

**Proseminar Sozialpsychologie:
Selbstbild und Selbstwert**

**Themenschwerpunkt
VERZEIHEN / VERGEBEN**

Mag. Dr. Helga Elisabeth Schachinger
WS 2008/09

Inhaltsverzeichnis

Einführung zum Konzept des Vergebens

Carina Denner2

Vergeben in der Individualtherapie

Philipp Stepnicka.....7

Verzeihen und Beziehungswiederherstellung

Sidonie Artner17

Familien und Verzeihen

Angelika Hofner25

Einführung zum Konzept des Vergebens

(Zusammenfassung nach Enright, 2006)

Carina Denner (0700152)

Wir alle standen schon einmal vor der Entscheidung jemandem zu vergeben. Vergeben ist nichts Neues und Unbekanntes in unserem Alltag und in unserer Kultur, doch was ist Vergeben genau? Ist Vergeben eine Handlung oder ein Prozess? Gibt es Vorraussetzungen für Vergebung? Diese und viele weitere Fragen haben sich schon einige andere gestellt. Vor allem die Philosophie sieht es als ihre Aufgabe die Frage zu klären, was denn Vergeben sei (Crespo, 2002). Hingegen ist die Psychologie eher danach bestrebt zu erforschen, wie wir denn überhaupt vergeben und was die Vorraussetzungen dafür sind.

Crespo (2002) meint auch, dass Vergebung etwas ist, das uns teilweise unerreichbar erscheint. Wie kann die Mutter dem Mörder ihrer Tochter vergeben? Doch nur durch Vergebung kommt man zu einem „inneren Frieden“. Die Mutter der ermordeten Tochter wird vermutlich so lange von quälenden Groll und Ärger Gedanken „heimgesucht“ bis sie vergeben hat.

Murphy (2005) vergleicht Vergebung mit einer Sinneswandlung (change of heart). Crespo beschreibt, dass Vergebung eine innere Einstellung zu der unrechten Handlung und der Person die das Unrecht ausgeübt hat ist. Es ist somit nichts, dass man einfach wollen kann. Jedoch ist das „Wollen“ ein wichtiger Bestandteil in der Anfangsphase des Vergebens.

Wie sich die aktuelle Forschung relativ einig ist, ist Vergeben als Prozess anzusehen. Ein Prozess, der damit beginnen kann, dass man seinen Willen zu vergeben ausdrückt und in einer Wiederherstellung des eigenen Wohlergehens und möglicherweise auch in der Wiederaufnahme der Beziehung endet (Enright, 2006).

Was Vergebung NICHT ist

Um wirklich verstehen zu können, worum es sich beim Vergeben handelt ist es auch sehr wichtig zu wissen, was Vergeben NICHT ist (Crespo, 2002; Enright, 2006).

Vergessen: Vergeben bedeutet nicht die Untat zu vergessen. Denn Vergessen bedeutet nicht, dass etwas verarbeitet wurde. Ganz im Gegenteil ist es sogar wichtig für das Vergeben, dass man die Untat erkennt und sich des negativen Charakters bewusst ist.

Beschönigen: Es ist auch nicht der Zweck des Vergebens, dass man eine Untat beschönigt. Beschönigen kann zum Beispiel der Fall sein, indem man den Untäter in Schutz nimmt „er ist doch noch jung und weiß es nicht besser“ oder die unrechte Tat herabspielt „war doch gar nicht so schlimm“ oder „viele Menschen tun so etwas“. Diese Beschönigung führt eher zu einer Art „Komplizenschaft“ (Crespo, 2002), wohingegen Vergeben eine deutliche Ablehnung der Handlung voraussetzt.

Beendigung von Strafen: Manche Menschen denken, dass wenn sie jemanden eine bereits auferlegte oder begonnene Strafe erlassen, dass sie somit vergeben ist (Crespo, 2002). Doch hat die Strafe eher mit der Wahrung von Gerechtigkeit zu tun. Man kann zum Beispiel jemandem eine Untat vergeben und ihm trotzdem eine Strafe auferlegen. Diese Strafe kann eine Anzeige und folgende Gerichtsverhandlung sein oder auch das „Ausgehverbot“ das die Eltern dem Kind auferlegen können.

Vermeidung: Vergebung kann nicht dadurch erreicht werden, dass man den Menschen meidet. Dies kann sich ausdrücken, indem man Situationen scheut in denen man mit der Person, die einem Unrecht getan hat, konfrontiert wird. Weiters bedeutet es nicht, dass man nach der Vergebung wieder Kontakt zu dem Untäter aufnehmen muss (Enright, 2006). Wenn zum Beispiel der Täter seine Untat nicht bereut, kann man ihm vergeben, jedoch ist es unwahrscheinlich, dass die Beziehung zwischen Täter und Opfer wieder ganz hergestellt werden kann.

Ende negativer Gefühle: Vergebung darf nicht darauf reduziert werden, dass negative Gefühle, wie zum Beispiel Wut, Hass oder Ärger, aufhören. Ein Ende negativer Gefühle ist auch beim Vergessen und Beschönigen der Fall (Crespo, 2002).

Versöhnung: Eine Versöhnung findet zwischen (mindestens) zwei Personen statt und bedeutet die Wiederherstellung der Beziehung bei beidseitiger Versöhnung und dem Willen die Beziehung wieder herzustellen. Hat keine Versöhnung stattgefunden ist es nur eine „falsche“ Versöhnung von kurzer Dauer (Enright, 2006).

Was Vergebung ist

Robert D. Enright (2006) sieht Vergeben als eine Chance und ein Geschenk. Die Chance neu anzufangen und ein Geschenk an den Untäter. Weiters beschreibt er: „Vergeben (...) ist die moralische Handlung eines Individuums und beginnt mit einem persönlichen (...) und unsichtbaren Entschluss“ (Enright, 2005, S. 37-38).

Crespo (2002) beschreibt Vergeben als das Anerkennen/Akzeptieren der uns Unrecht tuenden Person als einzigartiges, vielfältiges (nicht auf die Untat zu reduzierendes) menschliches Wesen.

Murphy (2005) sieht in der Vergebung das Aufgeben der rachsüchtigen Leidenschaften (vindictive passions) oder auch der Ressentiments (vergleichbar mit Missgunst, Ärger gegenüber einer Untat). Diese rachsüchtigen Leidenschaften sind eine normale Reaktion des Menschen und können mit Vergebung oder Rache beendet werden.

Vergebung und Gerechtigkeit – ein Widerspruch?

Oftmals meinen die Menschen nicht vergeben zu wollen, da dies nicht mit ihren Moralvorstellungen vereinbar wäre. Dem stimmen Crespo (2002), Murphy (2005) und Enright (2006) in gewisser Weise zu. Denn voreiliges Vergeben kann den Respekt vor der moralischen Ordnung verringern. Außerdem kann es auch schädlich für den Selbstrespekt sein, denn ein Mensch, der bedingungslos vergibt, hat verminderten Selbstrespekt (Crespo, 2002; Murphy, 2005).

Manche Menschen vergeben um zu zeigen, dass ihnen diese Kränkung (Untat) nichts ausgemacht hat (Crespo 2002). Sie wollen sich dadurch erhaben und tugendhaft fühlen. Dies zeigt einen Mangel an der richtigen Einschätzung der Ernsthaftigkeit einer Situation und wird oft nur aus Gründen des Stolzes getan.

Vergeben heißt außerdem aus dem „Teufelskreis“ des „Auge um Auge – Gesetzes“ zu entfliehen. Man muss erkennen, dass etwas Unrechtes getan wurde, dieses ablehnen und auch erkennen, dass der Untäter mehr ist, als diese unrechte Tat. Somit kann man Gerechtigkeit über die Untat walten lassen und dem „ganzen“ Individuum vergeben (Crespo, 2002).

Ressentiment

Um nun weiter die Bedeutung des Ressentiment zu erörtern, muss dieses Wort erst näher definiert werden.

Das Wörterbuch DWDS (Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache) leitet „Ressentiment“ aus dem Französischen ab und definiert es als: „gefühlsmäßige starke Abneigung gegenüber Personen, Sachen, heimlicher, stiller Vorbehalt, Groll, der durch (vermeintlich) erlittenes Unrecht bedingt ist“ (<http://www.dwds.de/?kompakt=1&qu=Ressentiment>).

Crespo (2002) beschreibt Ressentiment als eine lang andauernde Wut die vielleicht abklingen mag, doch immer noch die Wahrnehmung verfärbt. Diese Verfärbung kann zu einer Selbstvergiftung führen, denn wenn man Dinge immer in einem verfärbten Licht betrachtet, kann man ihren wahren Charakter und Gehalt nicht erkennen.

Man könnte es mit der „selbst prophezeihenden Wahrnehmung“ vergleichen. Wenn man einmal die Erfahrung gemacht hat, dass ein Mensch nett ist, wird man immer wieder Dinge suchen und auch finden, die dies bestätigen. Dies funktioniert natürlich auch umgekehrt. Wenn man zu wissen glaubt ein Mensch sei sehr unfreundlich und man sich gar nicht darauf freut mit ihm zusammenzuarbeiten, so wird einem wahrscheinlich vermehrt auffallen, dass dieser Mensch wieder (od. noch immer) so unfreundlich ist.

Ressentiment kann lange Zeit still verweilen und dann in einem Moment wieder den gesamten Geist beherrschen, es ist sozusagen etwas, das über den aktuellen Bewusstseinsmoment des Ärgers (als Antwort auf eine Untat) hinausgeht (Crespo, 2002). Enright (2006) vergleicht Ressentiment mit Wut. Er beschreibt Wut als die stärkste Emotion die gleich nach der Untat auftritt und Ressentiment als das lang andauernde Gefühl des „Sich-Ärgerns“.

Murphy (2005) beschreibt - wie schon weiter oben erwähnt – Ressentiment, als rachsüchtige Leidenschaften (*vindictive passions*). Diese Leidenschaft solle man seiner Meinung nach ruhen und ihren Lauf nehmen lassen, bis sich die richtige Gelegenheit bietet sie frei werden zu lassen. Es ist normal, dass Menschen als erstes an Rache denken und dies steht ihnen auch zu. Gegen „kleine“, angemessene Vergeltungen (Racheausübungen) ist auch nichts einzuwenden. So beschreibt Murphy zum Beispiel, dass er, nachdem ihm von einem Kollegen Unrecht getan wurde, diesen, als Racheakt, nicht mehr gefragt hat, ob er mit ihm die Mittagspause verbringen will.

Murphy (2005) sagt nicht, dass Untaten generell mit Vergeltung und Rache beantwortet werden sollten, doch er betont, dass es zwei Wege gibt Ressentiment zu beenden: Vergebung und Vergeltung. Vergeltung ist legitim, wenn es in einem angemessenen, moralisch akzeptierten Rahmen passiert. Außerdem sei das Empfinden von Ressentiment und somit das Erkennen von Unrecht ein Zeugnis dafür, dass wir moralisch handelnde Menschen sind, die sich um ihre

Rechte und die Rechte der Gesellschaft kümmern. Ressentiment sei ein Ausdruck des Selbstrespekts und des Respekts vor der moralischen und sozialen Ordnung.

Somit sei erwähnt, dass Vergebung nicht in jeder Hinsicht die beste und erste Lösung eines Problems sein darf. Ein Vergebender muss zuerst Ressentiment fühlen um zu erkennen, dass ihm Unrecht getan wurde, außerdem muss ein Vergebender sich auch der Menschlichkeit des Täters bewusst sein und ihn als Mensch akzeptieren, dies sind wichtige Schritte für „wahre“ Vergebung.

Literatur

Enright, R. D. (2006). Vergebung als Chance. Bern: Hans Huber Hogrefe.

Vergeben in der Individualtherapie

(Zusammenfassung von Malcom, Warwar & Greenberg, 2005)

Philipp Stepnicka (0601063)

Einleitung

Bei dem vorliegenden Artikel handelt es sich um das 23. Kapitel des „Handbook of Forgiveness“, 2005 erschienen im Brunner-Routledge Verlag.

Der Herausgeber Everett L. Worthington Jr. offeriert dem Leser eine Sammlung von Artikeln zum Thema Vergeben und versucht hierbei alle möglichen Facetten und Bereiche des Themas aus psychologischer Perspektive auszuleuchten.

Kapitel 23 besteht aus dem Artikel „Facilitating Forgiveness in Individual Therapy as an Approach to Resolving interpersonal injuries“ von Malcolm Wanda, Serine Warwar und Leslie Greenberg. Hierbei versuchen die Autoren das Thema Vergebung aus einem anderen Winkel als dem üblichen interpersonellen zu zeigen, nämlich aus der Sicht der unilateral unter therapeutischer Unterstützung hervorgerufenen Vergebung eines Individuums bezüglich des ihm zugefügtem Leids bzw. gegenüber dem „Täter“ welcher dieses Leid hervorgebracht hat, um daraus resultierten Schäden entgegenzuwirken.

Die Autoren verweisen hierbei auf einige Faktoren welche eine interpersonelle Herangehensweise an das Thema Vergebung unmöglich machen und leiten somit, zu der wie von McCullough, Worthington und Rachal 1997 belegt, in Veröffentlichungen noch unpopuläre Vorgehensweise, der unilateralen Vergebung als Therapiemethode von interpersonellen Erfahrungen mit Folgeschäden über: Vergebung welche in der Individualtherapie als einer der wichtigsten Faktoren bezüglich der Heilung oder Linderung von interpersonell emotionalen Schäden gilt, muss nicht Zwangsweise zu einem Wiederaufblühen der fokussierten Beziehung führen, da dies entweder durch den Tod oder die Nichtbereitschaft des Anderen unmöglich sein könnte oder gar einfach aus therapeutischer Sicht mit Rücksicht auf ein mögliches Wiederkehren der auslösenden Situation nicht sinnvoll wäre.

Persönlich Annahmen der Autoren bezüglich unilateraler Vergebung als therapeutische Aufgabe

Das Thema Vergebung als Antwort auf interpersonell hervorgerufene Schäden sei in der klinischen Literatur vielfach besprochen (z.B. Akhtar 2002; Fitzgibbons, 1986) und auch eigene Studien der Verfasser zu dem Thema zeigten, dass Vergebung beim psychotherapeutischen Arbeiten mit jenen psychischen Beeinträchtigungen eine bedeutsame Rolle spielt. Nur spezielles Wissen darüber, wie Vergebung in der Individualtherapie am besten zu begünstigen sei war wohl noch schwer zu erlangen. So belegte auch DiBlasio (1992), das vor allem Therapeuten ab dem mittleren Erwachsenenalter, zwar Vergebung als einen sehr wichtigen Aspekt der Individualtherapie ansahen, jedoch es zu jener Zeit noch an den Fähigkeiten mangelte sich dieses Wissen zu nutzen zu machen.

Rückblick auf empirische und theoretische Literatur

Empirische Literatur

Unter Ausschluss von Gruppentherapieverfahren gab es lediglich drei Artikel psychotherapeutischer Studien bezüglich unilateraler Vergebungsinterventionen.

Diese können sowohl eine Kurz- als auch Langzeitwirkung jener Interventionen bestätigen.

So haben z.B. Freedman und Enright (1996) die Effektivität eines Interventionsprogramms für Inzestopfer untersucht, wobei Vergebung als Behandlungsziel betrachtet wurde.

Ein gepaartes Kontrollgruppendesign mit zwei Gruppen zu jeweils sechs Frauen mit Pre- und Posttest überprüfte hierbei die Effektivität der genannten Intervention.

Sowohl Anstieg an Selbstachtung und Hoffnung als auch die Senkung von Depressionen und Ängstlichkeit waren zu beobachten.

Parallel hierzu beobachteten auch Coyle und Enright (1997) im gleichen Versuchsdesign die positive Wirkung einer Therapie, in der Vergebung gefördert wird, bei Männern die sich durch die Entscheidung zu einer Abtreibung der Partnerin emotional verletzt gefühlt hatten. Weiters zeigte das York Forgiveness Projekt (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2003), welche zu differenzierenden Behandlungseffekte zwischen einer auf Emotionen und Vergebung basierende Individualtherapie, im Vergleich zu einer Gruppentherapie mit äquivalenten Therapiegrundlagen entstünden. Je 23 Klienten, mit einem vor mindestens zwei Jahren aufgrund interpersoneller Ereignisse aufgetretenen psychischen Schaden, wurden in den jeweiligen

Therapiedesigns, bezüglich ihrer Gesundheit anhand vorhandener Indices gemessen. Die individuell gestaltete Emotions-Forgiveness-Therapie (EFT, Greenberg, 2002) schnitt hierbei signifikant besser ab als das Gruppendesign. Auch wurde hier in signifikant mehr Fällen Vergebung von Seiten des Klienten gegenüber dem „Täter“ erlangt.

Bei Betrachtung der Studien scheint Vergebung bezüglich einer Katharsis im therapeutischen Sinne ein wichtiger Faktor zu sein.

Jedoch bestätigen auch Fortschritte mit Therapiepatienten welche nicht zu einer Vergebung gelangten, dass eine Vergebung zwar Erfolge in einer Therapie zuträglich zu sein scheint, von einer Notwendigkeit zu sprechen wäre jedoch laut aktuellem Forschungsstand nicht gerechtfertigt.

Theoretische Perspektiven

Laut den Autoren wurde die Wichtigkeit von Emotionsarbeit welche für ein Ziel Vergebung notwendig sei schon von zahlreichen Autoren bestätigt (z.B. Davenport, 1991, Karen, 2001). McCollough unterstreicht auch die Rolle der Empathie bei einer angestrebten Vergebung durch den Klienten (McCollough et al., 1998, McCollough, Worthington et al., 1997).

Beide Aspekte Emotionsarbeit und Empathie werden im folgenden Teil auf Basis des Artikels nun genauer beleuchtet.

Emotionsarbeit bei unilateraler Vergebungsintervention

Emotionen werden als auf der Biologie des Menschen basierendes System gesehen, welches uns hilft von Situation zu Situation adaptiv zu handeln, wobei sich auch der jeweilige Emotionszustand den momentanen Gegebenheiten anpasst (Frijda, 1986).

Die Trauer über einen Verlust, Wut bei erfahrener von Gewalt, oder Furcht als Antwort auf Bedrohung sind einige Beispiele emotionaler Reaktionen auf interpersonal hervorgerufene Schäden.

Somit wird der Emotionsarbeit im therapeutischen Prozess eine Schlüsselrolle zugeschrieben. Handlungen welche direkten Einfluss auf die Umwelt des Individuums haben sind seinen jeweiligen Emotionen zu einem großen Teil unterworfen.

Emotionen gelten als gelernte Systeme, welche entweder angepasstes oder unangepasstes Verhalten hervorrufen können. Der Mensch kann in Situationen, in denen er subjektiv Ungerechtigkeit erfährt mit Trauer, Wut, Rachegefühlen, Schmerz, Scham und anderen negativen Gefühlen reagieren, oder aber er kann versuchen sein Verhalten dahingehend zu steuern Verständnis für den „Täter“ aufzubringen, Mitgefühl und somit Akzeptanz zu empfinden und

daraus resultierend einen für ihn positiveren Weg im Umgang mit interindividuellen Problemen einschlagen.

Jedoch wird im Ansatz EFT auch dem Zulassen von notwendigen, ursprünglich als negativ titulierter Gefühle eine wichtige Rolle zu Teil. Angemessene Trauer und Wut sollten nicht unterdrückt werden. Oft ist eine Legitimation von negativen Gefühlen gegenüber dem Täter notwendig so kann sogar die Aufforderung seine Rachegefühle zuzulassen oder gar zu rezipieren notwendig sein (Akhtar, 2002), da laut verschiedener Untersuchungen, negative Gefühle Gegenüber einer Person, die einem gefühltes Leid zugefügt hat, eng Verbunden sind mit der Fähigkeit zu Selbstrespekt und einem gesunden Selbstwert (Fincham, 2000). Es soll also mit den negativen Gefühlen wie Rache gearbeitet werden und nicht gegen diese.

Es wird jedoch nicht etwa das Herumschleudern von Beleidigungen oder Schuldzuschreibungen unterstützt sondern das Arbeiten mit den eigenen negativen Gefühlen wird gefördert. Hierbei wird sich auf einem schmalen Grad bewegt. Ein falscher Umgang mit Gefühlen, kann eben zu Stagnation innerhalb überwältigender negativer Gefühle führen, aber auch in eine andere etwas weniger zu erwartende Richtung umschlagen.

Bewusst zugelassene Rachegefühle müssen nicht auf einer gesunden selbstwertfördernden Ebene bleiben, sondern der Klient kann hierbei auch paradoxerweise über das Ziel hinausschießen und dazu tendieren das Verhalten des Täters mehr und mehr zu entschuldigen oder gar unverhältnismäßig viel Schuld für die Ereignisse um die sich eine möglich Therapie sich dreht, auf sich nehmen.

Weiters ist zugleich das loslassen von selbstschützendem Hass bei sich schwach und verletzlich fühlenden Personen schwierig.

Bei einem mit dem Schaden verbundenen Verlust einer für den Patienten wichtigen Person, sollte für den Therapeuten auch die Trauerarbeit - sogenanntes gesundes Trauern - eine wichtige Rolle spielen. Richtiges Trauern und Vergebung scheinen wohl eng miteinander verknüpft (Akhtar, 2002). Hier kann z.B. ein fiktiver Dialog mit der verlorenen Person Abhilfe schaffen.

Welche Emotionen müssen nun also verändert werden?

Verschiedene Emotionale Verarbeitungstypen bedürfen verschiedener therapeutischer Interventionsrichtungen, es muss also beim Therapeuten eine hohe Flexibilität und Variabilität an Interventionsmodellen vorhanden sein.

Oft beschreiben Klienten während der Emotionsarbeit mit ihrem Therapeuten sogenannte Sekundäremotionen welche im Ursprung anderen Emotionen zugrunde liegen

(Greenberg, 2002). Hierbei ist es wichtig von der sogenannten Sekundäremotion weg, die diesem Gefühl zugrunde liegende Emotion zu finden um dann für diese mögliche Adaptionsvorschläge und Herangehensweisen zu liefern.

Instrumentelle Emotionen hingegen, werden dazu verwendet um andere Menschen zu beeinflussen. Ihr Auftreten ist zwar nicht eine direkte Antwort auf ein schwer zu verarbeitendes Ereignis, jedoch liegt Ihnen auch keine Primäremotion zugrunde.

Derartige Erscheinungen sollten deshalb entweder in andere Produkte transformiert werden oder auch könnte eine vorsichtige Konfrontation des Klienten mit der hierbei wichtigen Funktion der jeweiligen Emotion stattfinden.

Prinzipien therapeutischer Arbeit mit Emotionen

Es häufen sich die empirischen Belege dafür, dass es sinnvoll ist eine negative Emotion mit einer anderen anpassungsfähigeren zu ersetzen (Greenberg 2002, 2004).

So kann es besser sein, an den Emotionen die dem Klienten grundsätzlich zu Eigen sind zu arbeiten, als an denen, welche er gegenüber der Person aufweist welche mögliche Emotionale Schäden hervorgerufen hat. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Einstellung gegenüber dem „Antagonisten“ ändert steigt mit dem eigenen emotionalen Wohlbefinden und dem Grad an Selbstwert und Selbstachtung.

Der Prozess der Veränderung einer Emotion läuft jedoch nicht gegen die vorhandene, sondern läuft vielmehr parallel und gibt dem Klienten immer weitere neue Wege und Elemente zur Transformierung seines negativen Ist-Zustandes zu einer Gesundheit hin.

Die Rolle der Empathie bei der Vergebung

Dass Empathie eine Rolle im Forschungsfeld der Vergebung spielt scheint vielfach belegt (z.B. Macaskill, Maltby, & Day, 2002, Worthington & Wade, 1999), und auch in unserem Therapie-Beispiel der unilateralen Herangehensweise an interindividuell evozierte emotionale Schäden scheint Empathie ein wichtiger Faktor zu sein.

So ist es wichtig, dass der Patient die Fähigkeit entwickelt sich zu visualisieren, dass Geschehenes bzw. „ihm angetanes“ auch in den Augen des Täters als Fehlhandlung eingestuft werden könnte, dieser die hervorgerufenen Emotionen des Klienten allesamt verstünde und vielleicht sogar selbst unter seinem Fehlverhalten leiden könnte. Wenn der Klient stark genug ist zu seinen Emotionen zu stehen und diese auszudrücken kann in seinen Augen der Gegenspieler wohlmöglich auch stark genug sein Verantwortung zu zeigen.

Auch hier scheint ein fiktiver Dialog den Prozess des Verstehens zu beschleunigen. Die Person kann durch ein Rezipieren einer Situation in der er vielleicht ähnliche Handlungswege hätte einschlagen können zum Verständnis geführt werden. Eine solche Entdämonisierung des Anderen, welche vielleicht auch gegen die eigentlichen subjektiv empfundenen Bedürfnisse passieren könnte, muss jedoch nicht unbedingt dazu führen, dass wieder Sympathie gegenüber der angesprochenen Person entsteht, sondern lässt nur ein breiteres Verständnis der Situation zu, und somit vielleicht sogar erst die Erkenntnis wie unvoreilhaft eine Beziehung zu jener Person für die eigene Genesung ist.

Auf diesem Wege können keinesfalls alle Handlungen eines möglichen „Täters“ gegenüber dem „Opfer“ autorisiert werden oder könne ihm gar immer klar gemacht werden er hätte in der selben Situation ähnlich oder gar gleich gehandelt, sondern ist dies zumeist nur ein Schritt hin zu einem besseren Verständnis, welches bei der Therapie im weiteren Verlauf einen wichtigen Baustein liefert.

Die Rolle der Repräsentationen des Selbst und des Gegenspielers im Gleichgewicht der Empathie und der Vergebung

Ein erster Schritt hin zur Vergebung zum eigenen Nutzen ist es die Situation von der einfachen und bequemen Sicht des Ich als der „komplett Gute“ und mein Gegenüber als der „komplett Böse“ in erster Instanz zu einem Bild des Ich als der „nicht so Gute“ und des Anderen als der „nicht so Schlechte“ zu transformieren (Akhtar, 2002).

Es scheint in erster Linie wichtig zu sein, dass der Klient zu den eigenen Gefühlen steht und diese erkennt und auf dieser Basis ein Verständnis dafür entwickeln kann, dass wenn er eben diese gegenüber dem „Täter“ zum Ausdruck bringen würde dieser sein Fehlverhalten mit all seinen Folgen verstünde. Die Empathie des einen lässt also erst ein Verständnis für die Empathie des Anderen zu.

Ein kurzes klinisches Anwendungsbeispiel

Bevor ein Patient von immer wiederkehrender Wut und Beschuldigungen und Klagen gegenüber dritten zum Kern seines eigentlichen adaptierten Schmerzes und seiner Trauer gebracht werden konnte, war ihm folgende Aussage, welche er im „empty-chair“-Rollenspiel seiner durch Suizid verstorbenen Mutter zuschrieb, nicht möglich (Malcolm & Greenberg, 2000):

„I wish there were something that I could do to change what I did. You’re making me understand the devastation I caused and the aftermath. It wasn’t just about me; it was about a lot of other people. I really wish that you could forgive me.“

Später sagte die Mutter im gleichen Rollenspiel durch die Stimme des Klienten:

„My suicide wasn't about you kids at all. You're the reason I stayed as long as I did. (...) It was about a life I just thought was hopeless. (...) You have every right to feel ashamed of what I did. And I don't want you to feel guilty. You didn't cause it. (...) It's about me, being out of control. I take responsibility for what I did.”

Neue Untersuchungsmethoden werden auf diesem Feld benötigt

Zahlreiche Selbstbeurteilungsmodelle zur Bewertung von Vergebung sind in den letzten Jahren entstanden (z.B. Enright, Rique & Coyle, 2000) oder Verfahren welche die Veränderung nach einem durchlaufen von Vergebung festhalten (z.B., McCollough, Fincham & Tsang, 2003).

Jedoch scheint Vergebung hier teilweise an idealisierten Begriffen festgemacht, welche nicht zwangsweise mit den Klienten, welche ihren Grad an Vergebung den sie erreicht haben er sucht werden einzustufen, geteilt werden müssen (DeCourville & Belicki, 2004). Auch bedarf es noch der Erforschung von Einflussfaktoren wie dem Geschlecht des Klienten oder dem Faktor der Dauer einer Intervention, aber auch mögliche Faktoren die gegen die Güte von dem Arbeiten mit Patienten zur Vergebung hin sprechen könnten. So sagen einige Forscher zu diesem Bereich, dass es wichtig sei bei Opfern von traumatisierendem Missbrauch wichtig sei zunächst den Fokus auf eine Geltendmachung und Durchsetzung des eigenen Selbst zu setzen als auch darauf mit dem Klienten zusammen die Verantwortlichkeit beim Täter zu finden (Paivio & Nieuwenhuis, 2001; Paivio, Hall, Holowaty, Jellis & Tran, 2001).

Vergebung ist also nur ein Weg um einem unversöhnlichen Menschen zu einem besseren Befinden zu verhelfen, da so manche Tat nach wie vor unversöhnlich bleibt und als solche respektiert werden sollte (Akhtar, 2002).

Alles in allem scheinen Studien dahin zu tendieren, dass Vergebung einen wichtigen Faktor in der Therapierung von interindividuell evozierten Schäden liefere, jedoch seien die wenigen Untersuchungen auf diesem Sektor noch nicht eindeutig, da nämlich auch positive Ergebnisse erzielt werden konnten ohne Vergebung bei den jeweiligen Klienten zu erlangen. Auch gibt es zwar qualitative Studien zu erfolgreichen interpersonellen Vergebensprozessen (Holeman, 2003), jedoch noch keine Studien zu diesen Prozessen im unilateralen Therapiedesign. Auch vergleiche zwischen erfolgreichen und nicht erfolgreichen Therapien in diesem Bereich fehlen, welche wichtig wären um die einzelnen Faktoren zu bewerten.

Zusätzlich gäben ausführlichere Tätigkeitsanalysen theoretischer Prozesse weiter Aufschluss bezüglich zukünftiger Versuche der Integration von Theorie und klinischer Praxis.

Konklusion

Wohl hat die Forschung auf dem Gebiet der unilateralen Therapierung interindividuell hervorgerufener Schäden hervorgebracht, dass sowohl die Arbeit mit den Emotionen des jeweiligen Klienten, als auch die zumindest punktuelle Entwicklung von Empathie eine wichtige Rolle spielen.

Auch wurden zu den therapeutischen Maßnahmen Bezugssysteme entwickelt, welche den Prozess und dessen Resultat abzuschätzen ersuchen, jedoch bedarf es hierbei noch zahlreicher Verfeinerungen.

Auch ein umfangreicher Katalog an Interventionsmöglichkeiten, bezüglich zu differenzierender Typen von Klienten und deren erfahrener Schäden würde die Qualität und Effektivität therapeutischen Arbeitens weiter verbessern.

Persönliche Stellungnahme

Der Artikel nimmt sich von Anfang an viel vor, da er einen umfassenden Einblick in ein bestimmtes Thema geben will, welches, obwohl facettenreich wie der Mensch eben ist, noch einiger Forschung und fundierter Studien Bedarf.

Natürlich kommen die Autoren nicht umhin in einem Buch, welches den Anspruch hat alle Bereiche des Themas Vergebung zu präsentieren, die nicht selten vorkommende, da häufig notwendige, unilaterale Herangehensweise an Vergebung in der Individualtherapie vorzustellen.

Doch leider scheint, auch die Autoren weisen mehrmals darauf hin, wirklich nur sehr wenig empirisch fundiertes oder gar adäquat qualitativ bewertetes Material zu diesem Thema vorhanden zu sein.

Vielleicht ist es deshalb, warum die Autoren, wie es in der Psychologie nur allzu gern von statten geht, zunehmens in Egozentrismus verfallen, eigene Studien präsentieren oder auch Studien welche, ohne dies wirklich adäquat zu belegen, ihre Sicht der Dinge zu belegen scheinen.

Und genau dieser Punkt ist es, welcher dem Artikel eine wirkliche Aussagekraft zu verweigern scheint.

Die Belegung der Eindeutigkeit und somit Gültigkeit von Konklusionen ist laut meiner Meinung einer der wichtigsten Aufgaben psychologischer Schriften, was hier oft scheinbar absichtlich versucht umgangen zu werden.

Der Artikel schafft es dennoch einige Facetten des Themas zu beleuchten und somit Wegweiser für Interessenten bereitzuhalten.

Die wissenschaftliche Aussage dahinter und eine globale Sicht scheint jedoch bis zum Ende fraglich, was der Artikel durch seine doch zumeist sehr vorsichtige und etwas unbeholfen ambivalente Formulierung nicht überspielen kann.

Literatur

- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopathology, and Technical Relevance. *Psychoanal Quarterly*, 71, 175-212.
- Coyle, C.T., & Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Davenport, D.S., 1991. The function of anger and forgiveness: guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy*, 28, 140–144.
- DeCourville, N. & Belicki, K. (June, 2004) *Subjective experiences of forgiveness and unforgiveness in a community sample*. Paper presented at the annual meeting of the Canadian Psychological Association, St. John's, NF.
- Enright, R.D., Rique, J., & Coyle, C.T. (2000). *The Enright Forgiveness Inventory (EFI). user's manual*. Madison: The International Forgiveness Institute .
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Freedman, S.R., & Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Greenberg, L. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy* (special issue), 11, 3-16.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Greenberg, L., Warwar, S., Malcolm, W. (2003, June). *Differential effects of emotion focused therapy and psychoeducation for resolving emotional injuries*. Paper presented at the International Society for Psychotherapy Research, Weimar, Germany.
- Karen, R. (2001). *The forgiving self: The road from resentment to connection*. New York: Doubleday.
- Macaskill A., Maltby J., Day L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142, 663–665.
- Malcolm, W., Warwar, S., & Greenberg, L. (2005). "Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries." In E. Worthington, Jr. (Ed.) *The Forgiveness Handbook*. New York:

Brunner-Routledge.

Malcolm, W.M., & Greenberg, L.S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M.E.

McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 179-202). New York: Guilford Press.

McCullough, M.E., Fincham, F.D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 540-557.

McCullough, M.E., Sandage, S.J., Rachal, K.C., Worthington, E.L., Jr., Brown, S.W. & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.

McCullough, M.E., Worthington E.L., & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 321-336.

Paivio, S.C. & Nieuwenhuis, J. A. (2001). Efficacy of emotionally focused therapy for adult survivors of child abuse: A preliminary study. *Journal of Traumatic Stress, 14*, 115-134.

Paivio, S.C., Hall, I.E., Holowaty, R.A.M., Jellis, J.B., & Tran, N (1998). Imaginal confrontation for resolving child abuse issues. *Psychotherapy Research, 11*, 433-453.

Worthington, E.L., Jr., & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social & Clinical Psychology 18*(4), 385-418.

Verzeihen und Beziehungswiederherstellung

(Zusammenfassung nach Rusbult, Hannon, Stocker & Finkel, 2005)

Artnar Sidonie (0603526)

1. Einleitung

Viele Sozialwissenschaftler sehen Verzeihen als eine intrapersonelle Aufgabe und konzentrieren sich demnach bei ihren Untersuchungen auf die Opfer und deren kognitive und affektive Prozesse. Das ist aber nur sinnvoll, wenn Opfer und Täter keine Zukunft miteinander haben.

Wenn Opfer und Täter eine gemeinsame Vergangenheit und möglicherweise auch eine Zukunft haben, das heißt in bestehenden Beziehungen, ist ein interpersoneller Zugang ratsamer.

Die meiste Zeit verbringen wir schließlich mit Personen zu welchen wir zwischenmenschliche Beziehungen pflegen (Lebenspartner, Familie, Freunde, Arbeitskollegen) und uns sind diese Interaktionen wichtiger als jene mit Fremden. Sie beeinflussen unsere Werthaltungen und unsere physische und psychische Gesundheit stärker (Reis, Collins & Berscheid, 2000, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Konflikte ereignen sich oft in bestehenden Beziehungen und wir haben ein Interesse daran, diese zu lösen. Eine Lösung ist meist nur möglich, wenn beide Seiten dazu beitragen. Das macht deutlich, dass für das Verstehen von Verzeihen mehr notwendig ist, als die Klärung der Frage wie Opfer verzeihen. Es ist essentiell zu wissen, wann, wie und warum Verzeihen gut für Beziehungen ist.

Dieses Kapitel soll den konzeptionellen Bezugsrahmen dazu liefern und die Interdependenz-Theorie von Kelly und Thibaut vorstellen (2003, 1978, 1959, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Nach der theoretischen Einführung, werden empirische Studienergebnisse zu den drei Bereichen Konflikt, Verzeihen und Versöhnung präsentiert und die Relevanz für klinische Interventionen dargelegt. Am Ende werden Anregungen für weiterführende theoretische und empirische Forschung gegeben.

2. Theoretische Annahmen

2.1 Verfehlungen und Normen

Beziehungen basieren auf Verhaltensnormen, das heißt Partner verständigen sich implizit oder explizit darüber, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten soll. Beispielsweise kann es ein Gebot sein, dem anderen immer den Rücken zu stärken, und verboten sein, romantische Affären außerhalb der Partnerschaft einzugehen.

Als Verfehlungen (transgressions) werden Vorfälle bezeichnet, bei welchen sich der Täter wissentlich – nach der Meinung des Opfers und eventuell auch des Täters – entgegen dieser Normen verhält und dadurch das Opfer verletzt.

Diese Verletzung des Opfers und die Missachtung von moralischen Verpflichtungen hat starke Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Verhalten von beiden Seiten. Das Auftreten von Rachegefühlen beim Opfer und Schuldgefühlen beim Täter kann zumindest kurzfristig als Beschwichtigung, dass solch ein Vorfall nicht wieder vorkommt, nützlich sein.

2.2 Verzeihen und der Transformationsprozess

Verzeihen wird definiert als die Bereitschaft des Opfers die Verhaltenstendenzen von vor der Verfehlung wieder aufzunehmen, das heißt auf Groll und Rache zu verzichten und sich stattdessen auf positive und konstruktive Weise gegenüber dem Täter zu verhalten (Rusbult, Kumashiro, Finkel & Wildschut, 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Diese Bereitschaft basiert auf der psychologischen Transformation, das ist ein Prozess bei dem das Opfer abgesehen von der Verfehlung per se weitere Überlegungen in Betracht zieht. Darunter fallen sowohl Besorgnis um den Täter und die Beziehung als auch umfassendere Normen und Werte.

Der erste Impuls aus dem Bauch heraus wird „vorgegebene Präferenz“ (given preference) genannt, die psychologisch transformierte Handlungsneigung wird als „wirksame Präferenz“ (effective preference) bezeichnet (Kelley & Thibaut, 1978, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Die Transformation ergibt sich aus Änderungen der Emotionen und Kognitionen. Das Opfer durchdenkt die Ursachen und Folgen der Verfehlung und kommt zu einem wohlwollenderen und weniger tadelnswerten Verständnis, indem sie beispielsweise mildernde Umstände entdeckt oder eigene Schuldhaftigkeit anerkennt. Mehr oder weniger gleichzeitig mit dieser kog-

nitiven Aktivität, verändern sich auch die Emotionen von Wut und Feindseligkeit in Richtung Mitgefühl mit dem Täter. Dieser Prozess ist meist nicht die unverzügliche, unilaterale Antwort auf eine Verfehlung. Erstens benötigt die Transformation selbst typischerweise etwas Zeit und zweitens spielt auch der Täter eine je nach dem beschleunigende oder hindernde Rolle. Wenn dieser eine abwehrende Haltung einnimmt, versucht die Schwere der Verfehlung hinunter zu spielen, die Verantwortung leugnet oder unaufrichtige Entschuldigungen anbietet, erschwert das den Transformationsprozess und das Verzeihen. Bis zu einem gewissen Grad sind Abwehrhaltungen verständlich, weil Täter ihr Verhalten nicht nur vor dem Opfer sondern auch vor sich selbst rechtfertigen wollen, aber wenn aufrichtige Reue gezeigt wird, erleichtert das den Prozess des Verzeihens.

2.3 Beziehungswiederherstellung

Eine Entschuldigung des Täters und darauf folgendes Verzeihen des Opfers führt nicht automatisch zu einer Versöhnung, die darin bestehen würde, dass die Beziehung wie vor der Verfehlung weitergeführt werden würde. Die Wahrscheinlichkeit einer Versöhnung ist maßgeblich von der Stärke der Bindung und des Vertrauens abhängig.

Um eine Beziehung wieder herzustellen, müssen beide Partner investieren und über einen längeren Zeitraum prosozial interagieren. Gegebenenfalls müssen die Normen der Beziehung neu verhandelt und die Folgen zukünftiger Verfehlungen festgelegt werden.

3. Empirische Forschungsergebnisse

3.1 Reaktionen auf Verfehlungen

Die empirischen Daten zeigen, dass die Opfer diverse negative Gefühle wie zum Beispiel Angst, Ärger, Feindseligkeit oder Traurigkeit erleben (Leary, Springer, Negel, Amsell & Evans, 1998; Ohbuchi, Kameda & Agarie, 1989, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Opfer entwickeln auch negative Gedankenmuster. Sie sind verwirrt in Bezug auf die Verfehlung und deren Folgen, tendieren dazu die zu diesem Ereignis relevanten Informationen übermäßig oft zu wiederholen und neigen zu tadelnswerten Zuschreibungen (Baumeister, Stillwell & Wotman, 1990, zitiert nach Rusbult et al., 2005). Außerdem eignen sie sich negative Verhaltensweisen an. Sie gehen dem Täter aus dem Weg, hegen einen Groll, wünschen

sich Vergeltung oder erheben Anspruch auf Wiedergutmachung (Kremer & Stephens, 1983; McCullough, Fincham & Tsang, 2003, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Die Reaktionen auf Verfehlungen sind rauer, feindseliger und rachsüchtiger, bei Opfern mit niedrigen Empathie- und Toleranz-Werten sowie mit hoher Selbstbeherrschung und einer externen Kontrollüberzeugung (Feldman, Cauffman, Jensen & Arnett, 2000; McCullough et al., 2003, zitiert nach Rusbult et al., 2005). Die Reaktionen variieren auch bezogen auf die Art der Verfehlung. Sie sind feindseliger, sowohl bei schweren und als kontrollierbar oder beabsichtigt wahrgenommenen Verfehlungen, als auch bei Verfehlungen, die die Beziehung abwerten. Die Reaktionen sind sofort nach der Verfehlung stärker, als einige Zeit danach (Finkel, Rusbult, Kumashiro & Hannon, 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Die Reaktionsstärke hängt zusätzlich von der Art der Beziehung ab. Bei fester Bindung (z.B. Ehe) fallen die kognitiven und behavioralen Reaktionen weniger negativ aus – obwohl ihre unverzügliche emotionale Reaktion negativer ist, als die spätere (Finkel et al., 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Die Annahmen zum Verhalten des Täters werden ebenfalls bestätigt. Täter verspüren Schuld und Reue, wenn sie Verfehlungen durch egoistisches Verhalten, Rücksichtslosigkeit gegenüber dem Partner oder durch Verletzung von Beziehungspflichten begehen.

Typischerweise rufen Schuldgefühle wünschenswerte Verhaltensweisen hervor, wie zum Beispiel das Zeigen von Traurigkeit und Reue, Besorgnis um das Opfer und Neigungen zu Eingeständnis, Entschuldigung und Wiedergutmachung.

In der Verarbeitung gibt es jedoch einen Unterschied zwischen Opfer und Täter. Untersuchungen mit narrativen Techniken fanden heraus, dass Opfer mehr unter der Verfehlung leiden, das Verhalten des Täter als willkürlich und überflüssig betrachten, die Verantwortung eher dem Täter als sich selbst zuschreiben, die Verfehlung als schwerwiegender beschreiben und schädigendere und dauerhaftere Folgen für die Beziehung sehen (Baumeister et al., 1990; Gonzales, Manning & Haugen, 1992; Leary et al., 1998, Zechmeister & Romero, 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Deshalb wird die Reaktion des Opfers vom Täter oft als übertrieben angesehen, was wiederum dazu führt, dass dieser sich abwehrend verhält, versucht die Verfehlung zu rechtfertigen und nicht bereit ist, in dem geforderten Maß Wiedergutmachung zu leisten.

3.2 Der Prozess des Verzeihens

Verzeihen basiert auf prosozialen Motiven

Der auf der Interdependenz-Theorie basierende Ansatz, der am Beginn erklärt wurde, sieht vor, dass Verzeihen auf einer prosozialen Transformation basiert, die den ersten Impuls der Rache mäßigt. Damit übereinstimmend wurden in einigen Studien prosoziale Dispositionen gefunden, die mit Verzeihen positiv korreliert sind. Beispielsweise sind Opfer umso eher bereit zu verzeihen umso besser sie sich in die Lage des anderen versetzen können und umso mehr Empathie sie zeigen (Brown, 2003; Fincham, Paleari & Regalia, 2002; McCullough et al., 2003, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Eine positive Korrelation mit Verzeihen haben auch Eigenschaften wie höhere Verträglichkeit, höhere Toleranz, mehr Einsicht und Verständnis (Brown, 2003; Feldman et al., 2000; Hargrave & Sells, 1997; McCullough & Hoyt, 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Weniger verzeihend sind Opfer mit höheren Werten bei Depression, Neurotizismus, negative Affektivität und Motivation zu Vergeltung (Brown, 2003; McCullough et al., 2003; McCullough & Hoyt, 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Daraus lässt sich schließen, dass Opfer in dem Ausmaß eher verzeihen indem sie a) die Eigenschaft besitzen, die Welt durch die Augen eines anderen zu sehen (Empathie, Perspektivenwechsel) b) Dispositionen und Werte besitzen, die es ihnen erlauben, sich alternativen Ansichten zu öffnen (Verträglichkeit, Toleranz, Verständnis) und c) nicht unangemessen viel Energie für deren eigene Interessen und Sorgen verschwenden (wie bei Narzissmus, Neurotizismus, Motivation zu Vergeltung).

Verzeihen basiert auf prosozialen Kognitionen und Emotionen

Es wurde im zweiten Kapitel auch erklärt, dass die Transformation durch Veränderung der Kognitionen und Emotionen stattfindet. Die folgenden Forschungsergebnisse sprechen für diese Theorie, dass die mentalen Prozesse Verzeihen fördern bzw. verhindern können.

Opfer sind in dem Ausmaß weniger bereit zu verzeihen indem sie vorhergehende Verfehlungen wieder abrufen können. Sie sind eher bereit zu verzeihen, wenn sie harmlosere Attributionen für die Ursachen des Fehlverhaltens entwickeln (Brown, 2003; Fincham et al., 2002; McCullough et al., 2003, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Außerdem scheint es so, als würden Opfer in fest gebundenen Beziehungen, stärkere prosoziale Motivation empfinden, die zu wohlwollenderen Attributionen führt und damit positives Verhalten fördert und verzeihen erleichtert (Finkel et al., 2002, zitiert nach Rusbult et al.,

2005). Wenig überraschend, finden es Opfer bei leichten Verfehlungen und Verfehlungen, die nicht den Wert der Beziehung herabsetzen, einfacher gutmütige Verhaltensinterpretationen zu entwickeln (Leary et al., 1998, McCullough et al. 2003, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Verzeihen ist interpersonell

Wie anfangs erwähnt, fokussieren viele bestehende Studien auf das Opfer und betonen die intrapersonellen Prozesse, die notwendig sind, damit das Opfer dem Täter verzeihen kann (Freedman, 1998; Kremser & Stephens, 1983, zitiert nach Rusbult et al., 2005). In bestehenden zwischenmenschlichen Beziehungen spielt der Täter aber eine wichtige Rolle, indem er prosoziales Verhalten auf Seiten des Opfer fördern oder hindern kann.

Wiedergutmachung wird definiert als die Neigung des Täters die Verantwortung zu akzeptieren, sich aufrichtig zu entschuldigen und echte Reue zu zeigen.

Wieso sollte sich das positiv auf das Verzeihen auswirken?

Erstens kann sich Wiedergutmachung günstig auf die Kognitionen und Emotionen des Opfers auswirken und damit die Wahrscheinlichkeit der prosozialen Transformation erhöhen. Beispielsweise kann das Diskutieren des Vorfalles in einer besorgten und entschuldigenden Art und Weise dem Opfer helfen empathische Gefühle zu entwickeln und dabei zu einem positiveren Gefühlszustand führen oder es kann nützlich sein um mildernde Umstände zu finden und damit weniger böswillige Attributionen bezüglich der Motive des Täters fördern (Fincham et al., 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Zweitens kann Wiedergutmachung für das Opfer ein unverzüglich besseres Resultat bringen, einen Teil der Schuld zurückzahlen und damit die Situation abkühlen. Wenn der Täter auf die Entrüstung des Opfers eine aufrichtigen Entschuldigung erwidert anstatt mit Ärger und Abwehr zu reagieren, nimmt das Opfer sofort ein besseres Ergebnis wahr, was die Tendenz zu Rache und Feindseligkeit vermindern sollte.

Drittens werden durch das Zugeben von Schuld und das Tragen von Verantwortung die Gelegenheiten für zukünftige Interaktionen verbessert, weil aufrichtige Wiedergutmachungsabsichten nur dann auftreten, wenn der Täter die Schuld anerkennt und diese wieder zurückzahlen will. Das macht es für das Opfer einfacher neues Vertrauen zu schöpfen und dient als Absicherung, dass die Verfehlung nicht wieder passieren wird (Baumeister et al., 1995, zitiert nach Rusbult et al., 2005). Das heißt, in der Folge von Wiedergutmachung sollte es das Opfer für weniger riskant und erniedrigend halten, dem Täter zu verzeihen.

Leider gibt es nur wenige Studien, die aufzeigen, wie das Verhalten des Täters den Prozess des Verzeihens beeinflusst. Narrative Studien zum Thema Schuld legen nahe, dass Vorfälle,

die Schuld auslösen, öfter nahe stehende Personen involvieren als Fremde und Bekannte und dass Schuld oft zu Wiedergutmachung (Entschuldigung, Eingeständnis, Verhaltensänderung) motiviert (Baumeister et al., 1995, zitiert nach Rusbult et al., 2005). Experimentelle Untersuchungen suggerieren, dass Entschuldigungen bei Interaktionen mit Fremden das Verzeihen fördern (Gonzales et al., 1992; Weiner, Graham, Peter & Zmuidinas, 1991, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Schließlich haben Untersuchungen zu bestehenden Beziehungen folgendes ergeben:

- Täter neigen eher dazu Wiedergutmachung anzubieten, wenn die Beziehung vor der Verfehlung von einer festen Bindung und starkem Vertrauen gekennzeichnet war (Hannon, 2001, zitiert nach Rusbult et al., 2005).
- Wenn Opfer wahrnehmen, dass Täter die negativen Konsequenzen ihre Verhaltens aufheben wollen und in positiver Art und Weise kommunizieren, ist Verzeihen wahrscheinlicher (Fincham & Beach, 2002, zitiert nach Rusbult et al., 2005).
- Während Konversationen über Verfehlungen steigern Wiedergutmachungen des Täters über die Zeit den Grad an Verzeihung beim Opfer (Hannon, Rusbult, Finkel & Kumashiro, 2004, zitiert nach Rusbult et al., 2005).

Persönliche Stellungnahme

Dieser Artikel spricht ein sehr wichtiges Thema an. Zwischenmenschliche Beziehungen sind geprägt von Konflikten und Missverständnissen. Jeder Mensch kommt in seinem Leben in Situationen in denen er enttäuscht, belogen, betrogen, missbraucht oder verletzt wird beziehungsweise selbst jemanden etwas in dieser Art antut. Beziehungen nur wegen der ein oder anderen Verfehlung aufzukündigen ist meist nicht sinnvoll. Einerseits ist es belastend, andererseits würde man nach einiger Zeit relativ alleine dastehen.

Deshalb ist es bedeutsam herauszufinden, wie man solche interpersonellen Konflikte am besten lösen kann. Dieser Artikel geht von einem interessanten Ansatz, der Interdependenz-Theorie, aus. Die Interdependenz-Theorie ist eine Austauschtheorie die besagt, dass das Verhalten von Interaktionspartnern voneinander abhängig ist, das heißt jede Interaktion ist die Antwort auf die vorhergegangene und bereitet in weiter Konsequenz die nächste vor.

Es wird dadurch auch betont, dass immer beide Partner an einer Lösung arbeiten müssen. Das ist meiner Meinung nach sehr wichtig. Zu häufig kommt es vor, dass die gesamte Beziehungswiederherstellung dem Schuldigen aufgebürdet wird.

Der Aspekt, dass sich Opfer oft vermeidend verhalten und so tun als würde der Täter nicht existieren, wird in den Ausführungen kaum erwähnt. Ein weiteres Manko sind die mangelnden Erklärungen wie der Prozess aus der Sicht des Täters vonstatten geht und was dieser abgesehen von einer aufrichtigen Entschuldigung zum Prozess des Verzeihens beitragen kann. Das Fehlen dieser Ausführungen liegt aber wahrscheinlich weniger an den Autoren als an den unzureichenden bisherigen Untersuchungen auf diesem Gebiet.

Rusbult, C.E., Hannon, P.A., Stocker, S.L. & Finkel, E.L. (2005). Forgiveness and Relational Repair. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 185-205). New York: Brunner-Routledge.

Familien und Verzeihen

Angelika Hofner (0556370)

1. Einleitung

Trotz des großen Anstiegs der Aufmerksamkeit auf das Konstrukt Verzeihen, im psychologischen Bereich, aber auch in anderer sozialer Forschungsliteratur der letzten 15-20 Jahre, existiert immer noch eine große Zahl signifikanter Lücken in unserem Verständnis der Wege für Vergebung, welche für Familien und das Familienleben wichtig sind (Battle & Miller, 2005).

Welche Ereignisse oder zwischenmenschliche Verstöße, die meist nach Vergebung rufen, entstehen in Familien? Wie überwinden Familien gewöhnlich den Prozess des Verzeihens ohne Intervention? Wie unterscheidet sich dieser Prozess von anderen Familien? Schließlich, vielleicht am wichtigsten, wie hängt Verzeihen oder Nicht-Verzeihen nach Beziehungsschäden mit dem generellen Funktionieren und Wohlbefinden einer Familie zusammen (Battle & Miller, 2005)?

2. Persönliche Annahmen über Vergebung

Die Begriffe Verzeihen und Familie können bei unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Assoziationen hervorrufen. Da das Konzept der Vergebung oftmals nicht klar von anderen, ähnlichen Konstrukten unterschieden wird, versuchten Battle und Miller (2005) die beiden Begriffe explizit zu erörtern. Nach ihrer Sicht ist Verzeihung ein intentionaler Prozess, welcher sowohl intrapersonell als auch interpersonell verläuft. Er besteht aus multiplen, kognitiven, affektiven und behavioralen Elementen. Sie sehen Verzeihung zwar in Beziehung mit – aber dennoch strikt getrennt von – Wiederversöhnung, Entlastung und auf Akzeptanz basierender Konfliktlösungsstrategien.

Es gibt mehrere Wege um Verzeihung zu definieren, genauso gibt es mehrere Wege den Begriff Familie zu konzipieren. Battle und Miller (2005) verwenden eine sehr einfache und breite Definition. Beim Begriff Familie wird von Menschen berichtet, die untereinander in Beziehung stehen. Hier ist sowohl die Herkunftsfamilie (Eltern, Geschwister, andere Ver-

wandte im Haushalt) als auch das individuelle, aktuelle Familiensystem (Partner, Kinder, andere Verwandte im Haushalt) miteinbezogen. Demzufolge, umfasst diese Perspektive traditionelle Paar- und Eheforschung bzw. auch Paar- und Eheberatung in einem allumfassenderen Rahmen von Familienforschung oder Familientherapie.

Battle und Miller (2005) verwenden eine Perspektive, bei der das Familiensystem im Vordergrund steht, weil es verschiedene Typen von Familienstrukturen einschließt (Ehefrau, Ehemann und deren Kinder; eine Mutter-Tochter-Dyade; ein gleichgeschlechtliches Paar). Diese Perspektive erlaubt generalisierte Forschung und Behandlung von vielen verschiedenen Familien und Paaren. In Bezug auf die steigende facettenreiche Demographie der Vereinigten Staaten, eine interessante Überlegung.

3. Familientheorie relevant für Verzeihen

3.1. Verzeihen als ein Konstrukt in traditionellen Familientheorien

Battle und Miller (2005) beginnen mit der Untersuchung wie sich das Konzept Verzeihen in „klassische“ Theorien von Familienprozesse und Familientherapie einfügen lässt. Überraschenderweise gab es nur eine geringe Beachtung des Konstrukts Verzeihen in bedeutenden Familientheorien. Trotz der Tatsache, dass die meisten Denkansätze die Lösung eines Familienkonflikts und die Bewältigung negativer Familienereignisse als sehr wichtig, in Bezug auf Gesundheit und Langlebigkeit von Familien, betrachten.

In diesem Bericht über manche dominante Familientheorien, welcher die Bowen „family systems theorie“ (Bowen, 1978, zitiert nach Battle & Miller, 2005), das Beavers „family systems model“ (Beavers et al., 1965, zitiert nach Battle & Miller, 2005), das McMaster „model of family functioning“ (Epstein, Bishop, & Levin, 1978, zitiert nach Battle & Miller, 2005) und das „Circumplex model“ (Olson, Russell, & Sprenkle, 1989, zitiert nach Battle & Miller, 2005) umfasst, wurden nur wenige Hinweise zum Konzept Verzeihen gefunden.

Verzeihung ist auch bei bedeutenden Familientherapien nahezu nicht vorhanden, wie z. B. Erickson's Familientherapie (Lankton, Lankton, & Matthews, 1991, zitiert nach Battle & Miller, 2005), strategische Familientherapie (Haley, 1963, zitiert nach Battle & Miller, 2005), strukturelle Familientherapie (Minuchin, 1974, zitiert nach Battle & Miller, 2005)

und die behaviorale Egetherapie (Jacobson & Margolin, 1979, zitiert nach Battle & Miller, 2005).

Diese Theorien und therapeutische Methoden versprechen alle Strategien zur gesunden Anpassung der Familie, Konfliktmanagement und Beziehungsinstandhaltung. Zum Beispiel betonen Familientheoretiker nachdrücklich, dass gesunde Familien flexibel und anpassungsfähig für Veränderungen über die Zeit bleiben müssen (Olson & Gorall, 2003, zitiert nach Battle & Miller, 2005). Sie müssen die Fähigkeit aufweisen, Unvollkommenheit der Familienmitglieder zu akzeptieren und ein Klima, in welchem man sorgenfrei Fehler gestehen kann, pflegen (Beavers & Hampson, 2003, zitiert nach Battle & Miller, 2005). Sie müssen auch fähig sein, emotional geladene Probleme zu lösen (Epstein, Bishop, & Levin, 1978, zitiert nach Battle & Miller, 2005) und sie müssen einen hoffnungsvollen Blick auf die Zukunft aufrechterhalten, gerade dann, wenn sie sich in einer schmerzhaften, unsicheren Realität befinden (Beavers & Hampson, 2003, zitiert nach Battle & Miller, 2005).

Obwohl es nicht direkt festgestellt wurde, sind viele Theorien laut Battle und Miller (2005) im Einklang mit der Vorstellung, dass die Fähigkeit zum Verzeihen wesentlich für das generelle Funktionieren einer Familie ist und dass Verzeihen ein wichtiger Mechanismus ist, mit welchem eine gesunde Familienbeziehung aufrechterhalten werden kann. Coleman (1998, zitiert nach Battle & Miller, 2005) weist darauf hin, dass bei manchen systemischen Therapeuten das individuelle Verhalten vernachlässigt wird und stattdessen das Beziehungsmuster, welches sich in der Familie entwickelte, sogar in Fällen wenn das Verhalten einer Person schmerzvoll für eine andere war, betrachtet wird.

Nach der Meinung von Battle und Miller (2005) ist es möglich, dass Verzeihen in der Familientherapie nicht angesprochen wurde, weil sie die neutrale Stellung in traditionellen Systemen oder anderen therapeutischen Zugängen typischerweise befürworten. Verzeihen ist landläufig mit moralischen Untertönen in Bezug auf Gerechtigkeit, Ungerechtigkeit und Fairness. Die Konzepte sind schwierig einzubinden, wenn jemand eine neutrale Stellung einnimmt. Weiters erwähnen verschiedene Autoren, dass Verzeihen möglicherweise deshalb in der psychologischen Literatur vermieden wird, weil es oft mit Religion assoziiert ist.

Obwohl die Mehrheit der traditionellen Familientheorien laut Battle und Miller (2005) keinen direkten Bezug auf Verzeihen nimmt, spricht doch ein familientherapeutischer Zugang, Themen die dem Konstrukt Verzeihen stark zugehörig sind, an. Die Rede ist von der kontextabhängigen Familientherapie. In diesem Modell liegt der Schwerpunkt auf dem Verständnis der Balance von Fairness, oder der Fähigkeit zur Gleichwertigkeit, mit dem Familiensystem und genauso das Einschätzen der Dynamik von Familienloyalität, interpersonelles Vertrauen und Reziprozität. Ein Eckstein der kontextabhängigen Familientherapie ist das Konzept von Boszormenyi-Nagy (1987, zitiert nach Battle & Miller, 2005) über relationale Ethik, oder Balance von Fairness zwischen Familienmitgliedern, welche er als fundamentale Stärke im Zusammenhalt von familiären und gesellschaftlichen Beziehungen, durch Beständigkeit und Vertrauenswürdigkeit, beschreibt.

3.2. Theoretische Modelle von Verzeihen in Familien

Nicht überraschend ist, dass verschiedene zeitgenössische Familien- und Eheforscher, mit Interessen in Vergebung, zu dem kontextuellen Zugang der Familientherapie kamen. Zum Beispiel entwickelten Hargrave (1994, zitiert nach Battle & Miller, 2005) und Kollegen (Hargrave, Jennings, & Anderson, 1991; Hargrave & Sell, 1997, zitiert nach Battle & Miller, 2005) ein theoretisches Modell von Vergebung in Familien, welches besonders gut in Boszormenyi-Nagy's kontextabhängigen familientherapeutischen Zugang integriert werden konnte. Hargrave deutete an, dass man, um sich von einem interpersonellen Verstoß zu erholen, einen Prozess des Verzeihens durchlaufen muss. Dieser Prozess besteht aus zwei überspannenden Dimensionen: Befreiung und Verzeihen.

In diesem Modell umfasst die Befreiung zwei Stationen. Zum einen die Einsicht (erkennen der Muster, die ungerechte Wiederholungen aufrechterhalten) und zum anderen das Verstehen (erkennen der Grenzen des Täters, ohne ihm seine Verantwortlichkeit dafür zu nehmen). Ähnlich beinhaltet Verzeihen die Stationen von Bieten einer Kompensationsmöglichkeit (das Geben einer Chance für den Schikaneur um die Beziehung zu erneuern bzw. wiederherzustellen) und die offenkundige Handlung des Verzeihens (Opfer und Täter diskutieren offen das schmerzvolle Verhalten). Basierend auf diesem Modell wurde eine validierte Skala für die Messung relationaler Ethik und den Verzeihungsprozess entwickelt (Interpersonal Relationship Resolution Scale; Hargrave & Sells, 1997, zitiert nach Battle & Miller, 2005).

4. Die Brown Studie über Verzeihen und Familien

Diese Studie hat drei primäre Ziele. Erstens wird darauf abgezielt, die Ereignisse innerhalb einer Familie zu identifizieren, die die größte Notwendigkeit für Verzeihen kreieren. Wie auch schon Enright und Coyle (1998, zitiert nach Battle & Miller, 2005) angemerkt haben, entsteht der Bedarf des Verzeihens durch irgendeinen Ereignistyp welcher Verletzung bedingt. Die Topologie dieser Ereignisse bleibt unklar, besonders im Familienkontext. Obwohl sich viel Literatur zum Thema Verzeihen innerhalb von Familien auf Untreue konzentriert und etwas weniger auf häuslichen Missbrauch und Inzest, dokumentierten keine Studien ein vollständigeres Sortiment von Situationen welche Verzeihen erforderlich machen (Battle & Miller, 2005).

Das zweite Ziel der Studie ist nach Battle und Miller (2005) die Skizzierung des Prozesses, bei welchem Personen nach einem zwischenmenschlichen Verstoß, das Stadium des Verzeihens der Familienmitglieder erreichen, oder nicht erreichen. Ergänzend zur Ansammlung erweiterbarer Erwiderungen hinsichtlich Schlüsselemente im Verzeihungsprozess, forschen die Autoren hinsichtlich der Rolle von verschiedenen spezifischen Elementen (z. B. Präsenz oder Abwesenheit von Entschuldigung, Täterverhalten im Anschluss an den Verstoß).

Das dritte Ziel der Studie ist die Untersuchung der Assoziationen zu Verzeihung, Familienfunktion und individuelle Bewältigung und Anpassung. Vorausgehende Forschung weist darauf hin, dass Personen und Familien, für die es möglich ist, wichtige Verstöße zu verzeihen, gesündere Familienbeziehungen erleben und bessere emotionale und körperliche Verfassungen aufweisen. Das wurde bisher weniger im Kontext anderer Familiensysteme, als Ehebeziehungen, geprüft (Battle & Miller, 2005).

In der laufenden Studie prüfen die Autoren diese Fragen durch Aufforderung der Familienmitglieder zur Teilnahme an einem eingehenden, semistrukturierten Interview und Bereitstellen von Daten über Selbstberichte in Bezug auf etliche individuelle und familiäre Charakteristika (z. B. Empathie, Verzeihen, Familienfunktion). Das Verzeihen in Familieninterviews wurde analog nach den Lebensereignissen und Schwierigkeitsgraden geformt (Brown & Harris, 1989, zitiert nach Battle & Miller, 2005). Es identifiziert zwischenmenschliche Schlüsselerstöße in der Familie und prüft Faktoren, welche zum Verzeihen

oder Nicht-Verzeihen nach dem Verstoß führen.

Die ersten Befunde zeigen eine weitreichende Fülle an Ereignissen welche Verzeihen in der Familie erforderlich machen. Zusätzlich zu Untreue und Missbrauch wird von vielen anderen Verstößen berichtet, die ein Verzeihen sehr wichtig machen. Unter anderem wurde angeführt (a) ungleiche Behandlung von Geschwistern von einem oder beiden Elternteilen, (b) Versagen der Eltern, ihre Kinder vor Leid zu beschützen, (c) Schmerzgefühle durch Scheidung und/oder Wiederverheiratung, (d) Mangel an elterlicher Akzeptanz des Ehe- oder Lebenspartners (besonders in gemischtrassigen oder gleichgeschlechtlichen Beziehungen), (e) verantwortungslose oder unredliche finanzielle Entscheidungen eines Familienmitglieds, (f) Probleme von Familienmitgliedern betreffend Abhängigkeit oder psychischer Krankheit, (g) ungerechte Verteilung der häuslichen Aufgaben, (h) wiederholte Fälle von gebrochenen Familienvereinbarungen oder anhaltende Abwesenheit, (i) Uneinigkeit bezüglich der Pflege eines kranken oder älteren Verwandten, und (j) Streitigkeiten in Bezug auf Beerdigung und Nachlass-Vereinbarungen (Battle & Miller, 2005).

Ergänzend zeigt die anfängliche Datenauswertung nach Battle und Miller (2005), dass eine ansehnliche Variation existiert, wie sich der Prozess des Verzeihens in verschiedenen Familien ereignen kann. Zum Beispiel, erreichten manche Familien Vergebung durch offene Diskussionen über den Verstoß und explizites Gewähren der Verzeihung. Wiederum andere berichteten von Erfolg mit viel weniger direkten Wegen der Kommunikation über das Ereignis. Einheitlich mit den Befunden bezüglich der Rolle des Verzeihens in Ehebeziehungen, zeigen Vorstudien, dass wenn Personen in Familien über eine Vorgeschichte des Verzeihens, vor den neuesten Verstößen, in der Familie berichten (Verzeihen durchschnittlich über verschiedene Ereignisse), neigen sie dazu über bessere individuelle, psychische Gesundheit zu berichten als auch von einem höheren Grad der Familienfunktion (Miller, Battle, Rossi, & Sasaki, 2003, zitiert nach Battle & Miller, 2005).

5. Neue Forschungsrichtungen in diesem Gebiet erforderlich

Die Erforschung von Verzeihen innerhalb von Familien steckt immer noch in den Kinderschuhen. Im weitesten Sinne ist mehr Basisforschung notwendig um die Art und die Wichtigkeit von Verzeihen innerhalb der Familie zu klären (Battle & Miller, 2005).

Wohl meistbedeutend nach Battle und Miller (2005) ist, dass Familienbeziehungen eine

längere Zeit und mehr Intimität bedingen, als die Mehrheit anderer sozialer Beziehungen. Wegen der Häufigkeit der Interaktionen, dem hohen Grad an emotionaler Beteiligung und gegenseitiger Abhängigkeit, welche typischerweise zwischen Familienmitgliedern existiert, ereignen sich Verstöße öfters als in anderen Beziehungen. Auch sind die Einsätze höher wenn solch ein Schmerz ungelöst zurückbleibt. Darüber hinaus sehen sich Familienmitglieder öfters der Herausforderung gegenübergestellt, unbedeutende, doch konstante Verstöße zu bewältigen, als sie in anderen Beziehungen vorkommen. Dies geschieht auch aufgrund des alltäglichen Charakters, den eine Familienbeziehung und Interaktion innerhalb der Familie mit sich bringt.

Ein anderer interessanter Aspekt des Verzeihens in Familien nach Battle und Miller (2005) betrifft die komplexe Art von Familienbeziehungen, die affektiven Verbindungen und die Loyalität die zwischen den Familienmitgliedern existiert. Wenn sich Verstöße ereignen, sind gewöhnlich meist mehrere Familienmitglieder davon betroffen. Die Auswirkungen auf einzelne Familienmitglieder können variieren, abhängig vom persönlichen Entwicklungsstatus, Familienrolle und Zugehörigkeit zu anderen Familienmitgliedern. So könnte ein einzelner Vorfall eine komplexe Serie von Reaktionen und Einflüssen quer durch die Familie anspornen, was wiederum Vergebung durch mehrere Personen erfordert.

Bedeutende Verstöße in Familien (z. B. Gewalt, Untreue, Verlassen) können mit besonders tiefen und weitreichenden Auswirkungen, nicht nur die direkt involvierten Familienmitglieder, sondern auch andere im Haushalt wohnende Angehörige, die erweiterte Familie und in manchen Fällen sogar zukünftige Generationen, beeinflussen (Battle & Miller, 2005).

Ein dritter, einzigartiger Aspekt von Verzeihen in Familien ist, dass Familiensysteme oftmals ihre eigenen Philosophien, Werte und Verhaltensregeln entwickeln und an diesen auch festhalten. Ein Wertesystem und Verhaltensregeln können direkt von einer geteilten religiösen Orientierung, oder vom ethnischen oder kulturellen Hintergrund der Familie, stammen. Obwohl Forschung mit Einzelpersonen helfen kann, manche Prozesse auf Familienebene zu erschließen, können die meisten Fragen bezüglich Familien nur mit mehreren Familienmitgliedern im Forschungsprozess adäquat abgebildet werden (Battle & Miller, 2005).

6. Relevanz für klinische und angewandte Interventionen

Vergebungsforschung ist nach Battle und Miller (2005) hoch relevant für Familien- und Egetherapie, besonders die steigende Zahl der Interventionen für Familien und Paare, welche sich speziell auf Verzeihen konzentrieren. Obwohl Basisforschung begrenzt ist, weist die existierende Forschung darauf hin, dass Verzeihen möglicherweise mit besserer Ehe bzw. Familienanpassung, genauso wie mit effektiveren Konfliktlösungsverhalten zwischen Beziehungspartnern, assoziiert ist. Darüber hinaus, berichteten Langzeitpaare darüber, dass sie Verzeihen als wichtige Strategie für die Aufrechterhaltung der Gesundheit ihrer Beziehung verwenden (Fennel, 1993, zitiert nach Battle & Miller 2005).

Basierend auf diesen Befunden folgt, dass klinische Interventionen (präventive und behandlungsorientierte Psychotherapie), welche den Aufbau von Verzeihungseinstellungen und –verhalten in Familien fokussieren, die gesunde Familienfunktion fördern. Wenn ungelöste beziehungsmaßige Verstöße aus der Vergangenheit negative Einflüsse auf das Funktionieren des Einzelnen hat, mag es helfen, einen verbundenen Familienbestandteil zur individuellen Behandlung hinzuzufügen, speziell auf die Vergebung eines schmerzvollen Ereignisses (wie zum Beispiel die „forgiveness session/s“ für Familien, beschrieben von DiBlasio & Proctor, 1993, zitiert nach Battle & Miller, 2005) bedacht.

7. Persönliche Stellungnahme

Vergebung innerhalb der Familie ist ein Thema das jeden betrifft und es dadurch enorm wichtig für die Allgemeinheit macht. Auch wird ein von der Herkunftsfamilie erworbenes Muster des (Nicht-)Verzeihens mit großer Wahrscheinlichkeit in die eigene Familie eingebracht, oder auch vollkommen übernommen, was die Wichtigkeit dieses Prozesses noch unterstreicht.

In der heutigen Zeit sind andere, oder vielmehr zusätzliche Qualitäten in einer Partnerschaft oder Ehe gefragt. Ein ganz wichtiger Punkt ist hier unter anderem die Fähigkeit zu Verzeihen. Fehler macht jeder Mensch, der Umgang mit ihnen bestimmt den Unterschied zwischen gesunden und erdrückenden Beziehungen. Haben (Ehe-)Partner die Fähigkeit sich Fehler einzugestehen, sich aufrichtig zu entschuldigen bzw. Fehler zu verzeihen, so

hat die Beziehung auf lange Sicht hin bessere Chancen glücklich zu verlaufen, als wenn die (Ehe-)Partner diese Fähigkeiten nicht aufweisen.

Persönlich äußerst wichtig finde ich auch die Thematik hinsichtlich der Akzeptanz der Unvollkommenheit, die in diesem Text – leider nur sehr kurz – erwähnt wurde. Ich glaube, dass auch dies einen enorm wichtigen Aspekt, gerade auch in der heutigen Zeit, darstellt. Scheint es doch so, als ob viele Menschen ein großes Problem mit genau dieser Unvollkommenheit, die jedem von uns eigen ist, zu haben. Viel zu oft führt auch dieser Umstand zu Trennungen, sobald die anfängliche Verliebtheit abstumpft. Auf jeden Fall ist – wie sehr oft in diesem Artikel auch angesprochen – noch reichlich Forschung notwendig um all diesen Phänomenen auf den Grund zu gehen.

Literatur

Battle, C. L. & Miller, I. W. (2005). Families and Forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 227-241). New York: Brunner-Routledge.