



Warum Verzeihen stark macht

Wer sich gegenüber den Fehlritten seiner Mitmenschen nachsichtig geben kann, tut damit vor allem sich selbst einen Gefallen. Über die unterschätzte Kraft des Vergebens

von Stephan Soutschek, aktualisiert am 27.10.2016

Einem anderen Menschen verzeihen: diese Idee ist schon sehr alt. Bereits in der Bibel drehen sich zahlreiche Textstellen darum. Christen beten: "Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern." Heutzutage widmen sich Popsongs dem Verzeihen. "True love tends to forget", sang Bob Dylan im Jahr 1978: Wahre Liebe neigt zum Vergessen.

Verzeihen: Großmut statt Groll

Der einfache Satz "Ich verzeihe dir" löst starke Emotionen aus und scheint mit einer nahezu magischen Bedeutung aufgeladen zu sein. Übertroffen vielleicht nur noch durch die Worte "Ich liebe dich". Umso erstaunlicher, dass die Wissenschaft sich des Themas bislang eher stiefmütterlich angenommen hat.

Eine der Ausnahmen ist der US-Psychologe Robert Enright. Er sah in den 2000er Jahren Verzeihen als einen Prozess an, bei dem jemand bewusst auf einen gerechtfertigten Groll gegenüber einem Mitmenschen verzichtet. Und sich stattdessen großmütig zeigt. Enright zufolge hilft diese Entscheidung demjenigen, der sie trifft, mehr als dem Menschen, dem verziehen wird. Diese Sicht teilt auch Dr. Helga Schachinger. "Wenn es mir gelingt zu verzeihen, profitiere davon vor allem ich", sagt die Lehrbeauftragte der Fakultät für Psychologie an der Universität Wien.

Negative Gefühle hinter sich lassen

"In allen zwischenmenschlichen Beziehungen suchen wir die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse wie Angenommenheit, Vertrauen und Nähe", sagt Dr. Christoph Joseph Ahlers, Klinischer Paar- und Sexualpsychologe mit eigener Praxis in Berlin. Werden diese Erwartungen enttäuscht, kann das eine tiefe Kränkung bedeuten. Diese kann in Wut und Aggressivität umschlagen.

"Solche unbewältigten Konflikte kosten alle Beteiligten Kraft", sagt Ahlers. "Verzeihen ist eine Möglichkeit, die Verletzung anzunehmen und die Beziehungskrise zu bewältigen." Wer es nach einer empfundenen Kränkung schafft, das Geschehene zu akzeptieren, die negativen Gefühle hinter sich zu lassen und den Blick nach vorne zu richten, hat dem anderen Menschen innerlich verziehen. Diese Erfahrung wandelt den Ärger nicht nur in positive Emotionen um. Man geht aus ihr gestärkt hervor und ist für den Umgang mit künftigen Kränkungen besser gerüstet.

Wichtig ist, für sich zu dieser Entscheidung zu gelangen. "Verzeihen ein innerer Prozess", sagt Ahlers. Die Worte "Ich verzeihe dir" gegenüber dem Mitmenschen auszusprechen, ist deswegen nur von zweitrangiger Bedeutung. Sie können aber dem Gegenüber das Signal geben, dass man bereit für einen Neuanfang ist.

Verzeihen bedeutet nicht billigen

Wer verzeiht, spricht sein Gegenüber nicht von Schuld frei. "Verzeihen heißt aber nicht zu vergessen oder etwas gutzuheißen", sagt Psychologin Schachinger. "Schlägt der Partner mich, kann ich ihm das verzeihen. Wenn er sein Verhalten aber nicht ändert, macht ein weiteres Zusammenleben trotzdem keinen Sinn."

Auch muss man nicht alles verzeihen. "Manche Verletzungen lassen sich kaum überwinden", sagt

Ahlers. "Zum Beispiel ein gewaltvoller Angriff oder sexueller Übergriff. Es ist aber sinnvoll, ein innerliches Verzeihen zumindest anzustreben." Der US-Psychologe Robert Enright hatte für eine Studie Frauen begleitet, die in einer Beziehung emotional missbraucht worden waren. Viele von ihnen litten nach der Trennung stark unter der Erfahrung, hatten Depressionen und Angstzustände. Diejenigen von ihnen aber, die es schafften den Tätern zu verzeihen, litten seltener unter den Beschwerden.

Es gibt kein Patentrezept, um zum inneren Zustand des Verzeihens zu gelangen. Folgende Schritte können aber dabei helfen.

- Das Geschehene reflektieren: Was ist eigentlich genau passiert?
- Persönliche Bedeutung klarmachen: Warum hat mich das so getroffen? Welche Bedürfnisse von mir sind verletzt worden?
- Perspektive wechseln: Was hat der Andere eigentlich genau gemacht? Welche Motive hatte er dabei?
- Das Geschehene akzeptieren: Innerlich annehmen, was passiert ist, ohne es dabei aber zwangsläufig gut zu heißen.

Wer das Geschehene so kognitiv begreift, kann leichter Abstand gewinnen – und eher innerlich verzeihen.

Verzeihen: "Eine Eigenschaft des Starken"

Dem indischen Freiheitskämpfer Mahatma Gandhi wird das Zitat zugesprochen "Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken". Tatsächlich ist ein gutes Selbstwertgefühl hilfreich, um anderen verzeihen zu können. Wer dieses besitzt, bekennt sich eher zu seinen eigenen Schwächen. Und kann diese umgekehrt leichter bei anderen anerkennen.

Vielleicht hilft manchmal schon eine im Grunde einfache Erkenntnis, um anderen leichter verzeihen zu können: "Jeder ist hin und wieder gekränkt", sagt Schachinger. "Aber wir selbst kränken auch ständig andere. Meist völlig ohne Absicht."