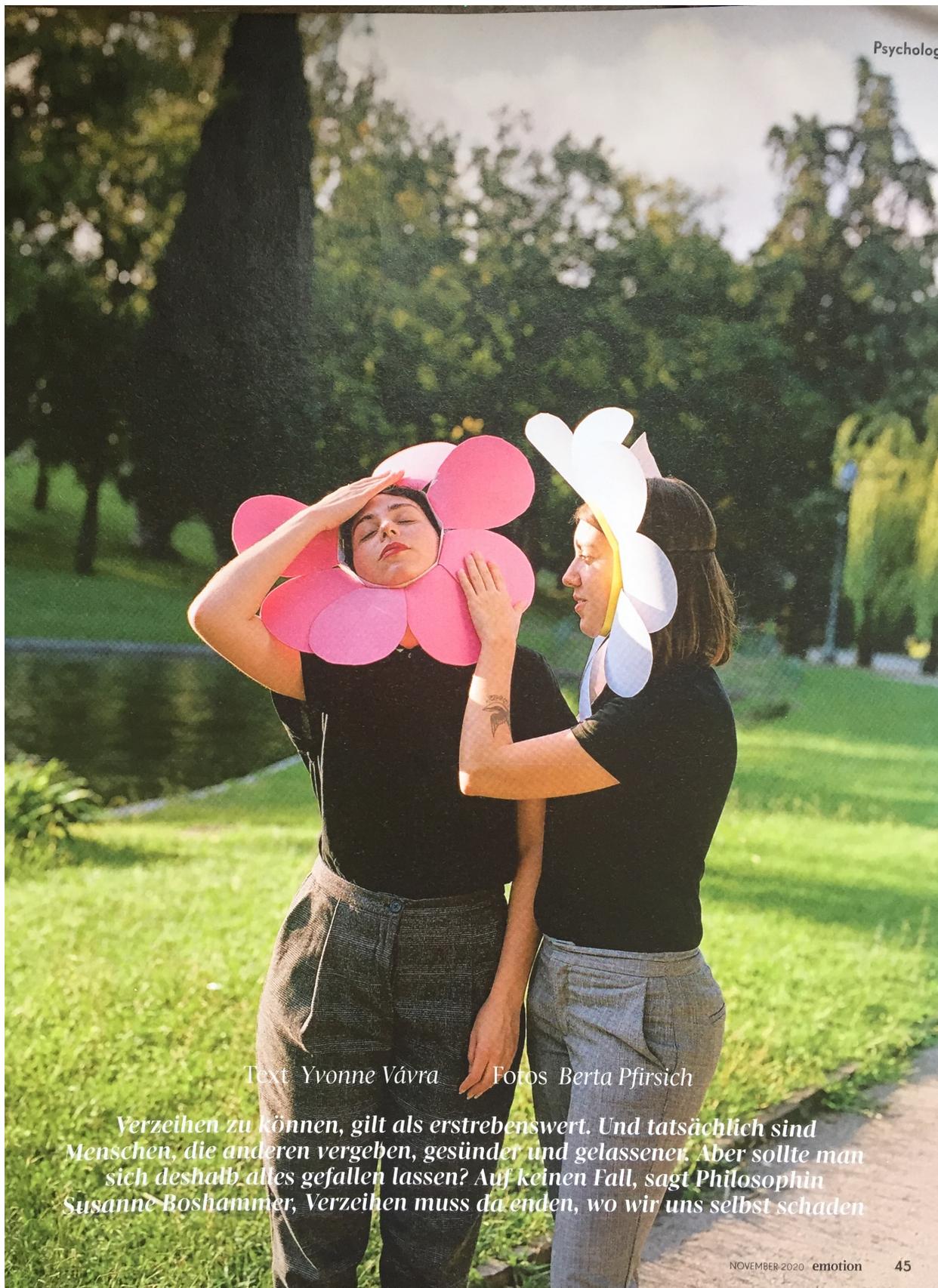
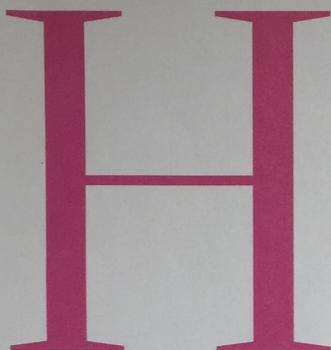


Ist
schon
okay



Text Yvonne Vávra Fotos Berta Pflrsich

Verzeihen zu können, gilt als erstrebenswert. Und tatsächlich sind Menschen, die anderen vergeben, gesünder und gelassener. Aber sollte man sich deshalb alles gefallen lassen? Auf keinen Fall, sagt Philosophin Susanne Boshammer, Verzeihen muss da enden, wo wir uns selbst schaden



Hier einige Szenarien menschlicher Enttäuschung: Ihre Kollegin hat dreist die gemeinsame Idee als ihre eigene ausgegeben. Ihre Freundin hat sich in Ihren Ex verliebt und über den Hormonen den Freundschaftscode vergessen. Ihr Mann hat Sie bei der Dinnerparty bloßgestellt, um mit lustigen Anekdoten zu glänzen. Oder er ist fremdgegangen... zum zweiten Mal. Und Ihr Bruder hat seine Spielsucht verschwiegen und jahrelang Geld von den Eltern gestohlen. Was nun? Sollen Sie die Übeltäter aus Ihrem Leben verbannen? Einen stillen Groll pflegen – oder einen dröhnend lauten? Rache üben? Schwamm drüber und weiter? Oder ein besserer Mensch sein – und vergeben?

Grundsätzlich ist der Mensch imstande, alles Mögliche zu verzeihen, von Lug und Betrug über Enttäuschung und Erniedrigung bis zu schlimmsten Missbrauch und Verrat. Gemeinhin gilt Vergebungsfähigkeit als Tugend, sowohl in moralischer als auch in persönlicher Hinsicht: Zahlreiche Studien belegen, dass das Verzeihen Depressionen, Stress, Wut und Angst lindern und den ursprünglichen Schmerz durch Hoffnung, Liebe und Mitgefühl ersetzen kann. Heute herrscht Konsens darüber, dass Verzeihen der wirksamste Weg ist, sich von einer schmerzhaften vergangenen Erfahrung zu befreien – schließlich

bindet Groll uns an die Person, die uns verletzt hat. Wenn wir ihr vergeben, geben wir also vor allem uns selbst etwas: Entlastung.

Das lässt sich konkret in körperlicher Gesundheit messen. Eine US-Studie belegte 2005, dass vergebende Menschen weniger körperliche Beschwerden haben, weniger Medikamente brauchen, weniger erschöpft sind und besser schlafen können. Gerade ist ein Handbuch erschienen, das den aktuellen Stand der Wissenschaft in Sachen Verzeihen zusammenfasst und im Hinblick auf alle untersuchten Studien einen konsistenten positiven Zusammenhang zwischen Vergebungsbereitschaft und körperlicher Gesundheit feststellt. Sogar die seelische Erleichterung lässt sich in einer Zahl ausdrücken: sieben Zentimeter. So viel höher konnten Menschen in einer US-Studie von 2014 im Schnitt springen, nachdem sie über eine Situation nachgedacht hatten, in der sie einer anderen Person vergeben hatten – verglichen mit Testpersonen, die sich an Momente erinnerten, in denen sie nicht verzeihen konnten.

Bei all diesen Vorzügen scheint es fast egal, ob das Gegenüber die Geste auch verdient. Die Philosophin Susanne Boshammer, die gerade ihr Buch „Die zweite Chance. Warum wir (nicht alles) verzeihen sollten“ veröffentlicht hat, äußert jedoch Bedenken: „Als ich mit meinen Recherchen begonnen habe,

„Ich verzeihe dir“ – klingt wie Nachsicht, ist aber eigentlich eine Schuldzuweisung

Vergeben darf nicht heißen, dass wir Probleme mit unserer Selbstachtung bekommen

hat mich wirklich genervt, dass alle religiösen und psychologischen Bücher einhellig meinen: Verzeihen ist gut“, sagt sie. „Nach Gründen, die gegen das Verzeihen sprechen, sucht man in der Literatur vergeblich, wobei es davon tatsächlich einige gibt.“

Diese Gründe offenbaren sich, wenn man sich vergegenwärtigt, was Vergabung eigentlich ist. Es gehe ja um mehr als den Verzicht auf Vergeltung und zuweilen auch um mehr als ums eigene Wohlfühl, sagt Boshammer. „Wenn wir verzeihen, teilen wir jemandem mit, dass er sich für das, was er getan hat, keine Vorwürfe mehr machen muss. Ob man diese Botschaft aussenden will, sollte man sich gut überlegen.“ Immerhin würde zum Beispiel die Bekannte, die hinter Ihrem Rücken Lügen über Sie verbreitet und daraufhin deutlich Ihre Missgunst zu spüren bekommt, die Rechte anderer in Zukunft vielleicht eher respektieren. Vorwürfe haben eine disziplinierende Wirkung. „Wir sollten nur dann verzeihen, wenn wir uns ganz darüber im Klaren sind, dass uns das Unrecht nicht angetan hätte werden dürfen und wir jedes Recht hätten, kein Wort mehr mit der Person zu sprechen“, sagt Boshammer. Vergeben sei nämlich weder Nachsicht noch Billigung, sondern eine Schuldzuweisung. Kein „Du, ich hab's mir überlegt, so schlimm war das ja gar nicht“, sondern ein „Mein Ärger und dein schlechtes Gewissen sind absolut gerechtfertigt. Aber jetzt brauchst du dich nicht mehr zu grämen, denn ich verzeihe dir.“ ▶

O

Ohne dieses klare Bewusstsein, dass man uns nicht so hätte behandeln dürfen, bekomme man beim Verzeihen leicht Probleme mit der Selbstachtung – ein weiterer Grund, dem Impuls nicht vorschnell nachzugeben. Unter bestimmten Umständen verlange es der Respekt vor uns selbst, hart zu bleiben und denen, die uns verletzt haben, nicht zu verzeihen, schreibt Boshammer. Denn grundsätzlich sieht die Philosophie durchaus einen Konflikt zwischen Selbstachtung und Vergebungsbereitschaft, und der liegt darin, dass wir uns mit unserem Vergeben indirekt zu Komplizen der eigenen Herabsetzung machen. Fehlt es mir nicht an Respekt mir selbst gegenüber, wenn ich der Kollegin verzeihe, die monatelang versucht hat, mich mit ihrem Mobbing aus der Firma zu vertreiben? Demonstrativ hat sie meine Rechte verletzt und meinen Wert herabgesetzt – was wird aus meinem Selbstwertgefühl, wenn ich der Missetäterin nun mit meinem Wohlwollen noch entgegenkomme?

Allerdings bezieht sich dieser Einwand auf eine bedingungslose oder allzu bereitwillige Bereitschaft zum Verzeihen. Liegt ein klares Schuldeingeständnis der Täter*in vor, könne die Selbstachtung gewahrt bleiben – dieser Bedingung haben sich viele Philosoph*innen verschrieben. Wenn die mobbende Kollegin also glaubhaft Reue



*Wenn ich
anderen verzei-
he, übe ich
Macht aus: Ich
allein darf
bestimmen, wer
sein Gewissen
entlasten darf*

zeigt, Verantwortung für ihr Handeln übernimmt, sich zu unseren Rechten bekennt und spürbar respektvoll mit uns umgeht, könne man vielleicht ris-

kieren, ihren Wunsch nach Vergebung zu erfüllen. „Verzeihen braucht Zeit, wie es oft heißt“, schreibt Boshammer, „und das hat demnach nicht nur etwas damit zu tun, dass das Gefühl des Grolls nicht von heute auf morgen versiegt, sondern auch damit, dass es aus Gründen der Selbstachtung ratsam ist, abzuwarten, wie sich unser Gegenüber in Zukunft verhält.“

Natürlich machen wir auf diese Weise unser Wohlbefinden von unseren Peinigern abhängig und bleiben womöglich lebenslang voller Argwohn in der Vergangenheit gefangen. Am Ende leidet nicht die uneinsichtige Mobberin, sondern wir, die wir uns in unserem Schmerz verbeißen. Doch es gibt einen Ausweg aus dem Dilemma: das wissenschaftliche Ausleben normativer Autorität, wie Boshammer es nennt. „Es ist die Fähigkeit, bewusst Einfluss darauf zu nehmen, was wir einander schulden und voneinander erwarten dürfen.“ Genau

darum gehe es ja beim Verzeihen: „Im Bewusstsein unserer Rechte und der daraus resultierenden Pflichten des anderen sorgen wir dafür, dass jemand, der in unserer Schuld steht, wieder mit sich ins Reine kommen darf.“

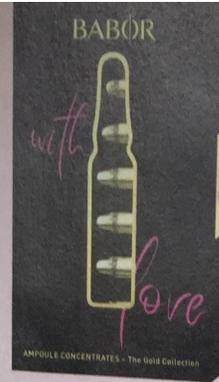
Mit dieser Haltung ist das Verzeihen nicht nur mit Selbstachtung vereinbar, sondern kann sogar zu einer kraftvollen Quelle für mehr davon werden. „Wenn ich jemandem verzeihe, übe ich eine Macht aus, die nur ich habe“, sagt Boshammer. „Ich bin unersetzlich, und dieses Gefühl, dass nur ich allein die Beziehung in eine neue Richtung lenken kann, ist ein Gefühl von Autorität.“ Plötzlich wird das passive Mobbing-Opfer zur aktiven Bestimmerin darüber, wer sein Gewissen entlasten darf und wie die Zukunft aussehen wird. „Mein Verzeihen lässt mich als jemanden erleben, der Rechte und die Stärke hat, autonome Entscheidungen im Sinne des eigenen Wohlbefindens zu treffen.“

Wer so verzeiht, darf sich guten Gewissens erlauben, den Groll hinter sich zu lassen. Leichter sollte er es damit auch haben: Schottische Forscher haben gezeigt, dass das Verzeihen das Vergessen vereinfacht, wahrscheinlich weil wir das Grübeln über die ärgerlichen Details und Gefühle sein lassen, sobald wir vergeben haben. Und so soll das letzte Wort ruhig an Konfuzius gehen: „Es schadet einem nicht, wenn einem Unrecht geschieht. Man muss es nur vergessen können.“

Das Buch zum Thema



„Die zweite Chance. Warum wir (nicht alles) verzeihen sollten“
Susanne Boshammer, Professorin für Philosophie an der Uni Osnabrück, zeigt anschaulich, wie man verzeiht, ohne sich selbst zu verleugnen. (Rowohlt, 25 €)

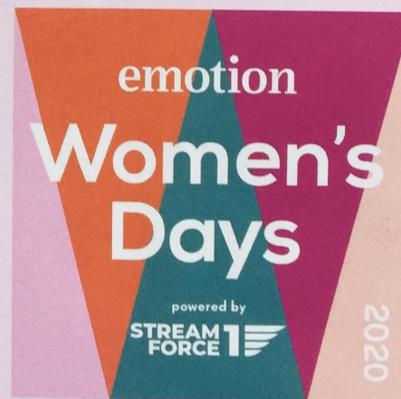


„Empowered women empower women“

So lautet das Motto von Babor. Schon zum zweiten Mal ist die Marke der perfekte Partner für die EMOTION Women's Days

Babor ist ein Unternehmen, das von starken Frauen getragen wird und sich für die Stärkung von Frauen einsetzt“, erzählt Isabel Bonacker, Mitinhaberin der Marke. Seit Beginn der Unternehmensgeschichte stehen Frauen im Fokus, die selbst kleine und mittlere Unternehmen betreiben: Kosmetikerinnen. 62 Prozent der Mitarbeitenden bei Babor sind weiblich. Empowerment wird hier zu 360° gelebt. Mitarbeiterinnen können eine Kita für unter Dreijährige nutzen, flexible Arbeitszeit- und Homeoffice-Modelle sind schon lang selbstverständlich. Coachings sowie Aus- und Weiterbildungen kurbeln die Karriere an. Kürzlich hat Babor ein Stipendienprogramm an Kosmetikschulen weltweit ins Leben gerufen, um jungen Frauen die Möglichkeit zu geben, ihr Potenzial zu entfalten. Finanziert wird das Projekt mit dem Charity-Verkauf von „Ampoule Concentrates – The Gold Collection“, einem exklusiven Ampullen-Set. Bei Babor gilt: Starke Frauen fördern starke Frauen. Es ist also nur konsequent, dass Babor wieder Partner der EMOTION Women's Days ist. Mehr Infos: babor.de/charity

BABOR



Wen treffen Sie bei den EMOTION Women's Days?



Isabel Bonacker, Mitinhaberin von Babor, weiß aus Erfahrung, wie Frauen einander am besten unterstützen und stärken. Lernen Sie von ihr bei den digitalen EMOTION Women's Days vom 19. bis 23. Oktober mehr über Female Empowerment!