



Handrock • Baumann

Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching



ARBEITSMATERIAL

BELTZ

Handrock • Baumann

Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching

Anke Handrock • Maike Baumann

Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching

| Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Anschriften der Autorinnen:

Dr. Anke Handrock
Steinbeis-Transfer-Institut Positive Psychologie und Prävention
Boumannstraße 32
13467 Berlin
E-Mail: info@handrock.de, info@pp-praevention.de

Dipl.-Psych. Maike Baumann
Institut für Lebensgestaltung-Ethik-Religionskunde
Universität Potsdam
Am Neuen Palais 10
14469 Potsdam
E-Mail: mbaumann@uni-potsdam.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28312-0 Print
ISBN 978-3-621-28436-3 E-Book (PDF)

1. Auflage

© 2017 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Natalie Brecht
Bildnachweis: © Getty Images / Joe Drivas
Einbandtypografie und Herstellung: Lelia Rehm
Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 11 |
| Teil I Grundlagen | 13 |
| 1 Einführung | 15 |
| 2 Strukturen des Vergebens | 21 |
| 3 Was bedeutet es, zu vergeben? – Definition und Abgrenzung | 31 |
| 4 Schuld – Kränkung – Verletzung: Die Themen der Vergebensarbeit | 57 |
| Teil II Prozess | 77 |
| 5 Der Prozess des Vergebens | 79 |
| 6 Die erste Phase – Die Chancen des Vergebens erfassen und sich einlassen | 89 |
| 7 Die zweite Phase – Den Verlust in vollem Umfang anerkennen | 99 |
| 8 Die dritte Phase – Dem Täter (und sich selbst) vergeben | 117 |
| 9 Vierte Phase – Mit wieder auftretenden Grübelgedanken, inneren Einwänden und schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen | 141 |
| 10 Fünfte Phase – Ausrichtung auf die Zukunft und Gestaltung des Kontaktes zum Verletzer | 151 |
| 11 Vergeben in Gruppen | 163 |
| Anhang | 169 |
| Arbeitsmaterialien | 171 |
| Literatur | 212 |
| Sachwortverzeichnis | 217 |

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Teil I Grundlagen | 13 |
| 1 Einführung | 15 |
| 1.1 Verwendete Begriffe | 16 |
| 1.2 Was ist Wording? | 17 |
| 1.3 Geschichte und Hintergründe – Ein Überblick | 17 |
| 2 Strukturen des Vergebens | 21 |
| 2.1 Grundstrukturen von psychologischen Vergebensprozessen | 21 |
| 2.2 Andere Vergebensmodelle | 29 |
| 2.3 Die Erweiterung der Modelle durch den Einsatz schematherapeutischer Modusarbeit | 29 |
| 3 Was bedeutet es, zu vergeben? – Definition und Abgrenzung | 31 |
| 3.1 Entschuldigen – Entschuldigung | 32 |
| 3.2 Verzeihen – Verzeihung | 32 |
| 3.3 Vergeben – Vergebung | 33 |
| 3.3.1 Interpersonelles Vergeben | 33 |
| 3.3.2. Intrapersonelles Vergeben – Selbstvergeben | 35 |
| 3.4 Versöhnen – Versöhnung | 37 |
| 3.5. Vor und Nachteile des Vergebens | 37 |
| 3.5.1 Was ist Vergeben nicht? – Häufige Irrtümer über Vergeben | 37 |
| 3.5.2 Der Nutzen des Vergebens | 40 |
| 3.5.3. Die Kosten des Vergebens und der Nutzen des Nicht-Vergebens | 42 |
| 3.6 Systemische Aspekte im Zusammenhang mit Vergebungsprozessen | 49 |
| 3.7 Systemischer Ausgleich und systemische Ausgleichsprinzipien | 53 |
| 3.7.1 Das Grundprinzip der Anerkennung und Leistung der Ausgleichsverpflichtung | 53 |
| 3.7.2 Das Recht des Schuldners auf Mahnung | 54 |
| 3.7.3 »Verzinsung« der Schuld | 55 |
| 4 Schuld – Kränkung – Verletzung: Die Themen der Vergebensarbeit | 57 |
| 4.1 Was ist (moralische) Schuld? – Was kann im engeren Sinne vergeben werden und was nicht? | 57 |

| | | |
|--------|--|----|
| 4.1.1 | Weitere Schuldarten | 59 |
| 4.1.2 | Wie entsteht eine (moralische) Schuldkonstruktion? | 61 |
| 4.2 | Weitere Aspekte des Schuldempfindens | 62 |
| 4.3 | EXKURS: Entwicklung der Schuldfähigkeit | 65 |
| 4.4 | EXKURS: Religionsbezogene Aspekte der Vergebung | 70 |
| 4.4.1 | Zusätzliche Dimensionen religiöser Vergebung | 71 |
| 4.4.2. | Judentum | 72 |
| 4.4.3. | Christentum | 72 |
| 4.4.4 | Islam | 73 |
| 4.4.5 | Hinduismus | 74 |
| 4.4.6 | Buddhismus | 74 |

Teil II Prozess 77

5 Der Prozess des Vergebens 79

| | | |
|-------|--|----|
| 5.1 | Äußere Rahmenbedingungen | 79 |
| 5.1.1 | Der Begleiter in Vergebensprozessen | 79 |
| 5.1.2 | Hinweise für den Klienten zum Umgang mit Briefen und Tagebüchern | 80 |
| 5.2 | Indikation und Kontraindikationen | 82 |
| 5.3 | Prozessablauf | 83 |
| 5.4 | Motivation | 85 |

6 Die erste Phase – Die Chancen des Vergebens erfassen und sich einlassen 89

| | | |
|-----|---|----|
| 6.1 | Ziel des Vergebens und Verständnis seiner Bedeutung | 90 |
| 6.2 | Mögliche Auswirkungen von Festhalten und Loslassen | 94 |
| 6.3 | Erste formale Entscheidung zum Vergeben | 96 |

7 Die zweite Phase – Den Verlust in vollem Umfang anerkennen 99

| | | |
|-------|--|-----|
| 7.1. | Nüchterne Betrachtung der Ursprungssituation | 100 |
| 7.2 | Emotionale Realisierung des Umfangs der Verletzung und des Verlustes | 102 |
| 7.2.1 | Kurze Einführung in das Modusmodell | 102 |
| 7.2.2 | Das Innere Kind (Jüngere Selbst) trösten | 103 |
| 7.2.3 | Innere Einwände und Ansprüche | 106 |
| 7.3 | Umgang mit Rachedgedanken | 107 |
| 7.4 | Entscheidung dem Täter zu vergeben im Angesicht des wahren Verlustes | 109 |
| 7.4.1 | Entschiedenheit erlangen – eine andere Person beraten | 112 |
| 7.4.2 | Entschiedenheit erlangen – Die Situation aus der Zukunft betrachten und Verantwortung übernehmen | 113 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 8 | Die dritte Phase – Dem Täter (und sich selbst) vergeben | 117 |
| 8.1 | Verständnis für die Situation des Täters erarbeiten – kognitives Vorgehen | 119 |
| 8.2 | Die Sicht des Täters erkunden – emotionsfokussiertes Vorgehen | 119 |
| 8.2.1 | Dankesbrief als weiterführende Aufgabe – emotionsfokussiertes Vorgehen | 122 |
| 8.2.2 | Die schriftliche Anklage – emotionsfokussiertes Vorgehen | 122 |
| 8.2.3 | Änderung des Prozesses bei neuen Erkenntnissen | 123 |
| 8.3 | Formales Vergebensritual – Entlassung des Täters und des Opfers aus ihren Rollen | 124 |
| 8.3.1 | Den Täter imaginativ mit der Vergebung konfrontieren | 125 |
| 8.3.2 | Formales Vergebensritual durchführen | 126 |
| 8.3.3 | Ausstellung der Vergebensurkunde | 127 |
| 8.3.4 | Exkurs: Wirkungaspekte des Vergebensrituals | 128 |
| 8.3.5 | Integration des Vergebens im Sinne der Modusarbeit | 129 |
| 8.3.6 | Radikale Akzeptanz des verbleibenden Schadens | 130 |
| 8.4. | Umgang mit (eventuell vorhandenen) eigenen Schuldanteilen | 133 |
| 8.4.1 | Klärung des Vorhandenseins eventueller Mitschuld | 135 |
| 8.4.2 | Umgang mit Schuldgefühlen ohne objektivierbare Schuld | 135 |
| 8.4.3 | Sich selbst vergeben | 136 |
| 8.4.4 | Umgang mit Aktivierungen beim Selbstvergeben | 137 |
| 8.4.5 | Beide Kinder trösten | 139 |
| 9 | Vierte Phase – Mit wieder auftretenden Grübelgedanken, inneren Einwänden und schwierigen Gefühlen konstruktiv umgehen | 141 |
| 9.1. | Rückfallprophylaxe | 141 |
| 9.2 | Umgang mit Gedanken und inneren Einwänden | 143 |
| 9.3 | Möglichkeiten den eigenen Zustand zu verändern – kurzfristige Unterbrechung von Mustern | 145 |
| 9.4 | Erhöhung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl | 147 |
| 9.4.1 | Self-Compassion-Mantra – Mantra des Selbstmitgefühls | 148 |
| 9.4.2 | Loving-Kindness-Meditation (LKM) | 149 |
| 10 | Fünfte Phase – Ausrichtung auf die Zukunft und Gestaltung des Kontaktes zum Verletzer | 151 |
| 10.1 | Sich auf die eigene Zukunft ausrichten | 151 |
| 10.1.1 | Ausrichtung an den eigenen Werten | 151 |
| 10.1.2 | Everest-Ziele | 152 |
| 10.2 | Den weiteren Umgang mit dem Verletzer klären | 152 |
| 10.2.1 | Der Kontakt zum Verletzer | 154 |
| 10.2.2 | Die Vertrauensbereitschaft des Klienten | 155 |
| 10.2.3 | Erwartungen an den Verletzer | 156 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 10.3 | Um Verzeihung bitten | 156 |
| 10.4 | Das Zielverhalten beschreiben lassen | 157 |
| 10.5 | Ansätze zur Versöhnungsarbeit – »sich zusammensetzen, um sich auseinanderzusetzen« | 158 |
| 10.6 | Nutzen aus dem Vergeben ziehen – posttraumatisches Wachstum | 160 |
| 11 | Vergeben in Gruppen | 163 |
| 11.1 | Voraussetzungen für Gruppenprozesse | 163 |
| 11.2 | Anregungen für Vergebensprozesse in Gruppen | 164 |
| 11.3 | Ausblick | 168 |
| | Anhang | 169 |
| | Arbeitsmaterialien | 171 |
| | Literatur | 212 |
| | Sachwortverzeichnis | 217 |

Vorwort

Die Zahl der Klienten, die langfristig mit vergangenen Situationen hadern und im Groll stecken bleiben, scheint immer stärker zuzunehmen. Linden et al. (2007) haben im klinischen Setting bereits eine spezifische Grollstörung (Embitterment Disorder) postuliert. Auch im betrieblichen Bereich wird dem Verhaftetsein in Groll und Hader sowie einer persistierenden Unversöhnlichkeit verstärkt Aufmerksamkeit geschenkt. Bright und Exline (2011) beschreiben sowohl die Fähigkeit zu vergeben, als auch die Fähigkeit, durch adäquate Führung ein Vergeben in Organisationen zu begleiten, als relevantes Merkmal positiver Führungsfähigkeit. Peterson und Seligman (2004) betrachten Vergebensfähigkeit als psychologische Stärke – und sehen sie somit als einen Baustein für ein gelingendes, glückliches Leben an.

Dennoch ist Vergeben ein Thema, das bisher in der Literatur über Therapie und Coaching im deutschsprachigen Raum eher selten behandelt wird. Es findet zwar in der Selbsthilfeleratur und im religiösen Bereich durchaus Beachtung, aber die formalisierte Literatur zur Begleitung von Vergebensprozessen im Rahmen von Therapie und Coaching ist eher rar. Das mag seinen Ursprung darin haben, dass Vergeben primär aus dem religiösen Bereich stammt, und daher eine gewisse Scheu herrscht, derartige Prozesse im säkularen Bereich einzusetzen. Das ist nachvollziehbar, da viele Vergebungsbücher im deutschsprachigen Raum bestimmte religiöse oder philosophische Grundhaltungen mehr oder weniger implizit voraussetzen.

Der hier vorgestellte Prozess beschreibt explizit nur die psychologischen Komponenten, die bei allen Klienten – unabhängig von ihrer religiösen oder säkularen Grundhaltung – zu erwarten sind. Da Vergeben jedoch für religiöse Menschen auch eine spirituelle Dimension hat, findet sich zur Orientierung eine Zusammenfassung zu den spirituellen Aspekten des Vergebens in verschiedenen Religionen.

Dieses Buch zeigt einen praxisorientierten Weg zum Umgang mit Groll. Auf der Basis der Untersuchungen von Worthington (2005) und Enright (2006) und des Modusmodells der Schematherapie bietet es einen strukturierten Ansatz zur Begleitung von Klienten, die aus unterschiedlichen Gründen Schwierigkeiten haben, mit bestimmten Episoden in ihrem Leben abzuschließen. Dabei gehen wir davon aus, dass diesem Prozess in aller Regel eine Bearbeitung der zugrunde liegenden Ursprungssituation vorangegangen ist. Das Modell bietet eine Ergänzung des bisher vorhandenen Repertoires des Coachs oder Therapeuten.

Dieses Buch basiert auf den Erfahrungen und Berichten vieler Klienten und dem Austausch mit zahlreichen Kollegen. Ihnen allen möchten wir an dieser Stelle herzlich danken!

Auch ohne die grundsätzliche Unterstützung und Nachsicht von Freunden und Familie wäre es uns nicht möglich gewesen, dieses Buch zu verfassen. All diesen lieben Menschen sei an dieser Stelle für Ihre Geduld und Hilfe in ganz besonderem Maße gedankt. Besonders Frau Dipl.-Psych. Claudia Zahn und Frau Stephanie Sievers, M. Sc.-Psych., möchten wir an dieser Stelle noch einmal für ihre Unterstützung danken.

Die Zusammenarbeit mit dem Beltz Verlag und insbesondere mit unserer Lektorin, Frau Brecht, war für uns eine ganz besonders wertvolle Unterstützung. All unsere Rückfragen, Wünsche, Ideen und Probleme konnten jederzeit und wenn nötig auch ganz unbürokratisch und kurzfristig geklärt werden.

Selbstverständlich sind wir – wie jeder Mensch – auch selbst Betroffene von Verletzungen und Kränkungen. Auch diese Erkenntnisse sind gemeinsam mit unseren professionellen Erfahrungen in dieses Buch eingeflossen. Wir laden Sie ein, die hier dargestellten Prozesse sowohl für sich selber, als auch für ihre Klienten zu nutzen und wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und der Anwendung.

Berlin, Frühling 2017

*Anke Handrock
Maike Baumann*

Teil I Grundlagen

- 1 Einführung
- 2 Strukturen des Vergebens
- 3 Was bedeutet es, zu vergeben? –
Definition und Abgrenzung
- 4 Schuld – Kränkung – Verletzung:
Die Themen der Vergebensarbeit

1 Einführung

Dieses Buch gliedert sich in mehrere Abschnitte. Im ersten Abschnitt finden Sie die Hintergründe und die Grundlagen sowie ein Überblick über vorhandene Vergebensmodelle. Anschließend wird die Abgrenzung und Verwendung der verschiedenen Begriffe, die im Zusammenhang mit Vergeben eingesetzt werden, näher untersucht. Das ist erforderlich, da viele Begriffe im allgemeinen Sprachgebrauch ausgeprägte Überschneidungen aufweisen (wie beispielsweise Verzeihen, Entschuldigen oder Vergeben).

Für Klienten ist es hilfreich, wenn diese Überschneidungen und unrealistische Erwartungen vor Beginn des entsprechenden Prozesses besprochen werden.

Im dritten Abschnitt schließt sich die Darstellung der verschiedenen Prozessschritte beim Vergeben an. Die Basis der Darstellung orientiert sich an Worthington. Dabei werden die einzelnen psychologischen Vorgänge durch schematherapeutische Modusarbeit unterlegt und so handhabbar gemacht.

Selbstverständlich muss das Vorgehen jeweils an die zugrunde liegende Ausgangssituation angepasst werden.



Vergebensprozesse werden einerseits eingesetzt, wenn Klienten unter dramatischen Umständen Angehörige verloren haben oder selber überfallen oder verletzt worden sind. Andererseits können sie Anwendung finden, wenn Klienten in der Familie oder im Beruf Kränkungen ausgesetzt waren.

In manchen Fällen sind Klienten vollständig ohne eigenes Zutun in die Verletzungssituation hineingeraten und zufällig Opfer geworden, da sie zur falschen Zeit am falschen Ort waren. In anderen Fällen sind sie gezielt Opfer von kriminellen oder politischen Aktivitäten geworden, zu denen sie nichts beigetragen haben und die sie auch nicht verhindern konnten. Im Gegensatz dazu stehen Situationen, in denen der Coach oder Therapeut deutlich erkennbare Anteile an der Mitgestaltung der auslösenden Situation durch das definierte Opfer erkennen kann. Teilweise tritt sogar für den Begleiter die Frage auf, wer der Täter und wer das Opfer in der beschriebenen Situation ist. In all diesen unterschiedlichen Situationen sind Vergebensprozesse prinzipiell denkbar.

Die gerade beschriebenen unterschiedlichen Aspekte, in denen Vergebensprozesse möglich sind, erfordern in den verschiedenen Situationen unterschiedliche therapeutische Vorarbeit und eine angepasste Strukturierung des Vergebensprozesses.

Dennoch ist der Grundablauf des Prozesses nahezu identisch und der Ablauf der Schritte ist für die unterschiedlichsten Situationen anpassbar.

1.1 Verwendete Begriffe

Da die in diesem Buch dargestellten Prozesse sich sowohl für den Einsatz im therapeutischen Bereich, als auch im Coaching und gegebenenfalls in weiteren Bereichen eigenen, sprechen wir häufig generalisierend vom **Prozessbegleiter** oder kurz vom **Begleiter**. Darin drückt sich auch unser Verständnis aus, dass der Begleiter zwar die Formate anbietet und zur Verfügung stellt, inhaltlich jedoch den Prozess nicht beeinflusst, sondern begleitet.

Um den religiösen Begriff der Vergebung von den beschriebenen psychologischen Vorgängen abzugrenzen, sprechen wir prinzipiell vom **Vergeben** und von **Vergebensprozessen**. Lediglich, wenn diese Prozesse abgeschlossen sind, verwenden wir (aus Gründen der sprachlichen Eleganz) die Formulierung, dass »Vergabung« erfolgt ist.

Zu Beginn des Prozesses sprechen wir von **Täter** und **Opfer**. Damit folgen wir der Zuschreibung, die die Klienten für sich selber und den entsprechenden Verursacher verwenden. Die Zuschreibungen Täter und Opfer aktiviert aber gleichzeitig komplette Assoziationsfelder. Daher verwenden wir von dem Moment an, in dem der Klient formal erklärt hat, dass das Vergeben erfolgt ist, diese Begriffe nicht mehr. Wir sprechen von da an vom **Verletzer** und dem **Verletzten** oder dem **Gekränkten**.

So markieren wir sprachlich, dass eine Veränderung der Rollenzuschreibung stattgefunden hat. Einen derartigen Sprachgebrauch empfehlen wir auch bei der Begleitung der Prozesse.

Da Vergebensprozesse nach Traumata, nach Verletzungen und nach Kränkungen eingesetzt werden können, benutzen wir den Begriff der **Verletzung** als Überbegriff. Wir gehen auf Kränkungen nur ein, wenn uns dies spezifisch sinnvoll oder erforderlich erscheint.

Im Rahmen komplexer Vergebensprozesse werden zwei Aspekte relevant:

- (1) Das Vergeben gegenüber dem Täter – also gegenüber einer anderen Person. Es wird als **interpersonelles** Vergeben bezeichnet.
- (2) Der zweite Aspekt, der in den Blick genommen werden kann, ist eine Vergebung sich selbst gegenüber. Das bezeichnen wir als Selbstvergebung. Sie wird auch als **intrapersonelles** Vergeben bezeichnet.

Des Weiteren setzen wir die Begriffe aus der Modusarbeit der Schematherapie relativ generalisierend ein. Wir sprechen vom **Fitten Erwachsenen** (statt vom gesunden Erwachsenen-Modus), vom **Inneren Kind** oder vom **Jüngeren Selbst** (statt von den unterschiedlichen Inneren-Kind-Modi) und von **Inneren Antreibern** bzw. **Inneren Beschimpfern** oder **Inneren Erziehern** (statt von den unterschiedlichen Inneren Elternmodi).

Nähere Erklärung zu den einzelnen Funktionen finden Sie unten (vgl. Abschn. 7.2.1). Für die Begleitung von Vergebensprozessen ergibt sich dadurch eine hinreichende Präzision, während gleichzeitig eine vertiefte Kenntnis des Modusmodells nicht erforderlich wird. Für nähere Informationen zum Modusmodell verweisen wir auf die einschlägige Literatur.

Wir, als Autorinnen dieses Werkes, haben uns entschieden, konsequent für Täter und Opfer die männliche Form zu benutzen. Dabei sind selbstverständlich alle Geschlechter mit gemeint.

1.2 Was ist Wording?

Unsere Erfahrungen aus dem Lehralltag zeigen, dass gerade junge Kollegen häufig den Wunsch nach klientengerechten Beispielformulierungen haben. Dem versuchen wir in diesem Buch Rechnung zu tragen, indem wir in den grau unterlegten »Wording-Kästen« entsprechende Formulierungsvorschläge unterbreiten.

Definition

Als »Wording« bezeichnen wir unsere Ideen, wie einzelne Interventionen oder Interventionsbestandteile einem Klienten sprachlich präsentiert werden können.

Sie haben sich für uns in der praktischen Anwendung bewährt. Wen die dadurch entstehenden Redundanzen stören, der überlese diese Bereiche bitte.

Selbstverständlich handelt es sich dabei immer nur um Ideen, die sich für uns bewährt haben. Sie sind immer an den spezifischen Klienten und dessen individuelle Situation anzupassen.

Gerade beim Thema Vergeben können manche dieser Formulierungen für einzelne Klienten völlig unpassend sein. Das liegt schon daran, dass die Art der Situationen, in denen Klienten sich für Vergeben entscheiden, höchst unterschiedlich ist. Sie reichen von schwersten Traumatisierungen bis zu relativ einfachen Kränkungen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Verantwortung für den sachgerechten Einsatz immer beim jeweiligen Begleiter liegt.

1.3 Geschichte und Hintergründe – Ein Überblick

Vergeben als Konzept entstammt primär dem religiösen Bereich. In den meisten Religionen und Kulturen wird die Bereitschaft zu Vergeben als wünschenswerte Haltung betrachtet. Teilweise wird die Fähigkeit wirklich vergeben zu können einem Gott/Göttern zugeschrieben – während sie allerdings oft gleichzeitig von Menschen gefordert wird.

Vergebungsbereitschaft nimmt statistisch gesehen über das Leben hinweg zu und wird durch Religiosität verstärkt. Bei religiös orientierten Menschen (experimentelle Studien mit christlich orientierten VersuchsteilnehmerInnen) lässt sich darüber hinaus ein Zusammenhang nachweisen zwischen dem Gefühl Vergebung durch Gott zu erfahren und der Vergebungsbereitschaft anderen Menschen gegenüber (Huber et al., 2011). So ist es denkbar, dass religiöse Menschen einen besseren Zugang zum Konzept der Vergebung haben.

Nach diversen Untersuchungen in verschiedenen Kontexten haben Peterson und Seligmann (2004) die Vergebungsbereitschaft auch als kulturübergreifende, wünschenswerte Tugend beschrieben.

Vergebung ist prosozial und bedeutet eine Transformation der Motivation weg von Rache und hin zum Wohlwollen. Dabei ist die zweiseitige Natur von Vergebung als inter- aber auch intrapersonaler Prozess mit zu beachten.

Die grundsätzliche kognitive Fähigkeit zu vergeben kann evolutionsbiologisch als Folge der Entwicklung des Menschen, eines sozialen und kooperativen Lebewesens, verstanden werden. Einerseits ist die Ausnutzung und Schädigung eines Menschen durch Artgenossen als Selektionsdruck zu begreifen. Das schädigende Verhalten durch Racheakte auszugleichen, kann als eine wirksame Strategie gegen diesen Selektionsfaktor gesehen werden. Bei Rache ist ggf. sogar möglich, einen Gewinn zu machen und es wird zukünftig so viel Angst und Schrecken verbreitet, dass kein anderer Mensch es mehr wagt, den Rächenden zu schädigen. Andererseits ist das Ausüben von Rache innerhalb einer (dauerhaft bestehenden) sozialen Gruppe mit hohen evolutionären Kosten für die gesamte Gruppe verbunden (Verbrauch von Ressourcen für Versorgung von Verletzungen; verringerter Zusammenhalt in der Gruppe; erhöhtes Stresslevel der Gruppenmitglieder etc.). Das erzeugt ebenfalls Kosten für jedes einzelne Individuum der Gruppe. Die Fähigkeit auf ausgleichende Rache zu verzichten, schafft die Option für zukünftige Kooperation innerhalb der Gruppe und Win-Win-Situationen. Diese generieren insgesamt mehr Gewinn für die Gruppenmitglieder, als das Agieren als Einzelner (immer vorausgesetzt eine wiederholte Schädigung oder Ausbeutung kann ausgeschlossen werden).

Experimentell ist tatsächlich neben bekannten Faktoren, wie der Schwere der erlittenen Verletzung oder Persönlichkeitsfaktoren auf der Seite des Geschädigten (z. B. Trait-Empathie), eine zunehmende Wahrscheinlichkeit für Vergebungsbereitschaft nachweisbar, wenn der personalen Beziehung mit dem Verursacher ein hoher Wert beigemessen wird. Zugleich muss das zu erwartende Risiko, wiederholt von dem Verursacher ausgebeutet zu werden, gering eingeschätzt werden (vgl. ausführlich Bournette et al., 2012).

Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass durch Vergeben das Zusammenleben in einer Gruppe auch nach erfolgtem und erlittenem Unrecht gesichert wird. In Gruppen wurde (und wird) Unrecht vor allem rangniederen Gruppenmitgliedern zugefügt. Da das Verlassen der Gruppe (bzw. der Ausschluss aus dieser) in früheren Zeiten häufig den Tod bedeutete, war Vergeben oft die einzige Möglichkeit innerhalb der Gruppe zu überleben. Falls ein Individuum nicht in der Lage war zu vergeben, so musste es – neben den Folgen seiner Verletzungen – auch noch die negativen Folgen seines Grolls tragen.



Psychologisch betrachtet kann ein interindividueller Vergebensprozess (jemand anderem vergeben) also als eine wirkungsvolle Form eines emotionsfokussierten Copings verstanden werden.

Anders wird in der Religionspsychologie eine Überzeugung von möglicher Vergebung durch ein höheres Wesen (spirituelle Vergebungsprozesse) untersucht.

Die positiven Effekte von Vergebung auf das psychische Wohlbefinden (z. B. weniger emotionale und somatisierte depressive Symptomatik, weniger existenzielle Ängste) sind für beide Formen der Vergebung nachweisbar, allerdings deutlich stärker im Fall der interindividuellen Vergebung von Mensch zu Mensch (zusammenfassend in Hood, Hill & Spilka, 2009). Die psychologische Forschung hat erst ab den 1970er/1980er Jahren begonnen, sich substantiell mit dem Thema »Vergeben« zu beschäftigen.

In den verschiedenen Weltreligionen wird das Thema hingegen schon seit Jahrtausenden mit sehr verschiedenen Fokussetzungen betrachtet. Es nimmt in den verschiedenen Religionen jeweils einen ganz eigenen, bedeutenden Stand ein (vgl. Kap. 4.4). Auffallend ist, dass es keine Weltreligion gibt, in der das Vergebungskonzept keine Rolle spielt.

Es ist aus unserer Sicht bedeutsam sich die verschiedenen Konnotationen und Standpunkte der Weltreligionen zu diesem Thema zumindest in Grundzügen zu vergegenwärtigen, denn das Verständnis des Klienten wird ggf. stark durch diese Sichtweise beeinflusst.

Auf diese Weise kann grundlegenden Missverständnissen vorgebeugt und auf vorhandene Sichtweisen und Standpunkte des Patienten aufgebaut werden.

Bevor eine inhaltliche psychotherapeutische Arbeit bezüglich eines Vergebensprozesses begonnen wird, hilft es sich über die religiösen Überzeugungen des Patienten oder Klienten klar zu sein. Auf diese Weise kann angemessen auf die verschiedenen Interpretationen und Vorannahmen gegenüber dem Konzept »Vergabung« eingegangen werden. Der therapeutische Vergebensprozess wird dann inhaltlich klar in einen eigenen Rahmen gesetzt.

2 Strukturen des Vergebens

Lundahl und Kollegen (2008) konnten zeigen, dass Vergebensprozesse im Vergleich zu Nichtbehandlung wirksam sind. Sie haben in einer Metaanalyse die Wirksamkeit von verschiedenen Vergebensprozessen untersucht. Sie konnten darlegen, dass sich durch entsprechende Interventionen sowohl das Vergeben an sich als auch positive Emotionen und Selbstwert deutlich verstärkten und negative Emotionen abnahmen. Diese Effekte waren über längere Zeiträume stabil. Außerdem zeigte sich, dass individuelle Programme wirksamer waren, als Gruppeninterventionen. Im Folgenden werden die Grundaufgaben, die im Rahmen solcher Prozesse auftreten, im Überblick erläutert.

2.1 Grundstrukturen von psychologischen Vergebensprozessen

Im Rahmen von Vergebungsprozessen werden in der Regel **fünf Phasen oder Aufgaben** charakterisiert, die im Rahmen des Prozesses bewältigt werden. Wir sprechen bevorzugt von Aufgaben, da es häufig keinen klaren chronologischen Ablauf des Prozesses gibt. Häufiger *springt* der Klient zwischen den Phasen hin und her.

Aufgabe 1: Erkennen, dass Gefühle des Grolls die weitere freie Entwicklung verhindern

Am Anfang ist es sinnvoll, die Folgen des Grolls und der Grollgedanken bewusst werden zu lassen und den Nutzen des Vergebens zu klären. Hierzu gehört auch die Psychoedukation über die Abgrenzung von Vergebung gegenüber den Begriffen: Entschuldigung, Akzeptanz, Versöhnung und Vertrauen in den Täter. Wichtig ist, dass die negativen Auswirkungen von Wut, Schuldbindung, Groll und Scham anerkannt werden.

In diesem Rahmen ist sicherzustellen, dass Vergeben keinesfalls eine neue Kontaktaufnahme mit dem Täter bedeuten muss. Es handelt sich um einen intrapsychischen Prozess der Befreiung des Opfers von der Macht des Täters. Er muss von außen nicht einmal bemerkt werden (s. Abschn. 3.5.1).

Diese Phase kann relativ umfangreich sein. Vor allem, wenn in rigiden Familien- und Sozialstrukturen die Forderung nach Versöhnung/Vergebung und dem Akzeptieren von Entschuldigungen einen großen Raum eingenommen hat. Der Prozess des Vergebens ist erst möglich, wenn dem Vergebenden klar ist, dass es sich um seinen persönlichen Schritt der Befreiung aus der Macht des Alten handelt.



Die Herausforderungen während der ersten Aufgabe für den Klienten bestehen darin,

- ▶ sich die Folgen von Groll und Wut über eine vergangene Verletzung für das aktuelle und zukünftige Leben bewusst zu machen.