

Bericht in: OÖ-Nachrichten, 04.04.2012



Im Leben jedes Menschen gibt es Kränkungen. Viele Gekränkte wissen aber nicht, dass sie selbst die Verantwortung dafür tragen, was sie aus dem verletzenden Erlebnis machen", sagt Christa Schirl, Psychologin und Psychotherapeutin aus Linz.

Dass Vergeben und Verzeihen die Gesundheit stärken, beweisen wissenschaftliche Studien aus den USA: Wer vergibt, reduziert den eigenen Stress, Angstgefühle verschwinden, und der Blutdruck sinkt nachweislich. Gleichzeitig lassen Stress-Symptome nach, die Muskeln entspannen sich, Kopf- und Magenschmerzen werden weniger.

So genannte „Vergebungsstudien“ gibt es seit wenigen Jahren im Bereich der Psychologie, der Pädagogik und Soziologie. Robert Enright, Gründer des internationalen Instituts für Vergebungsforschung, erklärt dazu: „Wir finden jetzt mit wissenschaftlichen Methoden heraus, was wir seit Tausenden von Jahren wissen könnten: Vergebung tut psychisch und körperlich gut.“ Doch wie kann ein verletzter Mensch verzeihen? „Er

„
Vergebung tut psychisch und körperlich gut.“

■ Robert Enright,
Vergebungsforscher


muss zur Kränkung stehen und der Person, die ihm das angetan hat, sagen, was ihm so gekränkt hat. Vergeben heißt aber nicht, dem anderen die Schuld zu nehmen und schon gar nicht, sich gleich mit ihm zu versöhnen.“ Wer nicht verzeihen kann, leide

selbst am allermeisten. „Denn an nichts ist man so klebrig gebunden wie an seinen Feind“, sagt Schirl. „Vergebung funktioniert freilich nicht von heute auf morgen. Man braucht dafür Zeit und oftmals auch viel Distanz.“ Vergeben könne man selbst dann, wenn der Täter die Schuld nicht eingesteht. „Es geht darum, sich selbst zu wandeln.“

Versöhnliches Verhalten helfe vor allem dem, der sich dazu durchringt. Sozialpsycholog Christian Schwennen von der Ruhr-Universität in Bochum hat sich dem Thema „Vergeben“ gewidmet. „Verzeihen ist in der Sozialpsychologie noch wenig erforscht, obwohl es für unser Zusammenleben so immens wichtig ist – denn Menschen verletzen einander, das ist die Realität in einer unvollkommenen Welt“, sagt er. Schwennen will jetzt herausfinden, welche Rolle die Persönlichkeit beim Verzeihen spielt.

„Selbstsichere, gefestigte Menschen verzeihen leicht, während sich emotional instabile Personen damit eher schwertun“, sagt der Psychologe. Auch wer gewissenhaft und besonders extrovertiert ist, verzeiht schneller.

WERBUNG

 Österreichische Apothekenzentral



RUF VIERZEHN FÜNFUNDFÜNFZIG!
TAG & NACHT INFORMATION AM APOTHEKENTELEFON

 **APOTHEKEN RUF 1455**