

# Wie Frieden schaffen? Eine Sozialpsychologie von Trauer- und Versöhnungsarbeit

How to Create Peace? A Social Psychology of Grief and Reconciliation

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Warum Frieden? Krieg/Terror/Trauma

## Zusammenfassung

Ich beginne meinen Artikel mit einer ernstzunehmenden Warnung und erörtere anschließend, warum Krieg schlichtweg ein kollektiver Wahnsinn ist, der seit Menschengedenken insbesondere von mächtigen Männern angezettelt wird. Jede kriegerische Auseinandersetzung kostet enorme Opfer, weil alle Konfliktbeteiligten – die siegreichen Armeen miteingeschlossen – eine riesige Ressourcenvergeudung und großes menschliches Leid in Kauf nehmen müssen. Nicht nur auf den Kampfschauplätzen sind viele Tote und (physisch und psychisch) Schwerverletzte zu beklagen, sondern auch in der Zivilbevölkerung kommt es im Krieg zu enormen seelischen Verwüstungen. Die zentrale Fragestellung meines Artikels, wie nach Krieg und extremer Gewalt Versöhnung und Frieden gelingen kann, beschreibe ich aus der Opfer- und Täterperspektive. Psychologische Opferarbeit umfasst eine zumeist langwierige Heilung von erlittener Traumatisierung sowie (individuelle und kollektive) Trauerarbeit. Als wesentliche Säulen der psychologischen Täterarbeit werde ich näher ausführen: Verantwortungsübernahme, Schuldeingeständnis und Bitten um Entschuldigung für begangene Untaten sowie Entschädigungen und Wiedergutmachungen für die Opfer(-gruppen). Abschließend werde ich skizzieren, wie ein dauerhafter Frieden gelingen kann und welches Menschenbild friedensstiftendes Potenzial hat.

## Abstract

I will start with a serious warning, and then I will discuss why war is simply a collective madness, primarily undertaken by powerful men. All those involved in a war – including the victorious armies – must put up with a huge waste of resources and great human suffering. Not only are there many dead and (physically and psychologically) seriously injured

on the battlefields, but also in the civilian population there is enormous mental devastation. I describe my central question, how reconciliation and peace can succeed after war and extreme violence, from the perspective of the victim and the perpetrator. Victims need a usually lengthy treatment of their traumatization as well as individual support in the grieving phase and collective mourning rituals. Perpetrators need a change process that includes taking responsibility, admitting guilt, asking for apologies, and providing reparation for victims. Finally, I will outline how lasting peace can be achieved and which image of man has peace-making potential.

## 1. Zu Beginn eine Warnung

Die vielleicht wichtigste Lektion aus dem Ukraine-Krieg lautet: Ein autoritärer Führer ist nicht nur eine große Gefahr für eine Demokratie, sondern erhöht auch das Risiko eines Krieges enorm. Zunächst wird gesetzeskonform die Macht ergriffen. Mit der demokratisch legitimierten Macht werden dann schrittweise Gesetzesänderungen zur unlimitierten bzw. unkontrollierten Machtausübung verabschiedet (indem etwa kritische Medien und Oppositionelle mundtot gemacht werden), sodass auch Kriege relativ einfach vom Zaun gebrochen werden können. Wie zahllose historische Beispiele weltweit zeigen, gehören extreme Gewalt und Krieg seit jeher zum politischen Instrumentarium einer Diktatur. Von hausgemachten Problemen und eigenem Versagen (z. B. in der Bekämpfung von Armut) wird mit Feindbild- und Sündenbockpropaganda abgelenkt und ein Krieg angezettelt, von dem nur die Mächtigen und eine winzige (Wirtschafts-)Elite profitieren. Aber die große Mehrheit der Bevölkerung muss unendliches Leid erdulden, das nicht selten über Generationen weiterbesteht. Riesige Ressourcen an Geld, Zeit, Energie und Sachgütern werden verschwendet, die wesentlich sinnvoller im eigenen Land eingesetzt wären

für die Bekämpfung von Armut, den Aufbau einer funktionierenden Infrastruktur sowie für qualitätsvolle Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen für alle (nicht nur für eine kleine, reiche Elite).

Die zentrale Botschaft für jede (noch bestehende) Demokratie heißt daher: „Wehret gewaltlos den Anfängen.“ Schließlich kamen die Menschen zum monströs Bösen nie mit einem einzigen Schritt, sondern stets mit vielen kleinen und scheinbar bedeutungslosen, die allesamt Empörung und Widerstand nicht wert schienen, im Endeffekt aber unendliches Leid und Elend für viele brachten.

## 2. Der Wahnsinn des Krieges

Sobald eine Kriegsmaschinerie in Gang gesetzt ist – von wem und aus welchen (vorgeschobenen) Gründen auch immer – entsteht eine höchst ungünstige Dynamik, indem Täter und Opfer bei allen Konfliktbeteiligten „produziert“ und mit zunehmender Eskalation Kriegsverbrechen immer wahrscheinlicher werden. In einem kriegerischen Umfeld ist es (fast) unmöglich, keine Schuld auf sich zu laden. Das ungeheure Zerstörungswerk eines Krieges erzeugt viele Täter und noch mehr hilflose und mutlose ZeugInnen von Gräueltaten, die zusehen oder wegschauen bzw. verdrängen und Schreckliches widerstandslos geschehen lassen.

Leider gibt es viel zu wenige HeldInnen der Menschlichkeit, die Leben retten und Gutes tun jenseits eines propagierten Freund-Feind-Schemas. Ein Kriegs-Mindset funktioniert nach einem Gut-Böse-Muster mit einer extrem negativen und dehumanisierenden Wahrnehmung des Konfliktgegners, sodass sogar aus Verwandtschaften und Freundschaften plötzlich Feindschaften werden. So war es in den 90er-Jahren auf den Kriegsschauplätzen im ehemaligen Jugoslawien und so ist es auch im Russland-Ukraine-Krieg geschehen. Jede/r Tote und Verletzte und jede Zerstörung befeuern Wut und Hass sowie Angst und Verzweiflung, die lösungsorientiertes Denken und gewaltfreies Handeln verhindern und die Gewaltspirale im Extremfall bis zur Totalvernichtung weiterdrehen.

Kriege verursachen enorme materielle Schäden und alle Konfliktbeteiligten müssen mit zahlreichen Toten sowie physisch und psychisch Schwerverletzten „bezahlen“. Auch die siegreichen Kämpfer sind am Ende der Kampfhandlungen keine glücklichen Menschen, weil sie zumeist ebenso schwer traumatisiert sind (i. e. Tätertrauma) wie die überlebenden Opfer. Töten und extreme Gewalt ausüben – häufig unter Drogen- und Alkoholeinfluss, wodurch eine grundsätzlich vorhandene Tötungshemmung und Todesangst überwunden werden – stehen mit schwerwiegenden (nicht selten lebenslänglichen) psychischen Krankheiten in engem Zusammenhang (z. B. MacNair, 2015). Mit zunehmender Kriegsdauer verbreiten sich außerdem in den kämpfenden Truppen

und der Zivilbevölkerung immer mehr Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit sowie Frustration und Resignation. Alles erscheint sinnlos und kaum jemand kann sich noch eine Zukunft ohne Gewalt vorstellen (Cohen-Chen et al., 2020). Menschen brauchen aber Hoffnung und eine positive Zukunftsvision, um wieder im konstruktiven Sinne aktiv werden und friedliche Konfliktlösungen entwickeln zu können.

## 3. Wie Versöhnung nach einem Kriege schaffen?

Der Übergang vom Krieg zu einem dauerhaften Frieden ist ein langer Prozess, der große Anstrengungen sämtlicher Säulen einer Gesellschaft (Politik, Administration, Justiz, Sicherheitsorgane, Medien, Bildungseinrichtungen, Zivilgesellschaft usw.) erfordert. Zusätzlich zu Ursachenforschung und Klärung von Schuld und Verantwortung für Kriegsverbrechen, die nationale und internationale Gerichtshöfe sowie Wahrheits- und Historikerkommissionen nicht selten Jahrzehnte beschäftigen, braucht es auch sozialpsychologische Maßnahmen für einen friedlichen Neubeginn nach einem bewaffneten Konflikt (z. B. Strupinskienė, 2022). Psychologische Versöhnungsarbeit und Friedensbildung benötigen viel Zeit und Geduld, weil in beträchtlichen Teilen der Bevölkerung aufgrund leidvoller Erfahrungen und lange Zeit dominierender Gut-Böse-Kriegspropaganda wechselseitiges Misstrauen und Feindschaft groß sind und erst mühsam überwunden werden müssen.

### Sozialpsychologische Versöhnungsarbeit

*Ziel sämtlicher Versöhnungsinitiativen ist die Wiederherstellung von gedeihlichen und vertrauensvollen Beziehungen zwischen vormals verfeindeten bzw. kriegerischen Parteien (Kappmeier et al., 2021).*

Wechselseitiges Vertrauen kann durch Zusammenarbeit und Kooperation aufgebaut werden. Erfolgversprechend sind etwa gemeinschaftliche Bildungsprojekte sowie Geschäfts- und Unternehmensgründungen. Zudem haben Sport (z. B. Fußball) und Kultur (z. B. Musik) eine lange Tradition als Brückenbauer zwischen verschiedenen Ländern und Kulturen und sie können diese wichtige Rolle auch in Postkonfliktgesellschaften einnehmen (z. B. Gerstein et al., 2021; Hirschmann & Van Doesum, 2021). Hilfreich können im Versöhnungsprozess auch Religionsgemeinschaften sein, indem sie ihre ureigentliche Mission einer Friedensstifterin erfüllen, die dem Wertekatalog aller Weltreligionen eingeschrieben ist.

Darüber hinaus können Menschen, die mit gutem Willen und Beispiel vorangehen und erste positive Kontakte mit einem (vormaligen) Konfliktgegner initiieren, eine wichtige und (hoffentlich) ansteckende Vorbildwirkung ausüben (Rupar et al., 2022). Bereits wahrgenommener Respekt allein kann Einstellungen und Meinungen über eine feindliche bzw. gegnerische Gruppe signifikant verbessern, wie eine sozialpsychologische Studie zum Israel-Palästina-Langzeitkonflikt zeigte (Nasie, 2023). Auch wissenschaftlich vorbereitete und evaluierte sowie professionell geleitete Versöhnungswshops (z. B. in Ruanda nach dem Genozid an den Tutsis in den 90er-Jahren) befördern ein friedliches Miteinander nach extremer Gewalt. Angehörige (ehemals) verfeindeter Gruppen sprechen in regelmäßigen Treffen über ihre leidvollen Erfahrungen, erleben Verständnis und Empathie für ihr erlittenes Leid und erhalten zudem (praktische) Unterstützung für ihren persönlichen Neubeginn, beispielsweise eine Schule und/oder Berufsausbildung zu absolvieren (King, 2019; Ordóñez-Carabaño, 2020; Staub, 2018).

#### Bedeutsame Rolle der Medien

Print-, TV- und Internet-Medien können für Kriegspropaganda missbraucht werden, aber auch einen Versöhnungs- und Friedensprozess nachhaltig befördern. Detailreiche Schilderungen über grauenhafte Kriegsgeschehnisse befeuern zumeist Hass und Feindschaft und können daher einen Versöhnungsprozess hemmen. Dagegen können Geschichten über HeldInnen der Menschlichkeit und diverse Versöhnungsinitiativen den Friedensprozess beschleunigen. Soldatisches und/oder ziviles Personal, das Menschlichkeit in einem unmenschlichen Umfeld hat walten lassen, kann ein dämonisiertes Feindbild untergraben und einen differenzierten Blick auf den (vormaligen) Gegner ermöglichen. Moralische Vorbilder (z. B. Deutsche, die im 2. Weltkrieg jüdisches Leben retteten) gibt es in jedem Kriegsgeschehen bei allen Konfliktbeteiligten. Wenngleich die „Moral Exemplars“ bedauerlicherweise zumeist nur eine (viel zu kleine) Minderheit sind, können sie – wenn sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht werden – durch ihr positives Vorbild wieder Hoffnung verbreiten und die Versöhnungsbereitschaft erhöhen (z. B. Čehajić-Clancy & Bilewicz, 2020).

## 4. Wie sieht eine Versöhnungsarbeit aus der Opfer- und Täterperspektive aus?

In der Regel haben sämtliche Konfliktbeteiligte Täter und Opfer zu beklagen, wobei Opfer- und Täterschaft auch innerhalb einer Person (in einem größeren oder kleineren zeitlichen Abstand) vorhanden sein können. Der langfristige und komplexe (sozial-)psychologische Versöhnungsprozess beruht im Wesentlichen auf 2 Säulen: (1) Opferarbeit umfasst Heilung von erlittener Traumatisierung sowie individuelle und kollektive Trauerarbeit.

(2) In der Täterarbeit sind Verantwortungsübernahme und Schuldeingeständnisse, Bitten um Entschuldigung, Wiedergutmachungen und Entschädigungen sowie Lern- und Veränderungsbereitschaft von zentraler Bedeutung.

### 4.1. Psychologische Opferarbeit

Traumatisierungen, Trauer und unendliches Leid. Krieg gilt als extremster Stressfaktor, dem Menschen – Kämpfende und Zivilbevölkerung – ausgesetzt sein können. Die Todesbedrohung ist allgegenwärtig und extrem belastend, weil es Menschen wie du und ich sind, die anderen Menschen willentlich (aus welchen propagierten Gründen auch immer) Furchtbares antun und sie sogar töten. Im Grunde „produziert“ jeder Krieg nur Opfer, weil Soldaten, die getötet haben, ebenso traumatisiert werden wie die ZeugInnen der Untat und trauernde Angehörige (MacNair, 2015).

Traumatisierte Menschen sind bedauernswerte Opfer eines kriegerischen Systems, das tatsächlich ein monströser, unmenschlicher Wahnsinn ist, der sich nicht selten hinter einer raffinierten Kriegslogik verbirgt und von dem nur sehr wenige (wirtschaftlich und finanziell) profitieren. Die Leidtragenden sind die zahllosen Familien und Freundeskreise, die geliebte Menschen im Krieg verloren haben sowie alle, die Schrecklichkeiten selbst erleiden und/oder beobachten mussten. Wie aus Studien über die Nachkommen von Opfern des Holocausts seit Langem bekannt ist, werden in vielen Fällen Traumatisierungen über Generationen interfamiliär und interkulturell „vererbt“ (Rauwald, 2020). Dieser ungünstigen Entwicklung muss rechtzeitig und umfassend entgegengewirkt werden. Der Heilungsprozess braucht viel Zeit und hat auf individueller (medizinische und psychologische [Trauma-]Behandlung) und kollektiver Ebene (z. B. Wahrheits- und Versöhnungskommissionen, kollektive Trauerrituale usw.) zu erfolgen. Mit individueller und kollektiver Trauerarbeit kann der lange Weg der Heilung beginnen.

Individuelle Trauerarbeit. Trauer ist ein normales Gefühl, das in jedem Menschenleben bei bedeutsamem Verlusterleben auftritt (z. B. Tod eines geliebten Menschen oder Verlust von Arbeit und Gesundheit). Während und nach einem Krieg tritt Trauer besonders häufig und massiv auf. Eine Trauerreaktion äußert sich in vielen verschiedenen Formen. Häufig beinhaltet Trauer ein niedriges Aktivierungsniveau sowie Gefühle der Hoffnungslosigkeit und des Kontrollverlustes, was mit Apathie und Inaktivität einhergehen kann. Je nach individueller Disposition und Situation kann Trauer auch mit Ängsten, Ärger, Wut, Verzweiflung sowie Schuldgefühlen gekoppelt sein. So haben etwa Menschen auf der Flucht häufig Schuldgefühle, wenn sie in einem sicheren Aufnahmeort gut angekommen sind und an ihre im Kriegsgebiet zurückgebliebenen Verwandten und Bekannten denken.

Mit der eigenen Trauer und all den verwirrenden Gedanken und negativen Gefühlen umgehen zu lernen,

(i.e. Trauerarbeit) ist ein schwieriger und (mitunter) langfristiger, aber heilsamer Prozess, der professionelle Unterstützung braucht, wenn er Menschen überfordert und überwältigt (Wagner, 2019). Trauerarbeit umfasst große (Lebens-)Themen wie den Umgang mit Veränderung und Vergänglichkeit (nichts währt ewig und alles ist vergänglich) sowie eine Akzeptanz der Realität des Todes. Eine weitere zu meisternde Aufgabe in einer Trauerphase ist die Anpassung an ein verändertes Leben. Dazu zählen die praktische Bewältigung des Alltags sowie eine umfangreiche Selbstfürsorge (z. B. regelmäßige Mahlzeiten, körperliche Bewegung und Psychohygiene), die in einer Trauerphase besonders wichtig ist und mit Unterstützung und Begleitung von lieben Menschen leichter gelingt.

**Kollektive Trauerarbeit.** Trauer betrifft nicht nur einzelne Individuen und ihre Familien, sondern auch Gemeinschaften und Gesellschaften. Der Tod gehört zum Leben, und so gibt es seit Menschengedenken viele Rituale und Gebräuche in allen Religionen und Kulturen der Welt, die ein Abschiednehmen für die Trauernden erleichtern, ihnen Trost, Unterstützung und neue Hoffnung schenken sowie ein würdevolles Gedenken an die Toten ermöglichen. In der kollektiven Trauerarbeit nach Gewalt- und kriegerischen Ereignissen spielen öffentliche und gemeinschaftliche Trauerrituale eine besonders wichtige Rolle. Das können (Staats-)Begräbnisse, Gedenkstätten, Gedenktage und Gedenkveranstaltungen (z. B. Gottesdienste und andere kulturspezifische Zeremonien) sein. Jede Erinnerungskultur, die den Opfern Namen, Gesichter und Geschichten verleiht und dem zeitlosen Motto „niemals vergessen“ gewidmet ist, gibt den Opfern (symbolisch) ihre Würde zurück, lindert das Leid der trauernden Angehörigen und kann überdies dazu beitragen, zukünftige Untaten zu verhindern und einen Frieden langfristig zu sichern. Weitere Vorteile der kollektiven Trauerarbeit wurden in einer israelischen Studie nachgewiesen: Kollektive Trauer befördert Perspektivenwechsel, Empathie und Kompromissbereitschaft und kann starre Feindbilder, verhärtete Fronten, Polarisierungen und Spaltungen in einer Gesellschaft abschwächen (Gur et al., 2021).

**Heilung von erlittener Traumatisierung.** Nicht selten ist – insbesondere im Gewaltkontext – die erste Reaktion auf einen schmerzlichen Verlust bzw. auf eine traumatisierende Opfererfahrung ein Rachedanke („das will man jemandem zurückzahlen“). Diese verzweifelte und destruktive Wut ist nachvollziehbar und verständlich, aber trotzdem nicht hilfreich. Rache macht nicht glücklich, sondern kann sogar aufs Neue traumatisieren (Schumann et al., 2022).

Der psychologisch heilsame Prozess enthält zwei besonders anspruchsvolle Aufgaben: (1) Trauerarbeit. Die Trauer bezieht sich auf den erlebten Schmerz, Missbrauch und Verlust und was dadurch zerstört und verloren wurde. Hinschauen und nachfühlen, wo es wehtut, ist ein schmerzhafter, aber sehr wichtiger Schritt zur inneren Heilung, den ich weiter oben bereits näher ausgeführt habe. (2) Erkenntnisgewinn durch ein Verste-

hen-, Verzeihen- und Loslassen-Lernen. Verstehen und Verzeihen meint nicht, etwas Schreckliches gutzuheißen, sondern die unselige (Herkunfts-)Geschichte der Täter nachzuvollziehen. Täter als Opfer eines kriegerischen oder sonstigen maladaptiven Systems zu erkennen, ermöglicht ein Verstehen und Loslassen der eigenen Opferrolle. Sich als Opfer fühlen, bedeutet Gefangensein in einer ohnmächtigen Position, in der dem Täter (auch bei Abwesenheit) eine große (psychische) Macht über das eigene Leben eingeräumt wird.

Wenn hingegen das System Krieg (oder andere destruktive Systeme) „durchschaut“ und persönliches Leid in einen größeren (zeitlichen und räumlichen) Kontext eingebettet wird, dann verlieren der oder die Täter an Bedeutung und Macht. Die traumatische Erfahrung wird in ein leicht(er) zu (er-)tragendes Erinnerungspaket gesteckt und übt keinen zerstörerischen Einfluss mehr auf die Person mit Opfererfahrung aus. Das vormalige Opfer wird zu einer/einem Überlebenden mit zahlreichen Stärken und neuen Chancen. Der oder die Überlebende fühlt sich nicht mehr hilflos, ohnmächtig und minderwertig, sondern stark und wertvoll und gestaltet das eigene Leben wieder nach persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen (Bang & Collet, 2021; John, 2021; Kang & Lee, 2022). Viele Studien belegen, dass Trauerarbeit sowie Verzeihen- und Verstehen-Lernen (d. h. Geschehnisse in einen umfassenden Kontext einzubetten), Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung (z. B. selbstverletzendes Verhalten) reduzieren und die psychische Gesundheit sowie sozialen Beziehungen der Überlebenden deutlich verbessern (Enright & Fitzgibbons, 2014; Song & Enright, 2021).

#### 4.2. Psychologische Täterarbeit

Täter ihrer gerechten gesetzlichen Strafe zuzuführen ist wichtig, aber nicht ausreichend und wird häufig auch von Opfern als ungenügend bzw. unbefriedigend wahrgenommen. Damit sich die Verhältnisse zum Besseren wenden können, braucht es auch einen Lernprozess der Täter(-gruppe), der Verantwortungsübernahme, Schuld-einsicht und Veränderungsbereitschaft einschließt.

Niemand will Täter (gewesen) sein. Die allermeisten Täter waren tatsächlich selbst einmal Opfer oder haben sich zumindest als Opfer gefühlt. Bekommen Opfer keine psychotherapeutische Hilfe, so erhöht sich das Risiko, dass aus ehemaligen Opfern (aufgrund einer überwiegend unbewussten Verstrickung mit dem – vielleicht längst nicht mehr anwesenden – Täter) in einem verzweifelten Ausbruchversuch aus einer (gefühl) hoffnungslosen Situation neue Täter werden.

Verantwortungsübernahme und Schuldeingeständnis. Schuldeinsicht und Verantwortungsübernahme für begangenes Unrecht und verübte Untaten sind ein rares Gut, weil Scham- und Schuldgefühle sehr unangenehm erlebt und häufig verdrängt werden. Anstelle einer Schuldeinsicht treten bei Individuen und Gruppen sowie

auf staatlicher bzw. politischer Ebene vielerlei Rechtfertigungen und Ausreden, welche die eigene Verantwortung und Schuld kleinreden und beschönigen oder überhaupt leugnen, indem wem oder was auch immer „die Schuld in die Schuhe geschoben wird“. Im Extremfall kommt es zu einer Täter-Opferumkehr und das Opfer wird zum Täter gemacht. Einfühlungsvermögen in das Leid der Opfer und eine kritische Selbstreflexion befördern eine Schuldeinsicht und Verantwortungsübernahme und ermöglichen aufrichtige Bitten um Entschuldigung sowie Entschädigungen und Wiedergutmachungen für die Opfer.

Auch wenn eine Wiedergutmachung keine Untat tatsächlich wieder gut bzw. ungeschehen machen kann, ist sie nichtsdestotrotz ein wertvoller Akt der Versöhnung. Bitten um Entschuldigung sowie Entschädigungen und Wiedergutmachungen wirken wohltuend und heilsam, nicht nur für die Opfer, sondern auch für die Täter, die damit ein starkes Zeichen für einen gewaltlosen und konstruktiven Neubeginn setzen und wieder soziales Ansehen gewinnen. Wenn Täter vergangene (individuelle oder kollektive) Untaten ernsthaft bereuen, Besserung geloben und ihr Verhalten tatsächlich verändern, so verdienen sie eine 2. Chance (Schachinger, 2014).

Wirksame (kollektive) Entschuldigungen. Seit Längerem wird in (sozialpsychologischer) Theorie und Praxis untersucht, welche Faktoren eine Bitte um Entschuldigung von Einzelpersonen sowie Staaten, Organisationen, Unternehmen usw. wirksam machen (z. B. Nunney & Manstead, 2021). Erfolgreiche Bitten um Entschuldigung (1) erhöhen die Versöhnungsbereitschaft der Opfer (bei gleichzeitiger Reduktion von Rachege-danken), (2) bilden die Grundlage für neue, egalitäre Beziehungen und (3) können eine beschädigte Reputation in einer teilnehmenden Öffentlichkeit „reparieren“. Bedeutsame Komponenten einer wirkmächtigen Entschuldigung sind: (1) Übernahme von Verantwortung und Eingeständnis des eigenen Fehlverhaltens oder Ver-brechens, (2) Leid der Opfer einfühlsam und verständnisvoll würdigen, (3) aufrichtiges Bedauern und ehrliche Reue, (4) Versprechen diese Untat(en) nie wieder zu begehen und das eigene Verhalten zu verändern sowie (5) Wiedergutmachungen und Entschädigungen leisten, welche die Bedürfnisse und Rechte der Opfer(-gruppen) gewährleisten und deren Status, Würde und Ansehen anheben.

Mit solcherart umfassenden Bitten um Entschuldigung können Täter(-gruppen) wieder Glaubwürdigkeit und Vertrauen (z. B. von der internationalen Staatengemeinschaft) gewinnen. Der Umkehrschluss gilt freilich auch: Wenn der oder die Übeltäter als unehrlich wahrgenommen werden und gezeigte Reue und Schuldbewusstsein unaufrichtig wirken, so bleiben Angst und Misstrauen weiterhin bestehen. Wenn zudem keine Entschädigungen geleistet werden und Bemühungen fehlen, verbesserte und gleichberechtigte Beziehungen zum Opfer bzw. zur Opfergruppe herzustellen, so entsteht der ungünstige Eindruck, dass der oder die Täter mit der Bitte um Entschuldigung nur das eigene Image „aufpolieren“, einen „Schlussstrich ziehen“ und die „unselige Sache“

vergessen machen wollen. Verständlicherweise sinkt unter diesen Umständen die Versöhnungsbereitschaft und schlägt schlimmstenfalls sogar in Racheakte um.

## 5. Wie kann ein dauerhafter Frieden gelingen?

„Frieden ist nicht alles. Aber ohne Frieden ist alles nichts.“ Diese trefflichen Worte des ehemaligen deutschen Bundeskanzlers und Friedensnobelpreisträgers Willy Brandt (1913-1992) sind erneut hochaktuell, da Europa wieder Schauplatz eines Krieges geworden ist. Ohne Frieden ist kein Gedeihen von Individuen, Gruppen, Kommunen und Ländern möglich. Frieden bedeutet nicht nur Abwesenheit von Krieg und Gewalt, sondern auch (Chancen-)Gleichheit und Inklusion von diskriminierten Minderheiten. Solange bestimmte Menschen bzw. Gruppen benachteiligt sind und ihre Bedürfnisse und Rechte vernachlässigt werden, stehen Versöhnung und Frieden auf wackeligen Beinen. Dagegen befördern Gleichberechtigung, Chancengleichheit und wertschätzender Respekt ein friedliches Miteinander, das geprägt ist von wechselseitigem Vertrauen, positiven sozialen Identitäten und einem gesunden individuellen Selbstwertgefühl (Schachinger, 2020).

Lernen aus den Tragödien der Vergangenheit. Nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Länder tun gut daran, aus den Irrtümern, Fehlern und Katastrophen der Vergangenheit lehrreiche Schlüsse zu ziehen und notwendige (gesellschaftspolitische) Veränderungen durchzuführen, damit sich die Geschichte nicht mehr in einer unseligen Endlosschleife wiederholen „muss“. Eine Friedenserziehung beginnt in der Schule und sollte auch in der Erwachsenenbildung fortgesetzt werden. Sie befördert Demokratie und Rechtsstaatlichkeit, Freiheit und Verantwortung, Menschenrechte und Menschenwürde sowie Gleichheit und Solidarität.

Bereits in der Schule können gewaltloser Widerstand und eine gewaltfreie Konflikt- und Problemlösung eingeübt sowie Kooperation und Zusammenarbeit gestärkt werden (John, 2021). Ein nützliches Know-how für Schule, Beruf und Alltag bildet auch psychologische Kernkompetenzen wie Gefühlsregulierung, Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Perspektivenwechsel, Empathie, Altruismus, wertschätzende Kommunikation usw. (Nelson, 2021). Da Schulen und Gemeinden – auch in ländlichen Regionen – immer diverser werden, braucht es auch mehr interkulturelle Kompetenzen. Wenn wir andere Kulturen, Sitten und Gebräuche (unvoreingenommen) kennenlernen, dann können auch Gemeinsamkeiten entdeckt werden, die trotz Verschiedenheit immer auch vorhanden sind. Wenn beispielsweise Studierende oder Auszubildende einander bei der Prüfungsvorbereitung unterstützen, werden Unterschiede in Herkunft und Kultur unwesentlich, weil der positive Studien- bzw. Lehrabschluss (i. e. das ver-

bindende Ziel) im Mittelpunkt steht (Schwarzenthal et al., 2019). Wenn Gemeinsamkeiten welcher Art auch immer stets über Unterschiede gestellt werden, führen verschiedene Interessen (die es im Großen und Kleinen immer geben wird) nicht zu zerstörerischen Kämpfen, sondern zu Verständigung und Synthese und ermöglichen Lösungen, mit denen alle Beteiligten und Betroffenen gut leben können.

## 6. Welches Menschenbild hat friedensstiftendes Potenzial?

Die Kulturen der Welt sowie diverse soziale Identitäten und individuelle Selbstbilder sind keine streng voneinander abgegrenzten und unveränderbaren Einheiten, sondern beeinflussen einander seit jeher wechselseitig. Durch eine kontinuierliche Weiterentwicklung von Individuen und Gemeinschaften, Kulturen und Gesellschaften verändern sich mit der Zeit auch konkrete Inhalte, Wertigkeiten und Ziele.

Das friedensstiftende Menschenbild umfasst 3 Identitätsebenen, die in ihrer abstrakten und allgemeinen Form tatsächlich alle Menschen in ihrer Vielfalt und Veränderungsfähigkeit beschreiben können (Schachinger, 2020):

1. Individuelle Identität. Wer bin ich und was macht mich einzigartig? Die Beantwortung dieser Frage resultiert in der exklusivsten Form von Identität, die ausschließlich die eigene Person betrifft. Jeder Mensch ist absolut einzigartig und eine überaus facettenreiche Persönlichkeit, die sich von der Wiege bis zur Bahre mehr oder weniger bewusst entwickelt und verändert (Schachinger, 2005).
2. Soziale Identitäten. Menschen sind soziale Wesen und sie gehören mannigfaltigen Gruppen an. Bedeutsame Gruppenzugehörigkeiten ergeben sich aufgrund von Herkunft, Familie, Freundeskreis, Beruf, Hobbies usw. sowie durch die Ausübung verschiedener sozialer Rollen (z. B. Elternschaft, Lehrkraft, Teammitglied usw.). Die subjektive Wichtigkeit von sozialen Zugehörigkeiten bzw. Identitäten kann sich je nach Umfeld, Situation und Lebensphase mehr oder minder stark verändern.
3. Globale/universelle Identität. Sich als Teil der Menschheitsfamilie (z. B. als WeltbürgerIn) zu fühlen, gilt als inklusivste Form der Identität, weil sie alle Menschen(-gruppen) auf der Welt einschließt. Eine globale Identität gründet auf universellen Gemeinsamkeiten, die alle Menschen weltweit seit jeher miteinander teilen (z. B. Gefühle, Lernfähigkeit usw.).

Ein Schlusspunkt. Mit dem friedensstiftenden Menschenbild können wir uns als einzigartige Individuen,

soziale Wesen und als Teil der globalen Menschheitsfamilie sowie der „Mutter Erde“ wahrnehmen, woraus eine allumfassende Verbundenheit und Verantwortung erwachsen möge. In größter Vielfalt geeint zu sein und zu kooperieren, ist für die Menschheit überlebenswichtig, weil im Zeitalter globaler Krisen kein Land – und sei es noch so groß und mächtig – im Alleingang Klima- und Umweltkatastrophen, Pandemien usw. bewältigen kann.

## Literatur

- Bang, H. & Collet, B. (2021). "I defeat those fears and start a new life." Iraqi refugee students' PTSD, wisdom, and resilience. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/2, 297-308. <https://doi.org/10.1037/pac0000520>.
- Čehajić-Clancy, S. & Bilewicz, M. (2020). Appealing to Moral Exemplars. Shared Perception of Morality as an Essential Ingredient of Intergroup Reconciliation. *Social Issues and Policy Review*, 14, 217-243. <https://doi.org/10.1111/sipr.12067>.
- Cohen-Chen, S., Lang, O., Ran, S. & Halperin, E. (2020). The prevalence of despair in intractable conflicts. Direct messages of hope and despair affect leftists, but not rightists. *Journal of Applied Social Psychology*, 50, 588-598. DOI: 10.1111/jasp.12697.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2014). *Helping Clients Forgive. An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gerstein, L. H., Blom, L. C., Banerjee, A., Farello, A. & Crabb, L. (2021). Sport for social change: An action-oriented peace education curriculum. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/2, 160-169. <https://doi.org/10.1037/pac0000518>.
- Gur, T., Ayal, S. & Halperin, E. (2021). A bright side of sadness: The depolarizing role of sadness in intergroup conflicts. *European Journal of Social Psychology*, 51, 68-83. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2715>.
- Hirschmann, G. K. & Van Doesum, N. J. (2021). Playing with the enemy: Investigating the impact of musical peacebuilding. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/2, 324-328. <https://doi.org/10.1037/pac0000553>.
- John, V. M. (2021). Supporting trauma recovery, healing, and peacebuilding with the Alternatives to Violence Project. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/2, 182-190. <https://doi.org/10.1037/pac0000532>.
- Kang, H. & Lee, S. Y. (2022). The agency of victims and political violence in South Korea. Reflection on the needs-based model of reconciliation. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 28/2, 235-244. <https://doi.org/10.1037/pac0000583>.
- Kappmeier, M., Guenoun, B. & Fahey, K. H. (2021). Conceptualizing trust between groups. An empirical validation of the five-dimensional intergroup trust model. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/1, 90-95. <https://doi.org/10.1037/pac0000537>.
- King, R. U. (2019). The true healing is healing together. Healing and rebuilding social relations in postgenocide Rwanda. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 25/1, 49-60. <https://doi.org/10.1037/pac0000357>.
- MacNair, R. M. (2015). Causing trauma as a form of trauma. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 21/3, 313-321. <https://doi.org/10.1037/pac0000116>.
- Nasie, M. (2023). Perceived respect from the adversary group can improve intergroup attitudes in a context of intractable conflict. *British Journal of Social Psychology*, 62, 1114-1138. DOI: 10.1111/bjso.12622.

- Nelson, L. L. (2021). Identifying determinants of individual peacefulness: A psychological foundation for peace education. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/2, 109-119. <https://doi.org/10.1037/pac0000517>.
- Nunney, S. J. & Manstead, A. S. R. (2021). Step by step. Testing the staircase model of intergroup apologies. *European Journal of Social Psychology*, 51, 538-550. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2758>.
- Ordóñez-Carabaño, Á., Prieto-Ursúa, M. & Dushimimana, F. (2020). Reconciling the irreconcilable. The role of forgiveness after the Rwandan genocide. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 26/2, 213-216. <https://doi.org/10.1037/pac0000432>.
- Rauwald, M. (Hrsg.) (2020). Vererbte Wunden. Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen. Weinheim: Beltz.
- Rupar, M., Graf, S. & Voca, S. (2022). Contact with former adversaries through mass-media is linked to forgiveness after dyadic and multi-ethnic conflicts. *European Journal of Social Psychology*, 52, 963-983. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2878>.
- Schachinger, H. E. (2005, 2. erw. Aufl.). Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. Bern: Hans Huber.
- Schachinger, H. E. (2014). Psychologie der Politik. Eine Einführung. Bern: Hans Huber/Hogrefe.
- Schachinger, H. E. (2020). Selbstwertgefühl und wertschätzende Beziehungen fördern. Ein Praxisbericht. *Psychologie in Österreich*, 40/5, 336-344.
- Schumann, K. & Walton, G. M. (2022). Rehumanizing the self after victimization: The roles of forgiveness versus revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122/3, 469-492. <https://doi.org/10.1037/pspi0000367>.
- Schwarzenthal, M., Schachner, M. K., Juang, L. P. & Van de Vijver, F. J. R. (2020). Reaping the benefits of cultural diversity: Classroom cultural diversity climate and students' intercultural competence. *European Journal of Social Psychology*, 50, 323-346. DOI: 10.1002/ejsp.2617.
- Song, M. J. & Enright, R. D. (2021). A philosophical and psychological examination of "justice first". Toward the need for both justice and forgiveness when conflict arises. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 27/3, 459-465. <https://doi.org/10.1037/pac0000468>.
- Staub, E. (2018). Preventing violence and promoting active bystandership and peace: My life in research and applications. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 24/1, 95-111. <https://doi.org/10.1037/pac0000301>.
- Strupinskienė, L. (2022). International Criminal Tribunal for former Yugoslavia (ICTY) and grassroots mobilization for justice: Insights from Bosnia and Herzegovina. *Peace and Conflict. Journal of Peace Psychology*, 28/2, 74-86. <https://doi.org/10.1037/pac0000476>.
- Wagner, B. (2019). Psychotherapie mit Trauernden. Grundlagen und psychotherapeutische Praxis. Weinheim/Basel: Beltz.

## Autorin

### Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Helga Elisabeth Schachinger

ist seit 26 Jahren selbstständige Arbeits- und Sozialpsychologin mit den Tätigkeitsschwerpunkten „Selbstbild und Selbstwert“ sowie „Politische Psychologie“.



Hohe Warte 24/5  
A-1190 Wien  
Telefon +43 664 513 63 81  
[office.helga.schachinger@a1.net](mailto:office.helga.schachinger@a1.net)