

Verzeihen kann heilsam sein

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Angelika Völkel

Inhaltsverzeichnis

Erlittenes Unrecht verzeihen.....	2
Verzeihen zu können tut Psyche und Körper gut	3
Verzeihen ist auch für den Täter heilsam.....	3
Wie geht verzeihen?.....	3
Die vier Phasen des Verzeihens.....	4
Welche Folgen kann es haben, nicht zu verzeihen?	4
Ein gesunder Selbstwert verringert leichte Kränkbarkeit.....	5
Ist Verzeihen immer richtig?	6
Wann wird Verzeihen schädlich?.....	7
Vergeben, vergessen, versöhnen?.....	8
Was heißt Versöhnung?	9
Selbstvergebung: Sich selbst begangenes Unrecht verzeihen	9
Quellen und Links:.....	10
Links.....	11

Erlittenes Unrecht verzeihen

Wenn Markus F. an seine Mutter denkt, dann erinnert er sich an Demütigungen, Verbote, an all die vielen Arbeiten, die er täglich verrichten musste, so dass er viel zu wenig Zeit hatte, genug für die Schule zu tun. Sein Vater trat kaum in Erscheinung. Während der Woche war er meistens beruflich unterwegs. An den Wochenenden verschwand er in irgendwelchen Kneipen. Sobald Markus F. konnte, verließ er sein Elternhaus. Obwohl er kein Abitur hatte, gelang es ihm, einen Platz an der Kunstakademie zu bekommen. Sein kreatives Schaffen half ihm, sich selbst in gewisser Weise das Überleben zu sichern. Um sein Leben wirklich zu genießen, fehlten ihm Stabilität und Sicherheit. Frauen kamen und gingen. Erst als er Stefanie kennenlernte, begann er zu begreifen, dass mit ihm etwas nicht stimmte. Da ihm eine Beziehung zu ihr wichtiger war als alles andere in seinem Leben, suchte er sich professionelle Hilfe. Er fand einen Psychotherapeuten, zu dem er Vertrauen aufbauen konnte. Während der Psychotherapie konnte ein Prozess entstehen, der es Markus F. nach und nach ermöglichte, schließlich seiner Mutter all die ihm zugefügten Verletzungen zu verzeihen. Die reale Beziehung zu seiner Mutter hat sich dadurch nicht verändert. Aber er kann das erste Mal eine tiefere Bindung zu einer Frau aufbauen.

Jemanden das Unrecht, das man durch ihn erlitten hat, zu verzeihen, ist selten selbstverständlich. Viele Menschen leiden bis an ihr Lebensende an Verletzungen, die ihnen andere zugefügt haben. Vor allem Liebespartner und Familien sind häufig die Menschen, die einen leiden lassen. Doch jeder kann im Grunde selbst entscheiden, wie lange er sein Leben von dem erlittenen Unrecht bestimmen lässt.

Viele Studien zeigen, dass Menschen, die anderen verzeihen und Fehler nachsehen können, zufriedener und psychisch gesünder sind. Das bedeutet aber nicht, dass es sich beim Verzeihen immer um einen einfachen Akt handeln muss. Sich intensiv mit dem Geschehenen auseinanderzusetzen, ist dabei meistens wichtig und das kann durchaus schmerzhaft sein. Es kann deshalb eine große Unterstützung sein, wenn man sich bei diesem Prozess professionell von einem Psychotherapeuten oder Psychologischen Berater unterstützen lässt.

Je schwerwiegender die Verletzung, die ein Mensch einem anderen zugefügt hat, desto größer können die Folgen sein. So ziehen sich viele Menschen nach einer traumatisierenden Verletzung meistens von ihrer Umwelt zurück. Bei Kindern kann das beispielsweise sogar so weit gehen, dass sie aufhören zu sprechen. Viele betroffene Erwachsene sinnern lebenslang auf Rache oder betäuben ihren Schmerz mit Alkohol oder Drogen. Eine unverarbeitete Kränkung kann auf Dauer krank machen, sowohl psychisch als auch körperlich.

Eine Langzeitstudie unter dem Titel „Scheidungsfolgen“, die die amerikanische Psychologin Judith Wallerstein über einen Zeitraum von 25 Jahren durchführte, zeigte beispielsweise, dass die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer immer noch viele Jahre nach der Scheidung sehr wütend auf ihre früheren Partner waren.

Kränkungen machen auf Dauer krank. Der Psychologe Mathias Allemand von der Universität Zürich fand in seinen Studien mit älteren Menschen heraus, dass ältere Menschen, die ihre Kränkung auch nach Jahren nicht beiseitelegen können, stärker als andere an Depressionen leiden.

Verzeihen zu können tut Psyche und Körper gut

Dass es der Gesundheit zuträglich ist verzeihen zu können, ist auch das Ergebnis einer Langzeitstudie, die die Virginia Commonwealth Universität und die Harvard University, beide in den USA, an Krankenschwestern im Alter von 43 bis 64 Jahren durchgeführt haben. Studienautorin Katelyn N.G. Long und ihre Kollegen Tyler J. VanderWeele und Ying Chen analysierten dafür Daten von 54.703 Teilnehmerinnen aus der Krankenschwestern-Gesundheitsstudie, die seit 1989 in den USA läuft und werteten erstmals eine Längsschnittstudie zu dieser Fragestellung aus, die die Entwicklung der Probandinnen über einen großen Zeitraum verfolgte.

Alle zwei Jahre werden die Probandinnen per Post oder online, zum Beispiel zu ihrem Gesundheitsverhalten, ihrer körperlichen Gesundheit oder zu ihrem psychosozialen Befinden befragt. Long und ihr Team werteten die Antworten zur spirituell motivierten Vergebung aus und suchten nach Zusammenhängen mit körperlichem und seelischem Befinden.

Das Ergebnis: Diejenigen, die verzeihen können, fühlen sich besser. Die Teilnehmerinnen, die anderen vergeben konnten, schilderten zum einen ein verbessertes psychosoziales Wohlbefinden und soziale Integration, also das Einfügen in ein gesellschaftliches Gefüge. Andererseits klagten sie seltener über psychische Probleme wie Angszustände oder Depressionen.

Übrigens profitiert nicht nur die Psyche vom Verzeihen, sondern auch der Körper. Denn jemanden verzeihen zu können, verringert Stressreaktionen, was wiederum Immunsystem und Herz-Kreislauf-System schützt, wie Everett Worthington gemeinsam mit Kollegen in einer im Jahr 2007 durchgeführten Studie belegen konnte.

Verzeihen ist auch für den Täter heilsam

Auch wenn die meisten, die Unrecht erlitten haben, nicht zuerst an das Wohlbefinden des Verursachers ihrer Kränkung denken mögen: Doch auch diesen Menschen tut es gut, wenn ihnen die gemachten Fehler verziehen werden. Zu diesem Ergebnis kamen die Psychologen Yu-Rim Lee (Konkuk University, Südkorea) und Robert Enright (University of Wisconsin) durch die Auswertung von 128 Studien mit 58.000 Proband:innen. Sie untersuchten, welchen Einfluss die Tatsache, ob uns jemand verzeiht oder ob wir uns selbst verzeihen, auf unsere körperliche Gesundheit hat. Dabei berücksichtigten sie Cholesterin, Stresshormone, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Schmerzen und andere Faktoren. Ihr Fazit: Wer unter dem Druck steht, dass ihm nicht verziehen wird, muss mit gesundheitlichen Folgen rechnen. Wem vergeben wird, der lebt ruhiger und gesünder.

Wie geht verzeihen?

Auch wenn es meist eine bewusste Entscheidung ist, verzeihen zu wollen, gelingt einem das nicht innerhalb von Sekunden. Im Gegenteil, selbst wer bereit ist zu verzeihen, ist erst einmal traurig, wütend und erlebt meist sogar Rachegefühle. Diesem breiten Gefühlsspektrum ausgesetzt zu sein, ist aus der Perspektive der Kognitionswissenschaft jedoch sogar nötig. Denn die starken negativen Gedanken und Gefühlsregungen gegen die Person, die das Unrecht verübte, machen Prozesse, die für eine Vergebung entscheidend sind, erst möglich. Trauer, Wut und Zorn helfen beispielsweise, das Ereignis zu verarbeiten und Abstand zu gewinnen. Dieser Abstand ist wichtig, um überhaupt wieder auf den Täter zugehen zu können.

Die vier Phasen des Verzeihens

In der ersten Phase wird einem Menschen bewusst, dass ihm Unrecht geschehen ist.

In der zweiten Phase trifft der Betroffene eine bewusste Entscheidung. Nachdem er Vor- und Nachteile des Verzeihens abgewogen hat, kann er sich schließlich bewusst entscheiden, ob er verzeihen möchte oder nicht.

Wer sich entscheidet, dem Täter zu verzeihen, nimmt in der dritten Phase die Auseinandersetzung mit all den damit verbundenen aufgewühlten Gefühlen und Gedanken auf sich. In dieser Phase ist auch ein Perspektivenwechsel möglich und nötig. Der Betroffene versucht das Ereignis auch aus dem Blickwinkel des Täters zu betrachten. So kann er beginnen zu verstehen, warum der andere etwas getan.

In der vierten Phase ist schließlich das Verzeihen möglich.

Auch wenn Verzeihen positive Effekte auf Psyche und Körper hat, ist es doch ein insgesamt anstrengender Prozess für den Betroffenen, der den nötigen Perspektivwechsel mit entsprechender Unterstützung wahrscheinlich leichter vollziehen könnte.

In seinen Studien hat Mathias Allemand untersucht, wie Psychotherapeut:innen vor allem älteren Menschen bei dem Prozess des Verzeihens helfen können. Es gibt Metaanalysen, die gezeigt haben, dass eine professionelle Unterstützung hilfreich ist, das Wohlbefinden deutlich zu verbessern und die Belastung zu reduzieren. Eine Metaanalyse ist eine Methode aus der Statistik. Man fasst Ergebnisse aus mehreren Studien, die sich mit der gleichen Fragestellung beschäftigt haben, zusammen und kann dadurch ein aussagekräftigeres Ergebnis errechnen.

Natürlich kann auch jüngeren Menschen eine professionelle Begleitung dabei helfen, diesen Prozess besser zu durchlaufen. Denn es kann durchaus schmerzhaft sein, sich im Zuge des Prozesses des Verzeihens, den Grund für die Verletzung anzuschauen. Auch der nötige Perspektivwechsel fällt meist leichter, wenn man dabei professionell unterstützt wird.

Welche Folgen kann es haben, nicht zu verzeihen?

Auch wenn starke negative Gefühle zum Prozess des Verzeihens dazugehören, gelingt es nicht jedem Menschen, sich wieder von ihnen zu lösen. Hass, Rachegefühle oder Verbitterung können Körper und Psyche belasten. Aus den daraus resultierenden Zuständen wie Erschöpfung oder Muskelverspannungen können Krankheiten entstehen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-, Magen-Darm- oder Schlafstörungen. Menschen, die nicht bereit sind zu verzeihen, entwickeln häufiger Suchtstörungen als die, die bereit sind, es zu tun.

Ohne jemandem zu verzeihen, kann ein Mensch das Ereignis nicht loslassen. Gehirn und manchmal auch nur der Körper rufen die Erinnerung immer wieder wach. Wenn man beispielsweise dem Expartner auch nach vielen Jahren nicht verzeihen kann, hat man es meist schwer, sich neu auf einen anderen Menschen einzulassen.

Verzeihen zu können ist dabei sehr individuell. Es gibt Menschen, denen Vergeben-Können leichter fällt: Ihre Persönlichkeit macht sie weniger nachtragend. Darum können sie kleinere Kränkungen schneller loslassen und grübeln weniger über die Vergangenheit nach. Die

Psychologie weiß auch, dass ältere Menschen leichter vergeben können als jüngere, warum, das ist derzeit allerdings noch unbekannt.

Geschlechtsspezifische Unterschiede konnte die psychologische Verzeihens-Forschung bislang übrigens nicht ausmachen. Auch wenn das viele denken mögen: Frauen verzeihen keineswegs häufiger oder leichter als Männer.

Ein gesunder Selbstwert verringert leichte Kränkbarkeit

Wer dazu neigt, zu lange über Kränkungen nachzudenken, verletzt sich damit immer wieder selbst. Für diese Menschen ist es wichtig zu lernen, solche Erfahrungen, schneller innerlich abschließen zu können.

Wer sich schnell verletzt fühlt, hat meist ein zu geringes Selbstwertgefühl. Wer innerlich unsicher ist, nimmt die Worte oder das Verhalten der anderen schnell zu persönlich und bewertet sie vor allem als zu negativ.

Ein erster Schritt kann sein, genau hinzuhören, was das Gegenüber tatsächlich gesagt hat und anschließend rückzufragen, wenn man sich angegriffen und verletzt fühlt. Vielleicht hat der andere nur versehentlich die falschen Worte verwendet? Es kann auch zu einer gesunden Selbstdistanz beitragen, einen Perspektivwechsel zu wagen und sich zu überlegen, welche Schwierigkeiten das Gegenüber im Leben hat und was ihn so hat handeln lassen.

Wenn man wirklich unfair behandelt wurde, kann man daran arbeiten, selbstbewusster zu werden und Grenzen zu setzen.

Die Psychotherapeutin Doris Wolf hat acht Tipps entwickelt, wie Menschen ihre gekränkten Gefühle lindern können:

Tipp 1: Prüfe, ob das, was der andere gesagt oder getan hat, richtig bei dir angekommen ist.

Hast du richtig verstanden, was dein Gegenüber gesagt hat? Frage ihn direkt: „Wie meinst du das?“, „Was verstehst du darunter?“ „Auf welches konkrete Verhalten beziehst du dich mit deiner Kritik?“, „Was wollest du mir mit deinem Verhalten signalisieren?“

Wenn du möchtest, kannst du mit diesen Rückfragen warten, bis du dich wieder stärker und ruhiger fühlst.

Tipp 2: Sprich über deine Gefühle und Wünsche.

Teile deinem Gegenüber mit, wie du dich fühlst und wie seine Worte oder sein Verhalten bei dir angekommen sind, und was du dir anders wünschst: „Ich habe mich ... gefühlt, weil ich das so verstanden habe. Ich würde mir wünschen, dass du sagst/tust.“

Tipp 3: Schlüpfte in die Schuhe des anderen.

Überlege, welche Gefühle und Motive hinter seinem Verhalten stehen könnten. Hat er sich zuvor möglicherweise von dir angegriffen gefühlt? Passt auf ihn das Stichwort „Ein getroffener Hund bellt“? Ist er generell ein Mensch mit geringem Selbstwertgefühl?

Verhält er sich im Allgemeinen anderen Menschen gegenüber aggressiv und abwertend? Fehlt ihm generell die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen? Ist er zurzeit stark mit seinen eigenen Problemen beschäftigt? Fällt es ihm schwer, offen zu sein und nein zu sagen?

Tip 4: Suche nach positiven Motiven bei deinem Gegenüber.

Frage dich, ob sich auch positive Absichten hinter seinem Verhalten verbergen könnten? Wollte er dir ein Kompliment machen, das missglückt ist? Wollte er dir helfen, einen Fehler auszumerzen? Oder könnte sein Verhalten vielleicht überhaupt nichts mit dir zu tun haben, sondern mit seiner schlechten Stimmung, Überforderung, Müdigkeit, einer aktuellen Krisensituation?

Tip 5: Halte Tatsache und Meinung sorgfältig auseinander.

Erinnere dich daran, dass seine Worte nur seine persönliche Meinung widerspiegeln. Sie müssen überhaupt nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Du hast die Wahl, ob du seine Meinung für dich akzeptierst oder dir sagst: „Das ist seine persönliche Sichtweise. Ich weiß, dass ich nicht so bin, wie er mich sieht.“

Tip 6: Überlege, welche Bedeutung du diesem Ereignis beimessen willst.

Ist das Ereignis für dich so wichtig, dass du dich in Gedanken weiter damit beschäftigen willst? Hilft dir die Beschäftigung damit, deine Ziele zu erreichen und glücklich zu sein? Lohnt es sich, dafür deinen Körper in Aufruhr zu bringen und deine Abwehrkräfte zu schwächen? Wenn nicht, unterbreche deine Erinnerungen immer wieder mit einem innerlichen „Stopp“ und sage dir: „Ich bin bereit, loszulassen. Das ist Vergangenheit“ — solange bis du nicht mehr an das negative Ereignis denkst.

Tip 7: Notiere deine Gedanken und Gefühle.

Vertraue deine quälenden Gedanken einem Tagebuch an und schließe deinen Text mit dem Satz: „Mir gefällt nicht, was der andere gesagt/getan hat, ich bin enttäuscht und traurig. Ich bin ärgerlich. Doch ich bin bereit, ihm zu verzeihen. Er ist ein Mensch und macht als solcher ab und zu Fehler.“

Tip 8: Prüfe, wie wichtig dir die Beziehung ist.

Wenn du es mit einem Menschen zu tun hast, der dich immer wieder zu verletzen versucht, überlege dir, ob du weiterhin mit ihm zusammen sein willst/musst oder ob du dich von ihm zurückziehen möchtest.

Ist Verzeihen immer richtig?

Anders als in der Philosophie geht es beim Verzeihen in der Psychologie um eine versöhnliche Reaktion auf Verletzungen. Es geht nicht darum, moralisches Unrecht zu bagatellisieren.

Die Philosophin Susanne Boshammer spricht sich dagegen aus, jedem und alles zu verzeihen. Wer vergibt oder um Verzeihung bittet, kann der Fairness und Gerechtigkeit, dem sozialen Geben und Nehmen den Rücken zukehren, schreibt sie in ihrem Buch „Die zweite Chance. Warum wir (nicht alles) verzeihen sollten“. Gerechtigkeit gehöre zum Grundbestand menschlicher Kulturen weltweit.

Wer anderen etwas antut, sollte nicht unbedingt ungeschoren davonkommen. Denn auch Rache-Tabu und Verzeihen seien universal verankert, betont die Soziologin Sonja Fücker von der Universität Hannover, die sich in ihrem Buch „Vergebung“ mit der Alltagskultur des Verzeihens befasst.

In früheren Zeiten musste sich die Tochter um die alten Eltern kümmern, ob sie wollte oder nicht. Heute kann eine Tochter, die schwere Verletzungen durch ihre Eltern erlitten hat, ihre Eltern in ein Pflegeheim geben und muss für den Unterhalt nicht einmal selbst bezahlen. Denn das Bürgerliche Gesetzbuch verpflichtet nur Eltern zum Unterhalt für ihre Kinder. Anders als die Kinder können die Eltern ihren Unterhaltsanspruch verwirken, wenn sie sich nicht entsprechend um ihren Nachwuchs gekümmert haben. Auch wenn es nicht immer um solche drastischen Beispiele geht, kann der Einzelne frei entscheiden, ob er verzeiht und zu den Konsequenzen darf er meist auch stehen.

Wann wird Verzeihen schädlich?

Diese Frage stellt die Psychologie heute verstärkt, nachdem es lange Zeit vor allem positiv bewertet wurde zu vergeben.

Verzeihen kann kontraproduktiv werden, wenn die Konfliktsituation weiterhin andauert. Wer beispielsweise in einer Beziehung mit einem Menschen, von dem er immer wieder gekränkt wird, lebt, müsste ständig aufs Neue verzeihen.

Für den Betroffenen kann es unter Umständen auch schädlich sein, sehr starke Kränkungen oder Verletzungen zu verzeihen. Gerade vor dem Hintergrund fehlender Reue und Einsicht und wenn die Verletzung schwer in das eigene Leben eingegriffen hat, kann es für einen Mensch wichtig sein, unversöhnlich zu bleiben, vor allem auch um die eigene Unversehrtheit zu schützen.

Sich rächen zu wollen, gilt in unserem Kulturkreis als etwas Schambehaftetes. Man darf sich im Grunde nicht einmal eingestehen, solche Gefühle zu empfinden. Es wird stattdessen meist erwartet, das Ereignis auch aus der Perspektive des vermeintlichen Täters zu betrachten.

Der Philosoph Oliver Hallich möchte zumindest das Übelnehmen rehabilitieren. Damit signalisiere man jemanden, dass man ihn für einen Menschen halte, der moralischen Standards entsprechen können sollte und von dem man das auch erwarte, beschreibt der Professor für Philosophie mit dem Schwerpunkt Praktische Philosophie an der Universität Duisburg-Essen in einem Gespräch mit dem Deutschlandfunk. Außerdem habe das Übelnehmen eine wichtige soziale Steuerungsfunktion, eine informelle Strafe, die hilft, eine moralbasierte Ordnung aufrecht zu halten.

Dieser Auffassung schließen sich Philosoph:innen in jüngerer Zeit vermehrt an. So schreibt der US-Amerikaner Jeffrie G. Murphy in seinem Buch „Getting Even: Forgiveness and Its Limits“ — auf Deutsch kann man das mit „Gleichheit wiederherstellen. Verzeihen und seine Grenzen“ übersetzen —, dass Wut, Empörung, Übelnehmen, von der gesunden Selbstachtung einer verletzten Person zeugen.

Zu schnelles Verzeihen könne in gewisser Weise Unrecht trivialisieren, es könne zu einem mangelnden Respekt gegenüber dem Opfer oder zu einem Vergessen von Normverstößen, von denen man glaubt, dass sie weiter im kollektiven Bewusstsein gehalten werden sollten, führen.

Verzeihen wird von Wissenschaftler:innen unterschiedlicher Disziplinen inzwischen realistischer bewertet. Verzeihen kann zwar beschädigte menschliche Beziehungen wieder herstellen und Opfer helfen, die Kränkung hinter sich zu lassen und in eine neue Lebensphase einzutreten. Dagegen spricht allerdings, dass es Menschen gibt, die das auch können, ohne vorher zu verzeihen.

Vergeben, vergessen, versöhnen?

Verzeihen und Vergeben lassen sich übrigens in der deutschen Sprache etymologisch und begrifflich streng voneinander unterscheiden. Während dem Verzeihen etwa immer ein Verzicht, ein Nichtstun, vor allem gegenüber dem Rachenehmen, innewohnt, liegt das wesentliche Moment des Vergebens in der Gabe. Die Vergebung ist durch eine Dualität zwischen Schenkendem und Beschenktem gekennzeichnet. Nicht umsonst hat sich der Begriff Vergebung im religiösen Kontext etabliert, wie die Philosophin Svenja Flaßpöhler dargelegt hat.

Wer verzeiht, bedeutet dem anderen damit nicht, dass der sich richtig verhalten hat. Es heißt auch nicht, dass man den Vorfall vergessen muss und der Täter einen Freibrief erhält. Verzeihen ist auch kein Zeichen von Schwäche. Der andere muss sich auch nicht verdienen, dass man ihm verzeiht. Jeder tut es zunächst einmal seinetwegen.

In der Psychologie wird Verzeihen abgegrenzt von der Akzeptanz des Unrechts an sich. Es geht also nicht darum, zu erlauben, dass dieses Unrecht immer wieder geschieht, sondern darum zu akzeptieren, dass es geschehen ist. Psycholog:innen der American Psychological Association formulierten Vergebung als einen Prozess, bei dem sich die Haltung und die Gefühle gegenüber demjenigen, dem vergeben wird, verändern. Annehmen, dass etwas geschehen ist, ohne das Unrecht zu akzeptieren, das ist ein sehr feiner und doch gravierender Unterschied.

Während das eine Ohnmacht bedeuten kann — ein Rechtfertigen auch zukünftigen Unrechts, ermöglicht das andere den Umgang mit etwas, das nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Das Loslassen kann eine Freiheit mit sich bringen, die sogar ermöglicht, sich dafür einzusetzen, dass das Unrecht nicht noch einmal geschieht. Denn wer lernt, geschehenes Unrecht loszulassen, ohne es zu vergessen, kann sein Leben besser annehmen, wie es ist.

Interessanterweise haben die Worte Amnesie und Amnestie denselben Wortstamm, beides kommt aus dem altgriechischen Wort für vergessen. Während es sich bei Ersterem allerdings um eine psychische Störung, eine Gedächtnisschwäche, handelt, ist Zweiteres das absichtliche Vergessen oder Verzeihen, die Straferlassung. Verzeihen bedeutet aber weder vergessen noch verdrängen: In der Psychoanalyse und in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie geht es ja gerade darum, Verschüttetes aufzudecken, um es ins bewusste Leben zu integrieren und damit die dunkle Vergangenheit aufzuarbeiten.

So wird der Sohn, der von seiner Mutter gedemütigt wurde, in der Therapie sich dessen noch mehr bewusst sein. War er vorher depressiv und sich dessen nicht bewusst, dass er seiner Mutter grollte, so kann er jetzt bewusst grollen und durch diesen Prozess überhaupt verzeihen und eine depressive Stimmung kann einer deutlich helleren weichen.

Verzeihen heißt vielmehr, das Vergangene genauso wie die aktuelle Situation zu akzeptieren. Es ist, wie es ist. Wenn wir einem anderen Menschen oder uns selbst vergeben, kehrt innerer Frieden ein und wir können wieder in der Gegenwart leben. Nicht zu verzeihen ist wie eine unerledigte wichtige Aufgabe, die unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf sich zieht. In

Gedanken beschäftigen wir uns immer mit der Person, der wir etwas nicht verzeihen können. Unser Körper ist dadurch in einem permanenten Alarmzustand. Instinktiv wissen Menschen darum, was Verzeihen bewirken kann und häufig wird im Stillen vergeben, ohne dass dafür vorher eine Auseinandersetzung oder ein Gespräch mit dem Täter stattgefunden hat.

Was heißt Versöhnung?

Im Gegensatz zum Verzeihen, das nur den Verzicht auf Rache und weitere Wiedergutmachung meint, geht Versöhnung einen Schritt weiter und macht einen Neustart möglich.

Den meisten Menschen fällt es leichter, sich demjenigen, der sie gekränkt hat, wieder zu nähern, wenn eine entsprechende Reuebekundung stattgefunden hat. Geschieht das nicht, bleiben die Rollen, also Opfer und Täter, bestehen und es kann im Grunde genommen keine Brücke gebaut werden.

Doch wie eine Studie aus dem Jahr 2011, die von Wissenschaftlern der niederländischen Erasmus Universität in Zusammenarbeit mit der London Business School zeigt, befriedigt die Bitte um Vergebung das Opfer tatsächlich weniger als angenommen. Es wurden Experimente durchgeführt, um zu prüfen, wie Menschen Entschuldigungen bewerten. Proband:innen bekamen 10 Euro, die sie entweder behalten oder einem Partner, mit dem sie über den Computer kommunizierten, geben konnten.

Das Geld wurde anschließend verdreifacht. Der Partner, der nun 30 Euro erhielt, gab dem Probanden nur fünf Euro zurück und zusätzlich eine Entschuldigung für dieses für ihn günstige Angebot. Ein anderer Teil der Proband:innen sollte sich einfach vorstellen, dass sich der Partner entschuldigt hätte. Die Teilnehmer, die sich eine Entschuldigung vorstellten, schätzten diese mehr als Probanden, die tatsächlich eine hörten.

Auch Rache ist langfristig kein Mittel, um eine Beziehung wieder auf Augenhöhe zu bringen. Sozial und moralisch sind Rachegefühle in unserem Kulturkreis kaum noch akzeptiert. Doch lange gehörten Rachegefühle als Mittel zur Rechtswahrung dazu. Rache galt beispielsweise im alten Rom als ein Akt der Gegenseitigkeit, als Erwidermoral, um Regelverletzungen zu ahnden. Die Psychologie weiß heute, dass Rache zwar kurzfristig süß schmeckt, aber langfristig den Weg auf eine Einigung verstellt und Beziehungen endgültig beendet. Auch bei Rächer:innen führt die lange geplante und dann schließlich ausgeübte Rache meistens nicht zum erwarteten Zufriedenheitsgefühl.

Selbstvergebung: Sich selbst begangenes Unrecht verzeihen

Scham- und Schuldgefühle sind notwendig, damit man sich in eine Gesellschaft einfügen kann. Doch wie immer macht die Dosis das Gift. Meist gehen wir mit uns selbst sehr viel härter ins Gericht. Viele Menschen machen sich täglich Vorwürfe wegen Fehler, Missgeschicke und vor allem, wenn sie nicht ihren eigenen Erwartungen entsprechen. Gerade Menschen, die unter einem geringen Selbstwert leiden, entwickeln häufig zu starke Schuldgefühle. Selten stehen diese Gefühle in einem angemessenen Verhältnis zu der vorausgegangenem Tat.

Sich selbst nicht zu verzeihen hat dieselben negativen Konsequenzen wie anderen nicht verzeihen zu können. Die Unfähigkeit sich selbst verzeihen zu können ist ein Risikofaktor für Depression, Angst und ein geschwächtes Immunsystem, sagen Forscher.

Jeder Mensch macht Fehler. Das ist sogar sehr wichtig, denn ohne Fehler gibt es keine Entwicklung. Ein kleines Kind, das Laufen lernt, fällt sehr oft hin, bevor ihm die ersten Schritte gelingen. Genauso wichtig ist es, dass man aus den eigenen Fehlern lernt, sich selbst verzeiht und nach vorwärts weiterlebt.

Im Grunde geht man beim Selbstverzeihen drei Schritte: Wer sich objektiv schuldig gemacht hat, für den ist es wichtig, die Schuld anzuerkennen und die Verantwortung zu übernehmen. Der nächste Schritt ist, sich selbst zu erlauben, Fehler machen zu dürfen. Der letzte Schritt ist die Wiedergutmachung.

Sich selbst zu verzeihen, das bedeutet, das Vorgefallene zu akzeptieren und anzunehmen. Vor allem darf man sich selbst gegenüber Mitgefühl zeigen, gerade wenn man sich von sich selbst geschädigt fühlt.

Sich selbst dem zu stellen, was man getan hat oder was aufgrund des eigenen Unterlassens geschehen konnte, ist der erste Schritt zur Selbstvergebung. Dieser Schritt ist für die meisten leider auch der schwierigste. Es hat keinen Sinn, das eigene Verhalten zu entschuldigen oder zu rechtfertigen, das verzögert nur den heilsamen Prozess des Verzeihens.

Wer bereit ist, Verantwortung zu übernehmen, der wird zunächst unangenehme Gefühle wie Schuld und Scham, aber auch Wut, Trauer und Ärger empfindet. Wer etwas falsch gemacht hat, darf sich zunächst auch schuldig fühlen. Denn ohne diese Schuldgefühle und Reue lernt man nicht dazu und ändert sein Verhalten oder seine Einstellung nicht.

In diesem Prozess ist es allerdings wichtig zwischen Tat und Täter zu unterscheiden. Während Schuldgefühle im Hinblick auf das, was man getan hat, durchaus berechtigt sein können, dürfen sie allerdings nicht auf den ganzen Menschen übertragen werden. Wer seinen Selbstwert zu sehr über das, was er tut, definiert, läuft Gefahr Gefühle der Wertlosigkeit zu entwickeln, sobald er sich zu seinen Taten bekennt. Diese Gefühle können im schlimmsten Fall Auslöser für psychische Störungen, zum Beispiel eine Depression, sein. Fehler und Enttäuschungen gehören zum Leben, sie sind sozusagen wichtige Katalysatoren der menschlichen Entwicklungsgeschichte.

Eine Wiedergutmachung kann helfen, das durch den Fehler erschütterte Gleichgewicht wieder herzustellen. Auch wenn man selbst die Person ist, der man verzeihen möchte, kann ein Ritual der Wiedergutmachung wichtig sein.

Ob man selbst oder ein anderer der Verursacher der Kränkung war: Je stabiler der eigene Selbstwert ist, desto großzügiger kann man sich und anderen Menschen vergeben. Worauf der eigene Selbstwert beruht und wie man ihn stärken kann, erfahren Sie in diesem Artikel zu Selbstwert: <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/artikel/>

Quellen und Links:

Boshammer, Susanne (2020): Die zweite Chance – Warum wir (nicht alles) verzeihen sollten. Hamburg Rowohlt Verlag

Fücker, Sona (2020): Vergebung: Zu einer Soziologie der Nachsicht. Frankfurt am Main: Campus Verlag

Murphy, Jeffrie G (2004): Getting Even: Forgiveness and Its Limits
Oxford: Oxford University Press

Wolf, Doris (2017): Ab heute kränkt mich niemand mehr. 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen. München: PAL Verlag

Links

Die Kunst des Vergebens: Wie wir verzeihen können, obwohl es oft schwerfällt
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/warum-vergeben-wichtig-ist-und-wie-es-klappt/>

Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgivingness, and Reduced Unforgiveness
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-007-9105-8>

Kränkungen heilen, heißt verzeihen können
https://www.psychotipps.com/selbsthilfe/kraenkung.html?rating_sent=true

Verzeihen in anderen Kulturen
<https://www.7mind.de/magazin/vergebung-lernen-psychologie-definition>

Verzeihen ist gut für Körper und Seele
<https://www.mdr.de/wissen/Verzeihen-ist-gut-fuer-die-gesundheit-100.html>

Verzeihen ist gut für die Psyche
<https://www.spektrum.de/news/nachsichtigkeit-verzeihen-ist-gut-fuer-die-psyche/1791650>

Verzeihen, Versöhnen, Vergessen: Soziologische Perspektiven
Morikawa, Takemitsu (Ed.)
https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/70083/ssoar-2018-morikawa-Verzeihen_Versohnen_Vergessen_Soziologische_Perspektiven.pdf?sequence=1&isAllowed=y&Inkname=ssoar-2018-morikawa-Verzeihen_Versohnen_Vergessen_Soziologische_Perspektiven.pdf

We are predisposed to forgive, new research suggests
<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/09/180917111605.htm>

Wenn die Zeit nicht alle Wunden heilt
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/kunst-und-grenzen-des-verzeihens-wenn-die-zeit-nicht-alle-100.html>