

03.06.2026 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jens Haupt,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Verzeihen

Man muss auch mal verzeihen können. Und so kann es gehen: Schwamm drüber. Alles vergessen und wieder so wie vorher. Ich will ein unkomplizierter, angenehmer Mensch und nett sein. Dafür verstecke ich die Wut. Ich lächele das dann weg mit einem: Halb so wild! Ein bisschen selbstgefällig kommt vielleicht noch „Schon ok“.

Leichtes und schweres Verzeihen: Was die Psychologie darüber sagt

Leichtes Verzeihen, so nennt Joachim Küchenhoff, Facharzt für Psychiatrie in der Schweiz dieses Verhalten. In seinem Buch „Verzeihen“ beschreibt Küchenhoff auch das „schwere Verzeihen“. Wie schwer Verzeihen sein kann, weiß ich selbst. Ein Freund hat mich hintergangen. Er hat mein Vertrauen missbraucht. Hat weitererzählt, was nur für ihn bestimmt war. Ich spreche ihn darauf an. Und bekomme zu hören, es sei seine Sache. Ich könne ihm nicht vorschreiben mit wem er über was rede.

Vertrauensbruch unter Freunden: Wenn Verletzungen bleiben

Für mich ist das das Ende der Freundschaft. Ein nicht wiedergutzumachender Schaden, den ich erstmal verkraften muss. Ich fühle mich als Opfer und möchte am liebsten, dass alles wieder so wie früher wird. Heimlicher Groll, ein Gefühl der Unterlegenheit, der andauernden Ohnmacht bauen sich in mir auf. Und als Opfer gönne ich mir den einen oder anderen Rachedanken.

Die Opferrolle loslassen – warum Verzeihen so schwer ist

Für den Psychiater Küchenhoff ist Verzeihen deshalb schwer, weil ich dazu die Opferrolle aufgeben müsste. Ich müsste darauf verzichten, das Gegenüber demütigen oder sogar vernichten zu wollen. Zum schweren Verzeihen gehört, das ich mich erinnere, wie dieser Freund auch sein kann, wie ich ihn auch kenne und schätze. Als Menschen, dem ich nicht ausgeliefert bin. Schweres Verzeihen heißt gerade nicht vergessen, sondern sich dem stellen, was geschehen ist und wer verantwortlich war.

Verzeihen oder versöhnen – was ist überhaupt möglich?

Und es braucht meine Entscheidung. Bin ich bereit, meinen Freund nicht nur als Verräter zu sehen? Sondern als den, der er ist: Als einen Menschen, mit dem mich viel verbunden hat, der mich verletzt hat, mir geschadet hat. Für Küchenhoff ist Verzeihen nicht das Gleiche wie Versöhnung. Das Verzeihen ist allein meine Angelegenheit, für eine Versöhnung braucht es immer beide Seiten.

Verzeihen als Neuanfang: Warum nichts wieder so wird wie früher

Ich kann mich also auch dazu entschließen, meinem Freund zu verzeihen und gleichzeitig die Freundschaft aufzugeben. Verzeihen ist eben kein Tauschhandel: Ich verzeihe dir und dann bist du mir wieder gut. Jedes Verzeihen bleibt überraschend und unerwartet. Verzeihen macht nichts ungeschehen, nichts ist mehr wie früher, Verzeihen ist schwer so wie jeder Neuanfang.