



Verzeihen

Ein Weg, sich selbst näherzukommen

Verzeihen beginnt nicht mit einem Gespräch nach außen. Es beginnt mit dem Zuhören nach innen: mit der Frage, wer wir sind, wer wir sein möchten und welche Werte unser Handeln tragen sollen.



01 · AUFTAKT

Ein Wort, das schwer werden kann

Wir sagen: Verzeih mir, wenn wir jemanden angerempelt, einen Termin vergessen oder im falschen Ton gesprochen haben. Im Alltag gehört das Verzeihen zur sozialen Choreografie. Es glättet kleine Reibungen und macht ein Weiterleben miteinander möglich. Doch sobald Verletzung, Verrat oder Unrecht ins Spiel kommen, verändert das Wort sein Gewicht. Dann ist Verzeihen keine Höflichkeitsformel mehr, sondern eine Zumutung - manchmal sogar eine Frage der eigenen Würde.

Menschen, die verletzt wurden, erleben häufig Widerstand und innere Abwehr. Enttäuschung, Wut, Trauer oder Groll können lange gebunden bleiben. Besonders in Familien, Partnerschaften und im Arbeitsleben wirkt Unrecht nach: Übergangenwerden, Mobbing, Demütigung oder der Verlust von Vertrauen greifen nicht nur Beziehungen an. Sie können auch Schlaf, Körpergefühl und Selbstbild verändern.

In dieser Situation klingt die Aufforderung zum Verzeihen schnell wie eine Abkürzung, die am Erlebten vorbeiführt. Wer zu früh versöhnt sein soll, wird ein zweites Mal übergangen - diesmal mit dem eigenen Schmerz.

Und doch berichten Menschen davon, dass sich etwas löst, wenn sie sich dem Verzeihen vorsichtig annähern. Nicht weil das Geschehene plötzlich gut wäre. Nicht weil die andere Person ihre Schuld verliert. Sondern weil das Erlebte allmählich weniger Macht über die Gegenwart bekommt.

Der entscheidende Bezugspunkt ist die Selbstachtung. Sie kann sich im Nichtverzeihen zeigen, wenn ein Mensch seine Grenzen schützt. Und sie kann sich im Verzeihen ausdrücken, wenn innerer Abstand entsteht und die Verletzung nicht länger den gesamten eigenen Raum bestimmt.

Verzeihen ist kein Muss. Aber es kann ein Weg sein, die eigene Geschichte anzuerkennen und dennoch wieder freier zu werden.

02 · EINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Als Nichtverzeihen zur Grenze wurde

Als ich in den letzten Wochen über Verzeihen nachdachte, kehrte eine Erinnerung aus meiner Teenagerzeit zurück. Damals war ich ein lockeres Vögelchen: immer unterwegs, beim Tanzen, dort, wo es lebendig war. Ich handelte vor allem aus Lust und Spontaneität. Was macht mir Spaß? Wohin zieht es mich? Dass meine Entscheidungen auch Verbindlichkeit verlangten, sah ich kaum.

So verletzte ich zwei meiner längsten Freunde. Wir hatten Verabredungen, doch ich erschien nicht. Sie standen vor verschlossener Tür. Meine Freundin reagierte mit Nachsicht, mein Freund meistens auch - bis es ihm irgendwann reichte.

Wieder einmal war ich nicht zur vereinbarten Zeit da. Er zog sich zurück und sprach kaum mit mir, wenn wir uns begegneten. Das tat weh. Ich hätte mir gewünscht, er würde rasch über mein Verhalten hinwegsehen. Aber genau das tat er nicht.

Sein Nichtverzeihen zeigte mir, dass er sich nicht mehr so behandeln ließ. Es war keine bloße Strafe, sondern eine Grenze. Zugleich lag darin eine eigenartige Form von Zutrauen: Er behandelte mich nicht wie jemanden, von dem man nichts Besseres erwarten konnte. Er traute mir zu, verbindlicher zu werden - und an meinem Verhalten zu wachsen.

WAS DARAUS ENTSTAND

Nachsicht und Nichtverzeihen brachten Verbindlichkeit, Treue und eine Freundschaft hervor, die Grenzen ernst nimmt.



03 · ORIENTIERUNG

Was Verzeihen ist - und was nicht

Im Kern bedeutet Verzeihen, auf Rache und Wiedergutmachung zu verzichten. Das heißt nicht, Schuld abzunehmen, Unrecht kleinzureden oder so zu tun, als sei nichts geschehen. Die Philosophin Svenja Flaßpöhler beschreibt vielmehr eine Form des Loslassens, bei der die Schuld des Täters bestehen bleiben kann. Verzeihen verändert nicht die Vergangenheit. Es verändert die Beziehung, die wir in der Gegenwart zu ihr haben.

Vier Begriffe, vier Bewegungen

Entschuldigen heißt zunächst, ein Verhalten nachvollziehbar zu machen. Eine Erklärung kann Verantwortung einordnen, hebt sie aber nicht automatisch auf. Verzeihen geht weiter: Jemandem wird vergeben, obwohl Schuld bestehen bleibt und vielleicht keine ausreichende Entschuldigung vorliegt.

Versöhnung betrifft die Beziehung. Ein Mensch kann verzeihen, ohne den Kontakt wieder aufzunehmen. Nachsicht meint dagegen die Bereitschaft, großzügig mit menschlichen Fehlern umzugehen. Diese Unterscheidungen schützen davor, Verzeihen mit Rückkehr, Nähe oder Zustimmung zu verwechseln.

Zwischen Entscheidung und innerem Geschehen

Ob Verzeihen bewusst entschieden werden kann, bleibt offen. Flaßpöhler betont, dass es sich nicht erzwingen und nicht auf Knopfdruck herstellen lässt. Man kann sich vornehmen, loszulassen, und dennoch erleben, wie Wut, Trauer oder Groll zurückkehren.

Susanne Booshammer hebt dagegen die bewusste Entscheidung und das Bemühen um eine konstruktive innere Haltung hervor. Diese Entscheidung hebt die Verantwortung des anderen nicht auf. Sie gibt dem eigenen Leben vielmehr eine Richtung.

Verzeihen ist kein einzelner moralischer Akt. Es ist ein Prozess zwischen innerem Ringen, bewusster Ausrichtung und einem Anteil, der sich unserer Steuerung entzieht.

04 · INNERER DIALOG

Wer bin ich - und wer möchte ich sein?

Wer sich mit Verzeihen auseinandersetzt, begegnet nicht nur der Person, die verletzt hat. Er begegnet auch sich selbst. Bevor ein Gespräch nach außen sinnvoll werden kann, braucht es oft eine Phase des Zuhörens nach innen. Dort melden sich widersprüchliche Stimmen: der Wunsch nach Gerechtigkeit, die Sehnsucht nach Ruhe, die Angst vor neuer Verletzung, vielleicht auch das Bedürfnis, endlich nicht mehr an das Geschehene gebunden zu sein.

Drei Fragen als innerer Kompass

WER BIN ICH?

Was hat mich verletzt? Was brauche ich? Welche Reaktion gehört wirklich zu mir - und welche entstand aus Angst, Anpassung oder Druck?

WER MÖCHTE ICH SEIN?

Welche Haltung soll mein weiteres Leben prägen? Wie möchte ich mit Schmerz umgehen, ohne mich selbst zu verlassen?

WAS SIND MEINE WERTE?

Geht es mir um Bindung, Gerechtigkeit, Mitgefühl, Verantwortung, Freiheit - oder um eine tragfähige Verbindung dieser Werte?

Dieser innere Dialog ist keine Selbstoptimierungsübung. Er verlangt nicht, möglichst schnell zu einer versöhnlichen Haltung zu gelangen. Vielmehr schafft er einen Raum, in dem die eigene Erfahrung gehört werden darf. Manchmal wird darin deutlich, dass eine Grenze notwendig ist. Manchmal zeigt sich, dass der Groll zwar schützt, aber zugleich viel Kraft bindet. Und manchmal entsteht zunächst nur die Erlaubnis, noch keine Entscheidung treffen zu müssen.

Wer sich selbst auf diese Weise zuhört, kann später anders kommunizieren. Die Sprache nach außen wird weniger von einem unmittelbaren Affekt bestimmt und stärker von den eigenen Werten getragen. Das kann heißen, Verantwortung einzufordern. Es kann heißen, Abstand zu nehmen. Es kann auch heißen, ein Gespräch zu suchen. Entscheidend ist nicht, welche Form von außen als die moralisch richtige erscheint, sondern ob sie innerlich wahrhaftig und selbstachtend ist.

Im Nachdenken über Verzeihen lernen wir nicht nur das Geschehene neu zu sehen. Wir lernen auch uns selbst genauer kennen.

05 · SELBSTACHTUNG

Würde, Verantwortung und Freiheit

Nicht zu verzeihen kann ein Ausdruck von Selbstachtung sein. Wer sagt: Ich billige dieses Verhalten nicht, setzt eine Grenze, nimmt die eigenen Bedürfnisse ernst und wahrt die eigene Integrität. Gerade nach schweren Verletzungen kann diese Haltung notwendig sein. Sie macht sichtbar, dass Handlungen Konsequenzen haben, und verhindert, dass Fehlverhalten aus Harmoniebedürfnis übergangen wird.

Auch Verzeihen kann aus Selbstachtung entstehen. Dann bedeutet es nicht, das Unrecht gutzuheißen, sondern aus der Opferrolle herauszutreten. Ein Mensch entscheidet, sich nicht länger ausschließlich über das Geschehene zu definieren und dem Schmerz nicht dauerhaft die Führung über das eigene innere Leben zu überlassen.

Doch Verzeihen hat auch eine soziale Seite. Booshammer weist darauf hin, dass wir der anderen Person damit erlauben können, ihr Gewissen zu beruhigen. Gönnerhaftes oder vorschnelles Verzeihen birgt die Gefahr, sie nicht mehr als verantwortungsfähigen Menschen ernst zu nehmen. Wer zu schnell sagt, es sei schon gut, nimmt ihr möglicherweise die Aufgabe ab, sich mit dem eigenen Handeln auseinanderzusetzen.

Darum darf Schuld benannt werden. Verantwortung muss bei der Person bleiben, die das Unrecht verursacht hat, und die eigene Grenze braucht Schutz. Erst dann lässt sich prüfen, ob Verzeihen tatsächlich entlastet - oder ob es vor allem die andere Person vor den Folgen ihres Handelns bewahrt.

**ENTLASTUNG**

Macht mich dieser Schritt innerlich freier?

VERANTWORTUNG

Bleibt klar, wer für die Handlung verantwortlich ist?

GRENZE

Bin ich emotional und praktisch geschützt?

WAHRHAFTIGKEIT

Entspricht die Entscheidung meinen Werten?

06 · BEWEGUNG

Verzeihen verläuft nicht linear

Verzeihen ist ein Prozess, der sich nicht in eine feste Reihenfolge bringen lässt. Psychologische Modelle - etwa die vier Bewegungen nach Robert D. Enright - können Orientierung geben, dürfen aber nicht als Stufenplan missverstanden werden. Wahrnehmen, Erwägen, inneres Arbeiten und ein zeitweiliges Loslassen können sich überlagern, wiederholen oder in anderer Reihenfolge auftauchen.

Ein Mensch kann sich bereits erleichtert fühlen und später wieder Groll, Wut oder Ärger spüren. Das bedeutet nicht, dass er an den Anfang zurückgefallen ist oder etwas falsch gemacht hat. Oft zeigt sich lediglich eine weitere Seite der Verletzung. Zum Prozess gehört deshalb auch, diese Schwankungen anzunehmen, statt sich für sie zu verurteilen.

Mögliche Bewegungen im Prozess

WAHRNEHMEN

Die Verletzung, ihre Wirkung und die eigenen Gefühle immer wieder neu wahrnehmen.

ERWÄGEN

Verzeihen als Möglichkeit prüfen - frei von moralischem Druck und ohne Zeitplan.

BEWEGUNGEN KÖNNEN SICH WIEDERHOLEN, ÜBERLAGERN UND ZURÜCKKEHREN

INNERLICH ARBEITEN

Mit Wut, Trauer, Grenzen und neuen Perspektiven umgehen, ohne das Unrecht zu entschuldigen.

LOSLASSEN - UND WIEDER FÜHLEN

Erleichterung erleben und akzeptieren, dass Groll oder Ärger später erneut auftauchen können.

Das Wiederauftauchen von Wut, Ärger oder Groll ist kein Scheitern. Nichtlinearität anzunehmen kann selbst ein wichtiger Teil des Verzeihensprozesses sein.

07 · AUSBLICK

Sich selbst näherkommen

Vielleicht liegt die tiefste Bedeutung des Verzeihens nicht darin, dass eine Beziehung wiederhergestellt wird. Vielleicht liegt sie darin, dass ein Mensch die Beziehung zu sich selbst neu ordnet. Wer sich fragt, ob und wie er verzeihen möchte, kommt an grundlegenden Fragen nicht vorbei: Was ist mir geschehen? Was darf nie wieder geschehen? Welche Werte sollen mein Handeln tragen? Wer möchte ich angesichts dieser Erfahrung sein - und wer möchte ich gerade nicht werden?

Diese Fragen führen weg von der moralischen Forderung und hin zu einer achtsamen Selbstbegegnung. Verzeihen wird dann nicht zum Beweis von Größe, Güte oder Reife. Es wird zu einem möglichen Ergebnis eines inneren Prozesses. Vor der Kommunikation nach außen steht das Zuhören nach innen: den Schmerz anerkennen, die Wut verstehen, die Grenze wahrnehmen und die eigene Sehnsucht ernst nehmen.

Verzeihen ist ein Prozess der Selbstbegegnung. Wer sich ihm achtsam nähert, findet nicht nur eine neue Haltung zur Vergangenheit - sondern möglicherweise auch eine klarere Antwort auf die Frage, wie er in Zukunft leben möchte.

Aus diesem Zuhören kann ein Dialog mit der anderen Person entstehen - aber er muss es nicht. Manchmal führt der Weg zu einem Gespräch, manchmal zu einer klaren Distanz, manchmal zu einem stillen Loslassen ohne erneuten Kontakt. Entscheidend ist, dass die gewählte Haltung nicht gegen das eigene Erleben gerichtet ist. Verzeihen darf entlasten; es darf aber niemals zur Selbstverleugnung werden.

Fragen zum Weiterdenken

Welche Werte möchtest du in dieser Situation verkörpern? Was brauchst du, bevor du nach außen sprichst? Welche Grenze schützt dich - und welche Haltung macht dich freier?

Verzeihen ist kein Muss. Es darf ein Weg sein - zurück zu den eigenen Werten, zur eigenen Würde und zu sich selbst.

08 · VERTIEFUNG

Literatur und Anregungen

- Flaßpöhler, Svenja (2016): Ich und mein Unbewusstes. Die Philosophie der Psychoanalyse. Klett-Cotta.
- Booshammer, Susanne (2020): Verzeihen. Eine philosophische Untersuchung. Suhrkamp.
- Hallich, Oliver (2015): Verzeihen und Entschuldigen. Philosophische Studien.
- Enright, Robert D. & Fitzgibbons, Richard P. (2000): Helping Clients Forgive. American Psychological Association.
- Arendt, Hannah (1958): The Human Condition. University of Chicago Press.
- Windscheid, Leon: Veranstaltungsreihe zu Psychologie und Alltag.



Ein Essay über Verzeihen, Selbstachtung und die leise
Kunst, sich zunächst selbst zuzuhören.