



Verzeihen

Ein Impuls von Daniela Britzelmayr



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."

Meine Geschichte

Als ich in den letzten Wochen ans Verzeihen dachte, fiel mir eine bestimmte Zeit ein – meine Teenagerzeit. Ich war ein lockeres Vögelchen, immer unterwegs, Party, Tanzen, überall dort, wo es lebendig war. Ich handelte vor allem aus Lust. Was macht mir Spaß? Wohin zieht es mich?

Dabei habe ich zwei meiner längsten Freunde verletzt. Wir hatten oft 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 sahen. Das tat weh.

Sein Nicht-Verzeihen zeigte mir, dass er sich nicht mehr so behandeln lässt. Gleichzeitig signalisierte es mir, dass er mir mehr zutraut – dass er an einen stärkeren Charakter glaubt. In diesem Fall haben Nachsicht und Nicht-Verzeihen etwas Wertvolles hervorgebracht: Verbindlichkeit, Treue, Freundschaft.

Nach 37 Jahren sind wir immer noch befreundet. An meinem 30. Geburtstag sang meine Freundin Herbert Grönemeyers "Hab dich lieb" in abgewandelter Form – und all das wurde für uns noch einmal spürbar.



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 (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?

Die Philosophin Svenja Flaßpöhler betont, dass Verzeihen oft ungerecht und unlogisch erscheint. Es lässt sich nicht erzwingen und nicht auf Knopfdruck herstellen.

Susanne Booshammer sieht Verzeihen zugleich als bewusste Entscheidung und ein Bemühen um eine konstruktive innere Haltung. Wer Unrecht erlebt hat, kann seinem Gegenüber signalisieren, dass er kein schlechtes Gewissen haben muss.

Beide Philosophinnen machen deutlich: Verzeihen ist kein einfacher moralischer Akt, sondern ein vielschichtiger Prozess voller Ambivalenzen – zwischen innerem Ringen, bewusster Entscheidung und einem Anteil, der sich nicht vollständig steuern lässt.

4 Vier Schritte des Verzeihens

Ein bekanntes Modell aus der Psychologie ist das Vier-Schritte-Modell des US-Psychologen Robert D. Enright:

1. Aufdecken von Verletzungen und psychologischen Verteidigungsreaktionen.
2. Entscheiden für Verzeihen als Option – bewusst, ohne Zwang.
3. Arbeiten an Empathie und Akzeptanz gegenüber dem Verletzer.
4. Vertiefen und Abbau negativer Affekte – Wut, Trauer und Groll lösen sich schrittweise.

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 – z. B. jemand kommt zu spät, weil er im Stau steckt. Unangenehm, aber verständlich.

Verzeihen hingegen bedeutet, jemandem zu vergeben, obwohl er wirklich schuld ist – ohne nachvollziehbare Entschuldigung.

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

Nachsicht beschreibt Menschen, die großzügig mit Fehlern umgehen und ein angenehmes Klima schaffen.

6 Selbstachtung durch Verzeihen oder Nichtverzeihen

Die Philosophin Susanne Booshammer betont, dass Selbstachtung sowohl im Verzeihen als auch im Nicht-Verzeihen liegen kann.

Nicht zu verzeihen kann bedeuten: Ich billige das Verhalten nicht. Ich setze eine Grenze. Ich nehme meine Bedürfnisse ernst und wahre meine Integrität.

Verzeihen hingegen kann bedeuten: Ich trete aus der Opferrolle heraus. 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.

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

7 Gibt es gute Gründe, nicht zu verzeihen?

Für Booshammer gibt es drei zentrale Gründe:

1. Selbstachtung: Nicht zu vergeben kann notwendig sein, um die eigene Würde und Integrität zu schützen.
2. Wahrung der Gerechtigkeit: Nicht-Vergeben zeigt, dass Handlungen Konsequenzen haben müssen.
3. Prävention und gesellschaftliche Verantwortung: Fehlverhalten nicht zu übersehen stärkt Strukturen, die zukünftige Schäden verhindern.

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.

Wir sind mehr als unsere Taten. Das bedeutet nicht, dass wir Schuld kleinreden sollten – 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. Gönnerhaftes Verzeihen 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. Gleichzeitig kann ein Täter, der keine Reue zeigt, auf diese Weise seine Macht demonstrieren, statt sie abzulegen.



Vielleicht magst du dich mit einer dieser Fragen einen Moment begleiten:

- 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?*

Quellen

Flaßpöhler, S. (2016). Ich und mein Unbewusstes. Die Philosophie der Psychoanalyse. Klett-Cotta.

Booshammer, S. (2020). Verzeihen. Eine philosophische Untersuchung. Suhrkamp.

Hallich, O. (2015). Verzeihen und Entschuldigen. Philosophische Studien.

Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping Clients Forgive. American Psychological Association.

Arendt, H. (1958). The Human Condition. University of Chicago Press.

Windscheid, L. – Veranstaltungsreihe zu Psychologie und Alltag.