



„Das vergeb ich dir nie!“ Eine Verletzung kann tiefe Wunden hinterlassen – und dennoch: Wer zur Versöhnung bereit ist, profitiert in erster Linie selbst davon

# Die Kunst zu ver

Die Zeit heilt alle Wunden, heißt es. Schön wär's ja, wenn das so einfach ginge... Doch viele seelische Verletzungen heilen auch auf Dauer nicht von selbst, sondern erst nach einer Versöhnung. Sie verschließt die Kränkung wie Schorf eine Wunde.

„Mit dem Prozess des Verzeihens findet man die eigene Seelenruhe“, sagt Dipl.-Psychologe Michael Thiel. Nur so kann man einen Streit oder eine Verletzung wirklich abhaken. „Das heißt natürlich nicht, ein bestimmtes Verhalten

gut zu finden“, sagt Thiel, „es heißt nur, die Beweggründe zu verstehen und sich mit dem, was vorgefallen ist, nicht mehr zu belasten.“ Verzeihen ist also nicht nur eine Tugend, mit der man anderen guttut – sondern auch sich selbst.

**Beweise? Kein Problem:** Eine Untersuchung von 400 Freiwilligen in den USA ergab z.B., dass Menschen, die eher zum Verzeihen bereit sind, einen niedrigeren Blutdruck und weniger Stresshormone aufweisen.

**Vier Stufen braucht der Prozess des Verzeihens**, sagt US-Soziologe Robert Enright. Erst muss man sich die Situation noch mal vor Augen führen: Was ist passiert, was fühle ich? Ist man sich dessen bewusst, kann man sich zum Verzeihen durchringen – und dann, drittens, Schritt für Schritt vergeben. Phase

vier steht für die abschließende Vergebung, die emotionale Befreiung. Eine Entschuldigung ist dabei übrigens nicht zwingend nötig: Man will sich ja vom Einfluss des anderen befreien.

**Klingt einfach – und dennoch sind wir oft nachtragend wie ein Elefant.** Selbst, wenn der Kopf alle Weichen auf „Verzeihen“ stellt, sind wir emotional häufig noch nicht zur Ausöhnung bereit. „Das Selbstwertgefühl rebelliert“, so Psychologe Thiel, „und Rachegefühle können hartnäckig sein.“ Verzeihen ist eben emotionale Schwerarbeit, bei der man auch Fehler machen kann. Etwa dem anderen im klärenden Gespräch eine ganze Reihe von Vorhaltungen zu machen.

**Muss man sich schlecht fühlen, wenn man nicht verzeihen kann?** „Das nicht“, sagt Thiel, „aber man sollte wissen, dass man es dann im Leben schwerer hat. Wer eine Schublade voller Sündenregister der Mitmenschen im Kopf hat, die er nie ausleert, wird unglücklich.“ Schließlich heißt es nicht umsonst „Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen.“

**Dennoch muss man natürlich nicht alles vergeben.** Thiel: „Konsequenzen ziehen sollte man, wenn jemand verletzendes Verhalten wiederholt. Z.B. verspricht, nicht mehr fremdzugehen und es trotzdem tut.“ Wer immer wieder ein Auge zudrückt, gibt dem anderen einen Freifahrtschein für sein Verhalten.

**Wie versöhnlich Sie sind**, finden Sie mit dem Test der Psychologen Michael Thiel und Annika Lohstroh heraus: Einfach die Fragen beantworten und die Punkte addieren. *M. Schirmann*

Loslassen und frei sein Wer vergeben kann, stellt seinen inneren Frieden wieder her

TV-TIPP  
Zwei bei Kallwass  
Ratgebersendung  
MO – SA · 14.00 Uhr · SAT.1

# zeihen

## TEST Wie gut können Sie verzeihen?

- 1. Eine neues Kleid – und der Ober schüttet aus Versehen Rotwein darauf. Wie reagieren Sie?**
- a) Kann passieren – wozu habe ich eine Waschmaschine? 0
  - b) Ich bitte den Geschäftsführer, die Reinigungskosten zu übernehmen 2
  - c) Dieses Restaurant sieht mich nie wieder! 4
- 2. Sie sehen einen halb verhungerten Igel oder eine verletzte Drossel. Was tun Sie?**
- a) Natürlich sammle ich jedes kranke Tier ein und pflege es gesund! 0
  - b) So leid es mir tut: Aber so grausam ist die Natur! 4
  - c) Ich bringe die Tiere ins Tierheim 2
- 3. Auf einer Party kümmert sich jemand intensiv um Ihre/n Partner/in. Stört Sie das?**
- a) Natürlich, da will mir doch jemand glatt den Partner / die Partnerin ausspannen! 4
  - b) Nicht wirklich – schließlich ist er / sie wirklich ein netter Mensch! 0
  - c) Noch nicht, solange es beim harmlosen Flirt bleibt 2
- 4. Ihr Sohn hat Ihnen zwei Euro aus dem Portemonnaie stibitzt. Und nun?**
- a) Stehlen ist tabu – er bekommt Hausarrest und Taschengeldentzug 4
  - b) Ich muss herausfinden, warum er mich nicht danach gefragt hat 0
  - c) Schockiert berufe ich eine Familienkonferenz ein 2
- 5. Im Stau: Selbstvergessen bohrt der Fahrer im Nachbarauto in der Nase. Was denken Sie?**
- a) Für den ist das Auto sein Wohnzimmer... 0
  - b) Wie eklig – so etwas tut man doch nicht in der Öffentlichkeit! 4
  - c) Der hat bestimmt vergessen, wo er ist! 2
- 6. Im Einkaufsgedrange tritt jemand ohne Absicht auf Ihre Füße. Nehmen Sie eine Entschuldigung an?**
- a) Natürlich – es ist ja auch wirklich richtig voll! 2
  - b) Muss ich wohl – aber gerade in solchen Situationen sollte man doch besonders aufpassen 4
  - c) Aber sicher! Zu einem richtigen Einkaufsgedrange gehören ein paar anständige blaue Flecken! 0
- 7. Welchem Spruch stimmen Sie am ehesten zu?**
- a) Wer nicht für mich ist, ist gegen mich 4
  - b) Erst denken, dann reden 2
  - c) Nobody is perfect 0
- 8. Welchem Verein würden Sie am ehesten beitreten?**
- a) Einem Gesangsverein 4
  - b) Einem Kegel- oder Sportverein 2
  - c) Dem Tierschutzverein 0
- 9. Mal ehrlich: Lesen Sie heimlich die SMS Ihres Partners / Ihrer Partnerin?**
- a) Niemals! Das ist seine / ihre Privatsache! 0
  - b) Nur wenn ich das Gefühl hätte, dass es eine andere Beziehung gibt 2
  - c) Klar, ich will wissen, mit wem er / sie Kontakt hat 4
- 10. Sie warten im Café auf Ihre Mutter, die sich mal wieder verspätet. Schmolten Sie?**
- a) Das liegt mir nicht! Wozu gibt's Handys? 0
  - b) Nicht wirklich – schließlich bin ich das von meiner Mutter gewohnt 2
  - c) Natürlich! Warum kann sie nie pünktlich sein? 4

## Auflösung

### 0 bis 12 Punkte Das gütige Herz

Da Sie nichts krummnehmen, nicht nachtragend und sehr optimistisch sind, fällt Ihnen das Verzeihen sehr leicht: Sie vergeben jedem! Denn Sie verstehen die Beweggründe anderer getreu dem Motto: „Nichts Menschliches ist mir fremd!“. **Vorsicht:** Kehrseite der toleranten Medaille: Wer wirklich allen verzeiht, signalisiert, dass ihm eigentlich alles egal ist und nichts an ihn herankommt. **Tipp:** Hören Sie auf Ihre Instinkte: Lassen Sie ruhig einmal Ihre Gefühle sprechen, ärgern Sie sich. Damit zeigen Sie, dass Sie andere ernst nehmen.

### 14 bis 26 Punkte Der kühle Kopf

Sie sind wirklichkeitsnah, vernünftig und im Grunde nicht nachtragend. Aber bei existenziellen Dingen wie Seitensprüngen oder Mobbing machen Sie dicht, bis Ihr sachliches Naturell siegt, Sie reden und die Probleme lösen wollen. **Vorsicht:** Sie haben gelernt, an vieles rational heranzugehen, damit man Sie nicht verletzt. Dadurch könnten Sie distanziert wirken. **Tipp:** Stehen Sie zu Ihren Gefühlen, zeigen Sie, dass Sie getroffen wurden – dann wird man vorsichtiger und respektvoller mit Ihnen umgehen.

### 28 bis 40 Punkte Die empfindsame Seele

Sie können schlecht verzeihen, denn Sie sind ein sensibler und empfindlicher Mensch, der beträchtlich darunter leidet, wenn andere ihn verletzen. Dann fragen Sie sich, ob man Sie überhaupt liebt. Ist etwas vorgefallen, bleiben Sie argwöhnisch. **Vorsicht:** Sie sind immer auf der Hut und versuchen, alles zu kontrollieren. So laufen Sie Gefahr, andere zu vergraulen. **Tipp:** Hören Sie zu, wenn jemand die Motive seines Handelns erklärt, und lernen Sie, auch mal zu verzeihen – dann wird auch Ihnen mehr vertraut.