

In Frieden leben

Wie man um Verzeihung bitten kann



Schritt für Schritt einander vergeben (Symbolbild)

Quelle: Unsplash+ / Getty Images

Fehler passieren. Entscheidend ist aber, wie wir damit umgehen. Lassen wir Gras über die Sache wachsen? Oder stellen wir uns unserem Versagen und haben dadurch die Chance, an Beziehungen zu bauen, statt sie zu zerstören?

Leider sind wir nicht perfekt. Jeder von uns macht Fehler. Doch wenn wir das realisieren, können wir daraus auch etwas lernen. Wir haben die Möglichkeit, uns zu verändern und uns zu entwickeln. Wir werden gnädiger im Umgang mit anderen. Und wenn wir den Weg für Vergebung frei machen, werden unsere Beziehungen auf eine tiefere Ebene gelangen.

Um Verzeihung zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortung, charakterlicher Grösse und Stärke. Wer hingegen einfach so tut als wäre nichts passiert, isoliert sich von anderen und macht noch mehr kaputt.

Lass dich nicht von Scham, Stolz oder Wut zu so etwas hinreißen. «Wenn es möglich ist und soweit es an euch liegt, lebt mit allen Menschen in Frieden», rät die Bibel, in [Römer, Kapitel 12, Vers 18](#). Wie kann man ganz konkret um Entschuldigung bitten?

Ehrlich sein

Ein schnelles «Sorry», damit die Stimmung besser wird, ist kontraproduktiv. Andere merken, ob es dir ernst ist, oder ob du einfach nur beschwichtigen willst. Bleib aufrichtig, lass den anderen in dein Herz schauen. Und verspiele Entschuldigungen nicht durch Oberflächlichkeit.

Sich persönlich entschuldigen

Stehe selbst für deine Fehler gerade, entschuldige dich persönlich und nicht durch einen Dritten oder über das Telefon. Bitte den anderen um ein Gespräch an einem entspannten Ort, an dem es dir leicht fällt zu reden. Auf keinen Fall zwischen Tür und Angel oder wenn die Emotionen noch in dir brodeln. Wenn es dir schwer fällt, dein Innerstes nach Aussen zu kehren, oder der andere nicht mehr mit dir sprechen möchte, dann schreibe ihr/ihm, was dir leid tut.

Keinen Gegenangriff starten

Neue Vorwürfe, Erklärungen und Anklagen haben bei einer Entschuldigung nichts zu suchen. Übernimm die Verantwortung für deine Fehler. Such keine Ausreden und spiel deine Schuld nicht herunter: «Ich habe dich verletzt, das war schlimm und tut mir sehr leid.» Wenn man sich vergeben hat, ist immer noch Gelegenheit, ohne Wut, Groll oder Vorwürfe Zwischenmenschliches zu klären.

Sich in den anderen einfühlen

Wenn du dich nur aus Pflichtbewusstsein entschuldigst, bringt das wenig. Erkläre, dass du verstehst, warum der andere sauer oder enttäuscht ist. Zeig, dass du dir Gedanken gemacht hast und weißt, welche Konsequenzen dein Fehler hat. Schätze den anderen durch deine Anteilnahme wert.

Wieder gut machen

Oft kann man Geschehenes nicht mehr rückgängig machen, aber man kann versuchen, es wieder gut zu machen. Voraussetzung ist, dass der Fehler verziehen wurde. Manche Dinge sollten tatsächlich «nie wieder passieren», sprich das auch aus. Zeige auch durch dein Verhalten, dass es dir wirklich leid tut. Und bitte Gott, dass er dir hilft, dich Schritt für Schritt zu verändern.

Dieser Artikel erschien im November 2021 auf [Jesus.ch](https://jesus.ch).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Tipps von Paartherapeuten: Wie fördert man echte Verbindung?](#)

Datum: 29.03.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: [Jesus.ch](https://jesus.ch)

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

[Bibel](#)