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.

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. Entschuldigt hat sie sich nie. Seitdem läuft die Szene abends immer wieder ab. Beim **REACH-Arbeitsbuch aus der Vergebungsforschung** gehst du fünf Schritte schriftlich durch, einen am Tag: erinnern, einfühlen, Verzeihen als Geschenk, sich festlegen und dranbleiben (REACH steht für fünf englische Wörter). Für dich, wenn du dich entschieden hast, den Groll nicht länger mit dir herumzutragen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Vergebungsforschung wird aus der Kränkung mit der Zeit eine Haltung: Der Groll fühlt sich an wie ein Schutz – und hält dich gleichzeitig an der Kränkung fest. Der Wunsch nach Rache und das Ausweichen bleiben, auch wenn du längst nicht mehr wütend bist.

Der Groll als Stein im Rucksack
schwer, aber vertraut – du trägst ihn schon lange

→

Den Stein bewusst abstellen
Liegt er wieder in der Hand, stellst du ihn wieder ab – genau dafür ist der fünfte Schritt da.

So geht es

- Ⓡ **Tag 1 · Erinnern:** Barometer ausfüllen. In fünf Sätzen aufschreiben, was passiert ist – sachlich, ohne die Person abzuwerten und ohne dich kleinzumachen. Groll heute von 0 bis 10.
- Ⓔ **Tag 2 · Einfühlen:** kurz drei Möglichkeiten, was in der Person vorgegangen sein könnte. Verstehen heißt nicht gutheißen.
- Ⓐ **Tag 3 · Verzeihen als Geschenk:** Wann hat mir selbst jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt? Barometer noch einmal.
- Ⓒ **Tag 4 · Sich festlegen:** „Mein Satz“ aufschreiben – nicht abschicken, er ist nur für dich. Oder „noch nicht“ ankreuzen.
- Ⓗ **Tag 5–7 · Dranbleiben:** Kommt der Groll zurück, Satz lesen: „Der Groll ist eine Erinnerung – kein Zeichen, dass ich nicht verziehen habe.“ Jeden Abend: zurückgekommen? · Satz gelesen? · Groll 0–10. Tag 7: Wie schwer ist der Rucksack jetzt? Barometer.

Wenn es nicht gleich klappt

Tag 4 geht nicht? „Noch nicht“ ist ein ehrliches Ergebnis – wiederhole Tag 1 bis 3. Der Groll kommt immer wieder? Das ist normal, genau dafür ist Schritt H da. Du merkst, du willst eigentlich Abstand? Du kannst verzeihen und trotzdem Abstand halten. Ob du die Person darauf ansprichst, entscheidest du – manchmal ist es klüger, Abstand zu halten. Wenn du Kontakt willst und es sicher ist: verzeihen und sagen, was sich ändern muss. Und wenn die Person dich weiter verletzt, ist Verzeihen nicht die Aufgabe – erst Schutz und Abstand.

Vorweg: Gekränkt zu sein und nicht verzeihen zu können, kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Fang mit einer kleineren Kränkung an, nicht gleich mit der schwersten. 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. Ehrlich: Geprüft wurde ein Arbeitsbuch zum Selbermachen, gemessen zwei Wochen danach – wie lange die Wirkung anhält, zeigt diese Studie nicht. Geprüft wurde das ganze Arbeitsbuch; welcher Schritt wie viel beiträgt, weiß man nicht. In einer Studie war eine Gesprächsgruppe ohne Verzeihen als Thema ähnlich hilfreich.

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.
Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 3: über den Gewinn schreiben.

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?

Fünf Schritte, eine Woche: erinnern, einfühlen, schenken, festlegen, dranbleiben.

1 · Tag 1 · R – Erinnern: Was ist passiert? (5 Sätze, sachlich – ohne die Person abzuwerten, ohne dich kleinzumachen)

Meine Schwester hat beim Geburtstag vor allen erzählt, dass ich meine Stelle verloren habe.

Ich hatte sie gebeten, es noch für sich zu behalten.

Alle haben mich angeschaut.

Ich bin früher gegangen.

Entschuldigt hat sie sich bis heute nicht.

Mein Groll heute (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): 8

2 · Tag 2 · E – Einfühlen (kurz)

3 Möglichkeiten, was in der Person vorgegangen sein könnte:

Sie war selbst nervös.

Sie wollte im Mittelpunkt stehen.

Sie redet viel, wenn sie unsicher ist.

Verstehen heißt nicht gutheißen.

3 · Tag 3 · A – Verzeihen als Geschenk

Wann hat mir selbst jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

Umzug abgesagt, obwohl versprochen –

er hat es mir nicht nachgetragen.

Ich war erleichtert.

4 · Tag 4 · C – Sich festlegen: Mein Satz (nicht abschicken – nur für dich)

Ich habe mich entschieden, meiner Schwester den Geburtstag nicht länger nachzutragen.

Ob ich mit ihr darüber rede, entscheide ich später.

☐ **noch nicht** – auch das ist ein ehrliches Ergebnis. Dann Tag 1–3 wiederholen.

5 · Tag 5–7 · H – Dranbleiben

Kommt der Groll zurück: Satz lesen und dir sagen: „Der Groll ist eine Erinnerung – kein Zeichen, dass ich nicht verziehen habe."

Tag	**Kam der Groll zurück? (ja/nein – wann?)**	**Satz gelesen ✓**	**Groll 0–10**
Tag 5	ja – als sie angerufen hat	✓	6
Tag 6	nein	–	5
Tag 7	ja – kurz vor dem Familienessen	✓	4

Tag 7 · Rückblick

Wie schwer ist der Rucksack jetzt?

Leichter – der Stein kommt noch, aber ich stelle ihn schneller ab.

Verzeihen ≠ Versöhnen – ob du Kontakt willst, entscheidest du. Wenn du Kontakt willst und es sicher ist: verzeihen und sagen, was sich ändern muss. Wenn dich jemand weiter verletzt, ist Verzeihen nicht die Aufgabe – erst Schutz und Abstand. Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 3: über den Gewinn schreiben.

BEISPIEL

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?

Fünf Schritte, eine Woche: erinnern, einfühlen, schenken, festlegen, dranbleiben.

1 · Tag 1 · R – Erinnern: Was ist passiert? (5 Sätze, sachlich – ohne die Person abzuwerten, ohne dich kleinzumachen)

Mein Groll heute (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): _____

2 · Tag 2 · E – Einfühlen (kurz)

3 Möglichkeiten, was in der Person vorgegangen sein könnte:

3 · Tag 3 · A – Verzeihen als Geschenk

Wann hat mir selbst jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

Verstehen heißt nicht gutheißen.

4 · Tag 4 · C – Sich festlegen: Mein Satz (nicht abschicken – nur für dich)

☐ **noch nicht** – auch das ist ein ehrliches Ergebnis. Dann Tag 1–3 wiederholen.

5 · Tag 5–7 · H – Dranbleiben

Kommt der Groll zurück: Satz lesen und dir sagen: „Der Groll ist eine Erinnerung – kein Zeichen, dass ich nicht verziehen habe."

Tag	Kam der Groll zurück? (ja/nein – wann?)	Satz gelesen ✓	Groll 0–10
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Tag 7 · Rückblick

Wie schwer ist der Rucksack jetzt?

Verzeihen ≠ Versöhnen – ob du Kontakt willst, entscheidest du. Wenn du Kontakt willst und es sicher ist: verzeihen und sagen, was sich ändern muss. Wenn dich jemand weiter verletzt, ist Verzeihen nicht die Aufgabe – erst Schutz und Abstand. Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 3: über den Gewinn schreiben.