Die Eltern unter uns kennen den traurigen Blick eines Kindes, das sich für etwas entschuldigt. Große Augen, Kopf nach unten gerichtet, Blick von unten. **„Es tut mir leid."** Worte, die ernst gemeint sind, weil ein Verhalten verletzend war. Wie sollte man da sagen, dass man die Entschuldigung nicht annimmt? Natürlich akzeptieren wir das.

Ähnlich ist es bei unseren Hunden. Da wurden vielleicht gerade die Lieblingsschuhe zerfetzt und voller Freude in die Luft geworfen, und dann kommt das wütende Frauchen oder Herrchen und macht den Ernst der Lage deutlich. Hoppla, denkt der Hund, und macht sich erstmal klein, legt die Ohren zurück und bekommt riesige Kulleraugen.

Er wollte doch keine Wut verursachen, sondern nur etwas Spaß haben. Es tut ihm leid, dass wir sauer sind. Verzeihen wir ihm das?
Jap. Manchmal sofort, manchmal 10 Min. später – aber ja. Wir verzeihen. Ist doch klar.

ERWACHSENE UNTER SICH

Unter Erwachsenen wird das schon schwieriger. Einerseits fallen die Worte **„Es tut mir leid."** deutlich seltener. Andererseits sind wir unsicher, ob derjenige es auch ernst meint, oder es nur eine daher gesagte Floskel ist.

Also nehmen wir es oftmals nicht einfach so an. Nein, ganz im Gegenteil – wir möchten unsere Wut und unsere Verletzung noch etwas aufrecht halten. Wir wollen noch nicht verzeihen. Wir wollen es IHM noch nicht verzeihen.

WER VERZEIHT WEM?

Verzeihen ist ein mächtiges Werkzeug, das oft missverstanden wird. Viele Menschen denken, dass Verzeihen bedeutet, dass man die Tat oder das Verhalten einer anderen Person akzeptiert oder vergisst. Aber das ist nicht der Fall.

Verzeihen bedeutet vielmehr, dass man sich selbst von der emotionalen Last befreit, die durch eine Tat oder ein Verhalten entstanden ist. Wenn wir uns weigern, zu verzeihen, halten wir an der Vergangenheit fest. Wir halten an Wut, Schmerz oder Angst fest, die durch die Tat oder das Verhalten einer anderen Person entstanden sind. Indem wir uns weigern, zu verzeihen, geben wir dieser Person weiterhin die Macht über uns und unsere Emotionen. Das bedeutet, dass wir in der Vergangenheit gefangen bleiben und nicht vorwärtskommen können.

SELBSTLIEBE UND SELBSTACHTUNG

Das Verzeihen ist ein Akt der Selbstliebe und Selbstachtung. Es geht darum, dass man sich selbst erlaubt, weiterzumachen und sich von der emotionalen Last zu befreien. Wenn wir verzeihen, geben wir nicht der anderen Person die Macht über uns. Wir entscheiden uns bewusst, uns von der emotionalen Belastung zu befreien und uns selbst zu heilen. Verzeihen bedeutet nicht, dass wir vergessen oder dass wir die Tat oder das Verhalten der anderen Person akzeptieren. Es bedeutet auch nicht, dass wir wieder eine enge Beziehung mit dieser Person haben müssen. Verzeihen bedeutet einfach, dass wir uns selbst erlauben weiterzumachen. Es ist zu 100 % ein Akt für uns selbst und nicht für den anderen. Es gibt uns die Möglichkeit, stressende Emotionen loszulassen und uns endlich davon zu befreien.

Und das Beste ist: Du musst es demjenigen noch nicht einmal sagen. Verzeihen findet in Dir selbst statt. Nicht im Außen.

Vergebung geschieht wie ein Schmetterling, der aus seinem Kokon schlüpft und seine Flügel entfaltet. Es ist ein Prozess der Veränderung und Transformation, der von innen heraus geschieht.

WAS HÄLTST DU FEST?

Frag Dich heute also gern, welche Wut, welchen Ärger, welche Angst Du noch festhältst, die gar nicht Dir gehört? Welches Erlebnis mit welcher Person ist Dir immer noch so präsent, dass es Dir auch heute noch Bauchschmerzen verursacht? Wäre es nicht schön, das endlich gehen zu lassen?
Was hält Dich davon ab, das zu tun?
Welche Befürchtung hast Du? Und ist diese Befürchtung wirklich real?

Ich lade Dich heute dazu ein, loszulassen, was Dir nicht guttut. Gehen zu lassen, was heute noch Schmerzen verursacht und dadurch endlich in eine leichte und freie Zukunft zu blicken. Und wenn es so tief sitzt, dass es Dir allein nicht gelingt, weißt Du ja, wo Du mich findest.

Vereinbare einen kostenlosen Termin zum Kennenlernen!

Unter **barbaranowak.de/kontakt** kannst Du direkt Kontakt mit mir aufnehmen und ein kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren.