

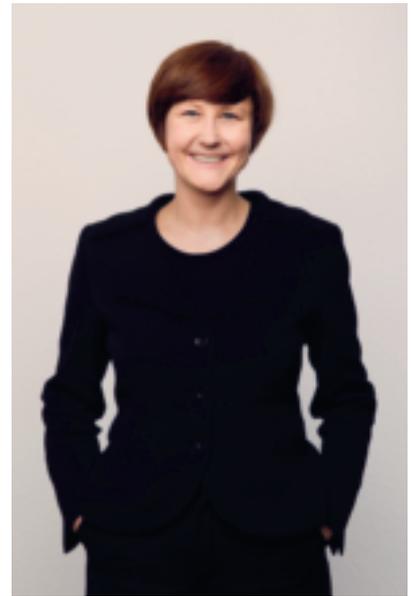
# Liebe Leserinnen und Leser

**A**ls Jakob nach einem Unfall, der lebensbedrohlich war, aus dem Krankenhaus entlassen wurde, fühlte er sich von seinen erwachsenen Kindern im Stich gelassen. Sie verstanden nicht, dass er sich um sein verändertes Äußeres sorgte, und reagierten schroff auf seine Anliegen und Probleme. „Ich habe mich so allein gefühlt, als wäre ich ihnen ganz egal“, sagt Jakob. Jakob war einer der Teilnehmer an einer Gruppenintervention, bei der ältere Menschen sich mit Kränkungen auseinandersetzten, die sie in ihrem Leben erfahren hatten – mit dem Ziel, den Verursachern wenn möglich zu verzeihen. Dem 81-jährigen Jakob gelang es: Am Ende entschuldigte sich seine Tochter bei ihm – und Jakob verzieh seinen Kindern.

Psychologieprofessor Mathias Allemand erforscht an der Universität Zürich Prozesse wie Dankbarkeit und Verzeihen und hat diese Gruppenintervention mit zwei Kolleginnen zusammen geleitet. Ich habe Mathias Allemand gefragt, woran ich eigentlich merke, dass ich bereit bin, etwas zu verzeihen. Dem Forscher ist zunächst wichtig, dass wir in unserem Gespräch über „normale Kränkungen“ sprechen, nicht über schwerste Verletzungen wie körperliche Gewalt oder Missbrauch. „Bei diesen normalen Kränkungen fällt einem vielleicht im Laufe der Monate oder Jahre auf, wie viel Zeit und Energie man investiert, um über die Verletzung nachzudenken. Und dass man in den negativen Gefühlen feststeckt, die damit einhergehen, wie Wut, Ärger oder manchmal auch Scham. Und dann merkt man wahrscheinlich: Etwas muss passieren. Es geht primär um eine Entscheidung. Ich entscheide mich, etwas zu tun. Und da ist Verzeihen eine mögliche Form.“

Das Wahrnehmen der negativen Gefühle sowie der Entschluss zu vergeben sind bereits zentrale Schritte in einem Verzeihensprozess, erklärt Allemand. Danach kann es helfen, die Perspektive zu wechseln, indem man zu verstehen versucht, warum der andere Mensch sich auf eine Weise verhalten hat, die man selbst als kränkend empfindet. Und indem man anerkennt: Auch ich habe in meinem Leben schon Menschen verletzt. Gespräche mit Freunden, Tagebuch führen, auch einen Brief an den Verursacher der Verletzung schreiben – all das sind gute Hilfsmittel, wenn man verzeihen möchte.

Erstaunlich für mich im Gespräch mit Professor Allemand war die Erkenntnis: Den Menschen, der einen verletzt hat, den braucht man für diesen Prozess des Verzeihens gar nicht unbedingt. Viele weitere Aha-Erlebnisse aus Forschung und Praxis finden Sie in unserer Titelseite über das Verzeihen ab Seite 18. Interessante Einsichten wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle' in a cursive, lowercase style.