Verzeihen heißt nicht, dass du dich versöhnen musst, und nicht, dass das, was passiert ist, in Ordnung war. Du kannst verzeihen und trotzdem Abstand halten. Verzeihen ist ein Angebot, keine Pflicht – auch nicht, wenn andere dich drängen.
Wenn dir jemand Gewalt antut, dich bedroht oder dir weiter schadet, geht es nicht um Verzeihen: Dann hol dir sofort Hilfe – bei einem Menschen, dem du vertraust, oder bei einer Beratungsstelle. Diese Übung ist nicht dafür gedacht, Verständnis für jemanden aufzubringen, der dir Gewalt antut.

Beim siebzigsten Geburtstag eurer Mutter erzählt deine Schwester vor der ganzen Familie, dass du deine Stelle verloren hast – obwohl du sie gebeten hattest, es noch für sich zu behalten. Seitdem läuft die Szene abends immer wieder ab, und du formulierst im Bett Anklagen. Bei der **Compassionate Reappraisal aus der Emotionsregulation** (deutsch: *mitfühlende Neubewertung*) spielst du die Szene nicht noch einmal als Anklage ab, sondern schaust bewusst auf den ganzen Menschen dahinter – ohne gutzuheißen, was er getan hat.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation kommt es darauf an, wie du die Szene im Kopf abspielst: als Anklage, die jeden Abend neu verhandelt wird – oder mit dem Blick auf den ganzen Menschen dahinter. Jedes neue Argument hält den Ärger warm. Wie bei einem Kameraobjektiv: Der Film zeigt nur die eine Sekunde in Großaufnahme – du zoomst zurück in die Totale.

Großaufnahme: die Anklage

„Wie konnte sie nur?“ – der eine Satz, die Blicke am Tisch, jeden Abend neu

→

Totale: der ganze Mensch

ihr Tag, ihre Lage, ihre Schwächen – und trotzdem: Was ich nicht in Ordnung finde, bleibt stehen

So geht es – jeden Abend, 10 Minuten

1. **Groll vorher** von 0 bis 10 eintragen.
2. **Die Szene in einem einzigen Satz** – nicht mehr.
3. **Drei Fragen:** Was weiß ich über die Lage dieses Menschen in dem Moment? · Welche ganz menschliche Schwäche steckt dahinter? · Was wünsche ich ihm oder ihr für die Zukunft?
4. **Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde** – dieses Feld lässt du nie aus. Verstehen heißt nicht gutheißen. Die Verantwortung bleibt bei der Person, die dich verletzt hat.
5. **Groll nachher** eintragen; am nächsten Morgen ankreuzen: leicht oder schwer eingeschlafen? Am 7. Tag zurückschauen.

Tagsüber: Läuft gerade der Film?

Springt die Szene tagsüber an, mach einen Strich auf dem Arbeitsblatt und spiel den Film nicht weiter: „Das hebe ich mir für heute Abend auf.“ Die drei Fragen gehören an den Abend.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts Verständnisvolles ein? „Ich weiß es nicht“ ist erlaubt – dann nur die dritte Frage. Du wirst wütender? Für heute aufhören, Groll notieren, morgen kürzer. Es fühlt sich an wie Kleinreden? Zuerst das Feld „Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde“. Ob du die Person darauf ansprichst, entscheidest du – manchmal ist es klüger, Abstand zu halten. Dazu Episode 2: fünf Schritte · Episode 3: über den Gewinn schreiben.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das nur in Experimenten mit einer einzigen Übung, gemessen in derselben Nacht und am nächsten Morgen – eine Studie über eine ganze Woche gibt es noch nicht. Mit dem mitfühlenden Blick hatten die Menschen weniger Ärger, konnten eher verzeihen und schliefen schneller ein als nach dem Grübeln.

Wichtig: Gekränkt zu sein und nicht verzeihen zu können, kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Wenn sich Bilder von dem, was passiert ist, immer wieder aufdrängen, du Albträume hast oder sehr schreckhaft geworden bist, lass das fachlich abklären – dann ist das keine Übung für allein. Fang mit einer kleineren Kränkung an, nicht gleich mit der schwersten. Die Übungen

sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.
Dich lässt eine Kränkung seit Monaten fast jeden Tag nicht los? → Episode 9.
Dir tut jemand Gewalt an oder bedroht dich? → Hol dir sofort Hilfe.

Nicht noch einmal anklagen, sondern anders hinschauen: drei Fragen, zehn Minuten, am Abend.

Mein Verzeihen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir die Kränkung durch den Kopf gegangen?	3	3	2
2. Wie stark waren Groll oder Ärger, wenn du an die Person gedacht hast?	3	2	1
3. Wie sehr hast du die Person oder Begegnungen mit ihr gemieden?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dir gewünscht, dass die Person dafür bezahlt?	2	1	1
5. Wie schwer ist dir der Alltag wegen der Kränkung gefallen?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Jeden Abend, 10 Minuten (am besten vor dem Schlafen) – zwei Zeilen je Tag

Tag	**Groll vorher** 0–10 / **Groll nachher** 0–10	**Die Szene in einem Satz** / **Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde** (jeden Tag ausfüllen)	**1 Was weiß ich über die Lage dieses Menschen in dem Moment?**	**2 Welche ganz menschliche Schwäche steckt dahinter?**	**3 Was wünsche ich ihm oder ihr für die Zukunft?** / **Läuft gerade der Film?** Striche
1	8	erzählt vor allen von meiner Stelle	nervös, wollte etwas Lustiges erzählen	vorschnell reden	Dinge für sich behalten
	6	es war meine Sache – sie hat mein Vertrauen gebrochen		schwer	IIII
2	7	dieselbe Szene, alle schauen mich an	redet viel, wenn sie unsicher ist	im Mittelpunkt stehen wollen	erst denken, dann reden
	6	sie hat mich vorher nicht gefragt		schwer	IIII
3	7	sie erzählt, ich werde rot	hat die Feier geplant, viel Stress	will es allen recht machen	dass sie Ruhe findet
	5	vor allen – das war unfair		schwer	III
4	6	ihr Satz beim Kaffee	weiß nicht, wie sich das anfühlt	denkt nicht weit genug	dass sie nachfragt
	5	sie hat nie nachgefragt, wie es mir geht		leicht	III
5	6	alle schauen mich an	wollte die Stimmung lockern	redet, bevor sie denkt	dass sie gelassener wird
	4	es war meine Nachricht, nicht ihre		schwer	II
6	5	erzählt von meiner Stelle	an dem Tag selbst unsicher	vorschnell reden	Dinge für sich behalten
	3	Vertrauen gebrochen – das bleibt so		leicht	II
7	5	die Szene beim Geburtstag	nervös, so viele Gäste	im Mittelpunkt stehen wollen	dass sie es lernt
	3	vor allen erzählt – nicht in Ordnung		leicht	I

Tagsüber: **Läuft gerade der Film?** Strich machen, nicht weiterspielen – die drei Fragen für den Abend aufheben. „Ich weiß es nicht“ ist als Antwort erlaubt.

2 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich an meinem Blick verändert?

nicht nur die, die mich bloßgestellt hat – sie war nervös

abends läuft der Film seltener

Was finde ich weiterhin nicht in Ordnung?

dass sie es vor allen erzählt hat

ob ich es anspreche, entscheide ich später

Dazu: Episode 2: fünf Schritte · Episode 3: über den Gewinn schreiben

BEISPIEL

Nicht noch einmal anklagen, sondern anders hinschauen: drei Fragen, zehn Minuten, am Abend.

Mein Verzeihen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir die Kränkung durch den Kopf gegangen?			
2. Wie stark waren Groll oder Ärger, wenn du an die Person gedacht hast?			
3. Wie sehr hast du die Person oder Begegnungen mit ihr gemieden?			
4. Wie sehr hast du dir gewünscht, dass die Person dafür bezahlt?			
5. Wie schwer ist dir der Alltag wegen der Kränkung gefallen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Jeden Abend, 10 Minuten (am besten vor dem Schlafen) – zwei Zeilen je Tag

Tag	**Groll vorher** 0–10 / **Groll nachher** 0–10	**Die Szene in einem Satz** / **Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde** (jeden Tag ausfüllen)	**1 Was weiß ich über die Lage dieses Menschen in dem Moment?**	**2 Welche ganz menschliche Schwäche steckt dahinter?** / **eingeschlafen** leicht / schwer (am Morgen)	**3 Was wünsche ich ihm oder ihr für die Zukunft?** / **Läuft gerade der Film?** Striche
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tagsüber: **Läuft gerade der Film?** Strich machen, nicht weiterspielen – die drei Fragen für den Abend aufheben. „Ich weiß es nicht“ ist als Antwort erlaubt.

2 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich an meinem Blick verändert?

Was finde ich weiterhin nicht in Ordnung?

Dazu: Episode 2: fünf Schritte · Episode 3: über den Gewinn schreiben