

## Positive Psychologie und Mediation

# Vergeben – Forgiveness: Wie sich Medianden von emotionaler Last befreien können

Einem Menschen, der einem Schmerz und Leid zugefügt hat, zu vergeben, erfordert ein hohes Maß an Überwindung. Doch Vergebung ist eine sehr wirksame Methode psychischer Reinigung und entfaltet heilsame Wirkungen. Diese Einsicht können wir in die Mediation einbringen und unseren Medianden die Intervention des sogenannten Vergebungsbriefes vorschlagen, wenn es angemessen erscheint.

Ansgar Marx

### Die Story von Nelson Mandela

Die Lebensgeschichte von Nelson Mandela ist wohl eines der inspirierendsten Kapitel der jüngeren Historie für innere Größe und die Macht der Vergebung.

Durch seinen engagierten Kampf als Rechtsanwalt und Aktivist des African National Congress (ANC) wurde Mandela zur Führungsfigur im Kampf gegen das rassistische Apartheitsregime in Südafrika. 27 Jahre verbrachte er als politischer Gefangener im Gefängnis, allein 18 davon in dem berüchtigten Hochsicherheitstrakt auf Robben Island vor Kapstadt. Eingesperrt in eine winzige Einzelzelle mit einem Eimer als Toilette, einer dünnen Matratze auf dem Boden, karger Kost, harter Arbeit und den Quälereien der Wärter ausgesetzt.

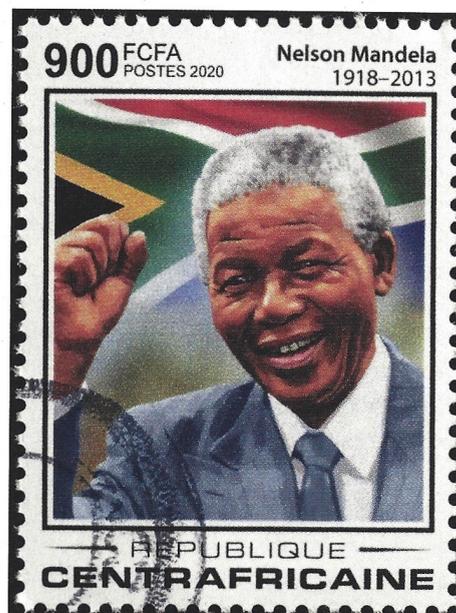
Angesichts dieser Torturen ist es mehr als erstaunlich, dass er sich während seines jahrelangen Gefängnisaufenthaltes nicht in einen hasserfüllten, verbitterten und vergeltungssüchtigen Menschen verwandelt hat. Nach seiner Entlassung sind von ihm folgende Worte überliefert:

„As I walked out the door toward the gate that would lead to my freedom, I knew if I didn't leave my bitterness and hatred behind, I'd still be in prison.“<sup>1</sup> (Yarali 2019)

Später fügte er hinzu:

„Forgiveness liberates the soul, it removes fear. That's why it's such a powerful weapon.“ (ebd.)

1990 verhandelte er als Präsident des ANC mit Frederik de Klerk, dem damaligen weißen Präsidenten von Südafrika, einen Friedensvertrag, und sie planten eine Regierung der nationalen Einheit. Beide wurden 1993 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.



Nachdem Mandela 1994 zum ersten schwarzen Präsidenten von Südafrika gewählt wurde, beschritt er zusammen mit Erzbischof Desmond Tutu den Weg der nationalen Versöhnung. Sie beriefen die Truth and Reconciliation Commission ins Leben mit dem Ziel, Verbrechen gegen die Menschlichkeit, die während des Apartheitsregimes begangen wurden, aufzuklären und die Grundlage für die Versöhnung und Wiedervereinigung der zerrütteten südafrikanischen Gesellschaft zu legen. Neben der Aufklärung der Menschenrechtsverletzungen ging es um Amnestie für die Täter und die Entschädigung der Opfer. Inwieweit eine umfassende Versöhnung schwarzer und weißer Bevölkerungsgruppen

erreicht wurde, lässt sich angesichts der aktuell noch weitgehend separierten Wohngebiete (Townships für die Schwarzen) und der anhaltenden Gewalt in Südafrika bezweifeln. Dennoch war die nationale Kraftanstrengung immens, bewirkte mit Sicherheit positive Effekte für die Beteiligten und war ein Vorbild für andere Staaten nach einem Bürgerkrieg.

Für unser Thema Vergebung zeichnet sich ab, dass Vergebung eine Vorstufe zur Versöhnung ist. Letztere ist ein weitergehendes Konzept.

## Vergebung bedeutet Befreiung

Jemandem zu vergeben, der uns Leid und Unrecht zugefügt hat, ist keine leichte Aufgabe. Und manchmal sind die inneren Widerstände so groß, dass es geradezu unmöglich erscheint. Die Verletzung kann physisch oder psychisch erfolgt sein; durch übergriffiges Verhalten, Verrat oder Verlassenwerden. Das Leid brennt sich in die Seele ein. Die erste logische Konsequenz wäre, sich an dem Verursacher zu rächen oder ihn zu meiden.

In zahlreichen Studien haben Psychologen festgestellt, dass Rachegefühle belasten und unglücklich machen, Vergebung hingegen positive Effekte für die Gesundheit entfaltet. Eine groß angelegte Studie im Stanford Forgiveness Project macht deutlich, dass Vergeben Stress abbaut, den Blutdruck senkt und depressive Symptome reduziert. Zugleich werden Optimismus, Hoffnung, Mitgefühl und physische Vitalität gesteigert (Luskin 2001).

In ihrem Buch *Glücklich Sein* beschreibt Sonja Lyubomirsky, Professorin für Psychologie an der UC Riverside, die Kraft der Vergebung:

*„Vergebung kann der entscheidende Faktor sein, der uns aus einem Teufelskreis aus Vermeidung und Vergeltung herausführt, in den wir allzu oft geraten. Vergebung<sup>2</sup> bedeutet, diese negativen Emotionen, die oft von Zorn, Enttäuschung und Feindseligkeit begleitet werden, zu überwinden oder abzuschwächen und sie idealerweise durch wohlwillendere Einstellungen, Gefühle und Handlungen zu ersetzen.“* (Lyubomirsky 2018: 179)

Vergebung ist in erster Linie ein befreiender Akt für uns selbst und nicht für den Menschen, der uns verletzt hat. Vergebung ist nicht gleichzusetzen mit Versöhnung. Eine Beziehung mit der Person wiederherzustellen, die uns verletzt hat, ist keine Bedingung für Vergebung (Toussaint/Webb 2005: 350). Vergebung bedeutet auch nicht Begnadigung oder Billigung des verletzenden Handelns. Vergebung befreit uns vielmehr aus der Rolle des Opfers.

Zur Definition des Begriffs Vergebung lehnen wir uns an das Konzept von Loren Toussaint und Jon R. Webb (2005: 350) an, die Vergebung als multidimensionales Konstrukt beschreiben, das Dimensionen der Affektsteuerung, des Verhaltens und der Kognition berücksichtigt:

*„Die Eigenschaft Vergebung beinhaltet die Tendenz, negative in positive Kognitionen, Verhaltensweisen und Affekte zu verwandeln, die sich auf die Täter, sich selbst, andere und das Schicksal<sup>3</sup> beziehen.“*

Auch in der buddhistischen Philosophie ist Vergebung ein wichtiger Baustein, um sich von Leiden zu lösen. In seinen Lehrreden soll Buddha die Metapher vom glühenden Holzstück verwendet haben:



*„Groll mit uns herumtragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man verbrennt sich nur selbst dabei.“* (zit. nach [o. A.] 1996)

Langfristig vergrößern Feindseligkeit, Zorn und das Grübeln über Ungerechtigkeiten, die uns widerfahren sind, nur unser eigenes seelisches Leid. Der Sinn des Vergebens ist recht einfach zu erklären: Wir befreien uns selbst aus dem Teufelskreis des Leidens.

## Die Stufen der Vergebung

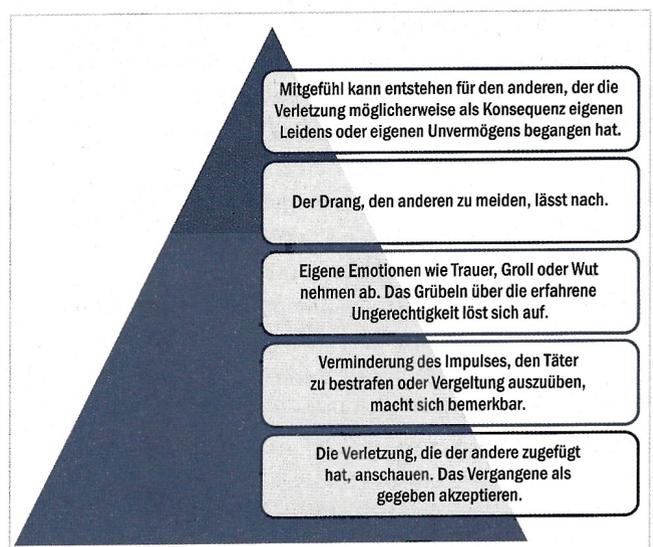


Abb. 1: Die Stufen der Vergebung (von unten nach oben zu lesen)  
(Quelle: Ansgar Marx).

## Vergeben bedeutet nicht ...

- verletzendes Verhalten (weiter) zu erdulden, dem Täter wieder zu begegnen, mit ihm zu sprechen oder ihm das Vergeben mitzuteilen;
- etwas zugunsten des Täters zu tun;
- sich mit dem Täter zu versöhnen.

## Vergeltung und Vergebung als Instinkte der Evolutionsgeschichte

Michael McCullough, Psychologieprofessor an der University of Miami, kommt durch seine Forschungen zur Schlussfolgerung, dass der Drang nach Rache und Vergeltung, aber ebenso die Kapazität, einem Übeltäter zu vergeben, inhärente menschliche Eigenschaften sind. In seinem Buch *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct* (2008) stellt er die These auf, dass beides tief sitzende Instinkte sind, die der menschlichen Evolution dienen.

Auch wenn es vielleicht eine unangenehme Erkenntnis ist, so haben Evolutionsbiologen herausgefunden, dass das Prinzip der Blutrache und der Todesstrafe in Gesellschaften universell und kulturübergreifend zu beobachten war und heute teilweise noch ist.

Für unsere Vorfahren werden drei Gründe aufgeführt, die Vergeltung als evolutionären Vorteil rechtfertigen: Erstens werden Aggressoren vor Wiederholungen gewarnt; zweitens werden potenzielle Feinde abgeschreckt; und drittens dient sie als „Erziehungsmittel“ für unsoziale Gruppenmitglieder, die nichts zum Wohl der Gemeinschaft beitragen.

Gleichzeitig wird die Fähigkeit zu vergeben von Evolutionswissenschaftlern als universelle, kulturübergreifende Eigenschaft eingestuft. Ein Fenster zu dieser Einsicht hat der Primatologe Frans de Waal geöffnet, der unter Populationen von Schimpansen Gesten der Freundschaft, wie Küssen, Berühren und Umarmen, nach aggressiven Konflikten beobachtete. Biologen interpretieren diese Vergebungsgesten als Signale, um wieder positive Beziehungen in der Gemeinschaft herzustellen und so die evolutionäre Fitness der Gruppe zu stärken.

Wie wir nun erfahren haben, betrachten Wissenschaftler sowohl die Fähigkeit zur Vergebung als auch den Drang nach Vergeltung als evolutionäre Phänomene. Folglich haben sich beide Ströme tief in unsere Gehirnstrukturen eingegraben. Heutzutage, in einer zivilen Gesellschaft, können wir wählen zwischen Rache und Vergeben. Für einen humanen Umgang miteinander und letztlich um unserer selbst willen ist Vergeben die klügere Wahl.



## Vergebung und psychische Gesundheit

In verschiedenen Studien wurde die Wirkung von Vergebung und Nichtvergebung auf die seelische Gesundheit von Probanden untersucht (eine Übersicht findet sich bei Toussaint/Webb 2005: 349–362). Vergebung wird mit indirekten positiven Effekten auf die psychische und physische Gesundheit in Verbindung gebracht: geringerer Cortisolspiegel, geringere Neigung zu Depression und Angst sowie niedrigeres Stresslevel (ebd.: 354 ff.). Die Studien leiten dies umgekehrt aus dem Zustand des Nichtvergebens ab, der negative Auswirkungen hat, wie Grübeleien, Bitterkeit und Groll,

Gefühle der Feindschaft, des Hasses und der Furcht. Werden diese Emotionen nicht bearbeitet, greift dies die seelische und körperliche Gesundheit an. Insofern ist Vergeben nicht nur klüger, sondern auch gesünder.

Wissenschaftler haben daneben die Rolle der Vergebung auf die Qualität von Beziehungen in der Familie oder am Arbeitsplatz untersucht. Sie fanden heraus, dass die Verknüpfung von Vergebung und Wohlergehen bei Ehepartnern stärker war als in anderen Beziehungen. Je

enger und essenzieller eine Beziehung für uns ist, umso mehr müssen wir investieren, um die Beziehung auch durch schwierige Zeiten zu navigieren. Vergebung ist eine dieser wertvollen Strategien, so die Forscher (Worthington et al. 2015).

Die Fähigkeit der Vergebung ist nicht nur klüger und gesünder, sondern ebenso heilsam für persönliche Beziehungen.

## Vergebung in der Mediation

### Der Fall Paula und Ursula

Bei dieser Arbeitsmediation haben wir die Methode der Vergebung eingesetzt, um eine zerstörte Freundschaft und Arbeitsbeziehung wieder zu heilen. Die Fallbeschreibung haben wir stark abgewandelt, um die Anonymität der Klientinnen zu wahren.

Paula und Ursula, beide Mitte 50, waren bis vor circa zehn Jahren nicht nur Kolleginnen, sondern auch beste Freundinnen, die viel Persönliches miteinander teilten, bis ein berufliches Ereignis ihre Freundschaft komplett zum Erliegen brachte.



Seitdem herrscht Funkstille, sie gehen sich aus dem Weg, sprechen nicht miteinander und in Dienstberatungen torpedieren sie sich gegenseitig. Beide sind verbeamtete Lehrerinnen an einer mittelgroßen Schule und neben dem Unterricht noch in anderen Funktionen tätig. Anlass der Mediation ist die Beförderung von Ursula zur stellvertretenden Schulleitung; Paula ist Gleichstellungsbeauftragte. Die neu berufene Schulleiterin schickte beide zur Mediation, um eine künftige Zusammenarbeit bei Personalentscheidungen zu gewährleisten.

Die Mediation wurde durch zwei getrennte Einzelinterviews eingeleitet und nach drei gemeinsamen Sitzungen abgeschlossen. Zentrales Anliegen war, das vergangene Ereignis, das zum Bruch der Beziehung geführt hatte, im Rahmen einer gemeinsamen Mikroanalyse der Episode aus der jeweiligen Sicht der Klientinnen zu betrachten. Der damalige Anlass war, dass Paula wegen privater Schwierigkeiten eine gemeinsame Veranstaltung Ursula überließ, die sich ohnehin schon überlastet fühlte. Deren Reaktion war heftig, und Paula fühlte sich im Anschluss gemobbt. Der Konflikt setzte sich mit Koalitionsbildung bis zum Rückzug beider fort und währte circa zehn Jahre lang.

Beide waren sich einig, einen Neuanfang wagen zu wollen, nicht als beste Freundinnen, jedoch als sich wohlgesonnene Kolleginnen. Durch gegenseitiges Verständnis für die Reaktion der jeweils anderen wurde dies erreicht.

Die entscheidende Wende wurde durch einen sogenannten Vergebungsbrief (siehe Infobox rechts) eingeleitet. Beiden Klientinnen wurde vorgeschlagen, einen Vergebungsbrief zu verfassen, den sie nicht abzuschicken brauchten, um sich von dem Groll, der Verärgerung und dem Unverständnis zu ent-

lasten. Nach einigen Monaten trafen wir beide wieder und konnten beobachten, wie sie während und nach der Abschluss-sitzung lange miteinander sprachen und scherzten.

#### Der Vergebungsbrief: eine Intervention der Positiven Psychologie

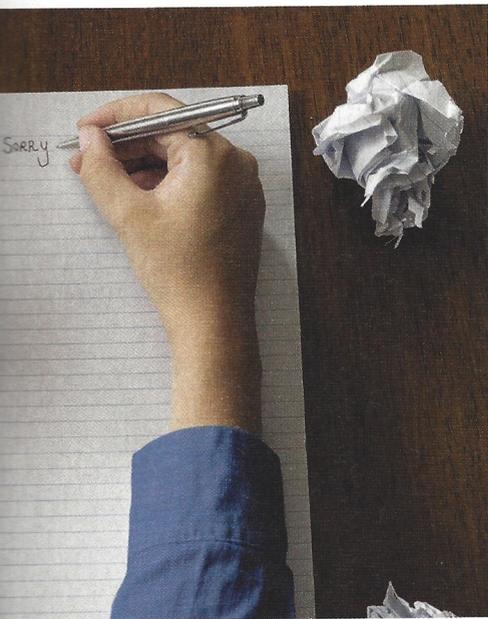
In seinem Modell für eine Positive Psychotherapie, die sich über einen Zeitraum von 14 Sitzungen erstreckt, führt Seligman als Thema der fünften Sitzung die Vergebung auf. Klienten erhalten danach die Hausaufgabe, einen Brief der Vergebung zu verfassen. In diesem sollen sie eine Verletzung oder Grenzüberschreitung beschreiben und welche Gefühle diese bei ihnen auslöste. Sie geloben in dem Brief, der Person, die sie verletzt hat – sofern angemessen – zu vergeben. Sie müssen den Brief jedoch nicht abschicken (Seligman 2015: 69).

Sonja Lyubomirsky favorisiert ebenso den Vergebungsbrief als wirksame Intervention der Positiven Psychologie. Er sollte folgende Komponenten enthalten:

Bei stark gestörten Beziehungen der Medianten untereinander, besonders wenn sich eine Person verletzt, ausgenutzt, schlecht

#### Der Vergebungsbrief

- „Beschreiben Sie in diesem Brief im Detail, wie Sie verletzt wurden. Führen Sie aus, inwieweit Sie damals betroffen waren und wie Sie die Erfahrung weiterhin verletzt.“
- Schreiben Sie, was die betreffende Person Ihrer Ansicht nach hätte anders machen sollen.
- Beenden Sie den Brief mit einer Stellungnahme, in der Sie explizit Ihre Vergebung und Ihr Verständnis für die andere Person formulieren (z. B.: Ich weiß, dass du es damals nicht besser wusstest, und vergebe dir.)“ (Lyubomirsky 2018: 184 f.)



behandelt, verlassen oder übergangen fühlt, können wir die Intervention des Vergebungsbriefes vorschlagen. Meiner Erfahrung nach wird damit ein großer Stein aus dem Weg der Mediation geräumt, wenn sich Medianten darauf einlassen können. Dennoch: Manches Mal wird die Verletzung als sehr gravierend und noch als zu frisch erlebt. Dann wäre diese Intervention fehl am Platze. Ein Mediator sollte sorgfältig abwägen, ob und zu welchem Zeitpunkt ein Vergebungsbrief eine passende Intervention sein kann.

## Fazit

Jemandem zu vergeben, der uns Leid zugefügt hat, ist kein einfaches Unterfangen. Es braucht einen klaren Entschluss und Zeit. Dennoch ist Vergeben klüger als Vergelten. Wir tun es für uns, nicht für den anderen. Vergeben fördert die seelische Gesundheit und ist heilsam für menschliche Beziehungen.

In der Mediation, bei stark gestörten Beziehungen der Medianten, kann es hilfreich sein, wenn der Mediator auf die Kraft der Vergebung hinweist. Der sogenannte Vergebungsbrief, eine Intervention der Positiven Psychologie, kann ein entscheidender Anstoß für Medianten sein, sich von ihrem Groll, ihrem Ärger und aus ihrer Opferrolle zu befreien.

<sup>1</sup> „Als ich aus der Tür meiner Zelle trat und zum Tor ging, das in meine Freiheit führte, wusste ich, wenn ich die Bitterkeit und den Hass nicht hinter mir ließe, wäre ich weiterhin im Gefängnis eingeschlossen.“ (Übers. d. A.)

<sup>2</sup> Hier steht im deutschen Text „Versöhnung“. Dies entspricht nicht der Logik des Ansatzes von Lyubomirsky und scheint ein Versehen der Textredaktion zu sein.

<sup>3</sup> Im Originaltext steht „God“. Ich habe mir erlaubt, den Begriff mit „Schicksal“ zu übersetzen.

## Literatur

- [o. A.] (1996): Die Reden des Buddha. Längere Sammlung. Aus dem Pāli-Kanon übers. von Karl Eugen Neumann. Stammbach: Beyerlein-Steinschulte.
- Yarali, Fatemeh Zahra (2019): 9 Inspiring Nelson Mandela Quotes on forgiveness. The Borgen Project. Online abrufbar unter: <https://borgenproject.org/nelson-mandela-quotes-on-forgiveness/>.
- Luskin, Fred (2001): *Forgive for Good – A Proven Prescription for Health and Happiness*. San Francisco, CA: HarperCollins.
- Lyubomirsky, Sonja (2018): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. 2. Aufl. Frankfurt a. M.: Campus.
- McCullough, Michael (2008): *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Seligman, Martin (2015): *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. 8. Aufl.: Goldmann: München.
- Toussaint, Loren/Webb, John R. (2005): Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being. In: Everett L. Worthington/Nathaniel G. Wade (Hrsg.): *Handbook of Forgiveness*. New York, NY/London: Routledge, S. 349–362. Online abrufbar unter: [https://www.academia.edu/404401/Theoretical\\_and\\_Empirical\\_Connections\\_Between\\_Forgiveness\\_Mental\\_Health\\_and\\_Well-Being?auto=citations&from=cover\\_page](https://www.academia.edu/404401/Theoretical_and_Empirical_Connections_Between_Forgiveness_Mental_Health_and_Well-Being?auto=citations&from=cover_page).
- Worthington, Everett L. et al. (2015): Forgiveness-Reconciliation and Communication-Conflict-Resolution Interventions Versus Retested Controls in Early Married Couples. *Journal of Counseling Psychology* 62 (1), S. 14–27.

## Prof. Dr. jur. Ansgar Marx

Leiter des iko Instituts für Konfliktlösungen, Braunschweig/Wolfenbüttel; bildet Mediatoren aus. Mehrfach forscht er am National Conflict Resolution Center, San Diego, USA, zu Themen des Konfliktmanagements. Er ist Autor von Lehrbüchern und entwickelte das Palaverzelt. Zuletzt absolvierte er eine Ausbildung in Positiver Psychologie an der UC Berkeley und bietet regelmäßig Fortbildungen für Mediatoren in Positiver Psychologie an. Kontakt: [www.iko-info.de](http://www.iko-info.de).

