber verzeihen kann, lebt in Frieden mit sich selbst, ist gesünder und zufriedener. Wer nicht verzeihen kann, der verhärtet und vereinsamt seelisch immer mehr.

Seien Sie barmherzig zu Ihrer eigenen Seele. Entlasten Sie sie von der Qual, verletzt zu sein. Pflegen und lecken Sie die Wunden nicht länger und suchen das erlösende Gespräch. Gönnen Sie sich selbst Vergebung, auch wenn Ihnen das ungerecht erscheinen mag. Verzeihen lässt Menschen besser schlafen, aktiviert die Heilkräfte im Körper, senkt den Blutdruck, lindert Rücken- und Kopfschmerzen auch chronische Schmerzen, mindert Depression und gibt ein gutes, neues Lebensgefühl.

Verzeihen Sie dem Anderen und lächeln wieder. Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit.

Cornelia Krapf-Rütimann, kant. appr. Heilpraktikerin, Naturheilpraxis sportivo, Walzenhausen

Ihre Fragen zu Gesundheit und Ernährung beantworte ich gerne: www.praxis-sportivo.ch oder 079 436 03 36