24. Sonntag im Jahreskreis: Verzeihen – wie, nicht wie oft!

Evangelium: Mt 18,21-35: „In jener Zeit trat Petrus zu Jesus und fragte: Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er gegen mich sündigt? Bis zu siebenmal? Jesus sagte zu ihm: Ich sage dir nicht: Bis zu siebenmal, sondern bis siebzigmal siebenmal."

„Verzeihen" im alltäglichen Leben

Da muss dem Petrus einer richtig quergekommen sein. Am letzten Sonntag konntest du im Evangelium noch lesen, dass *alles*, was auf Erden – natürlich durch die Kirche – gebunden wird, auch im Himmel gebunden sei, und umgekehrt, dass *alles*, was auf Erden – natürlich durch die Kirche – gelöst sei, auch im Himmel gelöst sei. Mir war der Unterschied zwischen den Substantiven Binden und Fesseln bzw. zwischen den Verben binden und fesseln wichtig. Es wird deutlich: im Alltag – jetzt: im weltlichen wie im kirchlichen – gibt es beides, nämlich Binden und Fesseln ebenso wie binden und fesseln.

Und sind es nicht einige der schlimmsten Erfahrungen, die du machen kannst, wenn Bindungen durch was auch immer kaputt gehen? Oder wenn du von jemanden wie gefesselt bist und dann eine tiefe Enttäuschung folgt? Ich erinnere an die Formulierung der „sicheren Bindung", die schmerzhaft zu Ende geht und du dich wie in einen Abgrund geworfen fühlst. Von dort tönt wohl die Frage des Petrus: *„Herr, wie oft muss ich diesem oder jenem vergeben?"*

Du kannst es umdrehen! Es kann ja auch sein, dass *du selbst* der- oder diejenige bist, der oder die wie auch immer eine oder einen anderen in den Abgrund befördert, zu Fall gebracht hast. Es kann sein, dass *du selbst* es bist, der oder die schuldig geworden ist. Vielleicht hast du die „sichere Bindung" an dich selbst, als dein Selbst, dein Ich verloren, und wenn es nur für einen Augenblick ist. Auch da gilt die Frage des Petrus, wenn auch leicht modifiziert: *„Herr, wie oft muss ich mir selbst vergeben?"*

Svenja Flaßpöhler, Herausgeberin des Philosophie Magazins und Philosophin aus Berlin, hat 2016 ein Buch mit dem Titel „Verzeihen. Vom Umgang mit der Schuld"[1] veröffentlicht. Dem Buch liegt die Trennung ihrer Mutter von der Familie zugrunde, als die Autorin 14 Jahre alt war. Jetzt möchte sie ihre Mutter gerne nochmal sehen, ihre Schwester fragt, ob sie der Mutter verziehen habe. Sie antwortet: *„Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Verzeihen. Ein großes Wort."*[2] Lass uns doch erst einmal der Frage des Petrus nähern.

---

[1] Flaßpöhler, Svenja (2016): Verzeihen. Vom Umgang mit der Schuld, München.
[2] a.a.O.: 17. Mit diesem kleinen Dialog endet der Prolog des Buches, der das Feld aufspannt, innerhalb dessen sich die Frage nach dem Verzeihen und Vergeben abspielt.

Was meint „verzeihen“?

Verzeihen setzt immer ein Unrecht jeder Art, dass *dir* angetan wurde – der Sonderfall ist, dass du selbst *Täter* oder *Täterin* bist und die Frage lautet, wie du *dir selbst* verzeihen kannst. Du wirst sehen, dass die Mechanismen des Verzeihens nahezu identisch sind.

Verzeihen ist ein *Akt des Loslassens*. Du allein triffst die Entscheidung, eigenen Groll, eigene Verletzungen oder andere negative Gefühle aufzugeben. Verzeihen ist eine Art *Selbstschutz*. Du hilfst dir selbst in deinen Verletzungen, inneren Frieden zu finden und Stress oder Angst abzubauen. Und Verzeihen ist eine *Stärke*, die dir innere Freiheit zurückgeben kann.

Aber Achtung: Verzeihen ist „ganz allein deins“! Das dir geschehene Unrecht wird dadurch weder *gebilligt* noch *negiert*. Die Erinnerung an die Tat, an das Vorgehen oder Vergehen wird *nicht gelöscht*. Und es gibt folgt nicht automatisch eine *Versöhnung* zwischen dir und dem, der dir Unrecht getan oder dich verletzt hat. Du kannst jemandem verzeihen und *trotzdem* den Kontakt abbrechen oder auf Distanz gehen.

Hat „Verzeihen“ primär die Tat im Blick, geht es beim „Vergeben“ eher um Täter oder Täterin. *„Durch Vergebung befreit sich die verletzte Person aus der Opferrolle. Sie ist nicht mehr nachtragend. Die Tat kann nicht ungeschehen gemacht werden, aber die verletzte Person kann besser mit den Folgen leben. Wer vergibt, handelt ähnlich einem Gläubiger, der einem zahlungsunfähigen Schuldner die Schuld erlässt. Vergeben wird nicht die Tat, sondern vergeben wird dem Täter.“*[3] Der vergebende Mensch kommt aus der Erstarrung ins Handeln.

Wie geht „verzeihen“?

„Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er gegen mich sündigt? Bis zu siebenmal?“ Aus heutiger Sicht ist die Frage mehr als naiv, eher sogar selbstschädigend! Verzeihen oder vergeben *müssen* ist ein Nogo! Wie oben gesagt: es geht um einen freier *Akt des Loslassens*, des *Hinter-sich-lassens*, der *Änderung der Blickrichtung*, vielleicht auch des *Umdeutens*, des *Reframings* – und zwar des *Geschehenen selbst* wie der *Auswirkungen des Geschehens*, die vielleicht bis heute Kraft auf dich haben und negativ wirken.

Susanne Billig, Roman- und Drehbuchautorin sowie Mitarbeiterin im Deutschlandfunk Kultur, schreibt in ihrer Buchvorstellung von Svenja Flaßpöhlers „Vergeben“: *„Das Unverzeihliche verzeihen ist ein mächtiger Akt – vielleicht mächtig genug, es mit der archaischen Wucht des Schmerzes aufzunehmen. Doch Svenja Falspöhler bleibt auch realistisch, weil das genaue Beobachten der Abgründe außen und innen zu dieser Arbeit gehört: Mit einem Freispruch, einem Verzicht auf Vergeltung ist es nicht getan, erklärt sie. Schließlich gilt die Vergebung*

[3] vgl. [online] https://de.wikipedia.org/wiki/Vergebung_(Psychologie) [09.09.2026] – zitiert wird Müller-Lissner, Adelheid (2011) Verziehen können – sich selbst und anderen, Berlin; auffällig, dass eine Psychologin hier um der Illustrierung willen auf das heutige Evangelium zurückgreift.

nur so lange, wie sie aufrechterhalten wird. Verzeihen vollzieht sich in der Zeit. Immer wieder neu lernen müssen, wie man vergibt – das ist die Bürde, die dem aufgelastet wird, der den Schmerz erleiden musste.“[4]

„Verzeihen“ - Selbstkultivierung, nicht Selbstoptimierung

An ihrem 40. Geburtstag soll es zu einem Wiedersehen zwischen Svenja Flaßpöhler und ihrer Mutter kommen. Sie schreibt vom nachmittäglichen Kaffee: „*Am frühen Morgen, der Tau hing noch in den Blättern, der Rest der Familie schlummerte noch tief, und dich ging mit einer Tasse Kaffee durch den Garten, fiel mir jene Frage ein, die mir meine Schwester vor einigen Jahren gestellt hatte: Ob ich unserer Mutter etwa verziehen habe, wollte sie wissen. Habe ich das? Kann ich wirklich im Brustton der Überzeugung von mir behaupten: ‚Ich habe verziehen, und zwar ein für allemal‘? Ich denke: Nein. Nicht, weil das Gegenteil wahr wäre. Ich habe meiner Mutter nicht nicht verziehen. Aber was kann es überhaupt heißen, verziehen zu haben? Auch wenn der Vergleich an einigen Stellen hinkt: Eine solche Aussage kann ungefähr genauso viel Wahrheitsgehalt für sich beanspruchen wie der Satz: ‚Ich habe mit dem Rauchen aufgehört.‘ Ist damit etwa schon gesagt, dass man nie wieder anfängt?“*[5]

Wo es um Verzeihen geht, ist die *quantitative* Frage nach dem „wie oft“ völlig unsinnig! Es gibt keine messbare *Selbstoptimierung* im Vergeben. Der Mensch, der *mehr* vergibt, ist nicht der der bessere. Es ist, als würde die Haltung gelten: „Ich kann gar nicht so viel verletzt werden, wie ich vergeben kann!“ Das ist schlechte Beichtstuhl-Kultur! Ein „Du musst vergeben, und dazu zwei Vaterunser und ein Ave Maria“ wird der Komplexität des Vergebens und der Verletzung der Geschädigten niemals gerecht. Vergeben unterliegt keinem Zahlenmaß.

Was es gibt, ist ein immer wieder beginnender Weg der *Selbstkultivierung*. Diese *Selbstkultivierung* insinuiert, dass du immer wieder die Möglichkeit hast, mit der Vergebung, dem Loslassen, dem Selbstschutz und der inneren Stärke zu beginnen, immer wieder an ihr anzuknüpfen, sie zu unterbrechen, um vielleicht wieder zu ihr zurückzukehren.

Ein Mensch der Vergebung zu sein, vergeben und verzeihen können und dies zu wollen, ist zuallererst ein *Dienst an dir selbst*, der dich freier und innerlich stärker macht. Er kann weder eingefordert noch einfach so zugesprochen werden. Es bist einzig du, der oder die vergibt, anderen, aber genauso auch dir selbst gegenüber.

So viel für heute und für diese Woche.

Köln, 11.09.2026
Harald Klein

---

[4] vgl. [online] https://www.deutschlandfunkkultur.de/svenja-flasspoehler-verzeihen-vom-umgang-mit-schuld-der-100.html [09.09.2026].
[5] Flaßpöhler, Svenja (2016): 197f.