Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2013)
Heft: 4

Artikel: Mit sich und der Welt im Reinen sein
Autor: Bösiger, Robert / Steiner, Marianne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818904

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

VERZEIHEN_Unverarbeitete Verletzungen können zu depressiven Symptomen im späteren Leben führen. Dr. Marianne Steiner ist überzeugt, dass es sinnvoll ist, sich mit seinen Verletzungen auseinanderzusetzen, und zwar besser früh als spät.

MIT SICH UND DER WELT IM REINEN SEIN

Interview//**ROBERT BÖSIGER**

Verzeihen ist eine schöne und edle Eigenschaft. Weshalb, Frau Steiner, fällt das vielen von uns derart schwer?

Verzeihen ist nicht der erste Schritt, sondern eine mögliche Reaktion auf eine erlebte Verletzung. Wir fühlen uns durch Worte, Taten oder durch das Unterlassen von Worten und Taten verletzt oder ungerecht behandelt. Je nach Intensität der Verletzung ist das Bedürfnis, dieser Person aus dem Weg gehen zu wollen, sich zurückzuziehen, gross. Wir haben im übertragenen Sinn eine offene Wunde, die schmerzt und uns in unserem Wohlbefinden und vielleicht auch in unserem Handeln beeinträchtigt. In dieser Phase fällt es vielen von uns schwer, auf die Person, die einen verletzt hat, zuzugehen und ihr zu verzeihen.

«Das Verzeihen ist nicht gleichbedeutend mit dem Versöhnen.» **MARIANNE STEINER**

«You always hurt the one you love…», sagt man und meint damit, dass man jene, die man gernhat, am ehesten verletzt. Hat das was für sich? Wenn ja, warum ist das so?

In der letzten Verzeihensstudie, die wir durchgeführt haben, gaben 96 Prozent der Teilnehmenden eine Verletzung an, die sie entweder in der Partnerschaft, in der Familie, mit Freunden oder aber mit Nachbarn oder am Arbeitsplatz erlebt haben. Ich vermute, dass nicht in erster Linie die Liebe, sondern die räumliche Nähe Möglichkeiten für Verletzungen bietet. Zudem spielt meines Erachtens die Qualität der Beziehung und die Kommunikation zwischen zwei Personen eine wesentliche Rolle, ob Verletzungen entstehen.

Welches sind denn aus Ihrer Erfahrung die typischen Verletzungen, die uns im Verlauf des Lebens treffen?

Wir fühlen uns verletzt, wenn wir zurückgewiesen werden, uns nicht geliebt, vernachlässigt fühlen. Wir fühlen uns verletzt, wenn wir nicht die Anerkennung erhalten, die wir verdient hätten, oder wenn eine Person unsere Bedürfnisse oder unseren Besitz missachtet. Typische konkrete Beispiele sind: von einer Person, die einem viel bedeutet, im Stich gelassen zu werden, von einem Elternteil nicht geliebt oder nicht gleich geliebt zu werden wie ein Geschwister, Untreue des Partners, vom Chef übersehen, von Arbeitskollegen gemobbt zu werden oder zu erfahren, dass eine Freundin oder ein Freund das Vertrauen missbraucht hat.

Alles Geschehnisse, die es zu verzeihen lohnt?

Bei den «typischen» Verletzungen, das heisst bei solchen, die ich als mittelschwere, aber natürlich dennoch sehr schmerzhafte und einschneidende Verletzungen bezeichnen würde, lohnt sich meiner Ansicht nach das Verzeihen in den meisten Fällen. Verzeihen ist aber nicht gleichbedeutend mit Versöhnen: So kann ich meines inneren Friedens und Gleichgewichts zuliebe verzeihen, aber dennoch auf Distanz gehen zur Person, die mich verletzt hat.

Wie wichtig ist es denn für uns, unsere Gesundheit und unseren Seelenfrieden, verzeihen zu können?

Studien konnten belegen, dass Verzeihen nützlich ist für das persönliche Wohlbefinden, für die psychische und physische Gesundheit. Verzeihen ist auch für die Aufrechterhaltung von positiven Beziehungen und für die Zufriedenheit in einer partnerschaftlichen Beziehung förderlich. Es ist zudem ein grundsätzliches Bedürfnis von uns Menschen, mit sich und der Welt im Reinen zu sein. Unverarbeitete Verletzungen können zu depressiven Symptomen im späteren Leben führen. Aus eigener Erfahrung, aber auch von Sterbebegleiterinnen weiss ich, dass manchmal Personen kurz vor ihrem Tod nochmals alte unverarbeitete Verletzungen aufgreifen, die sie belasten. Ich bin der Überzeugung, dass es sinnvoll ist, sich mit seinen Verletzungen auseinanderzusetzen, und zwar besser früh als spät.

Aber es gibt sicher auch jene Formen von Verletzungen, die unverzeihlich sind, oder?

Massive Verletzungen wie beispielsweise sexueller Missbrauch, Anwendung von Gewalt oder traumatische Kriegserlebnisse sollten therapeutisch aufgearbeitet werden. Hier stehen die Sicherheit, das Wohlergehen und die Stabilität der verletzten Person an erster Stelle – die Frage, ob Verzeihen sinnvoll ist, kommt viel später und ist aus meiner Sicht nicht generell mit «Ja» zu beantworten. Ich habe keine Erfahrung mit traumatisierten Personen. Es gibt zwei Studien aus den USA, die belegen, dass sich das Wohlbefinden von Personen, die sexuell missbraucht worden sind oder die ihr Kind durch dessen Selbsttötung verloren haben, durch das Verzeihen dieser Tat verbessert. Verzeihen zu können, kann entlastend wirken. Dennoch würde ich nicht behaupten, dass es immer angebracht ist.

Was tun, wenn es gar nicht um andere, sondern um sich selber geht? Wenn man also sich selber nicht verzeihen kann?

Da helfen die gleichen Strategien wie bei Verletzungen, die einem andere Personen zugefügt haben. Es geht darum, zu analysieren, wieso man so gehandelt hat, aus Distanz die Situation zu betrachten. Sich einzugestehen, dass wir nicht perfekt sind und Fehler zwar ärgerlich sind, aber uns allen passieren, und dass es sich lohnt, loszulassen, den Fehler zu akzeptieren, daraus zu lernen und vorwärtszuschauen.

Verzeihen ist schön und erstrebenswert. Aber Rache (oder Vergeltung) kann viel süsser sein, heisst es…

Rache mag vielleicht für einen kurzen Moment Befriedigung verschaffen und ein Gefühl von Gerechtigkeit, worauf wir Anspruch erheben, auslösen. In unserer Kultur ist Rache eher verpönt. Auch ich bevor-

>>

//DIE KUNST DES VERZEIHENS

Die Fähigkeit, zu verzeihen, ist eine Tugend. Das gilt bis ins höhere Alter. So könnte man denken. Tatsächlich deuten jedoch neueste Forschungsbefunde darauf hin, dass es die «ältere Generation» ist, welche in besonderem Masse von dieser Fähigkeit profitiert.

Dr. Marianne Steiner von der Universität Luzern und Dr. Mathias Allemand von der Universität Zürich forschen zum Thema «Verzeihen im Alter». Für ihr Engagement sind die beiden Wissenschaftler in diesem Jahr mit dem Vontobel-Preis für Alter(n)sforschung ausgezeichnet worden. Sie untersuchen, wie sich der Akt des Verzeihens auf das individuelle Wohlbefinden und die empfundene Lebenszufriedenheit im höheren Alter auswirkt.

So konnte gezeigt werden, dass Verletzungen, die über lange Zeit nicht verarbeitet wurden, die körperliche und geistige Gesundheit stark negativ beeinflussen. Man nimmt an, dass es oftmals «Altlasten» an Kränkungen und Ungerechtigkeitserfahrungen sind, welche im höheren Alter wieder aktuell werden. So tragen diese oftmals schon lang zurückliegenden Ereignisse zu bestimmten Krankheiten oder psychischen Problematiken bei, zum Beispiel Altersdepressionen.

Die gute Nachricht ist: Verzeihen kann man lernen! Im November 2013 hat ein neues Projekt zum Thema an der Universität Zürich begonnen. Es richtet sich an alle interessierten Senioren und Seniorinnen. In Kleingruppen überdenken die Teilnehmenden zusammen mit Marianne Steiner eine Verletzung, welche sie selbst im Laufe ihres Lebens erfahren haben. Sie lernen Theoretisches und erhalten einen Einblick in wissenschaftliche Befunde zum Thema Verzeihen. Ausserdem geht es um Strategien, welche helfen können, Verletzungen zu überwinden.

Das Seminar «Die Kunst des Verzeihens» findet statt an der Universität Zürich (Psychologisches Institut / Gerontopsychologie), Binzmühlestrasse 14, Zürich. Und zwar jeweils von 14 bis 17.30 Uhr.

Seminarreihen

> 14.11., 21.11. und 18.11.2013
> 5.12., 12.12. und 19.12.2013
> 16.1., 23.1. und 30.1.2014
> 6.2., 13.2. und 20.2.2014
> 27.2., 6.3. und 13.3.2014

Anmeldung

Universität Zürich
Psychologisches Institut / Gerontopsychologie
Binzmühlestrasse 14 / Box 24
z.H. Mathias Allemand
8050 Zürich

Oder an: diekunstdesverzeihens@gmx.ch

>>

zuge als Reaktion oder Lösung das in der Tat viel schwierigere Verzeihen. Für ein friedliches Zusammenleben oder im Rahmen einer Beziehung, die beide Beteiligten weiterführen möchten, halte ich Verzeihen für bedeutend sinnvoller – sowohl für die Qualität der Beziehung als auch für das Wohlbefinden der beteiligten Personen.

Viele wählen statt den Weg des Verzeihens einen anderen: Sie ziehen einen Schlussstrich unter eine Beziehung.

Ja, das ist auch eine Möglichkeit, wie man mit einer Verletzung umgehen kann. Mir ist es ein Anliegen, die Verletzung und die Beziehung zu trennen. Einen Schlussstrich unter eine Beziehung zu setzen, kann in gewissen Situationen eine gute Entscheidung sein – das hängt von der Art und Tiefe der Verletzung und der Beziehung ab und davon, wie es um das Wohlbefinden der verletzten Person bestellt ist. Wenn mit dem Abbruch der Beziehung auch die Verletzung verdrängt werden soll, so bezweifle ich, dass dies auf Dauer gelingt. Eine Verletzung kann für eine gewisse Zeit verdrängt werden, aber es besteht die Gefahr, dass sie in einer ähnlichen Situation wieder hervorbricht. Daher empfehle ich, hinzuschauen, Verletzungen nicht zu verdrängen, sich den Gefühlen und Gedanken bewusst zu stellen, die Verletzung zu verarbeiten und vielleicht zu verzeihen. Jemandem zu verzeihen, ist ein befreiendes Gefühl. Es ist wieder mehr Kraft und Energie für anderes vorhanden.

«Jemandem verzeihen zu können, ist ein befreiendes Gefühl.» MARIANNE STEINER

Gibt es denn keinerlei Nachteile oder negative Aspekte des Verzeihens?

Ich sehe keine – immer vorausgesetzt, dass ich zwei Entscheidungen fälle. Nämlich erstens: Habe ich ein Interesse daran, diese Beziehung fortzusetzen? Und zweitens: Will ich dieser Person verzeihen? Bei massiven Verletzungen wie etwa bei sexuellen Übergriffen ist es extrem wichtig, darauf zu achten, ob die Person in Sicherheit ist vor dem Täter und in der Lage, sich selbst zu schützen, oder ob sie Unterstützung benötigt.

Die Fähigkeit, zu vergeben, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt: Die einen können es besser, sind auch nicht besonders nachtragend. Die anderen bringen es kaum oder gar nicht übers Herz. Kann Letzteren geholfen werden?

Persönlichkeitseigenschaften spielen eine Rolle, wie gut es einer Person gelingt, zu verzeihen. Wenn die Bereitschaft, zu verzeihen, vorhanden ist und die Geduld, dies über längere Zeit zu üben, so denke ich, dass auch bis anhin als «wenig verzeihend» geltende Personen dies lernen können. Sie brauchen vermutlich etwas länger, bis sie so weit sind. Wesentlich ist die Bereitschaft, zu verzeihen. Dann fällt es auch nicht allen gleich leicht, sich in die andere Person hineinzuversetzen und deren Perspektive zu übernehmen respektive zu akzeptieren, dass wir alle fehlerhaft sind und eine Verletzung nicht unbedingt absichtlich geschehen ist. Anhand von Gesprächen und Übungen ist es in der Regel möglich, festgefahrene Gedanken, Einstellungen und Verhaltensmuster aufzuweichen und neue einzuüben.

Wie lässt sich denn der «Knopf im Kopf» lösen? Braucht es dazu professionelle Unterstützung, oder kann man diese Fähigkeit erlernen?

Professionelle Unterstützung oder auch weise Gesprächspartner sind sicher eine grosse Hilfe, wenn es darum geht, eine Verletzung verarbeiten und verzeihen zu wollen. «Der Knopf im Kopf» muss entwirrt und geordnet, alles sauber abgelegt werden. Kennt man die Strategien einmal, so braucht es nicht unbedingt fremde Unterstützung. Auch ich schätze es, mit jemandem über eine Verletzung sprechen zu können: Dies zwingt mich, meine Gedanken klar zu formulieren, zu ordnen und auf den Punkt zu bringen, wo ich anstehe. Manchmal ist es nur ein Satz, den die andere Person fallen lässt, der mir die Augen öffnet und mir weiterhilft. Oder ich erkenne beim Erklären meines Problems plötzlich den Weg, den ich gehen will.

Gibt es so etwas wie günstige Rahmenbedingungen, die das Verzeihen erleichtern?

Ja, es gibt verschiedene, sowohl situations- als auch personenbedingte. Hilfreich ist zum Beispiel, wenn es der Person, die jemanden verletzt hat, leidtut. Können zwei Menschen offen und gut miteinander kommunizieren, so erhöht auch dies die Chance, zu verzeihen. Hilfreich ist es, wenn Personen empa-

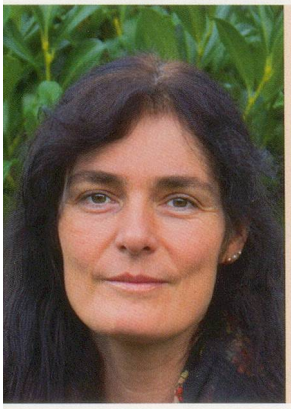

Foto: zvg

//ZUR PERSON

> Dr. Marianne Steiner (45) ist Studienberaterin an der Universität Luzern, externe Dozentin im MAS Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung an der ZHAW und am IAP. Sie arbeitet mit am Projekt von Dr. Mathias Allemand (Uni Zürich) bei der Durchführung von Seminaren zum Thema Verzeihen. Marianne Steiner ist verheiratet und Mutter dreier Kinder.

«Der ‹Knopf im Kopf› muss entwirrt und geordnet, alles sauber abgelegt werden. Kennt man die Strategien, so braucht es nicht unbedingt fremde Unterstützung.» MARIANNE STEINER

thisch sind, sich gut in andere hineinversetzen können, wenn sie offen und verträglich sind. Zudem ist es natürlich bedeutend einfacher, eine kleine Verletzung zu verzeihen als eine grosse. Und ebenso spielt die aktuelle Situation eine wesentliche Rolle: Geht es mir insgesamt gesehen sehr gut, so bin ich weniger verletzlich, verkrafte mehr und bin vermutlich auch offener, zu verzeihen.

Was, wenn man grundsätzlich verzeihen möchte, es aber partout nicht gelingen will?

Viele Faktoren haben einen Einfluss, wie leicht oder wie schwer es einer Person fällt, eine bestimmte Verletzung zu verzeihen. In der Regel benötigt dies nebst der Bereitschaft, zu verzeihen, auch Kraft und Zeit, sich mit der Verletzung, mit ihren Folgen und auch mit der Person, die einen verletzt hat, auseinanderzusetzen. So ist es beispielsweise wichtig, die Verletzung verstehen und einordnen zu können. Als Abhilfe kann ich mir professionelle Hilfe vorstellen, welche die Person über längere Zeit begleitet und mit ihr die Verletzung nochmals in Ruhe aufrollt und hinschaut, wo die Person ansteht.

Was nützt es, wenn ich jemandem verzeihe, dieser aber keine Ahnung davon hat, dass ich das getan habe? Das hat etwas von einer Einbahnstrasse…

Verzeihen ist nicht gleichbedeutend mit Versöhnen. Für eine Versöhnung müssen beide Seiten, alle beteiligten Personen bereit sein. Verzeihen kann man unabhängig davon. Es sind zwei verschiedene Dinge – das eine ist das Verzeihen einer Tat, die verletzt hat, das andere ist die Frage der Beziehung: Ist es derjenigen Person, die verzeiht, überhaupt wichtig, dass die andere erfährt, dass sie ihr verziehen hat? Oder möchte sie einfach nur den Schmerz, die negativen Gefühle loslassen können, ist aber nicht an der Fortsetzung der Beziehung interessiert? Aber um auf Ihre Frage zurückzukommen: Soll eine Beziehung fortgesetzt werden, so ist es natürlich wichtig, dass die Person, die einen verletzt hat, spürt oder erfährt, dass man ihr verziehen hat. Unter Umständen hat auch sie darunter gelitten, diese Verletzung zugefügt zu haben. Oder es war ihr gar nicht bewusst, welch starke Auswirkungen ihr Handeln oder ihre Worte hatten. ■

Arche Brockenhaus

Brockenhaus, Abholungen und Räumungen, Reparatur-Service für Elektro-Geräte, PC-Werkstatt (Verkauf und Support)

Öffnungszeiten: Mo–Fr 10.00–18.30 Uhr, Sa 10.00–17.00 Uhr
Hohlstrasse 489, 8048 Zürich (Bus 31 bis Luggwegstrasse)
Telefon 043 336 30 00, www.archezuerich.ch

archezürich
Soziales unternehmen.

Appenzell Neubau-Erstvermietung
Senioren-Residenz „*Sägehüsli*"

3½-Zi-Dachwohnung, 77m², CHF 1'950.- +NK

4½-Zi-Whg, EG, 125 m², CHF 2'300.- + NK

2½-Zi-Whg, 1. OG, 63 m², CHF 1'450.- + NK

Tiefgarage, Wellnessanlage. Haltestelle Appenzeller-Bahnen und Einkaufen 200m.

Auskunft und Vermietung:
ALRO Immobilien AG
9050 Appenzell
Tel. 071 787 31 60
info@alroag.ch

Universität Zürich[UZH]
ETH zürich

Studienteilnehmer gesucht!
für eine Studie zur Verbesserung von Schlaf und Gesundheit

Nehmen Sie teil an einer Internet-Umfrage zu Gesundheit, Ernährung und Lebensstil.

Unter allen Teilnehmern werden 500 CHF verlost.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das *Schlaf & Gesundheit* Team:
SchlafGesundheit@pharma.uzh.ch

Unterstützt durch klin. Forschungsschwerpunkt "Schlaf & Gesundheit"