

➤ Wieso Verzeihen jetzt so wichtig ist ➤ Erfolgsautorin

„Versöhnen und Vergeben führen zu innerem Frieden“

In schwierigen Zeiten wird Porzellan zerbrochen, werden viele Familien und Beziehungen auf eine harte Probe gestellt. Erfolgsautorin und Lebens-Coach Gabi Wimmeler sagt, wie wichtig Verzeihen ist. Keine Macht könne beeinflussen, was war. Es gehe um die Reaktion darauf und anzunehmen, was nicht mehr zu ändern ist.

Interview



Warum fällt Verzeihen manchmal so schwer?

Einer Person zu vergeben, die dich verletzt oder hintergangen hat, ist nicht einfach und erfordert sehr viel Mut und vor allem die Bereitschaft, sich den negativen Gefühlen zu stellen.

Wovon hängt es ab?

Vergeben heißt Frieden mit der Vergangenheit schließen. Man darf Personen, die einen verletzen, Grenzen setzen. Ich muss nicht gut finden, was der andere macht. Das Festhalten an Wut und Groll kann zu Verbitterung führen, zukünftige Beziehungen beeinflussen. Wir schleppen so ungelöste Konflikte mit. Das fühlen Menschen,

Das bringt Corona jetzt ans Licht.

Wieso verletzen uns manche Menschen besonders?

Häufig lösen Menschen, die uns nahestehen, alte Kindheitswunden in uns aus, weil unser Umfeld meist ein Spiegel für nicht geheilte Wunden ist. Man spricht hier von Triggern. Das „verletzte Kind“ in uns schreit nach Liebe und Anerkennung. Doch statt sie uns selbst zu geben, tun wir meist genau das Gegenteil – wir lenken uns ab und laufen weiterhin weg, weil wir Angst haben, diesen Schmerz zu fühlen.

Tipps zum Loslassen?

Negative Emotionen vom Umfeld oder aus der Vergangenheit, mit denen man noch nicht versöhnt ist, von der Seele schreiben. Alle Sachen, die belasten. Verbrenne das Schreiben als Ritual, übergib es dem Wind oder streu es ins