

# Verzeihen

Ein Wort, das wir im Alltag leicht benutzen. Im Vorbeigehen, im Gedränge, fast beiläufig. Es öffnet Wege, glättet kleine Reibungen und gehört ganz selbstverständlich zur sozialen Choreografie.

Doch sobald wir über Verzeihen sprechen, verändert sich etwas. Das Wort wird schwerer. Es berührt nicht mehr Höflichkeit, sondern Verletzung. Nicht das Flüchtige, sondern das, was bleibt.

Wenn Menschen verletzt wurden oder ihnen Unrecht widerfahren ist, zeigen sich oft Widerstand und innere Abwehr. Enttäuschung, Wut, Trauer oder Groll treten hervor – Gefühle, die lange gebunden sein können. Gleichzeitig berichten andere von einem leisen Gefühl der Entlastung, manchmal sogar von innerem Frieden, wenn sie sich dem Verzeihen annähern. Besonders dort, wo Beziehungen betroffen sind: in Familien, Partnerschaften oder im Arbeitsumfeld. Dort, wo Unrecht nicht nur geschehen ist, sondern nachwirkt.

Eine Freundin erzählte mir kürzlich von einer Veranstaltung des Psychologen Leon Windscheid, die sie gemeinsam mit ihrer Tochter besuchte. Auch dort ging es um Verzeihen. Die Tochter reagierte irritiert auf das Thema. Ihr Vater hatte die Familie verlassen, als sie vierzehn war – ohne Abschied, ohne Erklärung, ohne Kontakt bis heute. Allein die Vorstellung des Verzeihens fühlte sich für sie an wie ein inneres Aufrütteln.

Vielleicht, weil Verzeihen etwas in Bewegung bringt.

Verzeihen ist in meiner Praxis immer wieder Thema. Manchmal zeigt es sich offen, manchmal eher versteckt. Erfahrungen wie Mobbing, ungerechte Vorgesetzte, übergangen zu werden oder belastende Arbeitsbedingungen können tief verletzen. Der entstehende Stress ist oft nicht kurzfristig, sondern anhaltend – und zeigt sich körperlich wie emotional, etwa durch Schlafstörungen, Schmerzen oder Verbitterung.

Gerade deshalb war es mir wichtig, einige Gedanken zum Verzeihen zusammenzutragen.

Ein zentraler Punkt dabei ist die Selbstachtung. Sie kann sich im Nicht-Verzeihen zeigen, etwa durch das Wahrnehmen eigener Grenzen. Und sie kann sich auch im Verzeihen ausdrücken – dann, wenn innerer Abstand entsteht und das Erlebte nicht länger den eigenen Raum bestimmt.

Verzeihen ist kein Muss. Aber es kann ein Weg sein, sich selbst wieder näherzukommen.



## 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.“

## 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 unverfügbar 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.

## 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 entschuldbar.

**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.

# 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 Vorwärtsstreben, kein Entgegenkommen, keine Veränderung hin zu etwas Gute, 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.

# 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.

# 10

## Reflexion

- Was genau hat mich verletzt?
- Was belastet mich daran noch heute?
- Wie wirkt sich das Festhalten auf mein Wohlbefinden aus?
- Was bedeutet es für mich, mir selbst treu zu bleiben?
- Was brauche ich jetzt, um mehr Ruhe in mir zu finden?
- Wie kann ich meine Verletzung ausdrücken, ohne dass sie in mir feststeckt?
- Wie kann ich freundlich mit mir umgehen, wenn das Verzeihen gerade nicht gelingt?