

# UMSCHAU

## Forgiveness: Die Bereitschaft zu vergeben

|| Ein aufstrebendes Thema psychologischer Beratung und Forschung

In den letzten zehn Jahren machte in der amerikanischen Psychotherapie, in der „mental health“-Forschung und in der Erwachsenenbildung ein Thema Karriere, das man zunächst eher in moral-theologischen und spirituellen Abhandlungen vermuten würde: „Forgiveness“ – die Bereitschaft, erfahrenes Unrecht und Kränkung zu vergeben.

Die Forschung, die gerade den Kinderschuhen entwächst, verdankt sich bislang großenteils zwei Entwicklungslinien: einerseits dem 1994 vom Pädagogischen Psychologen Robert Enright gegründeten „International Forgiveness Institute“ an der Wisconsin-Universität in Madison und anderseits den Arbeiten des Klinischen Psychologen und Eheberaters Everett Worthington, des Psychologen und Gesundheitsforschers Michael McCullough, des Ehe- und Familientherapeuten Steve Sandage, der Klinischen Psychologin Charlotte vanOyen Witvliet und anderer. Manche Projekte dieser Autoren werden seit 1998 von der „Campaign for Forgiveness Research“ finanziell unterstützt, die von der „John Templeton Foundation“ und anderen Geldgebern getragen wird und deren Vorstand Prominente wie Erzbischof Desmond Tutu und Ex-Präsident Jimmy Carter angehören.

Dieser Hintergrund macht deutlich, daß die Forgiveness-Forschung Teil einer Bewegung ist, die – zwischen Kommunikationstraining und Friedensforschung, Belastungsbewältigung und Familientherapie – die Beziehungen in Ehe und Familie, zwischen konfliktgefährdeten Gruppen der Gesellschaft und auch zwischen den Völkern fördern will. So möchte in Ruanda ein Team mit dem bekannten Prosozialitätsforscher Ervin Staub Verständigungsversuche zwischen Gruppen von Hutus und Tutsis erproben; andere wollen mit Angehörigen der verfeindeten Volksgruppen in Nordirland arbeiten oder die Protokolle der Wahrheits- und Versöhnungskommission in Südafrika auswerten.

Indes liegt der Schwerpunkt einstweilen noch eindeutig auf der *Vergebung*, zu der sich der einzelne Geschädigte durchringen soll und die der *Versöhnung* oder Mediation mit dem Täter vorausgehen muß, aber nicht immer in sie einmünden kann.

Die Forschung befaßt sich bis jetzt hauptsächlich mit der Frage, mit welchen Interventionsangeboten die Einzel-, Paar- und Familientherapie und -beratung beziehungs- und gesundheitsschädigende Formen von Anklage, Haß und Vergeltungswünschen (unforgiveness, vengefulness) abbauen und Vergebungsbereitschaft fördern können: bei Klienten, die in ihrer Kindheit mißhandelt oder sexuell mißbraucht wurden; bei Jugendlichen, die sich von ihren Eltern abgelehnt fühlen oder mit einem alkoholkranken Elternteil leben müssen; bei Erwachsenen, die von einem untreuen Partner enttäuscht wurden oder Trennung und Scheidung zu verkraften haben usw. Diese Probleme sind der praktischen Beratung und Therapie seit langem vertraut; neu ist hingegen der Wille, sie in Praxis und Forschung systematisch anzugehen. Man tut dies mit amerikanischem Optimismus, so daß ein Psychiater von Enrights Studien sagen konnte, sie seien für die Therapie psychischer Störungen wohl so wichtig, wie die Entdeckung des Penicillins für die Behandlung von Infektionen war.

Forgiveness wurde auch längst ein Thema außertherapeutischer Bildungsangebote, und die Nähe zu Seelsorge und Spiritualität ist offensichtlich. Mehrere der genannten Promotoren sind an kirchlichen Hochschulen tätig und pflegen das Gespräch mit Theologen, doch betrachten sie das Anliegen in erster Linie als Beitrag zur psychischen und körperlichen Gesundheit. Dies verlangt exakte Wirksamkeitsnachweise, und so untersucht man auch fleißig, wie Rachgedanken bzw. Vergebensbereitschaft mit Indikatoren seelischen und körperlichen Wohlbefindens zusammen-

hängen und ob bestimmte gruppentherapeutische Interventionen eine Besserung erzielen (vgl. als Überblick: Ch. vanOyen Witvliet, 2001).

Um solche Beziehungen zu ermitteln, hat man mehrere Fragebögen entwickelt. Trotz verschiedener Schwerpunkte gehen sie von der Annahme aus, daß Vergebensbereitschaft nicht zu verwechseln ist mit dem Akzeptieren von Unrecht und Unterdrückung, mit Vergessen oder Verleugnen (die Erinnerung an das Unrecht soll nicht gelöscht, sondern geheilt werden), mit ungerechtfertigtem Entschuldigen des Täters, mit seiner Verurteilung, einer Kompensation und auch nicht mit einer Geste des Verzeihens, die vor allem die eigene moralische Überlegenheit bekunden will. Auch ein zwanghaftes Vergeben, das nur in der Angst vor der eigenen Rachsucht wurzelt („Reaktionsbildung“), ohne diese durchgearbeitet zu haben, würde als unechte „Pseudo-forgiveness“ eingestuft.

Vergebensbereitschaft bzw. -nichtbereitschaft – darin ist man sich weitgehend einig – ist eine Disposition, die mehrere Dimensionen umfaßt. So ermittelte ein Fragebogen von Susan Wade Brown und ihren Mitautoren (2001) forgiveness und unforgiveness auf der Ebene der *Kognitionen* durch Aussagen wie diese: „Ich wünsche, daß ihr (der Person, die dem Befragten Unrecht zugefügt hat) etwas Schlimmes zustößt“; „Ich denke an sie ohne Zorn“; „Ich kann ihre guten Seiten klarer sehen.“ Als *Gefühle* erhebt man unter anderem: „Groll“, „Verletzt“, „Friede“, „Mitgefühl.“ Als *Verhaltensweisen*: „Ich meide sie“; „Ich bemühte mich, ihr gegenüber freundlicher und interessanter zu sein“; „Ich wollte das Vergangene vergessen und mich auf die Gegenwart konzentrieren“; „Ich bat Gott, mir zu helfen, ihr zu vergeben, sie zu lieben.“

Weiter besteht Einigkeit darin, daß das Vergeben können in einem *Prozeß* reifen muß. Diesen wollen Psychotherapeuten, Lebensberater und Erwachsenenbildner fördern. Everett Worthington (2001) hat ein Prozeßmodell mit fünf Schritten vorgeschlagen, während Enright und sein Kreis von einem Modell mit vier Phasen ausgehen (R. D. Enright u. R. P. Fitzgibbons, 2000). Diese Schritte oder Phasen beschreiben keine starre Abfolge, sondern unter Umständen eine Reihe von inneren Aufgaben, die sich mehrmals neu stellen

können. Statt die Anwendung dieser Modelle in der Individual- und Ehetherapie bzw. in der Erwachsenenbildung im einzelnen zu schildern, wollen die folgenden Ausführungen die Grundlinien des Enright-Konzepts skizzieren.

1. In der *Aufdeckungsphase* soll sich der Betroffene den Ärger, die Wut oder die Bitterkeit bewußt machen, die eine gravierende ungerechte Behandlung oder Beleidigung in ihm ausgelöst haben. Diese Konfrontation mit negativen Gefühlen, belastet die meisten zunächst stark.
2. Die *Entschlußphase* muß aber gerade aus der Erkenntnis hervorgehen, daß einem die Fixierung auf das erlittene Unrecht und den Täter nur unnötiges Leiden verursacht: Wer nachträgt, hat's schwer. So kann und soll der Entschluß reifen, Möglichkeiten des Vergebens und damit einer positiveren Entwicklung zu erkunden, indem man in einem ersten Schritt auf alle Rachegefühle und -absichten gegen den Beleidiger verzichtet.
3. In der *Arbeitsphase* soll der Verletzte den Willen, zu vergeben, in die Tat umsetzen: Indem er sich bemüht, über den Täter anders zu denken und beispielsweise zu verstehen, unter welchem Druck er damals gehandelt haben mag oder welche Kindheit er hatte – nicht, um ihn zu entschuldigen, sondern um bereit zu werden, sich in seine Lage zu versetzen und mit ihm mitzufühlen. Diese Phase soll den Kern des Vergebens vorbereiten: das Akzeptieren des Schmerzes, der von der Verletzung ausging. Wer den Schmerz erträgt (nicht zu verwechseln mit der Ansicht, man habe ihn verdient), wird ihn nicht mehr an andere und damit an den Täter weitergeben. Nun kann der Vergebende dazu fähig werden, dem Täter sein Wohlwollen anzubieten – ob es zu einer Versöhnung kommt oder nicht.
4. In der *Vertiefungsphase* beginnt der Vergebende zu begreifen, daß ihn das Vergeben emotional befreit und daß der Schmerz, mit dem er sich auseinandergesetzt hat, einen Sinn hat. Er kann das Paradox erfahren, daß wir selber geheilt werden, wenn wir anderen Barmherzigkeit und Großzügigkeit entgegenbringen. Daraus mag sich für ihn ein neuer Lebenssinn und ein aktiver Einsatz für die Gemeinschaft entwickeln.

Ein deutscher Alleingang und Sonderweg soll hier nicht unerwähnt bleiben. Reinhart Tausch (1992) hat schon zu Beginn der 90er Jahre Klienten, die an einer gescheiterten Beziehung litten, und an-

deren Personen in Seminaren Anregungen zum Vergeben vermittelt. Zuerst erhielten die Teilnehmer Informationen über den Prozeß des Vergebens und äußerten sich in Kleingruppen dazu. Dann besann sich jeder auf eine Person, die ihn beträchtlich verletzt hatte und der er vergeben wollte. Schließlich stellten sich die Teilnehmer in tiefer Entspannung folgendes vor: wie sie sich fühlten, als der Täter sie verletzte; aber auch, wie dieser die Lage wahrnahm und heute wahrnimmt; was sie an ihm schätzen und was sie ihm sagen möchten und was sie heute anders machen würden.

Dieser Ansatz setzt die Bereitschaft zum Vergeben schon voraus. Theoretisch geht er davon aus, daß einerseits das nichtwertende Gruppengespräch im Sinn von Carl Rogers' Gesprächspsychotherapie dem Klienten hilft, die eigenen Gefühle und emotionalen Hindernisse beim Vergeben besser zu verstehen; anderseits soll die körperliche Entspannung einen seelischen Zustand herbeiführen, der Ängste zurückdrängt und das Erleben von positiven Gedanken und Gefühlen begünstigt, wie es die Verhaltenstherapie mit ihrem Prinzip der reziproken Hemmung annimmt und in der Systematischen Desensibilisierung bei Ängsten anwendet.

Fragebogenuntersuchungen, deren Zahl zunimmt, weisen darauf hin, daß die Interventionen der amerikanischen Autoren die Vergebensbereitschaft wirksam fördern können und daß der Grad dieser Bereitschaft – als übergreifende Disposition verstanden, nicht nur als einmaliger Akt – mit weniger Trauer, Ärger, Ängstlichkeit und Depressivität und mehr Selbstwertgefühl und Lebenszufriedenheit einhergeht. Indes hat die Erforschung der genauen Bedingungen und Wirkfaktoren eben erst begonnen. Welche Motive spricht man mit der besten Aussicht auf Erfolg an – das der eigenen emotionalen Entlastung oder das der Beziehungsverbesserung oder andere? Wie hängt der Erfolg einer Intervention von ihrer zeitlichen Ausdehnung und den Gesprächsformen ab? Welche individuellen Faktoren – etwa Ängstlichkeit, psychosomatische Beschwerden, emotionale Labilität (Neurotizismus), Depressivität und Ärgerbereitschaft – erschweren das Vergeben, und ist die Wirkung nicht eine wechselseitige in dem Sinn, daß geringere Ängstlichkeit, Depressivität und Lebenszufriedenheit das Vergeben auch erleichtern und nicht

nur von der Vergebensbereitschaft gefördert werden? Und welche situativen Umstände oder kulturellen Normen und Werte beeinflussen es?

Viele Fragen dieser Art sind noch offen. Inzwischen versuchen erste Studien auch, den Zusammenhang zwischen forgiveness bzw. unforgiveness und körperlicher Gesundheit, zumal Herz-Kreislauf-Beschwerden, zu erhellen. Bei dieser psychosomatischen Thematik ist noch ungeklärt, warum unforgiveness mit ungünstigen Blutwerten und anderen Gesundheitsrisiken (Rauchen usw.) zusammenhängt und mit mehr Gesundheitsproblemen einhergeht (K. S. Seybold u.a., 2001).

Die forgiveness-Forschung ist ohne Zweifel auch für die christliche Spiritualität und Verkündigung von Belang. Das Besondere christlicher Vergebungsbereitschaft liegt darin, daß das Neue Testament sie als Mit-Vergeben und Mit-Lieben mit dem Vater Jesu versteht. Darum soll sie prinzipiell uneingeschränkt sein: 77mal (Mt 18, 21), ja siebenmal am Tag (Lk 17, 3) – möglichst so, wie uns Gott vergibt (Mt 6, 12; 18, 23–35). Diese Motivation kann die Psychologie, die als solche nur auf den Eigenwert der emotionalen Entlastung und den Nutzen wiederhergestellter Beziehungen hinzuweisen vermag, nicht bieten. Sie liefert auch keine buddhistischen, muslimischen oder rein ethischen Begründungen für das Vergeben. Doch kann die Psychologie den Theologen und Seelsorger darauf aufmerksam machen, daß es unterschiedliche und nicht nur religiöse Motive der Vergebung gibt. Und sie wird ihm, wenn sie einmal mehr Klarheit darüber gewonnen hat, auch Aufschluß darüber geben, welche konkreten intrapsychischen und psychosozialen Bedingungen und Prozesse die Verwirklichung des neutestamentlichen Vergebungsgesbots, das ein Geist- und Motivationsimpuls sein will, hindern oder fördern können. Diese Kenntnisse sind ja nicht Gegenstand biblischer Offenbarung.

Die Bedeutung einer religiösen Motivation – neben und zusammen mit säkularen Motiven – dürfte auch in modernen Gesellschaften immer noch beachtlich sein. So erklärten bei einer Befragung von 70 Westdeutschen 29 Prozent, ihre religiösen Überzeugungen hätten sie beim Vergeben beeinflußt (R. Tausch, 1992). Bei einer Untersuchung von 1379 US-Amerikanern, die in religiös orientierten Gruppen wie Bibelkreisen oder Ge-

betsgruppen engagiert waren, erklärten 61 Prozent, daß sie unter anderem auch beim Bemühen um Vergebenkönnen von ihrer Gruppe Hilfe erfahren hätten (R. Wuthnow, 2000). Das ist nicht nur eine ermutigende Zahl, sondern auch ein Hinweis darauf, wie stark diese wichtige soziale Kompetenz von einem lebendigen Glaubens- und Gemeindeleben abhängt.

Bernhard Grom SJ

*Literatur:* R. D. Enright, Forgiveness is a choice (Washington 2001); ders. u. R. P. Fitzgibbons, Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope (Washington 2000); Exploring forgiveness, hg. v. R. D. Enright u. J. North (Madison 1998); M. E. McCullough u.a., Forgiveness: Theory, research, and practice (New York 2000); K. S. Seybold u.a., Physiolo-

gical and psychological correlates of forgiveness, in: Journal of Psychology and Christianity 20 (2001) 250–259; R. Tausch, Vergeben. Ein bedeutsamer seelischer Vorgang, in: Zeitschrift für Sozialpsychologie und Gruppendynamik 17 (1992) 3–29; S. Wade Brown u.a., The development of a scale to measure forgiveness, in: Journal of Psychology and Christianity 20 (2001) 40–52; Ch. vanOyen Witvliet, Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology, in: Journal of Psychology and Theology 29 (2001) 212–224; Dimensions of forgiveness: Psychological and theological perspectives, hg. v. E. L. Worthington (Philadelphia 1998); E. L. Worthington, Five steps to forgiving: The heart and science of forgiving (New York 2001); R. Wuthnow, How religious groups promote forgiving: A national study, in: Journal for the Scientific Study of Religion 36 (2000) 124–137.