

PRESSEMITTEILUNG

Der Wert der Vergebung: Verzeihen ist heilsam für Opfer und Täter

Ein gesunder Selbstwert mindert die Kränkbarkeit und stärkt die Bereitschaft zur Vergebung.

München, 26.10.2023. Auch wenn es vielen Opfern zunächst sehr schwerfällt, ist Vergebung von großer Bedeutung für das eigene Seelenheil. Denn es gewinnen die Menschen, die Vergebung schenken, genauso wie diejenigen, denen verziehen wird. Wem vergeben ist, lebt mit weniger Leidensdruck. Und wer den mit Wut, Trauer und Enttäuschung verbundenen Prozess der Vergebung auf sich nimmt, wird mit stabilerer Gesundheit belohnt. Dies haben zwei Langzeitstudien aus den USA mit jeweils großer Teilnehmerschaft wissenschaftlich bewiesen. Vergeben können übrigens Frauen genauso gut wie Männer. Es geht beim Verzeihen nicht um das Gutheißen von erlittenem oder gefühltem Unrecht, sondern um Akzeptanz und Loslassen des Geschehenen. So führt Vergebung auch nicht dazu, dass Täter sich in ihrem Verhalten bestärkt fühlen und wichtige Normen des gesellschaftlichen Zusammenlebens wie Fairness und Gerechtigkeit ausgehöhlt werden. Durch Verzeihen und Vergebung wird auch die entwicklungspsychologisch so wichtige Fehlerkultur gepflegt. Denn nur, wer Fehler macht und daraus lernen darf, kann sich als Persönlichkeit entwickeln.

Ein Beispiel: 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 der meistens beruflich unterwegs. An den Wochenenden verschwand der 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.

Verzeihen sollte nicht dazu führen, in schädlichen Lebenskonstellationen zu verharren. Rachegefühle sind emotional normal und notwendig, um mit der Situation innerlich umzugehen. Rache dann tatsächlich auszuleben, ist etwas ganz anderes. Jemandem etwas übelzunehmen und das auch zu äußern oder zu zeigen, zeugt von gesunder Selbstachtung. Denn wer stets vergeben muss, um eine soziale Beziehung aufrecht erhalten zu können, sollte konkret über Distanz oder sozialen Rückzug nachdenken. Dies insbesondere, wenn beim auslösenden Gegenüber keine Reue oder Verhaltensänderung zu sehen ist.

Das Wort Verzeihen spricht von Verzicht aufs Rachenehmen und drückt damit eine Stärke aus. Vergebung erzählt eine gleichwertige Beziehung von Schenkendem und Beschenktem. Das Erlittene muss dabei auch nicht vergessen werden, es bleibt Teil der Lebensgeschichte. Das Annehmen des Geschehenen ist nicht gleichzusetzen mit der Akzeptanz von Unrecht. Verzeihung stellt den inneren Frieden wieder her, ansonsten wird oft rastlos über die Person und das erlittene Unrecht oder die innere Verletzung nachgedacht.

Acht Tipps zur Linderung von Kränkungen

Die Psychotherapeutin Doris Wolf entwickelte acht konkrete Tipps, wie im Alltag mit gegenseitigen Kränkungen umgegangen werden kann.

1. Überprüfung des Gesagten oder der Aktion.
2. Über die eigenen Gefühle und Wünsche sprechen.
3. Sich in den anderen hineinversetzen – in welcher Lebenslage ist diese Person?
4. Könnten andere Motivationen oder Erschöpfung beim Gegenüber vorliegen?
5. Tatsachen und Meinungen sorgfältig auseinanderhalten.
6. Welche Bedeutung will ich dem Ereignis eigentlich beimessen?
7. Tagebuch als Kanal für Gedanken und Gefühle nutzen.
8. Wie wichtig ist die Person im eigenen Leben und soll sie das auch bleiben?

Versöhnung

Versöhnung wiederum ermöglicht einen Neustart. Eine menschliche Näherung kommt nur auf, wenn eine Reuebekundung stattgefunden hat. Dadurch werden die Rollen Täter und Opfer aufgehoben. Langfristig gehegte Rachegefühle zerstören die soziale Beziehung vollends. In der europäischen Kultur gab es gelebte Rache, jedoch ist erwiesen, dass ausgelebte Rache eben keine Versöhnung herstellen kann.

Selbstvergebung

Es macht für die eigene Gesundheit und emotionale Verfassung keinen Unterschied, ob man sich selbst oder anderen nicht verzeihen kann. Die Folge können in beiden Fällen Angst, Depressionen und ein geschwächtes Immunsystem sein. Sich selbst zu verzeihen, bewirkt eine Akzeptanz des Vorgefallenen. Die eigene Schuld zu fühlen und anzuerkennen, führt über die Reue dazu, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Sich Fehler einzugestehen, kann zur Wiedergutmachung führen. Es gibt Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl, die sich über Taten und Erfolge definieren, und denen es schwerfällt, sich Fehler zu erlauben. Für sie ist ein Ritual wichtig, um nicht im Verlies der Unversöhnlichkeiten gefangen zu bleiben. Denn Vergebung und Versöhnung führen zu einem besseren Leben.

Lesen Sie unser Dossier „Verzeihen kann heilsam sein“

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/verzeihen/artikel/>

Ergänzend dazu empfehlen wir:

Artikel Selbstwert

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/artikel/>

Dossier zu Bindung und Beziehungsfähigkeit:

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/bindung/artikel/>

Dossier Verhaltenstherapie

<https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/verhaltenstherapie/artikel/>

Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal [therapie.de](http://www.therapie.de) richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 12.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an. Mehr Informationen unter www.therapie.de

Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
psyche@therapie.de

Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de