

20.06.2023 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Michael Becker,**

Evangelischer Pfarrer, Kassel

## Wer verzeiht, lebt gesünder

Verzeihen macht gesund. Das haben Forscher in den USA herausgefunden (stern.de). Sie haben viele Jahre lang mit Menschen gesprochen, denen man Unrecht getan hatte. Und festgestellt: Wer verzeihen konnte, fühlte sich besser. Etwas befreiter. Es war, als hätten sie sich endlich einen Stachel aus dem Fleisch herausgezogen. 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. Eine andere wurde im Büro beleidigt. Erst wollte sie vor Gericht. Das hätte Monate gedauert, sagt sie. Dann lieber selber Frieden machen. Sie versuchte zu verzeihen. Es dauerte. Dann aber schaffte sie es. Und fühlt sich jetzt viel besser.

Verzeihen macht gesund. Das muss Jesus gewusst haben. Da kommt einmal der etwas vorlaute Jünger Petrus zu ihm und fragt: Wie oft muss ich eigentlich anderen vergeben? Reicht siebenmal? Und Jesus antwortet ihm: Besser wäre siebenmal siebzimal (Matth. 18.21-35). Das klingt nach ziemlich viel. Aber es geht hier ja nicht um Zahlen. Es geht um meine Seele. Die wird gesund beim Verzeihen. Sie hat nicht mehr diesen Stachel in sich. Dieses ständige Aufrechnen ist vorbei: Weil Du mir das angetan hast, tue ich Dir jetzt das an. Man kann nicht alles verzeihen, das stimmt wohl. Aber man könnte es versuchen. Sich selbst etwas befreien. Die eigene Seele leichter machen. Ein herrliches Gefühl. Wer verzeiht, lebt gesünder.