

# Verzeihen



## 1 Was ist Verzeihen?

Das Thema Verzeihen begegnet uns in vielen Lebensbereichen. Im Kern bedeutet es, auf Rache und Wiedergutmachung zu verzichten. Die Philosophin Svenja Flaßpöhler schreibt, dass die Fähigkeit des Loslassens zugleich bestehen kann, während die Schuld des Täters unverändert bleibt. Es geht dabei nicht darum, dem Gegenüber seine Schuld abzunehmen, sondern darum, wie man selbst dem Unrecht und der Person, die es begangen hat, Bedeutung gibt. Verzeihen bedeutet auch, dass man dem anderen signalisiert: „Du brauchst kein schlechtes Gewissen mehr zu haben.“

„Verzeihung“ – sobald dieses Wort fällt, geht es meist um Unrecht: um das, was wir erfahren haben, oder um das, was wir selbst verursacht haben. Doch wir kennen es auch aus kleinen Alltagssituationen.

Mein Mann erzählte einmal eine Szene aus der Arbeit: Er ging mit einem Kollegen in die Cafeteria. Im Eingangsbereich herrschte Gedränge, eine Gruppe Kinder verspernte den Weg. Mein Mann schob sich wortlos vorbei, während sein Kollege höflich „Verzeihung“ sagte und sich durch die Menge bewegte. In solchen Momenten wirkt das Wort leicht, fast selbstverständlich – eine kleine Geste der Höflichkeit.

Fragt man Menschen jedoch, was Verzeihen wirklich bedeutet, verändert sich die Atmosphäre. Dann treten Enttäuschung, Groll, Trauer und Wut hervor – all das, was tief verletzt und sofort präsent wird, sobald man daran erinnert wird. Gleichzeitig berichten viele von innerem Frieden oder einem Gefühl der Akzeptanz, wenn sie sich im Verzeihen üben. Die Frage nach dem Verzeihen tritt besonders bei Themen wie Familienkonflikten, Gewalt, Mobbing am Arbeitsplatz oder Untreue in der Partnerschaft auf – Situationen, die als zutiefst ungerecht erlebt werden.

Eine Freundin war kürzlich mit ihrer Tochter bei einer Veranstaltung des Psychologen Leon Windscheid. Auch dort ging es um Verzeihen. Die Tochter war überrascht von dem Wort: Ihr Vater hatte die Familie verlassen, als sie vierzehn war, und sich nie wieder gemeldet – heute würde man von „Ghosting“ sprechen. Sobald wir uns mit der Möglichkeit des Verzeihens auseinandersetzen, fühlt es sich nicht selten an wie ein Aufrütteln, ein In-Bewegung-Kommen.

## 2 Merkmale des Verzeihens

Merkmale, die sich beim Verzeihen immer wieder zeigen:

- Verzeihen senkt Stress und reduziert emotionale Belastung.
- Entschuldigungen oder Reue des anderen sind nicht notwendig, um zu verzeihen (bedeutet auch: Raus aus der Opferrolle).
- Vergessen ist nicht erforderlich.
- Die Person, der verziehen wird, muss sich des Verzeihens nicht bewusst sein.
- Verzeihen ist ein Prozess, der nicht linear verläuft; es kann auch Rückschritte geben.

## 3 Ist Verzeihen rational oder irrational?

Wenn es um Verzeihen geht, lohnt sich ein Blick aus verschiedenen Perspektiven. Die Philosophin Svenja Flaßpöhler betont, dass Verzeihen oft ungerecht und unlogisch erscheint.

Es lässt sich nicht erzwingen und nicht auf Knopfdruck herstellen. Verzeihen besitzt einen unverfügbaren Charakter – wir können nicht vorhersehen, ob und wann der Prozess gelingt. Susanne Booshammer sieht Verzeihen zugleich als bewusste Entscheidung, ein Bemühen um eine konstruktive innere Haltung. Gleichzeitig enthält es für sie auch ein verfügbares Element: Wer Unrecht erlebt hat, kann seinem Gegenüber signalisieren, dass er kein schlechtes Gewissen haben muss. Auf diese Weise wird ein Teil des Verzeihens bewusst gestaltbar. Beide Philosophinnen machen deutlich: Verzeihen ist kein einfacher moralischer Akt, sondern ein vielschichtiger Prozess voller Ambivalenzen. Er bewegt sich zwischen innerem Ringen, bewusster Entscheidung und einem Anteil, der sich nicht vollständig steuern lässt.

## 7

### Gibt es gute Gründe, nicht zu verzeihen?

Für Booshammer gibt es drei zentrale Gründe, weshalb man jemandem keine zweite Chance geben sollte:

1. Selbstachtung: Nicht zu vergeben kann notwendig sein, um die eigene Würde und Integrität zu schützen. Wer Unrecht erfahren hat, setzt durch das Wahrnehmen und Verteidigen eigener Grenzen ein klares Signal: „Ich lasse nicht zu, dass mein Wert oder meine Bedürfnisse verletzt werden.“ Selbstachtung und die Achtung durch andere hängen dabei eng zusammen – wer sich selbst nicht respektiert, kann kaum erwarten, dass andere ihn respektieren.
2. Wahrung der Gerechtigkeit: Nicht-Vergeben kann eine Frage der Fairness sein. Es zeigt, dass Handlungen Konsequenzen haben müssen und Verantwortung übernommen werden sollte. Auf diese Weise wird ein moralisches Gleichgewicht bewahrt, und es wird deutlich, dass Unrecht nicht ohne Folgen bleibt.
3. Prävention und gesellschaftliche Verantwortung: Indem Fehlverhalten nicht einfach übersehen wird, werden Strukturen gestärkt, die zukünftige Schäden verhindern. Beispiele hierfür sind Bildung, Aufklärung oder Maßnahmen gegen Armut – Bereiche, in denen gezielte Prävention dazu beiträgt, dass ähnliche Verletzungen oder Ungerechtigkeiten seltener auftreten.

## 8

### Gibt es gute Gründe, zu verzeihen?

Ohne Verzeihung, so schreibt Hannah Arendt, bliebe der Mensch an seine Vergangenheit gefesselt und wäre unfähig zu einem Neubeginn. Wenn wir die Fähigkeit zu verzeihen nicht in uns tragen würden, gäbe es kein Vorwärtstreben, kein Entgegenkommen, keine Veränderung hin zu etwas Gutem, kein Reifen und Wachsen, und Beziehungen könnten nicht weiterbestehen.

Damit wird deutlich, welche zentrale Rolle der Humanismus spielt: Wir sind mehr als unsere Taten. Das bedeutet nicht, dass wir Schuld kleinreden sollten – wir begehen Unrecht und erfahren Unrecht –, aber wir sind vor allem Menschen, die fähig sind, zu reflektieren, zu lernen und sich zu entwickeln.

Manchmal beschleicht einen ein unangenehmes Gefühl: Dürfen wir hier auf dem Sofa, im warmen Haus, über Verzeihen und Krieg sprechen? Ist das anmaßend? Sicher, das kann schnell passieren. Gleichzeitig glaube ich, dass wir eine gemeinsame Sprache brauchen, um Verständnis, Frieden und Menschlichkeit zu fördern und zu bewahren. Die Arbeit der israelisch-palästinensischen Nichtregierungsorganisation Parents Circle – Families Forum (PCFF) zeigt, wie das möglich ist. Laila al-Sheikh und Robi Damelin – beide haben ihre Söhne im Krieg verloren – betonten in einem Interview, dass wir im Westen nicht für Israel oder Palästina auf die Straße gehen sollen, sondern für Frieden und Menschenrechte. Diese beiden Frauen verkörpern einen Humanismus, der tief beeindruckt und zugleich demütig macht.

## 9

### Macht und Verzeihen

Wenn wir jemandem verzeihen, erlauben wir ihm, sein Gewissen zu entlasten, schreibt Booshammer. Verzeihen kann dabei eine Machtkomponente enthalten. Gönnerhaftes Verzeihen oder das bloße Verständnis für das Verhalten einer Person im Kontext ihrer Biographie oder äußerer Umstände – so wohlwollend es sein mag – kann dazu führen, dass wir den anderen nicht ernst nehmen in seiner Fähigkeit, sich anders zu verhalten.

Wir nehmen ihm damit die Verantwortung für seine Handlung ab und unterstellen ihm, dass er nicht die Willenskraft oder Freiheit besitzt, anders zu handeln.

Gleichzeitig kann ein Täter, der keine Reue zeigt, auf diese Weise seine Macht demonstrieren, statt sie abzulegen.

# 4

## Vier Schritte des Verzeihens

Insbesondere in der Psychologie und Therapie hat Verzeihen einen festen Stellenwert. Ein bekanntes Modell dazu ist das Vier-Schritte-Modell des US-Psychologen Robert D. Enright.

1. Aufdecken von Verletzungen und psychologischen Verteidigungsreaktionen – die eigenen Gefühle, Reaktionen und inneren Blockaden werden bewusst wahrgenommen.
2. Entscheiden für Verzeihen als Option – Verzeihen wird als bewusster Weg gewählt, ohne dass es erzwungen wird.
3. Arbeiten an Empathie und Akzeptanz gegenüber dem Verletzer – das Geschehene wird neu eingeordnet, die Perspektive geweitet und mögliche Hintergründe des Handelns verstanden.
4. Vertiefen und Abbau negativer Affekte – Wut, Trauer und Groll werden schrittweise gelöst, wodurch emotionaler Ballast reduziert wird.

# 5

## Verzeihen, Entschuldigen, Versöhnen: Die feinen Unterschiede

Viele Menschen verwenden „verzeihen“ und „entschuldigen“ oft synonym – doch laut dem Philosophen Oliver Hallich gibt es einen wichtigen Unterschied.

Entschuldigen bedeutet, dass ein Verhalten nachvollziehbar ist. Beispiel: Eine Freundin soll auf die Kinder aufpassen, damit die Mutter zu einem Vorstellungsgespräch gehen kann. Sie kommt zu spät, weil sie im Stau steckt. Unangenehm, aber verständlich – das Verhalten ist entschuldigbar.

Verzeihen bedeutet hingegen, jemandem zu vergeben, obwohl er wirklich schuld ist und einen Fehler gemacht hat – ohne nachvollziehbare Entschuldigung.

Beispiel: Eine Arbeitskollegin verbreitet böse Gerüchte über uns. Es ist ungerecht und nicht nachvollziehbar – und dennoch kann man ihr verzeihen.

Versöhnen ist etwas anderes: Man kann jemandem verzeihen, ohne den Kontakt wieder aufzunehmen.

Nachsicht beschreibt Menschen, die großzügig mit Fehlern umgehen. Sie nehmen anderen nicht alles krumm und schaffen ein angenehmes Klima – im Freundeskreis wie in der Arbeitswelt. Oft bemerkt die andere Person gar nicht, dass sie etwas Unangenehmes getan hat.

# 6

## Selbstachtung durch Verzeihen oder Nichtverzeihen

Wenn wir über Verzeihen sprechen, berühren wir ein komplexes menschliches Thema. Oft wird Verzeihen mit Größe, innerer Reife oder sogar moralischer Verpflichtung verbunden. Gleichzeitig kennen wir die Notwendigkeit klarer Grenzen. Wie lassen sich diese beiden Pole miteinander verbinden?

Die Philosophin Susanne Booshammer betont, dass Selbstachtung sowohl im Verzeihen als auch im Nicht-Verzeihen liegen kann. Dieser Gedanke eröffnet einen Raum jenseits von einfachen Zuordnungen zu „richtig“ oder „falsch“.

Nicht zu verzeihen kann bedeuten:

- Ich billige das Verhalten nicht.
- Ich setze eine Grenze.
- Ich nehme meine Bedürfnisse ernst und wahre meine Integrität.

In manchen Situationen ist diese Haltung notwendig und gesund. Sie schützt die eigene Würde und macht deutlich: Hier wurde eine Grenze überschritten.

Verzeihen hingegen kann bedeuten:

- Ich trete aus der Opferrolle heraus und gewinne meine Handlungsfähigkeit zurück.
- Ich definiere mich nicht länger über das Unrecht, das mir widerfahren ist.
- Ich entscheide selbst, wann der Schmerz nicht mehr mein inneres Leben bestimmen soll.

Dieser Schritt muss nicht an äußere Bedingungen geknüpft sein. Er kann auch dann erfolgen, wenn es keine Entschuldigung gibt, keine Einsicht, keinen Ausdruck von Reue – oder wenn die Person, die uns verletzt hat, bereits verstorben ist. Verzeihen wird dann zu einem inneren Vorgang, zu einem Akt der Selbstbestimmung. Doch genau darin liegt die Herausforderung. Es bleibt ein Balanceakt:

zwischen Schutz und Öffnung,  
zwischen Grenzen setzen und Loslassen,  
zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Verzeihen ist weder eine moralische Pflicht noch eine gesellschaftliche Norm, die erfüllt werden muss. Es ist eine persönliche Entscheidung – ein Weg, den jeder Mensch in seinem eigenen Tempo gehen darf.

Manchmal führt er zum Loslassen, zur Akzeptanz. Manchmal bedeutet er Festhalten, das Setzen von Grenzen und das Bewahren der eigenen Würde. Beides – Verzeihen und Nicht-Verzeihen – kann Ausdruck von Selbstachtung sein.



In meiner Arbeit als Trauerbegleiterin, Körpertherapeutin und Pädagogin höre ich viele Geschichten über Schuld und Verzeihen. Solche Erfahrungen wirken sich nicht nur auf Gedanken und Gefühle aus, sondern zeigen sich oft auch körperlich – etwa durch erhöhten Blutdruck, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder ein Gefühl von Schwere und Blockade. Verbitterung, Fremdheit und Einsamkeit sind dabei häufig Thema. Jeder Körper reagiert auf seine eigene Weise.

Chronischer Stress kann die Folge sein. Deshalb ist es in meiner Arbeit besonders wichtig, dass die Betroffenen:

- sich selbst erzählen und die eigene Geschichte ausdrücken,
- das erlebte Unrecht im Körper bewusst wahrnehmen,
- Gefühle aufschreiben oder auf andere Weise ausdrücken,
- sich auf den Weg machen, um verstehen zu wollen und sich dabei gleichzeitig nicht zu überfordern,
- sich daran erinnern, wie Entspannung sich anfühlt,
- sich Zeit geben,
- sich nicht unter Druck setzen, verzeihen zu müssen,
- sich mit sich selbst versöhnen, wenn Unrecht getan wurde,
- und auch die guten Erfahrungen im Leben teilen.

Der Text, den ich geschrieben habe, eröffnet verschiedene Räume, in die man hineinschauen kann – Gedankenfunken, Impulse. Manches fehlt dabei noch, wie zum Beispiel Wiedergutmachung, der Umgang mit Schuldgefühlen, Sühne und Strafe. Man merkt sofort: Verzeihen ist ein großes und universelles Thema.

Beim Thema Verzeihen gibt es für mich kein Patentrezept, keine klare Richtung. Vielmehr laden die Gedanken dazu ein, den eigenen Überlegungen zu folgen. Vielleicht ist Verzeihen ein Üben, eine aktive Auseinandersetzung mit sich selbst oder ein Teil dessen, wie wir Beziehungen gestalten möchten. Was akzeptieren wir? Was nicht? Auch ein gesundes Vergessen kann dazugehören.

Wenn uns Unrecht widerfährt, tut das sehr weh. Wir verstehen die Welt nicht mehr, sind überrascht oder fassungslos, der Boden unter uns scheint instabil, wir wanken – wir fühlen uns angegriffen. Gleichzeitig eröffnet dieses Erleben die Möglichkeit, Selbstmitgefühl zu entwickeln und Konfliktfähigkeit zu stärken. Wir lernen nicht nur, unsere eigenen Grenzen zu erkennen, sondern auch, wie wir mit Verletzungen umgehen und daran wachsen können.

Literaturangabe:

Flaßpöhler, Svenja: Verzeihen – Vom Umgang mit Schuld. München: Deutscher Taschenbuch Verlag (dtv), 2016.

Online-Quelle:

Deutschlandfunk Kultur: „Philosophin Susanne Booshammer: Warum wir nicht alles verzeihen können“ –

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/philosophin-susanne-boshammer-warum-wir-nicht-alles-100.html> (Moderation: Stephanie Rohde | 19.07.2020)