

# Wie man sogar das Verzeihen lernen kann

Die Kunst des Zusammenlebens ist eng verknüpft mit der Fähigkeit, um Verzeihung zu bitten und Verzeihung zu gewähren. Wir sind schwach und machen nicht selten Fehler. Wir können uns gegenseitig helfen, immer wieder neu anzufangen. Häufig erreichen wir dies, indem wir einander verzeihen.

18.01.2019

Jeder von uns ist schon einmal ungerecht behandelt oder gedemütigt worden. Es gibt Menschen, die täglich gefoltert werden, nicht nur in Gefängnissen, sondern auch an ihrem Arbeitsplatz oder in ihrem familiären Umfeld. Mit Sicherheit kann niemand uns so sehr verletzen wie diejenigen, die uns am nächsten sind. „Der einzige Schmerz, der schlimmer verwundet als das Schwert, ist das Unrecht, das uns von der Familie angetan wird“, sagen die Araber.

Wie reagieren wir auf Böses, das uns jemand mit einer gewissen Absicht zugefügt hat? In der Regel möchten wir spontan denen, die uns geschlagen haben, den Schlag zurückgeben bzw. schlecht reden über die, die über uns schlecht geredet haben. Aber das ist dann wie ein Bumerang, wir schaden uns selbst. Es ist sinnlos, unsere Energie zu verschwenden mit Ärger, Groll

oder gar Verzweiflung. Und noch schlimmer wäre es, wenn der im Inneren Verletzte sich verhärtet, um nicht weiter zu leiden.

Nur aus der Vergebung erwächst neues Leben. Deshalb ist es so wichtig, diese „Kunst“ zu erlernen.

Was ist Vergebung? Was geschieht, wenn ich zu jemandem sage: „Ich verzeihe dir“? Ich reagiere natürlich auf ein Übel, das mir jemand zugefügt hat. Ich bin aber frei. Ich vergesse das Unrecht nicht einfach so, sondern verzichte bewusst auf Rache und will – trotz allem – das Beste für den anderen. Diese verschiedenen Schritte bedeuten Verzeihen. Sie wollen wir etwas genauer betrachten.

## **Die Reaktion auf ein Übel**

Zunächst einmal muss es sich tatsächlich um ein *Übel* für mein Leben handeln. Wenn ein Chirurg

mir einen Arm amputiert, der gefährlich infiziert ist, dann kann ich Schmerz und Traurigkeit empfinden, ich kann sogar zornig sein auf diesen Arzt. Aber ich habe ihm nichts zu vergeben; denn er hat mir Gutes erwiesen, er hat mir das Leben gerettet. Ähnliches kann sich in der Erziehung ergeben. Nicht alles, was einem Kind schlecht vorkommt, ist etwa schädlich. Gute Eltern erlauben ihren Kindern nicht alles, was diese wollen. Sie erziehen sie, stark zu werden. Eine Lehrerin hat mir gesagt: „Mir ist es gleich, was meine Schüler *heute* über mich denken. Wichtig ist, was sie *in zwanzig Jahren* denken werden.“ Vergebung kann es nur geben, wenn jemand einen echten Schaden durch einen anderen erlitten hat.

Andererseits besteht Vergebung keinesfalls darin, diesen Schaden ignorieren zu wollen, ihn zu beschönigen oder zu verdrängen. Es

gibt Menschen, die das Unrecht, das ihnen von Kollegen oder vom Ehepartner zugefügt wird, übergehen. Sie versuchen, jedem Konflikt auszuweichen, suchen den Frieden um jeden Preis und wollen in ständiger Harmonie mit den anderen leben. Es sieht so aus, als wäre für sie alles gleich. Es ist „nicht so schlimm“, wenn die anderen ihnen nicht die Wahrheit sagen, „nicht schlimm“, wenn sie zum Objekt werden für die egoistischen Ziele anderer oder wenn man sie hintergeht oder mit Ehebruch betrügt. Eine solche Einstellung ist gefährlich, weil sie zu völliger Blindheit gegenüber den Werten führen kann. Empörung und Zorn sind normale, ja sogar notwendige Reaktionen auf bestimmte Fehlverhalten. Wer vergibt, schließt keineswegs die Augen vor dem Übel und leugnet nicht die objektive Ungerechtigkeit. Wenn er sie leugnet, so hat er nichts zu verzeihen[i].

Wenn jemand sich daran gewöhnt,  
alles schweigend zu übergehen, kann  
er vielleicht eine Zeitlang einen  
Scheinfrieden genießen, aber  
schließlich wird er einen sehr hohen  
Preis dafür bezahlen müssen; denn  
er verzichtet auf die Freiheit, er  
selbst zu sein. Er verbirgt und  
vergräbt seine Frustrationen tief in  
seinem Herzen hinter einer dicken  
Mauer, die er errichtet, um sich zu  
schützen. Und er bemerkt nicht  
einmal seinen Mangel an  
Authentizität. Es ist nur natürlich,  
dass eine Ungerechtigkeit schmerzt  
und eine Wunde hinterlässt. Wenn  
wir sie nicht wahrhaben wollen,  
können wir sie auch nicht heilen.  
Dann sind wir ständig auf der Flucht  
vor dem eigenen Inneren (das heißt,  
vor uns selbst). Und der Schmerz  
frisst uns langsam, aber stetig auf.

Manch einer unternimmt eine  
Weltreise, ein anderer zieht in eine  
andere Stadt, aber dem Leiden kann

niemand entfliehen. Jeder verdrängte Schmerz kehrt durch die Hintertür wieder zurück, bleibt lange Zeit als traumatisches Erlebnis bestehen und kann Ursache nicht verheilender Wunden sein.

Manchmal kann ein verborgener Schmerz dazu führen, dass der Betroffene bitter wird, zwanghaft reagiert, ängstlich, nervös oder unsensibel ist, dass er sich weigert, Freundschaft zu schließen oder Albträume hat. Ungerufen tauchen die Erinnerungen früher oder später wieder auf. Schließlich merkt er, dass es wohl besser gewesen wäre, sich direkt und unmittelbar mit dem Schmerz auseinanderzusetzen. Schmerz annehmen und verarbeiten ist der Schlüssel zum inneren Frieden.

## **Mit Freiheit handeln**

Vergebung ist ein freier Akt. Es ist die einzige Antwort, die nicht einfach

bloß re-agiert, nach dem bekannten Prinzip: „Auge um Auge, Zahn um Zahn“[ii]. Hass ruft Gewalt auf den Plan, und Gewalt rechtfertigt den Hass. Wenn ich verzeihe, beende ich den Teufelskreis und verhindere, dass die Kettenreaktion weiterläuft. Somit befreie ich den anderen davor, Opfer des begonnenen Prozesses zu werden. Vor allem aber befreie ich mich selbst. Ich löse mich von Ärger und Groll, ich „re-agiere“ nicht mehr automatisch, sondern setze einen neuen Anfang, auch in mir.

Beleidigungen zu verarbeiten ist sehr wichtig; denn Hass und Rache vergiften das Leben. Der Philosoph Max Scheler beteuert, dass ein Mensch, der nachtragend ist, sich selbst vergiftet[iii]. Jemand hat ihn beleidigt, davon kommt er nicht los. In diesem Schmerz verschließt er sich, kapselt sich ein und lebt darin. Er bleibt gefangen in der Vergangenheit und nährt seinen



Groll mit immer neuen  
Wiederholungen desselben  
Geschehens. So ruiniert er sein  
Leben.

Groll bewirkt, dass die Wunden im  
Inneren sich immer wieder  
entzünden und einen verheerenden  
Einfluss ausüben, indem sie  
Unwohlsein und Unzufriedenheit  
verbreiten. Man fühlt sich nicht  
mehr wohl in der eigenen Haut und  
nirgendwo. Die bitteren  
Erinnerungen beleben Zorn und  
Traurigkeit immer wieder neu bis  
hin zu möglichen Depressionen. Ein  
chinesisches Sprichwort lautet: „Wer  
Rache sucht, muss zwei Gräber  
graben.“

In ihrem Buch, *„My First White Friend  
beschreibt eine farbige Journalistin  
aus den USA, wie die Unterdrückung,  
unter der ihr Volk in Amerika gelitten  
hatte, sie in ihrer Jugend die Weißen  
hassen ließ, „denn sie haben uns*

*gelyncht und belogen, uns gefangen genommen, vergiftet und vernichtet*”[iv]. Die Autorin berichtet, dass sie nach einiger Zeit erkannte, dass ihr Hass, so verständlich er war, sie in ihrem Selbst und in ihrer Würde als Person zerstörte. Er machte sie blind für die Zeichen der Freundschaft, die eine weiße Mitschülerin ihr gab. Nach und nach entdeckte sie, dass sie, anstatt darauf zu warten, dass die Weißen sie um Verzeihung baten für ihre Ungerechtigkeit, sie selbst um Vergebung bitten musste für ihren Hass und für ihre Unfähigkeit, einen Weißen als *Person* anzusehen und nicht als Teil der Rasse der Unterdrücker. Sie erkannte den Feind in ihrem eigenen Inneren. Aus Vorurteilen und Ressentiments entstanden, hinderte er sie daran, glücklich zu sein.

**Wunden beeinträchtigen unsere Freiheit**

Nicht verheilte Wunden können unsere Freiheit stark beeinträchtigen. Sie können unverhältnismäßige und gewalttätige Reaktionen verursachen, die uns selbst erschrecken. Wer verletzt ist, neigt dazu, selbst andere zu verletzen. Und da er sein Herz oftmals hinter einer Panzerung versteckt, kann es hart und unzugänglich erscheinen. In Wirklichkeit ist es nicht so. Es verteidigt sich nur. Es erscheint hart, ist aber unsicher; denn es leidet unter seinen schlechten Erfahrungen.

Man muss die Wunden freilegen, sie reinigen und behandeln – das eigene Innere ordnen kann ein Schritt sein, der Vergebung ermöglicht. Aber dieser Schritt ist sehr schwierig, und manchmal schaffen wir es nicht, ihn zu tun. Wir können auf Rache verzichten, den Schmerz aber nicht vermeiden. Hier wird deutlich, dass

Vergebung, auch wenn sie eng mit unserem Gefühlsleben verbunden ist, selbst kein Gefühl ist. Sie ist ein Willensakt, der sich nicht auf den Zustand der Psyche reduzieren lässt[v]. Man kann auch unter Tränen verzeihen. Wenn jemand diesen höchst freien Akt vollzogen hat, verliert der Schmerz normalerweise an Bitterkeit, und es ist möglich, dass er mit der Zeit verschwindet. „Die Wunden verwandeln sich in Perlen“, sagt die hl. Hildegard von Bingen.

Dass die Zeit manche Wunden „heilt“, ist ein Gesetz der Natur. Sie schließt sie nicht wirklich, lässt sie aber in Vergessenheit geraten. Manch einer spricht vom „Verfallsdatum unserer Emotionen“[vi]. Es kommt der Moment, in dem man nicht mehr weinen und sich auch nicht mehr verletzt fühlen kann. Das ist aber kein Anzeichen dafür, dass man dem

anderen verziehen hat, sondern dafür, dass man „Lust hat, wieder zu leben“. Ein bestimmter psychischer Zustand kann – so intensiv er sein mag – nicht dauerhaft bestehen bleiben. Diesem Zustand folgt ein langsamer Prozess der Loslösung; denn das Leben geht weiter. Wir können nicht immer an derselben Stelle bleiben, festgenagelt an die Vergangenheit, in Erinnerung an erlittenes Unrecht. Wenn wir im Schmerz verharren, blockieren wir den Rhythmus des Lebens.

## **Vergebung ist nicht einfach**

### **"Schwamm drüber"**

Das Gedächtnis kann Frustrationen kultivieren. Die Fähigkeit, sich zu lösen und zu vergessen ist also wichtig für uns Menschen, aber sie ist nicht dasselbe wie Vergebung.

Vergebung bedeutet nicht:

„Schwamm drüber und Neubeginn“, sondern sie verlangt, dass die

Tatsache der Beleidigung und das, was Recht gewesen wäre – was oftmals versteckt oder verzerrt wird – aufgedeckt werden. Das Unrecht muss anerkannt und im Rahmen des Möglichen wiedergutmacht werden.

Es muss eine „Reinigung des Gedächtnisses“ erfolgen. Ein reines Herz kann das Leben sehr positiv prägen. Wenn ich mit meiner Vergangenheit im Frieden bin, kann ich viel lernen aus dem, was ich erlebt habe. Ich denke an das erlebte Unrecht, damit es sich nicht wiederholt und ich weiß, dass es vergeben ist.

## **Vergebung ist Ausdruck unserer Freiheit**

Da Vergebung Ausdruck unserer Freiheit ist, ist es ebenso möglich, dem anderen dieses Geschenk zu verweigern. Der Jude Simon Wiesenthal berichtet in einem seiner

Bücher von seinen Erfahrungen in den Konzentrationslagern während des Zweiten Weltkriegs. Eines Tages kam eine Krankenschwester zu ihm und bat ihn, ihr zu folgen. Sie führte ihn zu einem Zimmer, in dem ein junger Offizier der SS im Sterben lag. Dieser Offizier erzählte dem gefangenen Juden sein Leben: Er sprach von seiner Familie, seiner Ausbildung und wie er dahin gekommen war, ein Mitarbeiter Hitlers zu werden. Ihm lag vor allem ein Verbrechen auf der Seele, an dem er beteiligt gewesen war. Einmal hatten die ihm untergebenen Soldaten 300 Juden in einem Haus eingesperrt und dieses Haus angezündet. Alle starben. „Ich weiß, dass es schrecklich ist“, sagte der Offizier. „Während der langen Nächte, in denen ich auf meinen Tod warte, habe ich den sehnlichen Wunsch, mit einem Juden darüber zu sprechen und ihn von ganzem Herzen um Vergebung zu bitten.“

Wiesenthal schließt seinen Bericht mit den Worten: „Ich verstand sofort und verließ das Zimmer ohne ein einziges Wort“[vii]. Ein anderer Jude fügt hinzu: „Nein, ich habe keinem der Schuldigen vergeben und werde weder jetzt noch jemals bereit sein, einem von ihnen zu verzeihen“[viii].

## **Verzeihen heißt, auf Vergeltung und Hass zu verzichten**

Andererseits gibt es auch Menschen, die sich nie verletzt fühlen. Es ist nicht so, dass sie die Beleidigung nicht sehen wollen und den Schmerz verdrängen, im Gegenteil: Sie nehmen das Unrecht objektiv, mit voller Klarheit wahr, aber lassen es nicht an sich heran. „Selbst wenn wir getötet werden, können sie uns nicht schaden“, lautet ein Motto[ix]. Sie fühlen sich den anderen Menschen überlegen und halten innerlich eine so große Distanz zu ihnen aufrecht, dass niemand ihr Herz treffen kann.



Da nichts sie berührt, haben sie ihren Unterdrückern nichts vorzuwerfen. Was macht es dem Mond, wenn ein Hund ihn anbellt? Das ist die Haltung der Stoiker und vielleicht auch die einiger asiatischer „Gurus“, die einsam leben in ihrer „Großherzigkeit“. Sie lassen sich nicht einmal herab, die anzuschauen, denen sie mühelos „vergeben“. Sie merken den Stich des Flohs nicht.

Das Problem besteht darin, dass es in diesem Fall keine persönliche Beziehung gibt. Man will nicht leiden, daher verzichtet man auf die Liebe. Wer liebt, ist immer klein und verletzlich und ist den anderen nahe. Es ist menschlicher, zu lieben und viel zu leiden, als eine distanzierte, überlegene Haltung anderen gegenüber einzunehmen. Wo keine Beleidigung, da kein Verletzter.

**Auch der Angreifer hat eine persönliche Würde**

Verzeihung beginnt da, wo jemand mit Hilfe einer neuen Kraft auf jede Art der Vergeltung verzichtet. Seine schmerzlichen Erfahrungen bestimmen nicht die Art, mit der er von den anderen spricht, er vermeidet jedes Urteil und jede Herabsetzung und ist bereit, ihnen mit offenem Herzen zuzuhören. Das Geheimnis besteht darin, Personen nicht auf ihre Taten zu reduzieren[x]. Jeder Mensch ist mehr als die Schuld, die er beging. Ein beredtes Beispiel dafür ist Albert Camus, der sich in einem offenen Brief an die Nazis richtet und von den Verbrechen spricht, die sie in Frankreich begangen haben: „Ihnen zum Trotz nenne ich Sie weiterhin Menschen... Wir bemühen uns, in Ihnen das zu achten, was Sie in anderen nicht achteten“[xi]. Der Mensch ist mehr wert als seine schlimmsten Vergehen.

Dies erinnert an eine Anekdote von einem General des 19. Jahrhunderts. Als er auf dem Totenbett lag, fragte ihn der Priester, ob er seinen Feinden vergebe. „Das ist nicht möglich“, erwiderte er, „ich habe sie alle umbringen lassen“[xii].

Die Vergebung, von der wir sprechen, besteht nicht darin, eine Strafe zu erlassen, sondern sie meint vor allem eine innere Haltung. Sie bedeutet, mit den Erinnerungen in Frieden zu leben und jeden wertzuschätzen. Auch einen Verstorbenen kann man in seiner persönlichen Würde betrachten. Und außerdem: Kein Mensch ist völlig schlecht, in jedem leuchtet ein Licht.

Wer vergibt, sagt dem anderen: „Nein. So bist Du nicht. Ich weiß, wie du bist. In Wirklichkeit bist du viel besser.“ Wir wünschen dem anderen alles nur erdenklich Gute, seine volle Verwirklichung, sein Glück. Wir

wünschen es ihm ehrlich und aus ganzem Herzen.

Nachdem wir in großen Zügen darüber nachgedacht haben, worin Vergebung besteht, schauen wir auf Haltungen, die uns bereit machen zu diesem Akt, der uns und die anderen befreit.

### **Per-donare bedeutet viel geben**

Verzeihen heißt, sehr zu lieben. Das lateinische Verb *per-donare* drückt es ganz klar aus: Die Vorsilbe *per* intensiviert das Verb, das sie begleitet, *donare*. Es bedeutet viel geben, sich selbst bis zum Letzten schenken. Der Dichter Werner Bergengruen hat geschrieben, dass die Liebe *sich beweist* in der Treue und *sich vollendet* im Verzeihen.

Aber wenn jemand uns schwer verletzt hat, ist Liebe kaum möglich. Zunächst ist es nötig, sich von dem zu trennen, der uns angegriffen hat,

und sei es nur innerlich. Solange das Messer noch in der Wunde steckt, kann sich die Wunde nicht schließen. Es muss zuerst entfernt werden, man braucht Abstand vom anderen. Nur dann können wir sein Gesicht sehen. Eine gewisse Entfernung ist nötig als Voraussetzung, um von Herzen vergeben und dem anderen die Liebe schenken zu können, die er braucht.

Ein Mensch kann nur leben und sich gut entwickeln, wenn er so angenommen wird, wie er ist, wenn er wirklich von jemandem geliebt wird, der ihm sagt: „Es ist gut, dass du da bist“[xiii]. Es genügt nicht, nur auf der Welt zu „existieren“, sondern man braucht die Bestätigung des eigenen Seins, um sich hier wohlfühlen, ein gewisses Selbstwertgefühl zu entwickeln und sich mit anderen in Freundschaft zu verbinden. In diesem Sinne kann man sagen, dass die Liebe das Werk

der Schöpfung fortführt und vollendet[xiv].

Jemanden lieben heißt, ihm seinen eigenen Wert zeigen, seine eigene Schönheit. Wer geliebt wird, ist angenommen und kann dem anderen ehrlich sagen: „Ich brauche dich, um ich selbst zu sein.“

Wenn ich einem anderen nicht verzeihe, entziehe ich ihm in gewisser Weise den Raum zu leben und sich gut zu entwickeln. Es ist also ein Hindernis für sein Ideal und seine Selbstverwirklichung. Mit anderen Worten spreche ich ihm innerlich Leben ab. Tatsächlich kann man jemanden mit ungerechten, harten Worten, mit bösen Gedanken töten, oder auch, indem man ihm Vergebung verweigert. Der Betroffene kann dadurch traurig, passiv oder verbittert werden. Kierkegaard spricht von „der Verzweiflung dessen, der verzweifelt

er selbst sein möchte“ und es nicht sein kann, weil andere ihn daran hindern[xv].

Wer dem anderen Vergebung schenkt, hilft ihm, zu sich selbst zu finden, mit neuer Freiheit zu leben und mit einem tieferen Glück.

### **Kein Buch führen über das Versagen anderer**

Wichtig ist es, zu verstehen, dass jeder Mensch mehr Liebe braucht, als er „verdient“ und verletzlicher ist, als es den Anschein hat. Wir alle sind schwach und ermüden. Wer verzeiht, hat die feste Überzeugung, dass in jedem Menschen hinter allem Bösen, das es geben mag, ein verletzliches Wesen steckt, das fähig ist, sich zu ändern. Er glaubt an die möglichen Veränderungen und Entwicklungen im anderen.

Jemand, der nicht vergibt, nimmt die anderen vielleicht in falscher Weise

zu ernst, da er zu viel von ihnen erwartet. „Jemanden vollkommen ernst nehmen heißt, ihn zu zerstören“, warnt der Philosoph Robert Spaemann[xvi]. Wir alle sind schwach und versagen häufig. Und oft sind wir uns der Folgen unserer Taten nicht bewusst: „Wir wissen nicht, was wir tun“[xvii]. Wenn zum Beispiel jemand in der Verärgerung Dinge schreit, die er im Grunde nicht so meint und auch nicht sagen wollte. Wenn ich dann diese Person völlig ernst nehme und beginne zu „analysieren“, was sie gesagt hat, als sie wütend war, kann ich einen endlosen Konflikt schaffen. Wenn wir Buch führen über alle Versagen eines Menschen, machen wir selbst den nettesten zum Monster.

Wir sollten an die Fähigkeiten der anderen glauben und es ihnen auch deutlich machen. Es ist manchmal beeindruckend zu sehen, wie sehr sich jemand ändern kann, wenn man



ihm vertraut, wenn man ihn von seiner besten Seite nimmt. Es gibt Menschen, die andere dazu bewegen können, besser zu werden. Sie geben ihnen die Sicherheit, dass in ihnen viel Gutes und Schönes steckt trotz ihrer Irrtümer und ihr Versagen. Sie folgen der Volksweisheit: „Willst du, dass der andere gut ist, dann behandle ihn so, als wäre er es schon.“

## **Vergebung erfordert ein großmütiges Herz**

Vergebung erfordert ein barmherziges, großmütiges Herz, das die Grenzen purer Gerechtigkeit überschreitet. Es gibt komplexe Situationen, in denen Gerechtigkeit allein nicht genügt. Was gestohlen wurde, muss zurückgegeben werden, was beschädigt oder zerstört ist, wird repariert oder ersetzt. Wenn aber jemand ein Organ verliert, einen Familienangehörigen oder einen

guten Freund? Sie sind durch Gerechtigkeit nicht ersetzbar. Gerade da, wo Strafe den Verlust niemals ersetzen kann, hat Vergebung ihren Platz.

Vergebung hebt das Recht nicht auf, sondern übersteigt es unendlich. Ihrer Natur entsprechend ist sie bedingungslos; denn sie wird aus Liebe geschenkt und ist immer unverdient. Daraus folgt, dass derjenige, der verzeiht, nichts fordert von dem, der ihn beleidigt hat, nicht einmal, dass ihm leidtut, was er getan hat. Lange bevor der Angreifer Versöhnung sucht, hat der, der liebt, ihm schon vergeben.

Die Reue des anderen ist keine notwendige Voraussetzung für die Vergebung, auch wenn sie angemessen ist. Sicher ist es viel leichter zu verzeihen, wenn der andere darum bittet. Aber bisweilen muss man erkennen, dass jemand,

der schlecht gehandelt hat, blockiert ist und daher nicht fähig, seine Schuld einzugestehen.

Es gibt auch eine „unsaubere“ Art zu verzeihen[xviii], nämlich dann, wenn Berechnung, Kalkül und andere Ziele mit im Spiel sind: „Ich verzeihe dir, *damit* du merkst, was du Schlimmes getan hast. Ich verzeihe dir, *damit* du dich besserst.“ Es mag ein edles Erziehungsziel damit verbunden sein, aber dann handelt es sich nicht um echte Vergebung, die bedingungslos ist so wie echte Liebe. „Ich verzeihe dir, weil ich dich liebe – trotz allem.“ Ich kann dem anderen sogar vergeben, ohne es ihm zu sagen, ohne dass er es weiß oder den tiefen Grund dafür kennt, weil er es vielleicht gar nicht verstünde.

Um dem anderen zu zeigen, dass man verziehen hat, sind Klugheit und Feingefühl nötig. Manchmal

kann es ratsam sein, es nicht sofort zu zeigen, wenn der andere noch aufgeregt ist. Es könnte ihm wie eine subtile Rache vorkommen, ihn demütigen und noch mehr verärgern. Tatsächlich kann das Angebot der Versöhnung wie eine Form der Anklage wirken. Es kann eine pharisäische Haltung verbergen nach dem Motto: Ich will dir zeigen, dass ich Recht habe und großzügig bin. Was dann verhindert, dass es zum Frieden kommt, ist nicht die Sturheit des anderen, sondern meine eigene Arroganz.

## **Demut: über Geschehenes sprechen**

Andererseits ist es immer ein Risiko, Versöhnung anzubieten; denn diese Geste garantiert nicht, dass der andere sie annimmt und kann ihn unter Umständen auch verwirren. „Wenn jemand verzeiht, überlässt er sich dem anderen, seiner Macht, und

unterstellt sich dem, was der andere tun kann, ohne dass es absehbar ist. Man gibt ihm die Freiheit, (wieder) zu verletzen“[xix]. Hier wird deutlich, dass Demut nötig ist, wenn man um Versöhnung bittet.

Wenn die Umstände es zulassen – vielleicht nach langer Zeit – ist es gut, mit dem anderen über das damals Geschehene zu sprechen. In diesem Gespräch kann man dann die eigenen Motive und Gründe, den eigenen Standpunkt erklären. Und man muss die Gedanken des anderen ruhig und aufmerksam anhören. Wichtig ist, bis zum Ende zuzuhören und zu versuchen, auch zwischen den Zeilen zu lesen. Von Zeit zu Zeit ist es nötig, „die Plätze zu tauschen“, wenigstens im Geiste, und zu versuchen, die Welt aus der Perspektive des anderen zu sehen.

Vergebung ist ein Akt innerer Stärke, nicht aber der Machtgier. Sie ist

demütig und respektvoll dem anderen gegenüber. Wer verzeiht, will weder dominieren noch demütigen. Wenn die Vergebung echt und „rein“ ist, meidet der Gekränkte sogar das kleinste Zeichen einer angeblichen, aber nicht existierenden „moralischen Überlegenheit“. Jedenfalls sind nicht wir diejenigen, die beurteilen können oder sollen, was sich im Herzen anderer befindet. Auf keinen Fall darf der Angreifer in Gesprächen immer wieder neu beschuldigt werden. Wer sich selbst als schuldlos darstellt, verzeiht nicht wirklich. Wut über die Schuld des anderen kann leicht dazu führen, dass man die eigene Schuld verdrängt. Machen wir uns bewusst, dass wir Sünder sind, nicht Gerechte. Daher ist Verzeihung mehr ein Akt des *Teilens* als des *Gewährens*.

Wir alle sind auf Vergebung angewiesen, weil wir alle auch

bisweilen den anderen Schaden zufügen, selbst wenn wir es nicht bemerken. Wir brauchen Vergebung, um die Knoten aus der Vergangenheit zu lösen und neu zu beginnen. Wichtig ist, dass jeder die eigenen Schwächen kennt, die eigenen Fehler, die vielleicht sogar den anderen zu einem falschen Verhalten geführt haben. So hat auch er Grund, den anderen um Verzeihung zu bitten.

Wir haben ein schwieriges Thema besprochen. Es ist unleugbar, dass die Forderung, verzeihen zu müssen, uns in manchen Fällen an den Rand unserer Kräfte führen kann. Ist es möglich zu vergeben, wenn der Unterdrücker überhaupt nicht bereut, sondern sein Opfer sogar beschimpft und meint, selbst korrekt gehandelt zu haben? Kann eine Mutter jemals dem Mörder ihres Sohnes verzeihen? Sind wir in der Lage, jemandem zu vergeben, der

uns vor anderen völlig lächerlich gemacht, der uns Freiheit oder Würde abgesprochen, uns getäuscht hat, der etwas, das uns wichtig ist, verleumdet oder zerstört hat? Vielleicht wird es dann nicht möglich sein, aus ganzem Herzen zu verzeihen, jedenfalls wenn wir nur mit unseren eigenen Kräften rechnen. Aber als Christen rechnen wir mit der allmächtigen Hilfe Gottes. „Mit meinem Gott springe ich über Mauern“, singt der Psalmist. Diese Worte können wir auf die Mauern in unserem Herzen beziehen. Mit der Hilfe guter Freunde und vor allem mit der Gnade Gottes können wir diese höchst schwierige Aufgabe bewältigen und uns selbst befreien. Vergeben ist ein Akt geistlicher Stärke und eine große Erleichterung. Er bedeutet, sich für das Leben zu entscheiden und kreativ zu handeln.



Dennoch sollte man einem Gekränkten sein Verhalten nicht vorschreiben. Man muss ihm alle Zeit lassen, die er braucht, um verzeihen zu können. Bezeichnet man ihn als nachtragend oder rachsüchtig, so wird seine Verletzung noch größer.

Der hl. Thomas von Aquin, der große Theologe des Mittelalters, rät denen, die leiden, sie sollten sich nicht den Kopf zerbrechen mit Gedanken, weder lesen, noch schreiben, sondern ein Bad nehmen, schlafen und sich einem Freund anvertrauen[xx].

Meist sind wir im ersten Moment nicht in der Lage, einen großen Schmerz anzunehmen. Wir müssen uns zuerst beruhigen, akzeptieren, dass es uns schwerfällt zu verzeihen und dass wir dazu Zeit brauchen. Wenn wir dem Rhythmus unserer Natur folgen, kann dies sehr hilfreich

sein. Wir sollten uns weder über uns, noch über andere erschrecken, wenn wir damit Schwierigkeiten haben.

Wenn es uns gelingt, eine Kultur des Verzeihens zu schaffen, können wir gemeinsam eine bewohnbare Welt bauen, in der es mehr Vitalität und Fruchtbarkeit gibt, und wir können zusammen eine neue Zukunft planen. Zum Schluss mögen uns Worte eines Weisen helfen: „Willst du einen Moment glücklich sein? Dann räche dich. – Willst du immer glücklich sein? Dann vergib!“

*Jutta Burggraf (1952-2010), deutsche Theologin an der Universität von Navarra*

*Der Artikel erschien in "Retos de futuro en educación". (Hrsg. O.F. Otero, Madrid 2004)*

---

[i] Zu Recht wird betont, dass Gerechtigkeit und Wahrheit Voraussetzungen für das Verzeihen sind. s. JOH Paul II, Botschaft zum Weltjugendtag über den Frieden: *Biete Vergebung an, empfange den Frieden*, 01.01.1097.

[ii] Mt 5,38.

[iii] M. SCHELER, *Das Ressentiment im Aufbau der Moralen*, in: *Vom Umsturz der Werte*, Bern <sup>5</sup>1972, SS. 36f.

[iv] P. RAYBON, *My First White Friend*, New York 1996, S.4f.

[v] s. D. von HILDEBRAND, *Moralia*, *Werke IX*, Regensburg 1980, S.338.

[vi] A. KOLNAI, *Forgiveness*, in: B. WILLIAMS; D. WIGGINS (eds.), *Ethics, Value and Reality. Selected Papers of Aurel Kolnai*, Indianapolis 1978, S.95.

[vii] s. S. WIESENTHAL, *The Sunflower. On the Possibilities and Limits of Forgiveness*, New York 1998. Dennoch bleibt die Frage der Vergebung offen bei diesem Autor. s. IDEM, *Los límites del perdón*, Barcelona 1998.

[viii] P. LEVI, *Sí, esto es un hombre*, Barcelona 1987, p.186. s. IDEM, *Los hundidos y los salvados*, Barcelona 1995, p.117.

[ix] Diesen Satz schreibt man dem stoischen Philosophen Epiktet zu, der Sklave war. s. EPIKTET, *Handbüchlein der Moral*, hg. von H. Schmidt, Stuttgart 1984, S.31.

[x] Hass richtet sich nicht gegen Personen, sondern gegen ihre Werke, s. Röm. 12,9; Offb. 2,6.

[xi] A. CAMUS, Brief an einen deutschen Freund.

[xii] s. M. CRESPO, *Das Verzeihen. Eine philosophische Untersuchung*, Heidelberg 2002, S.96.

[xiii] J. PIEPER, *Über die Liebe*, München 1972, S. 38 f.

[xiv] s. *ibid.*, S.47

[xv] S. Kierkegaard, *Die Krankheit zum Tode*, München 1976, S. 99.

[xvi] R. SPAEMANN, *Glück und Wohlwollen*, Versuch über Ethik.

[xvii] Es gibt aber auch ein Nicht-Sehen-Wollen, eine freiwillige Blindheit, s. D. von HILDEBRAND, *Sittlichkeit und ethische Werterkenntnis. Eine Untersuchung über ethische Strukturprobleme*, Vallendar <sup>3</sup>1982, S.49.

[xviii] s. V. JANKÉLÉVITCH, *El perdón*, Barcelona 1999, p.144.

[xix] A. CENCINI, *Vivir en paz*, Bilbao 1997, p.96.

[xx] s. THOMAS VON AQUIN, *Summa theologiae* I-II, q.22.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
ch/article/verzeihen-lernen/](https://opusdei.org/de-ch/article/verzeihen-lernen/)  
(10.02.2026)