

{essentials}

Jonas Reinhardt · Agostino Mazziotta

Vergeben in Beratung und Therapie

Eine praxisnahe Einführung

 Springer

essentials

essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Fachwissen von Springerautor*innen kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials* sind Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autor*innen aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <https://link.springer.com/bookseries/13088>

Jonas Reinhardt · Agostino Mazziotta

Vergeben in Beratung und Therapie

Eine praxisnahe Einführung



Springer

Jonas Reinhardt
Tübingen, Deutschland

Agostino Mazziotta
Fachhochschule Münster
Münster, Deutschland

ISSN 2197-6708

essentials

ISBN 978-3-658-36348-2

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-36349-9>

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-36349-9 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Eva Brechtel-Wahl

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Was Sie in diesem *essential* finden können

- Eine Einführung in interpersonelle Vergebung aus psychologischer Perspektive.
- Zusammengefasste wissenschaftliche Erkenntnisse über den Nutzen von Vergebung für die geistige und körperliche Gesundheit.
- Informationen darüber, wie Aspekte der Verletzung und Eigenschaften der beteiligten Personen zu Vergebung beitragen können.
- Eine grundlegende Einführung in die Begleitung von Vergebung in der psychologischen Beratung und Psychotherapie.
- Praxisnahe Impulse und Übungen für den therapeutischen Prozess.

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Vergeben?	1
1.1	Welcher Vergebungsbegriß liegt diesem Buch zugrunde?	1
1.2	Was bedeutet Vergebung <i>nicht</i> ?	3
1.3	Was sind Kernaspekte von Vergebung?	4
1.4	Worin unterscheiden sich Vergeben, Verzeihen und Versöhnen?	6
2	Wieso Vergeben?	9
2.1	Warum als verletzte Person selbst aktiv werden?	9
2.2	Welche Vorteile hat das Nicht-Vergeben?	10
2.3	Welche Vorteile hat das Vergeben?	12
3	Was erleichtert, was erschwert Vergeben?	15
3.1	Was beeinflusst die Bereitschaft, eine Verletzung zu vergeben?	15
3.2	Worin unterscheiden sich „Opfer“ und „Täter“ in der Wahrnehmung der Verletzung?	17
4	Wie vergeben?	21
4.1	Vergebung in den Raum stellen	22
4.2	Vergebung braucht Zeit und Arbeit	22
4.3	Das Prozess-Modell der Vergebung	23
4.3.1	Phase I: Auseinandersetzung mit eigener Verletztheit	24
4.3.2	Phase II: Entscheidung zum Vergeben	29
4.3.3	Phase III: Am Vergeben arbeiten	35
4.3.4	Phase IV: Vergebung vertiefen und festigen	39
Literatur		45

Was ist Vergeben?

1

Im Jahr 1944 trennen Lagerwachen des Konzentrationslagers Auschwitz die zehnjährige Eva Mozes Kor von Vater und Mutter (Mayer, 2016). Beide Eltern werden anschließend ermordet. Das junge Mädchen selbst wird mit ihrer Zwillingschwester grausamen Menschenversuchen der Nationalsozialisten unterzogen. Beide entgehen dem Tod nur knapp.

Sieben Jahrzehnte später entscheidet sich die inzwischen hoch betagte Überlebende, einem Wachmann des Lagers die Hand zu reichen. Dieser hatte Dienst gehabt, als sie gewaltsam von ihrer Familie getrennt wurde. Gemeinsam mit dem Bild dieser Geste geht eine große Frage um die Welt: Wie kann sie das tun?

Sie hatte im Gerichtssaal keine spontane Amnesie erlitten und war nicht psychisch verwirrt. Auch bestritt sie mit keinem Wort, dass der Angeklagte für die furchtbaren Taten an ihrer Familie und ihr selbst mitverantwortlich war. Doch wie konnte sie sich dann der erwartbaren Empörung anderer Überlebender und ihres eigenen Traumas zum Trotz dazu überwinden, einem Mittäter buchstäblich die Hand auszustrecken? Die Antwort auf diese Frage ist so einfach wie schwer zu begreifen: Sie hatte ihm vergeben.

1.1 Welcher Vergebungsbegriß liegt diesem Buch zugrunde?

Vergebung hat viele Gesichter. Sie kann dem Mittäter¹ eines Massenmordes gewährt werden, aber auch einem ehemaligen Freund, der das eigene

¹ Alle Informationen in diesem Buch beziehen sich auf Menschen gleich welcher geschlechtlichen Identität. Um die Lesbarkeit des Textes zu erhöhen, wird jedoch das generische Maskulinum verwendet.

Vertrauen missbraucht hat. Vergeben werden können sexuelle Untreue und körperliche Gewalt, aber auch kränkende Kommentare oder Übervorteilung bei einem Geschäft. Im Angesicht großer wie kleiner Verletzungen ist Vergebung *eine* Möglichkeit, um diese zu bewältigen. Obgleich Vergebung von großem Wert und Nutzen sein kann, sollte sie nicht als Allheilmittel angesehen werden. Vielmehr stellt sie eine vielversprechende Option dar, der jederzeit nachgegangen werden kann. Für Berater und Therapeuten bedeutet dies einen zusätzlichen Weg, den sie ihren Klienten aufzeigen können.

Während manche Menschen Vergebung für eine moralische Tugend halten, ist sie für religiöse Menschen etwas von ihrem Gott Gewolltes. Wieder andere verwenden diesen Begriff leichtfertig im Alltag, um kleine Streitigkeiten zu beenden. Diese Perspektiven unterscheiden sich teilweise stark voneinander. Während beispielsweise die moralische Sichtweise Vergebung als etwas betrachtet, das über die persönliche Pflicht hinausgeht, gibt es aus religiöser Sicht eine klare Aufforderung an den Menschen, zu vergeben und auch selbst um Vergebung zu bitten (beispielsweise wird im *Vaterunser* der Christen gebetet „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“). Trotzdem sind diesen verschiedenen Verständnissen auch zentrale Punkte gemein: Es wird mit Güte auf erlittene Verletzungen reagiert und belastende Gefühle wie Wut werden losgelassen, um friedlich miteinander leben zu können.

Der in diesem Buch verwendete Vergebungsbegehr ist *psychologisch* geprägt. Aus dieser Perspektive heraus ist vor allem von Interesse, welche inneren Prozesse bei Vergebenden ablaufen, unter welchen Umständen Vergebung entstehen kann und wie man vergebungsbereite Menschen auf ihrem Weg (beispielsweise im Rahmen einer Beratung oder Psychotherapie) unterstützen kann.

In manchen Fällen stellt sich Vergebung auch spontan ein, ohne dass bewusst darauf hingearbeitet wurde oder der Vergebende sich dazu entschieden hat. Wut und Ärger scheinen dann wie verflogen. Dies kann etwa bei alltäglichen Verletzungen der Fall sein oder auch wenn die Verletzung zuvor (trauma)therapeutisch bearbeitet wurde. In diesem Buch soll es jedoch darum gehen, wie dem Vergeben bewusst auf die Sprünge geholfen werden kann. Denn obgleich dem Vergeben nicht zwangsläufig eine bewusste Entscheidung vorausgegangen sein muss, kann man sich bewusst dazu entscheiden, zu vergeben.

Dabei liegt unser Fokus ausschließlich auf Vergebung als interpersonellem, also zwischenmenschlichem Vorgang. Das verwandte Thema der Selbstvergebung, das beispielsweise im Kontext von Suchterkrankungen eine wichtige Rolle spielen kann, wird an dieser Stelle nicht behandelt.

Im Folgenden werden zunächst verbreitete Missverständnisse im Zusammenhang mit Vergebung aufgeklärt. Anschließend werden die wichtigsten Aspekte

des psychologischen Vergebungs begriffs dargestellt und in einer Rahmendefinition zusammengefasst. Zuletzt werden Verzeihen und Versöhnen abgegrenzt, die häufig mit Vergebung in Verbindung gebracht werden.

1.2 Was bedeutet Vergebung nicht?

Es besteht bei vielen Menschen eine Reihe von typischen Fehlannahmen in Bezug auf Vergebung, die sich aus dem alltäglichen Gebrauch des Begriffs und spontanen Assoziationen ergeben (Enright & Fitzgibbons, 2015; Handrock & Baumann, 2017).

Vergeben ist kein/e...

- ... *Gutheißen oder Relativieren der Tat.* Vergebung beruht zuallererst auf der Einsicht der verletzten Person, dass sie unrechtmäßig von jemanden verletzt wurde. Vergeben und Gutheißen einer Tat schließen sich sogar gegenseitig aus: Würde die Tat gutgeheißen, müsste sie schließlich nicht vergeben werden.
- ... *Vergessen oder Verdrängen der Tat und ihrer Folgen.* Im Gegenteil beinhaltet Vergebung die bewusste Auseinandersetzung mit der Verletzungssituation. Die daraus entstandenen Gedanken und Gefühle werden gezielt bewusst gemacht und bearbeitet.
- ... *Wiederaufnahme der Beziehung.* Vergebung ist ein innerer Vorgang, von dem die vergebene Person nicht zwangsläufig erfahren muss. Die Entscheidung über die künftige Gestaltung der Beziehung kann im Anschluss daran getroffen werden.
- ... *erzwungene Entscheidung.* Vergebung unterliegt allein der freien Entscheidung der vergebenden Person. Da es sich um eine innere Haltung handelt, kann sie nicht von außen erzwungen werden.
- ... *von Bedingungen abhängige Entscheidung.* Es liegt in der Natur der Vergebung, dass sie der verletzenden Person gewährt wird, obwohl diese keinen Anspruch darauf hat. Vergebung kann somit auch nicht verdient werden.
- ... *Selbstauftopferung.* Vergebung ist eine Entscheidung zugunsten des eigenen Wohlbefindens, innerer Freiheit und der Gestaltung des eigenen Lebens.
- ... *moralische Überlegenheit.* Gefühle von moralischer Überlegenheit stellen eine täterbezogene Haltung dar – das Ziel von Vergebung ist es jedoch, den Täterbezug aufzuheben.
- ... *Mittel zur Veränderung der verletzenden Person.* Vergebung führt zu einer Veränderung innerhalb der verletzten Person. Der Glaube oder die Hoffnung,

- dass sich die verletzende Person durch diesen Prozess verändert, stellt eine Illusion dar und ist kein Ziel von Vergebung.
- ... *Verzicht auf Bestrafung oder Entschädigung.* Juristische Ansprüche auf Schadensersatz oder die Bestrafung der verletzenden Person bleiben durch Vergebung unberührt.

1.3 Was sind Kernaspekte von Vergebung?

Ausgehend von diesen Abgrenzungen gehören die folgenden Aspekte zum Prozess der Vergebung (McCullough et al., 2001):

Verletzung

Vergebung bezieht sich grundsätzlich auf *bedeutungsvolle Verletzungen*, für die es eine *verantwortliche Person* gibt (den Verletzer). Wichtig ist hierbei, dass die Einschätzung einer Verletzung als bedeutungsvoll zwar grundsätzlich subjektiv ist, es sich jedoch nicht um eine eingebildete Verletzung handeln darf (wie es bspw. im Rahmen einer Persönlichkeitsstörung möglich sein kann). Von Vergebung ausgeschlossen sind Verletzungen, die nicht *man made* (menschengemacht) sind und beispielsweise auf Naturkatastrophen oder andere unkontrollierbare Ereignisse zurückgehen. Das heißt, dass es mindestens eine klar benennbare Person geben muss, der persönlich vorgeworfen werden kann, in der Verletzungssituation nicht anders gehandelt zu haben. Das muss jedoch nicht bedeuten, dass die Verletzung (oder ihr Ausmaß) zwangsläufig aus böser Absicht erfolgte.

Folgen

Die Verletzung selbst geht mit *belastenden Folgereaktionen* einher: Sie verursacht bei der verletzten Person negative Gedanken (bspw. Infragestellen des eigenen Wertes, Abwertung der verletzenden Person) und unangenehme Gefühle (bspw. Wut oder Trauer). Zudem kommt es zu feindseligen Handlungssintentionen und Verhaltensweisen gegenüber der verletzenden Person (bspw. Rache oder Rachefantasien).

Bewältigung

Im Anschluss an eine Verletzung stellt Vergebung *eine* Möglichkeit für die verletzte Person dar, die daraus resultierenden belastenden Gedanken und Gefühle zu bewältigen.

Vergebungentscheidung

Wichtig ist unter dem Aspekt der persönlichen Bewältigung, dass die verletzte Person sich aus freien Stücken dazu entscheidet, den Weg der Vergebung einzuschlagen. Die *freie und bewusste Entscheidung* einer Person zur Vergebung (als veränderte innere Haltung) steht nur unter ihrer eigenen Kontrolle und kann nicht von außen erzwungen werden. Mehr noch: Die verletzende Person kann sich der Vergebung nicht einmal entziehen (wenn sie es wollte), da sie keine aktive Rolle und kein Mitspracherecht in diesem Prozess hat (Handrock & Baumann, 2017). Dieser Umstand kann der verletzten Person ein Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben und Wohlbefinden zurückgeben, nachdem sie durch eine Verletzung mit Gefühlen der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertseins konfrontiert war.

Die Entscheidung zum Vergeben bildet jedoch lediglich den Startpunkt eines inneren Prozesses, in dessen Verlauf sich Vergebung einstellt und muss im Verlauf dieses Prozesses dauerhaft aufrechterhalten werden. Es ist also grundsätzlich zwischen der *willentlichen Vergebungentscheidung* und dem *emotionalen Zustand der Vergebung* zu unterscheiden.

Innerpsychischer Prozess

Im Rahmen des durch die Vergebungentscheidung eingeleiteten Prozesses sollen negative Gedanken, Gefühle und Handlungen (bspw. Grübeln, Ärger und Rachegefühle) abnehmen, während positive Haltungen (bspw. Empathie und Wohlwollen) gegenüber dem Verletzten zunehmen. Die *Abnahme belastender Gefühle* bedeutet für die verletzte Person die *Herstellung innerer Freiheit*. Die Aufmerksamkeit kann von Gedanken und Gefühlen, die auf die Verletzungssituation und den Verletzten bezogen sind, auf andere Aspekte des Lebens verlagert werden. Dadurch wird einerseits die durch die Verletzung häufig eingeschränkte emotionale und gedankliche Bandbreite erweitert. Zugleich wird die innere Verstrickung mit der betreffenden Person aufgelöst: Auf die verletzende Person gerichtete Gefühle und Handlungsentwicklungen wie Wut oder Vorwürfe stellen eine besondere Form von Bindung dar, die beim Vergeben aufgehoben wird.

► Kernaspekte von Vergebung

Vergebung zeichnet sich durch die folgenden Aspekte aus:

- Vergebung bedeutet eine innerpsychische, prosoziale Veränderung gegenüber einer Person, die für eine bedeutungsvolle Verletzung als verantwortlich angesehen wird.
- Der Vergebungsprozess wird durch die freie und bewusste Vergebungentscheidung der verletzten Person eingeleitet, die über verschiedene Phasen

und Rückschläge im Verlauf des Prozesses hinweg willentlich aufrechterhalten wird.

- Im Rahmen dieses Prozesses nehmen auf die verletzende Person gerichtete negative Gedanken, Gefühle, Handlungsintentionen und tatsächliche Handlungen ab, die als Folge der Verletzung entstanden sind, während prosoziale Haltungen zunehmen.
- Durch diese veränderte innere Haltung gewinnt die vergebende Person innere Freiheit, da die gedankliche und emotionale Bindung an den Verletzer und die Verletzungssituation aufgehoben wird.

1.4 **Worin unterscheiden sich Vergeben, Verzeihen und Versöhnen?**

Es besteht Konsens darüber, dass Vergebung von anderen Konzepten aus dem Bereich der Bewältigung interpersoneller Konflikte abzugrenzen ist, die sich in wichtigen Aspekten unterscheiden (McCullough et al., 2001).

Verzeihen

Vergeben und Verzeihen wurden historisch lange Zeit als synonyme Begriffe verwendet (Kämmerer, 2017), was sich in der alltäglichen Verwendung beider Wörter heute immer noch widerspiegelt. Das Verzeihen unterscheidet sich vom Vergeben vor allem dadurch, dass die verletzende Person in diesen Prozess mit eingebunden wird. In einer Bitte um Verzeihung kann die verletzende Person das Unrecht der Verletzung und deren negative Folgen für die verletzte Person anerkennen und Reue zum Ausdruck bringen (Handrock & Baumann, 2017). Die verletzte Person kann daraufhin verzeihen, indem sie diese Bitte annimmt und künftig auf den Schuldvorwurf verzichtet. Hinter einem ehrlichen Verzeihen kann dabei auch eine bei der verletzten Person erfolgte Vergebung stehen, wobei es auch möglich ist zu verzeihen, ohne dass vorher Vergebung stattgefunden hat (Handrock & Baumann, 2017). Obgleich Verzeihen die verletzende Person mit einbezieht, muss es nicht zwangsläufig dazu führen, dass die Beziehung anschließend weitergeführt wird. Dies stellt einen wichtigen Unterschied zur Versöhnung dar.

Versöhnen

Eine Versöhnung ist gleichbedeutend mit der Wiederaufnahme der Beziehung zwischen Personen nach einem Konflikt. Dementsprechend handelt es sich im

Gegensatz zu Vergebung beim Versöhnen um einen zwischenmenschlichen Vorgang. Dieser ist von Bemühungen beider Parteien gekennzeichnet, einander wieder näher zu kommen und die zerbrochene Beziehung zusammenzufügen. Vor dem Hintergrund geschehener Verletzungen ist der Aufbau von Vertrauen dabei zentral. Das Wiederherstellen der Beziehung muss durch beide Parteien gewünscht sein und ist nur durch deren Kooperation möglich. Dies stellt einen wichtigen Unterschied zur Vergebung dar, die ausschließlich der eigenen Kontrolle unterliegt. Eine Verletzung zu vergeben kann eine spätere Versöhnung erleichtern, jedoch stellen Versöhnung und Vergebung grundsätzlich zwei getrennte Prozesse dar.

Wieso Vergeben?

2

Es gibt sehr unterschiedliche Möglichkeiten, auf eine Verletzung zu reagieren. Der Verletzte kann das ungerechte Verhalten beispielsweise erdulden oder verdrängen, um die Harmonie in seinem sozialen Umfeld nicht weiter zu belasten. Er kann die Konfrontation mit dem Verletzer suchen, um seinem Ärger Luft zu machen oder die verletzende Person nur gedanklich seine Wut spüren lassen. Auch ein sozialer Rückzug kann sinnvoll erscheinen, um sich in aller Stille von der Verletzung erholen zu können. Im Folgenden wird ausgeführt, warum Vergebung unter den vorhandenen Möglichkeiten eine besonders hilfreiche zur Bewältigung von Verletzungen darstellt. Dabei wird zunächst auf die – in der Regel ambivalente – Auseinandersetzung der verletzten Person mit dem Vergeben und die möglicherweise entgegenstehenden Vorteile des Nicht-Vergebens eingegangen. Anschließend werden wissenschaftliche Erkenntnisse zu den positiven Folgen des Vergebens auf die psychische und körperliche Gesundheit beleuchtet.

2.1 Warum als verletzte Person selbst aktiv werden?

Die Konfrontation mit der Möglichkeit, dem Verursacher einer Verletzung zu vergeben, kann ein starkes Gefühl von Trotz auslösen. Nachdem man unverschuldet verletzt wurde, soll man nun auch noch an einer positiveren Sichtweise auf die verletzende Person arbeiten?

Diese Skepsis ist aus Sicht des Verletzten vollkommen verständlich. Nach einer Verletzung braucht jeder Mensch zunächst einmal Zeit, um diese zu verarbeiten und entsprechend zu betrauern. Das Erlebte muss in gewissem Maße verstanden, die Gefühle sortiert und der entstandene Schaden wiedergutgemacht werden, bevor darüber nachgedacht werden kann, wie es weitergehen soll. Auch widerspricht es dem intuitiven Gerechtigkeitsempfinden, nach einer Verletzung

selbst aktiv zu werden. Einerseits wird der Verletzter in der Bringschuld gesehen, etwas an der Situation zu verändern. Andererseits können sich negative Gefühle wie Wut auf die verletzende Person und Rachefantasien durchaus gerecht anfühlen.

Dennoch gibt es aus *psychologischer* Perspektive gute Gründe für das Vergeben. Der wichtigste Grund dafür, als verletzte Person selbst aktiv zu werden, ist das Zurückgewinnen des verloren gegangenen Kontrollgefühls. Betroffene erleben sich nach einer Verletzung häufig als ohnmächtig oder ausgeliefert (Shnabel & Nadler, 2008). Da die Entscheidung zur Vergebung allein in der Macht der vergebenden Person steht und nicht von Dritten erzwungen werden kann, bietet sie einen guten Startpunkt für das Zurückgewinnen des Kontrollerlebens. Die verletzte Person tritt durch diesen aktiven Schritt aus der passiven „Opferrolle“ heraus.

Damit nimmt sich die vergebende Person auch selbst in die Verantwortung: Wird der verletzenden Person vergeben, kann diese nicht mehr für die Störung des eigenen Wohlbefindens verantwortlich gemacht werden. Durch die verminderte Beschäftigung mit der Verletzung und der verletzenden Person entstehen zudem Freiräume im eigenen Leben, die selbst ausgefüllt und gestaltet werden müssen.

2.2 Welche Vorteile hat das Nicht-Vergeben?

Die Identifikation mit der Rolle des „Opfers“ engt den eigenen Handlungsspielraum ein und verstärkt belastende Gefühle wie Machtlosigkeit und Verletztheit. Gleichzeitig gehen jedoch mit dieser Rolle mehrere psychische und zwischenmenschliche Gewinne einher, die durch das Vergeben aufgegeben werden müssten.

Egoistisches Verhalten rechtfertigen

Experimentelle Forschung hat gezeigt, dass Menschen, die in einer Situation ungerecht behandelt wurden, sich anschließend selbst häufiger unfair gegenüber anderen verhielten (Zitek et al., 2010). Dieses Verhalten beruht auf einem durch die verletzte Person empfundenen Anspruch, sich nach einer ungerechten Behandlung als Ausgleich wohltuende Erlebnisse verschaffen zu dürfen. Das vergangene Leiden wird dabei als Berechtigung empfunden, sich weitere unangenehme oder unbequeme Dinge zu ersparen (bspw. die Bedürfnisse anderer zu achten). Für das soziale Umfeld ist es dabei schwer, die bereits geschwächte verletzte Person auf deren Verfehlungen hinzuweisen. Einerseits wird eventuell die Vorstellung geteilt, dass die verletzte

Person ein besonderes Vorrecht auf gute Behandlung hat, andererseits besteht die Befürchtung, sie durch Kritik an ihrem Verhalten erneut zu verletzen.

Vermeidung anderer Gefühle

Die ersten emotionalen Reaktionen auf eine Verletzung sind meist sehr unangenehme Gefühle von Angst, Hilflosigkeit oder auch Scham. Oftmals besteht jedoch ein starker Drang, diese Gefühle zu vermeiden, da sie als Schwäche oder Kontrollverlust erlebt werden. Indem die Aufmerksamkeit auf die verletzende Person und mit ihr verknüpfte Reaktionen wie Wut oder Schuldzuweisungen gerichtet wird, kann die Wahrnehmung der primären Gefühle vermieden werden (Handrock & Baumann, 2017). Obgleich beispielsweise auch Wut und Schuldzuweisungen unangenehme Gefühle sind bzw. auslösen, können sie beim Betroffenen Energie freisetzen und werden deshalb häufig den primären Trauerreaktionen vorgezogen. Dies kann jedoch eine emotionale Verarbeitung der erlittenen Verletzung verhindern.

Gefühlte moralische Überlegenheit

Das Empfinden der eigenen Person als „Opfer“ geht häufig mit einer selbstdienlichen Form des Schwarz-Weiß-Denkens einher: Eigene Anteile an der Verletzungssituation und eigene Verfehlungen in der Vergangenheit können ausgeblendet werden, da das „Opfer“ per Definition unschuldig ist (Handrock & Baumann, 2017). Die verletzende Person kann hingegen auf ihre Schuld reduziert werden, was einen vorteilhaften Vergleich ermöglicht: Je unmoralischer die andere Person angesehen wird, desto überlegener kann sich die verletzte Person in dieser Hinsicht fühlen. Die Abwertung der verletzenden Person kann auf diese Weise zu einem Gefühl der moralischen Aufwertung der eigenen Person führen.

Bestrafung der verletzenden Person

In einigen Fällen besteht bei verletzten Personen die Vorstellung, die verletzende Person durch die auf sie empfundene Wut bestrafen zu können. Wut und Groll werden dann trotz hoher persönlicher Kosten (bspw. hoher Blutdruck) aufrechterhalten, da sie als gerechte Bestrafung der anderen Person aufgefasst werden. Diese (teils implizite) Vorstellung kann auch dann bestehen, wenn die verletzende Person von diesem Groll gar nichts mitbekommt, etwa weil kein Kontakt besteht (Handrock & Baumann, 2017).

2.3 Welche Vorteile hat das Vergeben?

Trotz der geschilderten Gewinne, die mit der „Opferrolle“ einhergehen, überwiegen jedoch in den meisten Fällen die Nachteile einer dauerhaften Fokussierung auf die Verletzung. Der Grund dafür liegt darin, dass Gefühle wie Ärger oder Verbitterung die verletzte Person stark belasten. Wissenschaftliche Studien zeigen die schädlichen Auswirkungen solcher Belastungen auf die geistige und körperliche Gesundheit der Betroffenen (Chida & Steptoe, 2009; Goldman & Wade, 2012). Dies verdeutlicht die Notwendigkeit, Verletzungen in geeigneter Form zu bearbeiten. Die im Folgenden dargestellten Erkenntnisse zeigen auf, dass Vergebung eine hilfreiche Möglichkeit darstellt, um Verletzungen zu bewältigen und so die psychische und körperliche Gesundheit zu schützen.

Psychische Gesundheit

Zu vergeben hat eine Vielzahl von Vorteilen für die psychische Gesundheit. Riek und Mania (2012) konnten zeigen, dass Vergebung neben einer Reduktion von Depressions- und Angstsymptomen auch mit einem Rückgang von Wut und Grübeln einhergeht. Darüber hinaus zeigte sich ein reduziertes Stressemfinden bei vergebenden Menschen. Das Vergeben von belastenden Verletzungen ist demnach eine effektive Bewältigungsstrategie zur Verminderung von negativen Affekten und der gedanklichen Beschäftigung mit der Verletzung. Die emotionale Entlastung der Vergebenden vermittelt Hoffnung auf eine bessere Zukunft und wirkt sich auf das Wohlbefinden aus: Vergebung ist mit erhöhter Lebenszufriedenheit und einer optimistischeren Sichtweise auf die Zukunft verbunden (Riek & Mania, 2012; Wade et al., 2014).

Sinnerleben

Das Vergeben einer Verletzung und das damit einhergehende Wiedererlangen von Wohlbefinden hat auf viele vergebende Menschen eine sinnstiftende Wirkung. Dem erlittenen Leid wird eine sinnvolle Bedeutung zugeschrieben, weil es die verletzte Person beispielsweise dazu motiviert hat, anderen Menschen in Not zu helfen. Auch das Erwerben wertvoller Fähigkeiten für die Bewältigung künftiger Krisen spielt dabei häufig eine Rolle. Davon abgesehen erleichtert Vergebung das Wiederherstellen von sozialen Beziehungen. Dies hat einen positiven Effekt auf das Sinnerleben von Betroffenen, da persönliche Beziehungen eine wichtige Sinnquelle darstellen (Enright & Fitzgibbons, 2015; Van Tongeren et al., 2015).

Körperliche Gesundheit

Die zahlreichen psychischen Vorteile von Vergebung gehen auch mit positiven Folgen für die körperliche Gesundheit einher. Als zentraler Wirkungspfad von der psychischen auf die körperliche Gesundheit wird dabei die Abnahme negativer Affekte angesehen (Worthington et al., 2007; Lawler et al., 2005). Das bedeutet, dass Vergebung negative Gefühle reduziert, welche sich aufgrund von Stressreaktionen oftmals schädlich auf die Gesundheit auswirken. Durch die Abwesenheit oder Verminderung dieser Gefühle verbessert sich die körperliche Gesundheit von Vergebenden. So weisen beispielsweise Menschen mit einer stärkeren Tendenz anderen zu vergeben einen niedrigeren Blutdruck auf, was förderlich für die Gesundheit ist (Friedberg et al., 2007). Zudem vermindert Vergebung die Ausschüttung von Stresshormonen bei der Erinnerung an körperliche Misshandlungen (Ysseldyk et al., 2019). Dies verdeutlicht, dass Vergebung neben dem emotionalen auch das körperliche Schadenspotenzial durch eine Verletzung reduziert: Verletzte Personen reagieren auch auf körperlicher Ebene anders auf bereits vergebene Verletzungen. In Bezug auf das allgemeine körperliche Wohlbefinden zeigt sich außerdem, dass Vergebung mit besserer Schlafqualität, weniger körperlichen Beschwerden, seltenerer Medikamenteneinnahme und besserer kardiovaskulärer Gesundheit in Zusammenhang steht (Lawler et al., 2005).

Zusammenfassend betrachtet ist eine vergebende Haltung ein Resilienzfaktor, der die Psyche und den Körper vor den negativen Auswirkungen von Verletzungen schützen kann, das Wohlbefinden stärkt und sich positiv auf das Sinnerleben der Betroffenen auswirkt (Riek & Mania, 2012; Toussaint et al., 2015; Enright & Fitzgibbons, 2015).



Was erleichtert, was erschwert Vergeben?

3

Die Entscheidung zur Vergebung ist für eine verletzte Person weder leicht noch intuitiv. Zwar besteht diese innere Hürde grundsätzlich bei fast jeder Person, jedoch unterscheidet sich die Vergebungsbereitschaft zwischen verschiedenen Menschen und ist abhängig von der jeweiligen Verletzung. Ob eine Person dazu bereit ist, wird neben ihrer Persönlichkeit und der Beziehung zur verletzenden Person auch davon beeinflusst, wie sie innerlich auf die Verletzung reagiert. Für die therapeutische Begleitung des Vergebungsprozesses ist es hilfreich, vorab abschätzen zu können, ob in einem konkreten Fall günstige Voraussetzungen vorliegen und welche Hindernisse es geben könnte. Im Folgenden werden darum wichtige Faktoren aufgezeigt, welche die Vergebungsbereitschaft beeinflussen können (siehe zusammenfassend Tab. 3.1). Zudem wird aufgezeigt, wie die „Opfer- bzw. Täterrolle“ die Sichtweise auf eine Verletzung beeinflusst und wie typische Unterschiede in den Sichtweisen Vergebung erschweren.

3.1 Was beeinflusst die Bereitschaft, eine Verletzung zu vergeben?

Gedanken

Oftmals führen Verletzungen bei der betroffenen Person zu einer Art Schock, der sie hilflos und ohne Orientierung zurücklässt. Ist diese anfängliche Starre überwunden, setzt beim Verletzten ein Prozess der Sinnssuche (engl. *sensemaking*) ein. In diesem Prozess versucht der Verletzte zu verstehen, warum es zu der Verletzung kam und wie das Verhalten der verletzenden Person zu beurteilen ist (Fehr et al., 2010). Dies ist ein Ausdruck des tiefen menschlichen Grundbedürfnisses, die eigene Lebenswelt zu verstehen und Sinn zu erleben. Durch das Sensemaking entscheidet die verletzte Person auch, wie sie die verantwortliche Person beurteilt und künftig

Tab. 3.1 Übersicht von Gedanken, Gefühlen, Persönlichkeits- und Beziehungseigenschaften, die Vergebung erschweren und erleichtern

	Erschwerende Faktoren	Erleichternde Faktoren
Gedanken	(wahrgenommene) Absicht Verantwortung Schwere der Verletzung	Empathie Perspektivenübernahme
Gefühle	Depressive Verstimmung Ärger Ängstlichkeit Gereiztheit Verbitterung	Freude Zuversicht Entspannung
Persönlichkeit und Beziehung	Neurotizismus Narzissmus Chronischer Ärger Emotionale Instabilität	Vergebungstendenz Verträglichkeit Qualität der Beziehung zur verletzenden Person (u. a. Nähe und Zufriedenheit) Entschuldigung der verletzenden Person

behandeln wird. Dazu schätzt sie hauptsächlich die wahrgenommene Absicht und Verantwortlichkeit der verletzenden Person ein (Fehr et al., 2010). Absicht meint hierbei, inwieweit der Schaden der verletzten Person gezielt zugefügt wurde. Bei der Verantwortlichkeit geht es hingegen um das Ausmaß, in dem dieser Schaden auf das Handeln der verletzenden Person zurückgeht (im Gegensatz zu äußeren Umständen). Ein weiterer wichtiger Faktor ist zudem die Schwere der verursachten Verletzung, welche sich vor allem an deren negativen Auswirkungen bemisst. Nimmt die verletzte Person Verantwortung und Absicht als hoch und die Folgen als schwerwiegend wahr, ist ihre Vergebungsbereitschaft geringer (Fehr et al., 2010).

Gefühle und Stimmungen

Neben der Sinnsuche beeinflussen auch die nach einer Verletzung erlebten Gefühle die Haltung gegenüber der verletzenden Person und die Bereitschaft, dieser zu vergeben (Worthington, 2006). Ein wichtiger Mechanismus ist hierbei die Zuschreibung der erlebten Gefühle und Stimmungen auf die Verletzung. Erlebt eine Person in der Zeit nach einer Verletzung auch positive Stimmungen wie Freude, Zuversicht oder Entspannung, impliziert dies, dass die Verletzung keine gravierenden Auswirkungen auf sie hatte. Dies stärkt entsprechend ihre Motivation, zu vergeben. Demgegenüber vermindern negative Stimmungen wie Ängstlichkeit, Gereiztheit oder Depression

die Vergebungsbereitschaft (Fehr et al., 2010), da sie die negativen Konsequenzen der Verletzung hervorheben.

Persönlichkeit

Darüber hinaus spielen auch Persönlichkeitseigenschaften der verletzten Person eine wichtige Rolle: Menschen, die verträglicher und empathischer sind, neigen eher dazu, anderen zu vergeben (Fehr et al., 2010). Persönlichkeitszüge wie Cholerik, Narzissmus und emotionale Instabilität hingegen reduzieren die Vergebungsbereitschaft (Fehr et al., 2010). Die eingeschränkten Fähigkeiten, sich in andere Menschen einzufühlen und Gefühle wie Wut oder Kränkung loszulassen, sind hierbei erfahrungsgemäß besonders hinderlich. Vor allem bei Narzissten macht das Fehlen dieser Fähigkeiten Vergebung nahezu unmöglich.

Beziehung

Die Qualität der Beziehung zur verletzenden Person hat einen wichtigen Einfluss auf die Vergebungsbereitschaft. Die verletzte Person muss den persönlichen Wert einer Beziehung gegen die Verletzungsfolgen und die Gefahr einer erneuten Verletzung abwägen. War vor einer Verletzung die Zufriedenheit mit der Beziehung hoch und das Verhältnis von großer persönlicher Nähe geprägt, ist die Bereitschaft entsprechend größer, Ärger ruhen zu lassen und der verletzenden Person (innerlich) mit Güte zu begegnen (Fehr et al., 2010). Zudem kann die verletzende Person durch die Übernahme von Verantwortung für ihr Handeln und eine Bitte um Entschuldigung die Vergebungsbereitschaft der verletzten Person erhöhen.

3.2 Worin unterscheiden sich „Opfer“ und „Täter“ in der Wahrnehmung der Verletzung?

Nach einem Konflikt oder einer Verletzung zwischen zwei Menschen erfolgt häufig eine mehr oder weniger explizite Rollenzuschreibung in „Opfer“ und „Täter“. Diese Einteilung wird einerseits von Beobachtern und nahestehenden Personen, vor allem jedoch von der verletzten Person selbst vorgenommen. Indem sich eine verletzte Person als „Opfer“ definiert, schreibt sie der verletzenden Person die Rolle als „Täter“ zu. Da diese Deutung häufig vom sozialen Umfeld aufgegriffen wird, geht mit der „Opferrolle“ die moralische Deutungshoheit über Schuld und Unschuld einher, die eine Form von sozialer Macht darstellt (Handrock & Baumann, 2017).

Die Zuschreibung der Rollen ist hierbei eine soziale Konstruktion mit erheblichem subjektivem Anteil, über die nicht zwangsläufig Einigkeit bestehen muss. Trotz subjektiver Unterschiede bei der Rollenzuschreibung gibt es jedoch auch Situationen, in denen eindeutig benannt werden kann und muss, wer „Täter“ oder „Opfer“ ist. Beispiele für solche Situationen sind etwa Gewalt und sexuelle Übergriffe sowie andere Vergehen, die gegen grundlegende Rechte und moralische Prinzipien verstößen.

Die von einer Person eingenommene Rolle beeinflusst zudem entscheidend, wie die Verletzungssituation wahrgenommen und beurteilt wird (Adams & Inesi, 2016; Mazziotta et al., 2014). Diese rollenbedingten Sichtweisen erschweren es einzuschätzen, wie die andere Seite die Verletzungssituation erlebt hat und welche Bedürfnisse bei ihr bestehen. Für die Begleitung von Vergebens- und Versöhnungsprozessen ist es daher hilfreich, die typischen Erlebens- und Verhaltensmuster der „Opfer- und Täterrolle“ zu kennen und Klienten näherbringen zu können.

Das unterschiedliche Erleben und Wahrnehmen von „Täter“ und „Opfer“ fußt auf mehreren Aspekten (siehe zusammenfassend Tab. 3.2):

Zunächst wird die Verantwortlichkeit des „Täters“ für sein Handeln von Beobachtern und dem „Opfer“ wesentlich höher eingeschätzt als vom „Täter“ selbst. Dies ist durch die menschliche Wahrnehmungstendenz bedingt, das Verhalten anderer vor allem auf deren Persönlichkeit, Ziele und Motivationen zurückzuführen und situative Ursachen dafür zu vernachlässigen (sog. fundamentaler Attributionsfehler; Miller, 1984). Hinzu kommt, dass viele der situativen Faktoren (bspw. schlechte Stimmung), die das Handeln des „Täters“ mitbedingen, für das „Opfer“ äußerlich nicht ersichtlich sind. Dies hat beispielsweise zur Folge, dass der kränkende Kommentar einer Person als Ausdruck von Gehässigkeit gedeutet wird, während nicht berücksichtigt wird, dass diese Person sich in sehr gereizter Stimmung befand, da sie übernächtigt war.

Auf der anderen Seite besteht oftmals eine starke Diskrepanz in der Beurteilung der Schwere einer Tat. Während das „Opfer“ die schmerzvollen Folgen der Verletzung selbst zu tragen hatte und dementsprechend darauf fixiert ist, ist das genaue Ausmaß der emotionalen Verletzung dem „Täter“ unbekannt. Zudem ist dieser auch motiviert, die Konsequenzen der Tat herunterzuspielen, um das Gewissen zu entlasten und sein Selbstbild als integre Person zu schützen.

Neben den gegenläufigen Blickwinkeln auf die Verletzungssituation gibt es auch typische rollenspezifische Unterschiede in den emotionalen Bedürfnissen der beteiligten Personen (Shnabel & Nadler, 2008):

Tab. 3.2 Unterschiede im Erleben und Verhalten in Abhängigkeit der sozialen Rollenkonstruktion („Opfer“ vs. „Täter“)

	„Opfer“	„Täter“
Absicht	Verletzung stark beabsichtigt	Verletzung erfolgte mit geringer Absicht
Verantwortlichkeit/Schuld (Attributionen)	„Täter“ verantwortlich und schuldig Verhalten des „Täters“ unmoralisch	„Opfer“ mitschuldig (bspw. hat Verletzung provoziert) situative Einflüsse mildern Schuld mehr Schuldgefühl bei geringerer Absicht
Schwere der Tat	Fixierung auf negative Konsequenzen	Abstreiten/Herunterspielen negativer Konsequenzen
Gefühle	Wut Hilflosigkeit Überzeugung, „Täter“ fühle sich nicht schuldig	Schuld Scham Überzeugung, Wut des „Opfers“ sei ungerechtfertigt
Entschuldigung	Erwartet Entschuldigung bei absichtlicher Tat Überschätzt Wert von Entschuldigung	Entschuldigt sich eher, wenn geringe Absicht vorlag Überschätzt, wie unangenehm es ist, um Entschuldigung zu bitten
Wiedergutmachung	Wunsch nach Kompensation	Geringe Bereitschaft
Bestrafung	Wunsch nach Bestrafung des „Täters“ oder Rache	Will nicht bestraft werden
Vergebung/ Versöhnung	Ambivalent Unterschätzt Bedürfnis des „Täters“ nach Vergebung	Will vergeben werden

Für das „Opfer“ stehen nach einer Verletzung Gefühle von Kontrollverlust, Unterlegenheit und Machtlosigkeit im Vordergrund. Diese unangenehmen Empfindungen haben ein starkes Bedürfnis zur Folge, das eigene Kontrollerleben wieder herzustellen. Aus diesem Grund besteht beim „Opfer“ der Wunsch, der „Täter“ möge seine Verantwortlichkeit und das Unrecht im Rahmen einer Entschuldigung eingestehen. Dies kann für das „Opfer“ eine Form der (Wieder-)Ermächtigung (engl. *empowerment*) darstellen. Wenn der „Täter“ anerkennt, in der Schuld des „Opfers“ zu stehen, hat allein das „Opfer“ die Macht, ihn durch sein Vergeben oder Verzeihen aus dieser moralischen Schuld zu entlassen. Das Kontrollbedürfnis des „Opfers“ kann sich darüber hinaus auch in einem Wunsch

nach Wiedergutmachung oder einer Bestrafung des „Täters“ (bspw. durch Rache) äußern, wovon sich das „Opfer“ unter Umständen auch einen ermächtigenden Effekt erwartet.

Auf der anderen Seite stehen für den „Täter“, welcher in der betreffenden Situation Macht und Kontrolle ausgeübt hat, im Nachgang andere Gefühle und Bedürfnisse im Vordergrund. Sieht er sich dem Vorwurf ausgesetzt, unmoralisch gehandelt oder gegen soziale Normen verstößen zu haben, muss er fürchten, aus der betreffenden Gemeinschaft (bspw. Familie, Freundeskreis, Paarbeziehung) ausgeschlossen zu werden. Auf dieser Angst vor sozialem Ausschluss gründet in der Folge das verstärkte Bedürfnis des „Täters“, das eigene Bild als moralisches, integres Individuum wiederherzustellen und von der Gemeinschaft akzeptiert zu werden. Das hat beim „Täter“ häufig auch den (vom „Opfer“ häufig unterschätzten) Wunsch nach Vergebung zur Folge.

Wie vergeben?

4

„Jeder sagt, Vergeben ist eine wunderbare Idee –
bis er selbst etwas zu vergeben hat.“

Unbekannt

Vergebung kann als etwas schwer Greifbares erscheinen. Auch wenn sie durch bestimmte Rahmenbedingungen erleichtert wird, stellt sich die Frage, wie man aktiv auf diesen inneren Zustand hinarbeiten kann und wie Fachkräfte ihre Klienten dabei unterstützen können. Es gibt grundsätzlich mehrere wirksame Interventionen, die für diese Zwecke in der Beratungspraxis infrage kommen (Wade et al., 2014). Diese Interventionen fördern Vergebung und stärken das Wohlbefinden, indem sie negative Gefühle wie Ärger, Angst oder Depression reduzieren (Lundahl et al., 2008; Wade et al., 2014). Als zentrale Wirkmechanismen wurden dabei das Wiedererleben und Anerkennen der Verletzung im geschützten therapeutischen Rahmen, das Entwickeln von Empathie für die verletzende Person sowie das Überwinden von Verbitterung ausgemacht (Recine, 2015). Das in diesem Kapitel vorgestellte Prozess-Modell der Vergebung (Enright, 2001; Enright & Fitzgibbons, 2015) hat sich zur Förderung von Vergebung und damit einhergehender gesundheitlicher Vorteile als wirksame Intervention etabliert (Akhtar & Barlow, 2018; Wade et al., 2014).

4.1 Vergebung in den Raum stellen

Vergebung kann und sollte in keinem Fall erzwungen oder durch äußerer Druck forciert werden – was selbstverständlich in besonderer Weise für Berater gilt. Auch wenn Vergebung von außen oft als die beste Bewältigungsstrategie erscheint, ist es für betroffene Personen meist sehr schwer, diese Option für sich in Betracht zu ziehen. Der bloße Vorschlag, zu vergeben, kann für einen verletzten Klienten einem Affront gleichkommen. Aus diesem Grund sollte Vergebung vom Berater auf sehr vorsichtige und empathische Art als eine vorhandene Möglichkeit angeboten werden, um keinen Trotz hervorzurufen.

- **Formulierungsvorschlag** Berater: „*Ich habe den Eindruck, dass Sie noch sehr viel Wut empfinden und diese Gefühle Sie sehr belasten. Es gibt viele Arten, wie man mit dieser Verletzung umgehen kann. Es mag Ihnen möglicherweise absurd oder sogar provokant vorkommen, aber: Haben Sie in diesem Zusammenhang schon einmal über Vergebung nachgedacht?*“.

Wenn ein Klient mit Ablehnung oder Vorbehalten gegenüber Vergebung reagiert, muss der Berater dies akzeptieren. Zeigt sich ein Klient hingegen aufgeschlossen, ist es dennoch ratsam, ihn nicht sofort mit zu vielen Informationen zu überfahren. Der Berater sollte darauf vorbereitet sein, dem Klienten ein erstes grundlegendes Verständnis von Vergebung zu vermitteln und aufkommende Fragen zu beantworten. Anschließend an ein solches erstes Gespräch über Vergebung ist es oft sinnvoll, Bedenken einzuräumen und das Thema dann in ergebnisoffener Weise erneut anzusprechen. Die Aufklärung über Vergebung ist zu diesem Zeitpunkt nicht abgeschlossen, sondern wird zu einem späteren Zeitpunkt vertieft. Entscheidend ist zunächst nur, dass der Klient ein erstes Verständnis von Vergebung gewinnt und bereit ist, sich auf die ersten Schritte des Prozesses einzulassen.

4.2 Vergebung braucht Zeit und Arbeit

Aus der empirischen Forschung sowie aus praktischen Erfahrungen haben sich zwei Prinzipien beim Vergeben herauskristallisiert, die bei der Gestaltung des Beratungssettings berücksichtigt werden sollten:

Vergebung braucht Zeit: Eine größere Anzahl von Sitzungen ist mit einer höheren Wirksamkeit des Vergebungsprozesses verbunden (Wade et al., 2014; Lundahl et al., 2008). Es ist empfehlenswert, grundsätzlich etwa 8–12 Sitzungen für den Vergebungsprozess einzuplanen. Dieser empirische Richtwert kann abhängig von

der Schwere der Verletzung und den Voraussetzungen des Klienten entsprechend angepasst werden. Zudem ist es unter Umständen sinnvoll, größere Abstände zwischen den Sitzungen einzuplanen, in denen der Klient selbstständig am Vergeben arbeiten kann.

Vergebung erfordert Arbeit: In der Regel heilt die Zeit *nicht* alle Wunden, sondern es kommt entscheidend darauf an, was in dieser Zeit geschieht. Vergebung ist ein aktiver Prozess. Geeignete Impulse können den Klienten dabei unterstützen, sich selbstständig mit der eigenen Verletzung, dem Vergeben und seinen Fortschritten in diesem Prozess auseinanderzusetzen. Dies bedeutet auch einen Transfer in die Praxis. Viele in der Beratung besprochene Aspekte (bspw. Gedanken an die Verletzung) werden erst in der alltäglichen Auseinandersetzung konkret erfahrbar (bspw. durch ein Grübel-Tagebuch). Die Bearbeitung von therapeutischen Hausaufgaben zwischen den Sitzungen ist aus diesen Gründen oft sinnvoll.

4.3 Das Prozess-Modell der Vergebung

Enrights Modell der Vergebung (2001) gliedert sich in vier Phasen (siehe Abb. 4.1). Diese sind jeweils durch bestimmte Aufgaben gekennzeichnet, die der Klient auf dem Weg zur Vergebung bewältigen sollte. Die vier Phasen stellen logisch aufeinanderfolgende Schritte dar, die dem Klienten eine Orientierung über den vor ihm liegenden Prozess geben können. Dennoch sollten die Phasen nicht als starrer Ablaufplan im Sinne eines verhaltenstherapeutischen Manuals missverstanden werden. Da Vergebung ihrer Natur nach ein hochgradig individueller Vorgang ist, durchlaufen Klienten die skizzierten Phasen in ihrem eigenen Tempo und springen teils zwischen den verschiedenen Phasen hin und her. Das Prozess-Modell trägt diesem Umstand Rechnung und bietet einen flexiblen Rahmen für das therapeutische Begleiten von Vergebung. Im Folgenden werden die vier Phasen der Vergebung vorgestellt. Anhand ausgewählter Methoden und eines



Abb. 4.1 Schematisches Prozessmodell der Vergebung nach Enright (2001)

Fallbeispiels wird dabei verdeutlicht, wie unterschiedliche Facetten der jeweiligen Phase im Rahmen einer Beratung konkret bearbeitet werden können.

Beispiel

Julia wurde nach 5 Jahren Beziehung von ihrem Freund Tim verlassen. Die Entscheidung kam für Julia wie aus dem Nichts und zog ihr den Boden unter den Füßen weg. Tim schien sich darum kaum zu kümmern und meldete sich nur noch selten bei ihr. Ein paar Wochen später erfährt Julia von einem Freund, warum Tim sich so abrupt getrennt hat: Zwei Wochen vor der Trennung hatte er auf einer Party eine andere Frau kennengelernt, mit der er eine Affäre begann. Inzwischen sei er offenbar auch mit ihr zusammen und habe sie bereits in seinem Freundeskreis vorgestellt. Zunächst ist Julia angesichts dieser Nachricht tagelang traurig und verzweifelt, dann schlägt ihre Trauer um die Beziehung in heftige Wut um. Unaufhörlich denkt Julia darüber nach, wie sie Tim diese Demütigung heimzahlen kann und schreibt ihm gehässige Nachrichten. Sie kann an nichts anderes mehr denken als an Tim und seine neue Freundin. Sie sieht Tim inzwischen als absolut lieblosen und egoistischen Unmenschen an. Ständig kreisen ihre Gedanken um furchtbare Dinge, die sie den beiden wünscht, auch wenn sie versucht, an etwas anderes zu denken. Julia verbittert darüber zusehends und wird für die Menschen um sie ungenießbar: Sie redet kaum noch mit Arbeitskollegen, weil sie in Gedanken bei Tim und seiner neuen Freundin ist und reagiert oft gereizt im Umgang mit Freunden. Immer öfter zieht sie sich zurück, um mit ihren Gedanken und Gefühlen allein zu sein. Als sie nach einem halben Jahr die Beratung aufsucht, ist die Verletzung immer noch frisch wie am ersten Tag.◀

4.3.1 Phase I: Auseinandersetzung mit eigener Verletztheit

Das zentrale Ziel der ersten Phase ist die Bewusstwerdung des Klienten darüber, dass er ungerecht behandelt wurde und diese Verletzung ihn belastet. Dies trägt zur Verarbeitung der Verletzung bei und motiviert den Klienten, sich mit einer alternativen Bewältigungsstrategie (Vergebung) zu beschäftigen.

Abwehrmechanismen identifizieren

Um die schmerzhafte Auseinandersetzung mit einer Verletzung zu vermeiden, wenden viele Menschen eine Reihe von Abwehrmechanismen an. Gefühle des Ärgers

über erlebtes Unrecht werden beispielsweise unterdrückt oder auf andere Menschen als die verletzende Person projiziert. Trauer und Hilflosigkeit hingegen können beispielsweise durch Rachefantasien verdrängt werden. Ein weiterer Abwehrmechanismus ist es, die erlebte Verletzung herunterzuspielen oder zu rechtfertigen, um sie nicht an sich heranzulassen. Wichtig ist hierbei, dass Abwehrmechanismen (unbewusste) Strategien des Klienten sind, die kurzfristig funktional sein können, um nicht von einer Verletzung überwältigt zu werden. Mittel- und langfristig verhindern diese Strategien jedoch, dass sich der Klient mit der ihm widerfahrenen Verletzung auseinandersetzt und sie verarbeitet. So können durch Abwehrmechanismen zwar bestimmte unangenehme Gefühle (bspw. Trauer oder Ohnmacht) vermieden werden, jedoch können die dadurch ausgelösten Reaktionen (bspw. Ärger oder Rachegedanken) auch anhaltenden Schmerz verursachen.

Beispiel

Im Fall von Julia zeigt sich, dass das Erleben von Wut und Rachefantasien ihre Trauer über das Ende der langen Beziehung und das Gefühl von Demütigung aufgrund der Affäre verdeckt. Nach dem lähmenden Schock durch die Trennung gibt ihr die Wut wieder neue Energie. Der blanke Hass auf ihren Ex-Freund und dessen neue Freundin verhindert zudem, dass sie sich mit ihren eigenen Selbstzweifeln aufgrund des Verlassenwerdens beschäftigen muss.◀

Abwehrmechanismen stehen zudem häufig der rationalen Erkenntnis im Weg, dass der Klient eine ungerechte Verletzung erlitten hat – diese Erkenntnis ist jedoch eine Grundvoraussetzung für Vergebung. Liegen Abwehrmechanismen vor, müssen sie in der Beratung zunächst bewusst gemacht werden.

Durch entsprechende Nachfragen soll der Berater explorieren, wie der Klient bisher mit der Situation umgegangen ist und welche Handlungen und Gefühle die eigentliche Verletzung verdecken. Zudem soll herausgearbeitet werden, dass die verwendeten Abwehrmechanismen zwar möglicherweise kurzfristig funktional (bspw. weil bestimmte negative Gefühle nicht erlebt werden), jedoch langfristig oft dysfunktional sind, da sie Schmerzen und Probleme mit sich bringen (bspw. Ärger, der an Familie ausgelassen wird oder selbstschädigendes Verhalten). Dabei sollten die bisherigen Bewältigungsstrategien nach dem Prinzip der guten Gründe vom Berater als bestmöglicher Bewältigungsversuch gewürdigt werden. Unter Umständen kann es auch hilfreich sein, unterschiedliche Gefühle anzubieten bzw. explizit nach bestimmten Gefühlen zu fragen.

► **Formulierungsvorschlag**

- „Nach alldem, was Ihnen widerfahren ist: Wie ist es Ihnen gelungen, mit der Situation zurecht zu kommen? Welche Gefühle empfinden Sie, wenn Sie an die verletzende Situation oder die Person denken, die Ihnen wehgetan hat?“
- „Wenn mir so etwas widerfahren wäre, würde ich wahrscheinlich eine Vielzahl auch widersprüchlicher Gefühle fühlen, wie Ärger, dass... oder Trauer, weil... oder Ohnmacht, da ... Wie war das bei Ihnen?“
- „Ich habe den Eindruck, dass Sie eher sachlich über die Ihnen widerfahrene Ungerechtigkeit berichten. Wo ist da der Ärger? Inwieweit haben Sie in ausreichender Weise das betrauert, was Ihnen weggenommen wurde?“

Ungerechtigkeit feststellen

Vergebung beruht auf der bewussten Anerkennung einer ungerechten Verletzung. Darum wird zu Beginn des Prozesses unter die Lupe genommen, was an der Verletzung ungerecht war. Der Klient soll zu einer möglichst rationalen Einschätzung darüber kommen, inwiefern und in welchem Ausmaß er ungerecht behandelt wurde.

► **Formulierungsvorschlag** Das konkrete Feststellen des Maßes an Ungerechtigkeit wird am effektivsten durch das Stellen von W-Fragen angeregt:

- „Was ist passiert?“
- „Wann ist es passiert?“
- „Wo ist es passiert?“
- „Wer war ungerecht?“
- „Warum war es ungerecht?“

Verdeckte Gefühle freilegen

Nachdem die erlebte Verletzung rational beurteilt wurde, wird nun betrachtet, welche Gefühle sie ausgelöst hat. Für eine gelungene emotionale Verarbeitung der Verletzung ist es wichtig, mit den dadurch hervorgerufenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Hierfür soll die Verletzung bewusst ins Gedächtnis gerufen werden. Methodisch kann dies beispielsweise erreicht werden, indem der Klient aufgefordert wird, die Verletzungssituation als Spielfilm zu beschreiben und dabei wie durch den Sucher

einer Kamera auf das Geschehen zu blicken. Der Berater achtet währenddessen darauf, dass nichts ausgelassen oder beschönigt wird. Um ein differenzierteres Bewusstsein über die eigenen Gefühle zu schaffen, sollte der Klient dazu angeregt werden, die empfundenen Gefühle konkret zu benennen. Obgleich den Klienten bewusst ist, dass sie sich aufgrund der vorgestellten Situation schlecht fühlen, unterscheiden sie oft nicht genauer, um welche verschiedenen unangenehmen Gefühlszustände (bspw. Wut oder Demütigung) es sich handelt. Es kann hilfreich sein, die geäußerten Gefühle durch empathische Rückmeldungen des Beraters zu verstärken. Zudem kann der Berater für den Klienten unaussprechliche Dinge verbalisieren und dadurch sozial akzeptabel machen. Scham spielt bei vielen Verletzungen eine wichtige Rolle. Da entsprechende Empfindungen häufig verdrängt und ungern geäußert werden, sollten Schamgefühle explizit erfragt werden. Liegen sie vor, empfiehlt sich eine langsame und behutsame therapeutische Bearbeitung dieser Gefühle und des beschädigten Selbstwerts.

Beispiel

Als Julia ihre Gefühle in Bezug auf Tims Vertrauensmissbrauch genauer untersucht, bemerkt sie, dass nicht nur bloße Traurigkeit da ist. Sie empfindet auch ein starkes Gefühl der Demütigung und Missachtung, da Tim ihr eine andere Frau vorgezogen hat und der gesamte Freundeskreis davon weiß. Dieses Gefühl greift ihren Selbstwert an. Sie fragt sich, ob mit ihr etwas nicht stimmt, da Tim sie verlassen hat.◀

Das Wiedererleben der Verletzungssituation erfordert beim Klienten den Mut und die Bereitschaft zum Durcharbeiten intensiver Leidgefühle, die mit der Verletzung einhergehen. Im Anschluss an die Imagination können die Gefühle des Klienten externalisiert werden, indem sie als „Anklage an den Täter“ ausgesprochen werden. Dies kann etwa im Rahmen einer *Stühle-Übung* passieren, bei der die verletzende Person auf einem leeren Stuhl imaginiert wird.

Gebundene (gedankliche und emotionale) Ressourcen erkennen

Häufig wird auch lange Zeit nach einer Verletzung weiterhin viel emotionale Energie auf die Verletzung und die verletzende Person gerichtet. Das kann zu Verbitterung und emotionaler Erschöpfung führen, in jedem Fall fehlt diese Energie jedoch bei anderen Dingen des Lebens. Dies gilt in ähnlicher Weise für die *gedankliche* Auseinandersetzung mit der verletzenden Person, die weniger Raum für die Beschäftigung mit anderen (wohltuenden) Dingen lässt und so die innere Freiheit einschränkt.

Im Anschluss an das Freilegen der verletzungsbedingten Gefühle ist es deshalb wichtig, in einem weiteren Schritt die dauerhaften Folgen der Verletzung auf das eigene Wohlbefinden zu betrachten. Zur Verdeutlichung der gebundenen emotionalen Ressourcen dient die *Zehn-Elemente-Übung*. Der Klient soll sich vorstellen, dass er zehn Energie-Elemente zur Verfügung hat, um den Tag zu bewältigen. Es soll zugeordnet werden, wofür diese Elemente typischerweise (häufig unbewusst) eingesetzt werden. Daran schließt sich die Frage an, wie viele der Elemente auf die verletzende Person oder die Verletzung verwendet werden und wie viele für die restlichen Dinge des Tages übrig bleiben.

Beispiel

Für Julia wird durch die Zehn-Elemente-Übung deutlich, warum sie sich ständig so erschöpft und unter Stress fühlt. Den Großteil ihrer Energie verwendet sie schließlich darauf, sich in Gedanken an Tim und seiner neuen Freundin abzureagieren und durchzuspielen, was sie ihm bei ihrer nächsten Begegnung an den Kopf werfen könnte. Am Ende des Tages bleibt dadurch kaum noch Energie für ihre Arbeit, Unternehmungen und Hobbys übrig.◀

Um das tägliche Ausmaß der *gedanklichen* Beschäftigung mit der Verletzung bewusst zu machen, bietet sich auch ein *Grübel-Tagebuch* an. Darin kann dokumentiert werden, wie häufig man sich mit der Tat bzw. der verletzenden Person beschäftigt. Oftmals sind Klienten überrascht darüber, wie viel Raum diese Gedanken in ihrem Kopf einnehmen und wie stark deren Einfluss auf das eigene Leben weiterhin ist. Die Erkenntnis, dass der daraus entstehende emotionale Schmerz nicht in der Hand der verletzenden Person, sondern des Klienten liegt, kann einen Schlüsselmoment darstellen: Der Klient begreift, dass eine veränderte Sichtweise auf die verletzende Person ihm selbst zugutekommen kann.

Dauerhafte Veränderungen erkennen und betrauern

Verletzungen können dauerhafte Veränderungen wie eine pessimistischere Sicht auf das Leben und andere Menschen bewirken. Beispiele dafür sind der Verlust von Vertrauen nach einer verheimlichten sexuellen Außenbeziehung oder von optimistischen Grundannahmen über die Welt im Allgemeinen (bspw. die Welt als gerechter Ort). Die Konfrontation damit kann zu der schmerzvollen Erkenntnis führen, dass man durch die Verletzung dauerhaften Schaden davongetragen hat. Gleichzeitig wird es dadurch erst möglich, dass diese Verluste angemessen betrauert werden können. Hierbei ist es jedoch wichtig, nicht in der Trauer zu verharren, sondern

aufzuzeigen, dass beispielsweise die eigene Weltsicht durch Vergebung wieder verändert werden kann. Dadurch kann die Motivation gesteigert werden, weiter am Vergeben zu arbeiten.

Indem die frühere Weltsicht mit der gegenwärtigen kontrastiert wird, werden Verluste durch die Verletzung klarer sichtbar. Der Klient wird darum dazu angeleitet, zunächst seine frühere und danach seine gegenwärtige Sicht auf die Welt zu beschreiben und anschließend im Vergleich verletzungsbedingte Veränderungen festzustellen. Dafür bietet sich zur Orientierung die Betrachtung mehrerer Dimensionen der Weltsicht an, die typischerweise betroffen sind. Abhängig von der Art der Verletzung sind dabei bestimmte Bereiche wichtiger als andere.

Die Sichtweise kann sich beziehen auf...

- ... andere Menschen (Vertrauen vs. Misstrauen),
- ... die Zukunft (Optimismus vs. Pessimismus),
- ... sich selbst (Selbstwert und Identität: Rolle als „Opfer“ vs. Gestalter des eigenen Lebens) oder
- ... das Leben (Lebenssinn, Gerechtigkeit).

Ein schriftliches Festhalten (bspw. an einer Flipchart) kann hilfreich sein, um die Überlegungen des Klienten zu strukturieren und die Gegenüberstellung der Weltsichten zu erleichtern.

Beispiel

Durch die Affäre ihres Ex-Freundes hat Julias Vertrauen in andere Menschen erheblichen Schaden genommen. Es fällt ihr nun schwerer, freundschaftliche oder romantische Kontakte mit Männern zu knüpfen, da sie sich häufig fragt, was diese im Schilde führen. Julia hat große Zweifel daran, dass sie jemanden finden wird, der mit ihr sein Leben verbringen will.◀

4.3.2 Phase II: Entscheidung zum Vergeben

In der zweiten Phase des Vergebungsprozesses soll der Klient zu einem Bewusstsein darüber gelangen, inwieweit seine bisherigen Denk- und Handlungsmuster zur Bewältigung der Verletzung (dys)funktional sind. Diese Einsicht bewirkt meist eine starke Änderungsmotivation, da die negativen Konsequenzen dieser Bewältigungsversuche im vorherigen Schritt bereits herausgearbeitet wurden. Als

alternative Bewältigungsmöglichkeit wird anschließend die Vergebung vorgestellt. Der Klient soll ein umfassendes Verständnis von Vergebung gewinnen und sich unter Berücksichtigung der Vor- und Nachteile frei zwischen dem Vergeben und dem Nicht-Vergeben entscheiden können. Wählt er das Vergeben, soll er einen festen Entschluss dazu bilden, diesen Weg zu gehen und ihn durch willentliche Anstrengung beizubehalten.

Erkennen, dass bisherige Bewältigungsversuche gescheitert sind

Anschließend an die zuvor freigelegten Verletzungsfolgen wird nun abschließend die Frage gestellt, ob die bisherige Form der Bewältigung für den Klienten gut funktioniert hat. Hierdurch kann die Motivation des Klienten für das Einschlagen eines neuen Weges gesteigert werden. Es kann hilfreich sein, die in der ersten Phase gewonnenen Erkenntnisse zu diesem Zweck nochmals kurz Revue passieren zu lassen, ohne erneut voll einzusteigen. War die Betrachtung in Phase I eine Nahaufnahme der Verletzung unter dem Mikroskop, erfolgt nun die Ansicht im Weitwinkel-Format.

- **Formulierungsvorschlag „Wie sind Sie bisher im Großen und Ganzen mit der Verletzung umgegangen? Was davon war hilfreich? Was war weniger hilfreich oder sogar schmerhaft?“**

Die Erkenntnis, dass die bisherige Bewältigungsform eine weitere Quelle des emotionalen Leids ist, kann ein Umdenken beim Klienten bewirken. Wenn Ärger, Rachefantasien und gedankliches Nachgrübeln über die verletzende Person das eigene Wohlbefinden nicht vor den Auswirkungen der Verletzung schützen, welche Alternative gibt es dann? Wie soll der Klient mit der Verletzung umgehen und auf sie reagieren?

Beispiel

Julias Wut hat letztlich dazu beigetragen, dass sie keine ruhige Minute mehr von ihrer Verletzung hatte und zusehends darüber verbittert ist. Außerdem hat ihre Gereiztheit gegenüber anderen sie viel an Unterstützung von ihrem Umfeld gekostet. Wut und Rachegelüste haben die Verletzung frisch gehalten, auch wenn sie sich gerecht angefühlt haben.◀

Über Vergebung aufklären

Dem Klienten wird die Möglichkeit der Vergebung in ihren wichtigsten Punkten vorgestellt und mit ihm diskutiert, sodass er eine freie und informierte Entscheidung für oder gegen Vergebung treffen kann. Die Aufklärung erfolgt dabei in drei wesentlichen Schritten:

I. Grundlegendes Verständnis vermitteln

Um ein grundsätzliches Verständnis des psychologischen Vergebungsgriffs zu schaffen, ist es hilfreich, mit den grundlegenden Merkmalen von Vergebung anzufangen. Diese umfassen:

- Vergebung ist eine *veränderte innere Haltung* gegenüber einer Person, die verantwortlich für eine Verletzung ist (Vergeben wird nicht die Tat, sondern dem „Täter“).
- Die verletzte Person *verzichtet auf berechtigte Wut* und ähnliche Gefühle und *fördert eine freundlichere Haltung* der verletzenden Person gegenüber (auf die diese keinen Anspruch hat).
- Vergebung ist *keine Pflicht* und kann von niemandem erzwungen werden.

Der Klient sollte die Möglichkeit erhalten, Verständnisfragen und Widersprüche zur eigenen Vergebungsauffassung (kulturelle, spirituelle und religiöse Einflüsse) zu äußern. Eine aktive Auseinandersetzung mit Vergebung, die auch ein kritisches Abklopfen des Konzepts beinhalten kann, ist dabei zu begrüßen. Dies leitet meist direkt in den nächsten Schritt über, nämlich die Abgrenzung der Vergebung von anderen, damit assoziierten Konzepten.

Beispiel

- | | |
|---------|--|
| Berater | <i>Vergebung würde bedeuten, dass Sie darauf verzichten, der Wut auf Ihren Ex-Freund nachzugehen und versuchen, eine freundlichere Haltung ihm gegenüber einzunehmen.</i> |
| Julia | <i>Eine freundliche Haltung? Ich finde es geschieht ihm recht, dass ich wütend auf ihn bin. Wieso soll ich ihn jetzt auch noch belohnen, indem ich ihm verzebe. Er hat mich so sehr verletzt – das verdient er nicht.</i> |
| Berater | <i>Was Sie sagen finde ich nachvollziehbar und Sie haben auch recht: Ihr Ex-Freund hat es sich nicht verdient, dass Sie ihm vergeben. Vergebung kann man sich tatsächlich auch nicht verdienen. Das besondere an Vergebung ist, dass man auf Wut verzichtet, obwohl sie vollkommen berechtigt ist.</i> |

Julia *Ja, ich finde auch, dass meine Wut berechtigt ist. Warum muss ich ihm dann vergeben?*

Berater *Das müssen Sie nicht. Es gibt keine Pflicht dazu – auch keine moralische. Wenn Sie vergeben, dann tun Sie es für sich selbst, um Loslassen zu können.◀*

II. Vergeben abgrenzen

Die Abgrenzung der folgenden Konzepte und Annahmen sind zentral, da mit ihnen die meisten Missverständnisse und Vorurteile über Vergebung einhergehen:

- *Versöhnen*: Wiederaufnahme des Kontakts ist kein Bestandteil von Vergebung. Darüber kann jedoch im Anschluss entschieden werden.
- *Entschuldigen oder Rechtfertigen*: Die Verletzung wird nicht geleugnet oder gerechtfertigt, sondern bewusst anerkannt und betrachtet.
- *Keine Schwäche oder Fußabtreter*: Vergebung ist eine Entscheidung zugunsten des eigenen Wohlbefindens, durch die man sich nicht zum Fußabtreter anderer Menschen macht. Vergangene Verletzungen werden durch Vergebung nicht gebilligt und man setzt sich auch keinen erneuten Verletzungen aus, da dies dem eigenen Wohlbefinden abträglich wäre.

III. Offene Diskussion

Im letzten Schritt kann die im Raum stehende Option der Vergebung nochmals offen diskutiert werden. Das beinhaltet auch ein bewusstes Betrachten der Vorteile bzw. Gewinne, die mit dem Nicht-Vergeben einhergehen, wie beispielsweise die Legitimation...

- ... zur Bestrafung der verletzenden Person (hat es verdient, gehasst zu werden),
- ... eine Sonderbehandlung durch das Umfeld zu genießen,
- ... eigene Verfehlungen auszublenden (Selbstwahrnehmung als unschuldiges „Opfer“),
- ... sich gegenüber der verletzenden Person moralisch überlegen zu fühlen,
- ... zum Vermeiden von Trauiergefühlen durch Wut oder
- ... zur Macht der Rollendefinition.

Für die Nachhaltigkeit der Vergebungsentscheidung ist ein klares Bewusstsein darüber essenziell, dass diese Vorteile beim Vergeben vollständig aufgegeben werden müssen.

Ähnlich verhält es sich mit persönlichen Zweifeln des Klienten daran, ob Vergebung die richtige Entscheidung für ihn darstellt. Diese sollten explizit erfragt werden, um sie bereits vor der Entscheidungsfindung adressieren zu können.

► **Formulierungsvorschlag**

- „Sie waren bereit, das Vergeben als Möglichkeit in Betracht zu ziehen. Gibt es bei Ihnen dennoch noch Zweifel daran, ob Vergeben für Sie richtig ist? Spüren Sie innere Widerstände gegen das Vergeben?“
- „Was stört Sie besonders am Vergeben?“, „Was befürchten Sie könnte passieren, wenn Sie vergeben?“
- „Welche Vorteile hat es für Sie, wenn die Situation so bleibt wie bisher? Was würden Sie durch das Vergeben verlieren?“

Nicht selten basieren Zweifel auf einem falschen oder unvollständigen Verständnis von Vergebung – beispielsweise, wenn die Vorstellung besteht, dass die Beziehung zur verletzenden Person wieder aufgenommen werden müsse. Die offene Diskussion sollte nicht übersprungen oder übereilt abgearbeitet werden. Eine klare, realistische Sicht auf alle persönlichen Vor- und Nachteile und das frühzeitige Entkräften von Zweifeln sind von großer Wichtigkeit. Dies beugt auch einem späteren Zurückfallen in diese Phase und einem Infragestellen des Prozesses zu einem späteren Zeitpunkt vor. Um vorschnelle Resignation des Klienten zu verhindern, ist es zudem sinnvoll, dessen Zweifel und Ambivalenzen in Bezug auf Vergebung zu normalisieren.

► **Formulierungsvorschlag** „*Dass es bei Ihnen zu diesem Zeitpunkt auch noch gewisse Zweifel am Vergeben gibt, ist vollkommen normal. Den meisten Menschen geht es mit dem Vergeben ganz ähnlich. Es ist wichtig, dass Sie sich gründlich mit Vergebung auseinandersetzen und Ihre Fragen und Zweifel dazu loswerden.*“

Ist sich der Berater unsicher, ob der Klient ausreichend über Vergebung aufgeklärt wurde, kann die im Folgenden aufgeführte „Checkliste“ nochmals einen Überblick über die wichtigsten Punkte geben.

► **Checkliste für Vergebungsaufklärung** Der Klient...

- ... hat ein grundlegendes Verständnis darüber, was mit Vergebung gemeint ist,
- ... hat alle wichtigen Vor- und Nachteile von Vergebung für sich abgewogen,
- ... hatte Gelegenheit, seine Zweifel zu äußern und Fragen zu stellen,
- ... weiß, dass er nicht vergeben muss, will jedoch vergeben,
- ... ist sich im Klaren darüber, dass Vergebung Arbeit erfordert.

Vergebungentscheidung treffen

Ist die Aufklärung über das Vergeben abgeschlossen, steht der Klient vor der Entscheidung, diesen Weg entweder weiterzugehen oder nicht. Diese Entscheidung sollte bewusst und verbindlich getroffen werden. An diesem Punkt sollte explizit die Wahlfreiheit des Klienten betont werden. Dabei kann es hilfreich sein, nochmals klarzustellen, dass Vergebung *ein* bewährter Weg für das Wiedergewinnen von Autonomie ist, aber nicht der einzige gangbare.

Zudem ist es sinnvoll, zwischen der willentlichen Entscheidung zu vergeben (*Vergebungentscheidung*) und der emotionalen Vergebung, welche erst später erreicht wird, zu unterscheiden: Eine Person kann sich willentlich für Vergebung entscheiden, obgleich auf emotionaler Ebene zu diesem Zeitpunkt noch Wut oder Rachegelüste bestehen. Solche Gefühle bedeuten nicht, dass der Klient etwas falsch macht oder noch nicht bereit ist. Die Vergebungentscheidung bedeutet zunächst, im ersten Schritt auf das bewusste Ausleben von Wut oder Rache zu verzichten. Der Klient macht dadurch die hilfreiche Erfahrung, seine Reaktionen kontrollieren zu können. Die Unterscheidung zwischen willentlicher und emotionaler Vergebung bedeutet jedoch auch, dass es mit der Vergebungentscheidung selbst nicht getan ist. Der emotionale Zustand der Vergebung stellt sich erst nach weiterer Arbeit und ständiger Rückbesinnung auf dieses neue Bewältigungsmuster ein und ist auch dann noch Schwankungen unterworfen. Dies sollte dem Klienten vermittelt werden, um vorab seine Erwartungen in Bezug auf den Effekt der Entscheidung selbst und die vor ihm liegenden Anstrengungen zu managen.

Um dem Klienten den grundlegenden Unterschied zwischen der willentlichen Vergebungentscheidung und emotionaler Vergebung zu verdeutlichen, kann die folgende Metapher nützlich sein:

- **Formulierungsvorschlag** „*Die Entscheidung zum Vergeben bedeutet, dass man sich dazu entschließt, einen neuen Weg einzuschlagen und diesen bis zum Ziel weiterzugehen. Durch diesen bloßen Entschluss gelangt man jedoch noch nicht ans Ziel der emotionalen Vergebung. Um am Ziel des Weges anzukommen, muss man eine Reise auf sich nehmen, auf der man so lange am Ziel festhalten muss, bis man es erreicht.*“

Um die Vergebungsentscheidung verbindlich zu machen, ist es empfehlenswert, sie beispielsweise in einem Vergebungsbrief oder einer Vergebungsurkunde festzuhalten. Darin wird niedergeschrieben, welche Verletzung welcher Person von wem vergeben wird und an welchem Datum dieser Entschluss gefasst wurde. Dieses Vergebungsdokument ist nur für den vergebenden Klienten bestimmt und soll *nicht* an die betreffende Person geschickt werden. Ein Einbezug der verletzenden Person wäre zu diesem Zeitpunkt nicht sinnvoll, da der Klient noch am Anfang seines Prozesses steht. Über die künftige Beziehung zur verletzenden Person sollte erst nach Abschluss des Vergebungsprozesses und eingehender Überlegung entschieden werden.

Beim Verzicht des Klienten auf Rache ist zu beachten, dass diese auch sehr subtile Formen annehmen kann. Die verletzende Person kann beispielsweise ignoriert, vor anderen schlecht gemacht oder mit abfälligen Bezeichnungen belegt werden. Dies ist kontraproduktiv, da es dem therapeutischen Ziel entgegenläuft, eine positivere Haltung gegenüber der verletzenden Person zu entwickeln und sollte unterbunden werden. Ein konkreter Startpunkt für den Verzicht auf Rache im Rahmen der Beratung kann es sein, keine (ab)wertenden oder auf Schuld reduzierenden Bezeichnungen mehr für die verletzende Person (bspw. „der Täter“) zu verwenden (Handrock & Baumann, 2017). Am einfachsten ist es, die Person von nun an bei ihrem Namen zu nennen.

4.3.3 Phase III: Am Vergeben arbeiten

In dieser Phase geht es um das *Reframing*, d. h. die Verletzungssituation zu überdenken und aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Das ermöglicht auch das Entwickeln einer realistischeren, ganzheitlichen Sicht auf die verletzende Person. Daran kann sich die Entwicklung eines Mindestmaßes an positiven Gefühlen bis hin zu Empathie und Mitgefühl anschließen.

Reframing fördern

Der Klient wird im Zuge des Reframings durch gezielte Fragen dazu angeleitet, sich in die verletzende Person hineinzuversetzen. So soll die einseitige Sichtweise der verletzenden Person als Unmensch und Übeltäter infrage gestellt und aufgebrochen werden. Der Klient kann zu der Erkenntnis gelangen, dass auch die verletzende Person ein Mensch mit eigener Geschichte ist, der sowohl positive als auch negative Eigenschaften hat.

Die Übernahme der Perspektive der verletzenden Person legt im Rahmen dieser Übung die Grundlage für das Entstehen wohlwollenderer Gefühle ihr gegenüber. Ähnlich wie bei der Vergebungsentscheidung steht hier die kognitive Einsicht vor einer affektiven Veränderung. Hierbei ist es selbstverständlich abhängig von der erlebten Verletzung und dem Klienten, inwieweit sich das einseitige Bild der verletzenden Person auflösen lässt. Schon die Bereitschaft, die verletzende Person überhaupt als Mitglied der menschlichen Gemeinschaft anzusehen, kann einen wichtigen Fortschritt darstellen. Dadurch wird ihr ein inhärenter Wert (*Menschenwürde*) zugebilligt (Enright & Fitzgibbons, 2015). Aufgrund des bestehenden Spannungsverhältnisses zwischen der Wut auf die verletzende Person und der expliziten Anerkennung ihrer Menschlichkeit ist dieser Schritt in vielen Fällen für Klienten besonders schwer (Knutson et al., 2008; Enright & Fitzgibbons, 2015).

Anhand der in Tab. 4.1 aufgeführten Fragen soll die Sichtweise der verletzenden Person zunächst gedanklich nachvollzogen werden. Dabei ist vom Berater darauf zu achten, dass der Klient nicht nach Rechtfertigungen oder Entschuldigungen für

Tab. 4.1 Fragen, die die Übernahme der „Täterperspektive“ erleichtern und was dabei zu beachten ist

Fragen	Zu beachten
Wie ist die verletzende Person aufgewachsen? Wie hat sich sein Lebensweg für ihn angefühlt?	Die Tat soll nicht dadurch entschuldigt werden, dass die verletzende Person bspw. das „Opfer schwieriger Umstände“ ist. Es geht um ein vollständiges Bild der verletzenden Person, was unabhängig von der Schuldfrage ist
Wie hat sich die Verletzungssituation aus Sicht der verletzenden Person dargestellt/angefühlt?	Kein Billigen oder Rechtfertigen der Tat! Ziel ist eine Förderung des Verstehens, wie und warum es zu der Tat kam
Können Sie die verletzende Person als vollwertigen Menschen ansehen?	Es geht nicht darum, ihn als guten oder sympathischen Menschen zu sehen, sondern ihm ein Mindestmaß an Wert zuzugestehen

die verletzende Person sucht, sondern die ihm widerfahrene Verletzung weiterhin als solche anerkennt.

Das kognitive Verstehen der Sichtweise und Gefühle der verletzenden Person beim Reframing bildet die Grundlage für das Empfinden von Empathie für diese Person. Aus diesem Grund ist es wichtig, erst mit der Förderung von Empathie und Mitgefühl zu beginnen, wenn der Klient das Reframing bewältigt hat. Die folgenden Kontrollfragen (für den Berater) stellen einen guten Indikator für den Erfolg des Reframings dar: Besteht nun ein realistischerer und differenzierterer Blick auf die verletzende Person? Kann der Klient anerkennen, dass die verletzende Person durch mehr als seine Tat ausgemacht wird?

Empathie und Mitgefühl fördern

Das Entwickeln von Empathie und Mitgefühl für die verletzende Person ist ein zentraler Wirkfaktor des Vergebungsprozesses. Indem der Vergebende die Gefühle der verletzenden Person nachempfindet, bekommt er ein Gefühl von ihrer Menschlichkeit und entwickelt in manchen Fällen sogar ein gewisses Maß an Wohlwollen ihr gegenüber. Dies ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu einer veränderten Haltung zur verletzenden Person. Durch das Reframing hat der Klient eventuell bereits ein erstes Gefühl für das Innenleben der verletzenden Person entwickelt. Diese Entwicklung soll im nächsten Schritt durch die erneute Auseinandersetzung mit den bereits zuvor gestellten Fragen fortgeführt werden. Dabei soll der Fokus darauf gelegt werden, welche emotionalen Reaktionen das Hineinversetzen in die verletzende Person beim Klienten hervorruft. Hierbei muss es sich zunächst nicht um ein großes oder dauerhaftes Maß an Empathie handeln, fürs Erste ist ein flüchtiger Eindruck der Gefühle des anderen ausreichend. Anders als die Perspektivübernahme beim Reframing kann Empathie nicht willentlich herbeigeführt werden, sondern braucht häufig Zeit, um sich zu entwickeln, da es sich um einen affektiven Zustand handelt.

Daran anschließend sollte beobachtet werden, ob sich neben der Empathie auch ein gewisses Maß an Mitgefühl beim Vergebenden einstellt. Während das Empfinden von Empathie mit der verletzenden Person zunächst nur das Verstehen und Nachempfinden ihrer Gefühle meint, bedeutet Mitgefühl, dass der Vergebende ihr gegenüber ein gewisses Ausmaß an Wohlwollen verspürt. Mitgefühl ist nicht mit Reaktionen wie Wut oder Verbitterung vereinbar und kann daher einen sehr wirksamen Schutz gegen solche destruktiven Gefühle herstellen.

Beispiel

Als Julia sich in ihren Ex-Freund hineinversetzt, merkt sie, dass er nicht der eiskalte Unmensch ist, als den sie ihn nach der Trennung angesehen hat. Es stimmt, Tim hat sich sehr egoistisch und unsensibel ihr gegenüber verhalten. Dennoch hat er auch positive und liebenswürdige Seiten, weswegen Julia sehr traurig über das Ende der Beziehung ist. Trotz seines schlechten Verhaltens Julia gegenüber hat er immer noch einen Wert. Indem Julia ihn als vollwertigen Menschen, mit Stärken, Fehlern und Schwächen ansieht, löst sich das Bild der schemenhaften Hassfigur in ihrem Inneren ein Stück weit auf. Dennoch ist Julia noch wütend. Durch die Rückbesinnung darauf, wer Tim wirklich ist, lässt die Wut jedoch langsam nach. Für Julia ist der entscheidende Schritt, dass sie es schafft, Tim nichts Schlechtes mehr zu wünschen. Davor hat sie immer Gefallen an dem Gedanken gefunden, dass er unter seinem schlechten Gewissen leidet und sie sich an ihm rächen wird. Sie schafft es nun immerhin, ihm Gesundheit zu wünschen.◀

Empathie und Mitgefühl können im Rahmen eines fundierten Verständnisses von Vergebung sehr hilfreich sein. Sie können allerdings auch dazu führen, dass beispielsweise Beziehungen wiederaufgenommen werden (oder dies in Erwägung gezogen wird), obwohl nicht klar ist, ob die betreffende Person vertrauenswürdig oder gefährlich (für das eigene Wohlbefinden) ist. Der Berater sollte daher sehr wachsam auf Anzeichen achten, dass der Klient die Verletzung nun aus Mitgefühl mit der verletzenden Person entschuldigt oder herunterspielt.

Zudem sollte darauf geachtet werden, dass das Mitgefühl gegenüber der verletzenden Person ein angemessenes Ausmaß annimmt. Dies ist der Fall, wenn das Mitgefühl dem Wohlbefinden des Klienten zuträglich ist (da es bspw. Wut reduziert) und keine negativen Auswirkungen darauf hat. So ist beispielsweise Mitleid mit der verletzenden Person aufgrund ihrer zu tragenden Schuld (bspw. schlechtes Gewissen oder Gefängnisstrafe) nicht angemessen, da es eine „Täter-Opfer-Umkehr“ bewirkt, durch die sich der Klient für die Situation der verletzenden Person verantwortlich fühlt oder sogar Schuld empfindet.

Verletzung akzeptieren

Schwere Verletzungen werden oftmals wie ein Bruch in der eigenen Lebensgeschichte gesehen, der alles verändert hat. Häufig wird gedanklich nach Möglichkeiten gesucht, wie die Verletzung hätte verhindert werden können. Es bestehen Wut und Verbitterung darüber, diese Ungerechtigkeit erlitten zu haben. Die Verletzung

zu akzeptieren, bietet einen Ausweg aus diesen Gefühlen und ermöglicht es, den Blick nach vorne zu richten.

Im Rahmen dieses Schrittes geht es für den Klienten darum, die Verletzung als einen Bestandteil seines Lebens anzunehmen, der nicht rückgängig gemacht werden kann. Sie soll als Teil der eigenen Biografie angesehen werden, mit dem er auch künftig leben wird. Dies kann im Rahmen einer strukturierten Timeline-Arbeit erfolgen, in der Klienten in Bezug auf wichtige Lebensereignisse sowohl die Ressourcen und Stärken, die mit (der Bewältigung) der Verletzung zusammenhängen, als auch die Belastungen und Schwere würdigen (Maercker & Forstmeier, 2013). Das Akzeptieren der Verletzung als Bestandteil des eigenen Lebens bedeutet jedoch nicht, dass der Klient keinen Ausgleich (bspw. Schadensersatz) mehr fordern kann oder fortgesetzte Ungerechtigkeit und Verletzung zulassen oder tolerieren soll. Wurde er etwa durch einen Angriff körperlich verletzt, kann er dennoch an der juristischen Verfolgung des Falls festhalten und zu seinem persönlichen Schutz den Kontakt ruhen lassen. Akzeptanz bedeutet zudem nicht, dass sich der Klient mit seinem Zustand emotionaler Verletztheit abfinden und darin verharren soll. Im Gegenteil öffnet die Integration der Verletzung in den eigenen Lebensweg den Blick dafür, dass auch ein Leben nach und mit der Verletzung möglich ist, das gestaltet werden kann. Dies kann auch einen Abschied aus der teilweise mit großer Identifikation ausgelebten „Opferrolle“ bedeuten.

4.3.4 Phase IV: Vergebung vertiefen und festigen

In der letzten Phase wird der Fokus nochmals geweitet, indem Vergebung aus der Perspektive des Verletzers betrachtet wird. Im Anschluss daran wird der Vergebungsprozess abgeschlossen, indem die emotionalen Veränderungen seit Beginn des Prozesses bewusst betrachtet werden und der Klient auf das Beibehalten von Vergebung in künftigen Situationen vorbereitet wird.

Realisieren des eigenen Vergebungsbedürfnisses

Im Rahmen des Vergebungsprozesses liegt der Fokus des Klienten auf einer Situation, in der er selbst verletzt wurde. Um sein Verständnis von Vergebung zu vertiefen und zu erweitern, wird Vergebung nun auch aus Sicht der verletzenden Person betrachtet.

Der Klient wird dazu angeregt, sich an eine Situation zu erinnern, in der er selbst jemanden verletzt hat. Es muss sich hierbei nicht um eine schwerwiegende

Verletzung handeln, entscheidend ist nur, dass der Klient in dieser Situation aufgrund seines Handelns ein schlechtes Gewissen hatte und sich Vergebung wünschte. Besonders geeignet sind Situationen, in denen dem Klienten tatsächlich Vergebung gewährt wurde. Die gewählte Situation kann anschließend mit geschlossenen Augen vorgestellt werden, um die damaligen Gefühle und Bedürfnisse zu erkunden. Dabei stehen folgende Aspekte im Vordergrund: 1) Reue aufgrund der zugefügten Verletzung, 2) Wunsch nach Vergebung und 3) emotionale Reaktion auf die Vergebung (Dankbarkeit, Erleichterung, Freude etc.).

Falls ein Klient daran zweifelt, ob es richtig ist, anderen Menschen zu vergeben, kann man ihn schon zu Beginn fragen, ob er selbst in der Vergangenheit auf die Vergebung anderer Menschen angewiesen war. Die Erkenntnis, selbst bereits andere Menschen verletzt und sich Vergebung gewünscht zu haben, verdeutlicht sehr eindrücklich, dass die verletzende Person nicht auf die Rolle des „Täters“ reduziert werden kann.

Wahrnehmen emotionaler Veränderung

Die zu Beginn des Prozesses in Aussicht gestellten Veränderungen im Wohlbefinden gilt es nun bewusst zu betrachten. Aufgrund der langsamen, häufig subtilen und schleichenenden Veränderungen in den Gefühlen der Klienten werden diese nicht unbedingt sofort bewusst. In der direkten Gegenüberstellung des aktuellen Wohlbefindens mit der emotionalen Situation zu Beginn des Prozesses werden die Fortschritte des Klienten deutlicher sichtbar. Basierend darauf kann der Klient reflektieren, was sich bei ihm verändert hat. Dies ist ein sehr wichtiger Schritt für die Vergebenden, da die Erkenntnis, den anstrengenden Weg der Vergebung erfolgreich bewältigt zu haben, häufig mit Erleichterung verbunden ist.

Um Veränderungen deutlich zu machen, können beispielsweise Tagebucheinträge aus der Anfangsphase des Prozesses erneut gelesen werden. Zudem können anfängliche Übungen, welche die Auswirkungen der Verletzung verdeutlichen sollten (bspw. Zehn-Elemente-Übung oder Grübel-Tagebuch), erneut durchgeführt werden. So ist auch eine differenziertere Einschätzung möglich, welche Symptome besonders reduziert wurden (bspw. gedankliche Beschäftigung mit der verletzenden Person oder emotionale Erschöpfung).

An Vergebung festhalten

Vergebung ist kein statischer Zustand, sondern ganz wie das menschliche Bewusstsein ständig im Fluss. Der Beratungsprozess kann mit dem Erreichen emotionaler Vergebung beendet werden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass losgelassene Gefühle wie Trauer und Wut nun für immer verschwunden sind. Aus diesem Grund ist es essenziell, den Klienten auf das Wiederauftreten dieser Gefühle vorzubereiten und

solche Rückschläge in sein Vergebungsverständnis zu integrieren. Rückschläge können beispielsweise nach einer unerwarteten Begegnung mit der verletzenden Person auftreten. Das erneute Auftreten von Gefühlen wie Schmerz, Wut oder Angst führt häufig zu der Vorstellung, dass die Verletzung doch nicht (vollständig) vergeben wurde.

Beispiel

Seit dem Abschluss der Beratung sind inzwischen einige Monate vergangen. Julia denkt nur noch selten an Tim und widersteht der inneren Versuchung, ihre Wut auf ihn auszuleben. Ihr geht es damit deutlich besser. Bis Tim eines Tages unverhofft vor ihr steht während Julia beim Einkaufen ist. Plötzlich scheint alles wieder da zu sein: Trauer, Wut und Rachegegenden. Auf dem Nachhauseweg ist Julia so aufgewühlt und wütend, dass sie sich kaum noch auf das Fahren konzentrieren kann. Zu Hause angekommen ist sie verzweifelt: Die wochenlange Arbeit und die vielen Beratungsstunden scheinen umsonst gewesen zu sein. Wieder kreisen ihre Gedanken darum, was Tim ihr angetan hat.

Als der erste Schreck verflogen ist, fällt Julia etwas ein, das sie in der Beratung gelernt hat: Auf Vergebung kann man sich immer wieder zurückbesinnen. Es ist ihre Entscheidung, ob sie der Wut nachgeht oder nicht. Die kommenden Tage sind anstrengend für Julia. Es fällt ihr schwerer als sonst, Ärger und negative Gedanken ruhen zu lassen. Trotzdem merkt sie bald, dass es besser wird und sie sich zunehmend beruhigt. Zwei Wochen später hat sie die Krise überwunden und fühlt sich im Vergeben gefestigter als vor ihrer Begegnung mit Tim.◀

Es ist wichtig, dem Klienten an dieser Stelle noch einmal die Prozesshaftigkeit von Vergebung zu vermitteln. Das beinhaltet auch, dass der fortwährende Verzicht darauf, berechtigten Gefühle wie Wut oder Rachegegenden nachzugehen, ein Bestandteil von Vergebung ist. Insofern ist das bloße Auftreten dieser Gefühle eine vollkommen natürliche Reaktion, die jedoch auch wieder abklingen kann. Dies erfordert den Willen, die Gefühle loszulassen und auf dem Weg der Vergebung zu bleiben. Die Bewältigung solcher Herausforderungen stärkt die vergebende Haltung des Klienten in der Regel.

Die folgenden Erklärungssätze können dem Klienten ein Verständnis künftiger Herausforderungen und Rückschläge vermitteln:

- Durch das Vergeben wird eine schmerzhafte Erinnerung nicht ausgelöscht, sondern mit einem neuen Etikett versehen. Das heißt, dass die Erinnerung bestehen bleibt und in jedem Fall irgendwann wieder in das Bewusstsein des Klienten treten wird.
- Bestimmte Auslöser (bspw. eine unerwartete Begegnung mit der verletzenden Person) können unwillkürlich bereits überwundene Reaktionen (bspw. Wut) auslösen. Diese sind jedoch meist nur von kurzer Dauer und bedeuten nicht, dass die emotionalen Veränderungen des Vergebungsprozesses nun verloren sind. Im Gegenteil: Das im Vergebungsprozess Gelernte erleichtert es enorm, zu einer vergebenden Haltung zurückzufinden. Das erneute Auftreten der überwundenen Gefühle ist also lediglich ein Anlass, sich wieder auf den Weg der Vergebung zurückzubesinnen.
- Negative Gefühle zu erleben ist wie einen Fernsehkanal zu sehen, der Wut, Angst oder Verbitterung erzeugt. Wichtig ist jedoch, dass man den Kanal wechseln kann.

Was Sie aus diesem *essential* mitnehmen können

- Vergebung ist *eine* gewinnbringende Möglichkeit, persönliche Verletzungen zu bewältigen.
- Zu vergeben bedeutet, eine freundlichere und mitfühlendere Haltung gegenüber einer verletzenden Person zu entwickeln, ohne die Verletzung zu leugnen oder zu entschuldigen.
- Beim Vergeben werden negative Gefühle wie Ärger, Hass oder Verbitterung losgelassen.
- Vergebung kann nicht erzwungen werden, verletzte Personen können sich jedoch bewusst entscheiden, eine vergebende Haltung zu kultivieren und im Rahmen einer Beratung und Psychotherapie darin unterstützt werden.

Literatur

- Adams, G. S., & Inesi, M. E. (2016). Impediments to forgiveness: Victim and transgressor attributions of intent and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology, 111*, 866–881.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*, 107–122.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The association of anger and hostility with future coronary heart disease: A meta-analytic review of prospective evidence. *Journal of the American College of Cardiology, 53*, 936–946.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fehr, R., Gelfand, M., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin, 136*, 894–914.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Shelov, D. V. (2007). The impact of forgiveness on cardiovascular reactivity and recovery. *International Journal of Psychophysiology, 65*, 87–94.
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22*, 604–620.
- Handrock, A., & Baumann, M. (2017). *Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching*. Beltz.
- Kämmerer, A. (2017). Vergeben: Eine Quelle von Wohlbefinden. In R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden* (S. 263–273). Springer.
- Knutson, J., Enright, R. D., & Garbers, B. (2008). Validating the developmental pathway of forgiveness. *Journal of Counseling & Development, 86*, 193–199.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine, 28*, 157–167.
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice, 18*, 465–478.
- Maercker, A., & Forstmeier, S. (Hrsg.). (2013). *Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung*. Springer.

- Mayer, V. (03.12.2016). Warum eine Auschwitz-Überlebende den Tätern von einst vergibt. *Süddeutsche Zeitung*. <https://www.sueddeutsche.de/politik/holocaust-warum-eine-auschwitz-ueberlebende-den-taetern-von-einst-vergibt-1.3277923>.
- Mazziotta, A., Feuchte, F., Gausel, N., & Nadler, A. (2014). Does remembering past ingroup harmdoing promote postwar cross-group contact? Insights from a field-experiment in Liberia. *European Journal of Social Psychology*, 44, 43–52.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2001). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Publications.
- Miller, J. G. (1984). Culture and the development of everyday social explanation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 961–978.
- Recine, A. C. (2015). Designing forgiveness interventions: Guidance from five meta-analyses. *Journal of Holistic Nursing*, 33, 161–167.
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19, 304–325.
- Shnabel, N., & Nadler, A. (2008). A needs-based model of reconciliation: Satisfying the differential emotional needs of victim and perpetrator as a key to promoting reconciliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 116–132.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (Hrsg.). (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Springer.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 47–55.
- Wade, N., Hoyt, W., Kidwell, J., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 154–170.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Worthington, E. L., Van Oyen Witvliet, C., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291–302.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2019). Revenge is sour, but is forgiveness sweet? Psychological health and cortisol reactivity among women with experiences of abuse. *Journal of Health Psychology*, 24, 2003–2021.
- Zitek, E., Jordan, A., Monin, B., & Leach, F. (2010). Victim entitlement to behave selfishly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 245–255.