

Verzeihen Sie bitte!

Die Kunst, vergeben zu können

04.01.2026

Auf einmal sagte die Frau mit den rotgefärbten Haaren: „Oh Mann! In unserer Familie gab es vor 20 Jahren einen echt widerlichen Konflikt. Seitdem habe ich mit meiner Tochter kein Wort mehr gesprochen. Weil ich ihr das einfach nicht vergeben kann. Leider habe ich deshalb meine drei Enkelkinder noch nie gesehen.“

Puh! Tragisch, oder? Aber kein Einzelfall. Denn wenn man genau hinhört, begegnen einem überall Menschen, die einen tiefen Groll in sich tragen, weil sie jemandem etwas nicht vergeben können. Und ja, wenn man verletzt wird, viel-leicht gedemütigt, enttäuscht, betrogen oder belogen, dann tut das weh. Richtig weh sogar. Das kann unfassbar eklig sein. Aber wie man am Beispiel dieser Frau sehen kann: Man schadet dabei ... Achtung ... irgendwie immer auch sich selbst. Buddha hat gesagt: „Wer an seinem Groll festhält, ist wie einer, der Gift trinkt und hofft, dass der andere stirbt.“

Wie ist das mit der Wut und dem Vergeben? Vor allem aber: Kann man Vergeben lernen? Darum geht's heute Morgen. Und dieses Thema ist womöglich noch viel brisanter, als wir im ersten Moment denken. Denn offensichtlich fällt es uns ja nicht nur persönlich den Öfteren schwer zu vergeben. Wir leben auch in einer Gesellschaft, die als Ganzes immer „gnadenloser“, immer „unbarmherziger“ wird. Die Umgangsformen werden rauer. Die Polarisierung nimmt zu. Die Wut wächst.

Nach einer aktuellen Studie der Zukunftswerkstatt midi in Berlin nehmen 82 Prozent aller Deutschen eine wachsende Spaltung der Gesellschaft wahr. (1) Mehr noch: 89 Prozent der Befragten sagen, dass sie „Angst vor zunehmendem Hass und Feindseligkeit in der Gesellschaft“ haben. Damit ist die Angst vor der Gnadenlosigkeit zurzeit auf Platz eins des Sorgenbarometers. Könnte sein, dass Vergebung ein echter Gamechanger für die Herausforderungen unserer Zeit wird.

Aber es geht noch weiter: Nachweislich haben wir auch mit uns selbst immer weniger Erbarmen. Sprich: Es passiert andauernd, dass wir uns selbst Dinge nicht verzeihen. Weil wir so gerne perfekt sein wollen, weil es immer weniger Fehlerfreundlichkeit gibt ... und weil wir unbedingt den photogeshoppten Erfolgsmodellen genügen wollen, die uns besonders in den Sozialen Medien ständig präsentiert werden. Tatsache ist: Weil wir leider nicht perfekt sind, leiden immer mehr Menschen unter dem Impostor-Syndrom, der Angst, im Grunde ein Hochstapler zu sein und gar nichts richtig zu können.

Viele Gründe, sich mit dem Verzeihen auseinander zu setzen. Nur, wie wir alle wissen: Das fällt uns meist ziemlich schwer. Warum eigentlich? Na, weil Verzeihen – offen gesagt – eine Riesensauerei ist. Die Philosophin Svenja Flasspöhler meint: „Wer verzeiht, handelt weder gerecht noch ökonomisch noch logisch.“ Ja, Vergeben verletzt unsere tiefste Sehnsucht nach Gerechtigkeit.

Und trotzdem kann Vergebung unglaublich heilsam sein.

Verzeihen fällt uns aber auch deshalb so schwer, weil dieser Begriff in unseren Köpfen oft nicht klar definiert ist. Viele denken etwa: „Also, wenn ich je-mandem verzeihe, dann gebe ich ihm ja gefühlt irgendwie doch recht. Oder gebe klein bei. Stehe als Verlierer da. Oder muss mich wieder versöhnen.“ Das stimmt aber so nicht. Vergeben heißt erst mal, dass ich mich selbst vom Groll befreie. Deshalb kann ich auch einem Partner vergeben, der mich betrogen hat - und mich trotzdem von ihm trennen. Ich kann jemandem vergeben, der mich missbraucht hat - und ihn trotzdem anzeigen. Ich kann sogar jemandem vergeben, der längst tot ist. Wie gesagt: Vergeben meint nicht Versöhnen. Auch wenn Ver-söhnen in der Regel Vergeben braucht. Beim Vergeben geht es aber erst mal um mich.

Was das konkret bedeutet, das schauen wir uns gleich genauer an.

Es gibt ja die treffende Redewendung: „Wer anderen etwas nachträgt, der geht nie den eigenen Weg.“ Stimmt. Denn dann laufe ich ja dem anderen auf dessen Weg nach, um ihm das hinterher zu tragen, was er oder sie mir angetan hat. Deshalb geht es heute Morgen um die Kunst der Vergebung. Und ja: Vergeben ist nicht einfach, aber es lohnt sich. Denn: Wenn wir uns von emotionalem Ballast befreien, tragen wir spürbar weniger Ärger und Wut mit uns herum. Und das heißt: Das Leben wird leichter, und wir schaffen Raum fürs Glückliche. Vor allem aber durchbrechen wir den Kreislauf der Vergeltung, der in unserer Gesellschaft gerade überhandnimmt. Dieses: Ich hasse und verachte dich, weil du mir vermeintlich etwas Übles getan hast. Was ja eine der Hauptursachen für die Polarisierung der Gesellschaft ist. Also: Wie wäre es mit Vergebung statt mit Vergeltung?

Wissenschaftler wie der amerikanische Verhaltensforscher Robert Enright sind überzeugt: Vergeben ... das kann man lernen. Und das sollte man auch: Weil ich letztlich selbst entscheide, welche Macht ich irgendwelchen Verletzungen über mich gebe. Weil ich hoffentlich irgendwann verstehe, dass meine Wut auf andere vor allem mir selbst schadet. Und weil Rache meine Probleme in der Regel auch nicht löst. Um die Kunst des Vergebens lernen zu können, ist es deshalb wichtig, erst mal zu verstehen, was beim Verletzt-Werden tatsächlich passiert.

Der Psychotherapeut Martin Grabe ist überzeugt: Wenn mich jemand verletzt oder enttäuscht, ist das Entscheidende dabei die Kränkung, die ich erlebe. Die Demütigung. Tatsächlich bedeutet das Wort „Kränken“ ursprünglich „Klein-Machen“. Jemand gibt mir das Gefühl: „Du bist nicht wertvoll. Du bist nicht gut genug. Du bist angreifbar. Schlecht.“ Entscheidend bei einer Kränkung ist also nicht unbedingt die Tat an sich, sondern das, was sie in mir auslöst. Ich meine: Ich könnte mich ja auch ganz entspannt zurücklehnen und sagen: „Lass diese Deppen doch machen, was sie wollen. Interessiert mich nicht.“

Stattdessen werde ich wütend. Und diese oft langjährige Wut - das hat Robert Enright nachgewiesen - tut uns nicht gut. Sie schlägt auf die Gesundheit, sie vermindert unsere Sozialkompetenz und sie macht uns insgesamt unzufrieden. Vor allem aber sorgt sie dafür, dass wir uns nach und nach in einer Opferrolle einigeln. Klar: Wir definieren uns ja dann über das, was uns jemand anderes angetan hat. Wir empfinden uns als Opfer übler Machenschaften. Und widerlicher Täterinnen und Täter. Deshalb hat die Kunst der Vergebung ganz viel damit zu tun, dass wir uns aus der Opferrolle befreien und unser Leben wieder selbst in die Hand nehmen.

Nicht nur Robert Enright, auch der südafrikanische Bischof Desmond Tutu und einige andere Vergebungsprofis empfehlen dafür ein Vier-Schritte-Programm, um Vergeben neu zu lernen. Im ersten Schritt geht es darum, den Blick vom Täter auf mich selbst zu lenken. Nicht „Was hat die oder der getan?“, sondern „Was hat die Kränkung mit mir gemacht?“. Denn mal ehrlich: Wenn ich all die Energie, mit der ich mich über andere ärgere, einsetzen würde, um mir und anderen Gutes zu tun, sähe die Welt anders aus. Im zweiten Schritt geht es darum, mich wirklich zu entscheiden: „Ja, ich möchte der oder dem anderen vergeben.“ Im dritten Schritt lasse ich dann das gesamte Geschehen, das mich verletzt hat, noch mal Revue passieren. Jetzt aber ohne Wut, ohne Groll und ohne Verteufelung. So, dass ich vielleicht über meinen Schmerz und meine Verletztheit auch weinen kann. Dann bin ich bereit zum vierten Schritt, bei dem ich mich aus dem Gefängnis der Emotionen befreie und mir klar mache, wie ich in Zukunft selbstbestimmter leben kann.

Das war natürlich jetzt ein Schnelldurchlauf. Aber wer Lust bekommt, sich der Kunst des Vergebens anzunähern, findet diese vier Schritte im Netz an vielen Stellen ausführlich beschrieben. Und er lernt: Dass uns Menschen verletzen und dass wir andere verletzen, das können wir ohnehin nicht verhindern. Aber wir können lernen, uns von den Verletzungen der Vergangenheit nicht auch noch die Gegenwart und die Zukunft versauen zu lassen. Das ist die eigentliche Kraft des Verzeihens.

Heute Morgen geht es um die Kunst der Vergebung. Und die ist in der westlichen Welt zutiefst vom Christentum geprägt. Natürlich! Nicht nur, weil seit 2000 Jahren in fast jedem Gottesdienst im Vaterunser gebetet wird: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Vergebung ist eine der zentralen Ideen des christlichen Glaubens. Und das ist ja auch faszinierend: Die erfolgreichste Religion der Welt basiert nicht auf Glücksoptimierung, Segensvergewisserung oder persönlicher Vervollkommnung, sondern auf ... Vergebung. Die Bibel betont sogar: Gnade definiert das Sein Gottes. Gott ist Gnade. Gott schenkt Vergebung.

Was ist damit gemeint? Gnade heißt wörtlich „Zugeneigt sein“. Und die Botschaft der Bibel lautet: Gott ist uns zugeneigt. Er ist auf unserer Seite. Er neigt sich zu uns. So sehr, dass er selbst Mensch wird. Das Entscheidende dabei ist: Diese Gnade ist kostenlos. Das lateinische Wort für „Gnade“ heißt „Gratia“ - daher kommt unser Wort „gratis“. Eben: Weil Gnade nichts kostet und trotzdem kostbar ist. Weil die Zuneigung Gottes nichts kostet. Und weil sie kostenlos ist, kann man sie auch weder kaufen noch verdienen oder sonst wie erkämpfen. Muss man auch nicht. Sie ist ja gratis.

Gemeint ist damit: Gott liebt die Menschen bedingungslos. Es gibt ein universelles Ja des Himmels zu uns. Und jetzt kommt der Clou: Dieses Wissen – „Der Himmel sagt Ja zu mir“ - kann die Quelle eines starken und gesunden Selbstwertgefühls werden: „Wenn der Himmel Ja zu mir sagt, dann können mir die vermeintlichen Neins dieser Welt doch gar nichts anhaben.“ Das meint auch: Weg mit dem Leistungsdruck, der ewigen Suche nach Selbstbestätigung und der Versagensangst. Mit anderen Worten: Ein Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl, den kann man gar nicht kränken. Und wir haben ja gesehen, dass das Gefühl der Kränkung die zentrale Ursache für unsere Verletztheit ist.

Die Autorin Susanne Boshammer drückt diesen Gedanken ganz unreligiös so aus: „Wer verzeiht, setzt der Botschaft der Missachtung, die mit dem Unrecht verbunden ist, eine Demonstration seiner normativen Autorität entgegen.“ Ich verstehe das so:

Wer verzeiht, gibt der Kränkung durch den anderen keine Macht. Diese normative Autorität bekommen Christinnen und Christen aus ihrem Glauben. Warum ist das wichtig? Weil die Modelle, die Robert Enright und andere zum Vergeben-Lernen entwickelt haben, zwar äußerst hilfreich sind – sie behandeln aber nur die Symptome. Und sie verhindern nicht, dass ich beim nächsten Mal wieder wütend werde, wenn mich jemand verletzt. Ein Mensch dagegen, der in sich ruht, lässt sich gar nicht erst kränken.

Martin Luther King hat erklärt: „Vergebung ist keine einmalige Sache. Vergebung ist ein Lebensstil.“ Wer glauben kann, dass er bedingungslos geliebt wird und ihm seine Fehler vergeben werden, der kann auch selbst vergeben und gnädig sein. Was natürlich ein Idealbild beschreibt, aber eines, das höchst erstrebenswert ist. Nebenbei: Die Mystiker des Mittelalters haben für diese schöne Haltung einen ganz neuen Begriff erfunden, nämlich das wunderbare Wort „Gelassenheit“. Gelassenheit ist die Fähigkeit, all das zu lassen, all das loszulassen, all das hinter mir zu lassen, was mich davon ablenkt, frei und glücklich zu sein. Besonders das zu lassen, was mich daran hindert, die bedingungslose Liebe des Himmels zu entdecken. Auch bei der Vergebung geht es darum, all die Wut, all den Groll, all den Ärger und all den Hass loszulassen, die mich daran hindern, ich zu sein. Klingt verheißungsvoll!

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

1. Luca Noel, „Verzeihen“
2. Brian Adams, „Please forgive me“
3. John Newton, „Amazing Grace“

Literatur dieser Sendung:

1. Daniel Hörsch: „Verständigungsorte in polarisierenden Zeiten. Studie zur Stimmungslage der Gesellschaft.“ Berlin 2025. Siehe: www.mi-di.de

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/am-sonntagmorgen>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>