

# Warum Verzeihen stark macht

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

von Stephan Soutschek, aktualisiert am 27.10.2016

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

### Verzeihen: Großmut statt Groll

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

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

### Negative Gefühle hinter sich lassen

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

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

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

### **Verzeihen bedeutet nicht billigen**

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

*Erschienen in der Apotheken-Rundschau am 27.10.2016*

