

PRESSEMITTEILUNG

Rache ist süß? Verzeihen ist süßer!

Riedlingen, 18.06.2020 – Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig über etwas geärgert? Wahrscheinlich ist es nicht besonders lange her: Man wird kurzfristig von einem Freund versetzt oder der Kollege sahnt die Lorbeeren für die eigene Arbeit ab – wie schnell ist etwas vorgefallen, wodurch man sich gekränkt fühlt. Oft gilt der erste Gedanke der Rache oder Vergeltung, bevor man den Konflikt beilegen und der anderen Person verzeihen möchte. Doch warum verzeihen manche Personen schneller als andere und kann man verzeihen lernen? Prof. Dr. Petra Arenberg ist Soziologin und Verhaltenswissenschaftlerin an der SRH Fernhochschule und erläutert zum Tag des Verzeihens am 26. Juni 2020 Fragen rund um das Vergeben.

Was ist Verzeihen eigentlich? Prof. Arenberg erklärt: „Verzeihen ist ein Prozess, in dem sich der Wunsch nach Rache oder Vergeltung in eine proaktive Orientierung und Motivation wandelt, hin zur positiven Gestaltung einer zwischenmenschlichen Beziehung. Gedanken, Emotionen und Verhalten gegenüber dem Täter verändern sich durch den Prozess.“ Danach stehen Vergeltung für den Schaden oder die Kränkung nicht mehr im Vordergrund. Das Verzeihen ist eine bewusste Entscheidung, sie geschieht freiwillig. Dem Täter wird vergeben, dessen „Schuld“ bleibt aber trotzdem bestehen.

Der Vorgang des Verzeihens ist nicht nur gegenüber Dritten möglich. Auch uns selbst gegenüber können wir freundlich sein und uns verzeihen. Fehler, die wir begangen haben oder Schuld, die wir auf uns geladen haben, können uns sehr belasten. „Sich selbst zu verzeihen heißt, sich selbst zu beschenken“, ermutigt die Professorin. „Offen vergeben ist besser, als still zu vergeben. Statt nur ‚Ich vergebe dir‘ zu denken, sagen Sie es dem anderen oder sich selbst offen“, rät die Expertin.

Ob jemand ein Fehlverhalten verzeihen kann, hängt zum einen von der Person und zum anderen von der Situation ab, in der sie sich befindet. So spielen Persönlichkeitsmerkmale eine große Rolle: „Je empathischer ein Mensch ist, desto eher verzeiht er“, erläutert Arenberg. Auch äußere Umstände können das Verzeihen positiv oder negativ beeinflussen. Zeigt der Täter Reue und bittet um Vergebung, fällt es unter Umständen leichter, zu vergeben. Auch die Schwere der Tat und die Frage, ob sie aus Versehen oder mit Absicht begangen wurde, sind von Bedeutung. Wenn der Täter absichtlich gehandelt hat und der Betroffene emotional nicht stabil ist, fällt das Verzeihen oftmals schwerer.

Für alle, die sich mit dem Verzeihen schwertun, gibt es gute Nachrichten: Verzeihen kann man lernen. „Mittlerweile gibt es Trainings und Therapien. Hilfreich sind auch Gedanken darüber, dass die Wirklichkeit und die Vergangenheit nicht mehr zu ändern sind. Man hat es selbst in der Hand und kann die Bedeutung des Konfliktes oder der Verletzung bestimmen“, meint Prof. Arenberg. Fragen wie „Ist die Tat wirklich so schlimm, dass ich der Person niemals verzeihen kann?“ oder „Welchen Grund könnte es für das Handeln des anderen geben?“ lassen den Betroffenen oft klarer sehen.

Denn Verzeihen lohnt sich: Die Forschung zeigt, dass Personen, die verzeihen können, bessere Beziehungen haben. Das macht sie stark und sie leiden weniger unter dem zugefügten Schaden und sie empfinden weniger Stress. Sie gewinnen inneren Frieden, die positiven Gefühle und die Selbstachtung erhöhen sich. Aber das ist längst nicht alles: Menschen, die verzeihen, können besser schlafen, haben weniger Angst und sind weniger traurig. Auch eine Senkung des Blutdrucks und weitere gesundheitsförderliche Parameter konnten nachgewiesen werden. Abschließend hat Prof. Arenberg noch einen Rat: „Rache ist süß, denken viele. Aber Verzeihen ist viel süßer. Probieren Sie es aus!“

Das Foto ist bei Nennung der Quelle (©VadimGuzhva/AdobeStock) zum Abdruck freigegeben.

Bildunterschrift: Verzeihen ist gesund und macht stark

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Online-Studium. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und höchst individuelles Studium parallel zu Beruf, Ausbildung oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile-Learning-Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst 31 Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule, die 2019 und 2020 zur beliebtesten Fernhochschule Deutschlands gewählt wurde, über 5.800 Studierende immatrikuliert.

Ansprechpartnerin:

Lea-Anna Hurler

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Kirchstraße 26

88499 Riedlingen

www.mobile-university.de

Telefon: + 49 (0) 7371 9315-232

Telefax: + 49 (0) 7371 9315-115

E-Mail: lea.hurler@mobile-university.de