



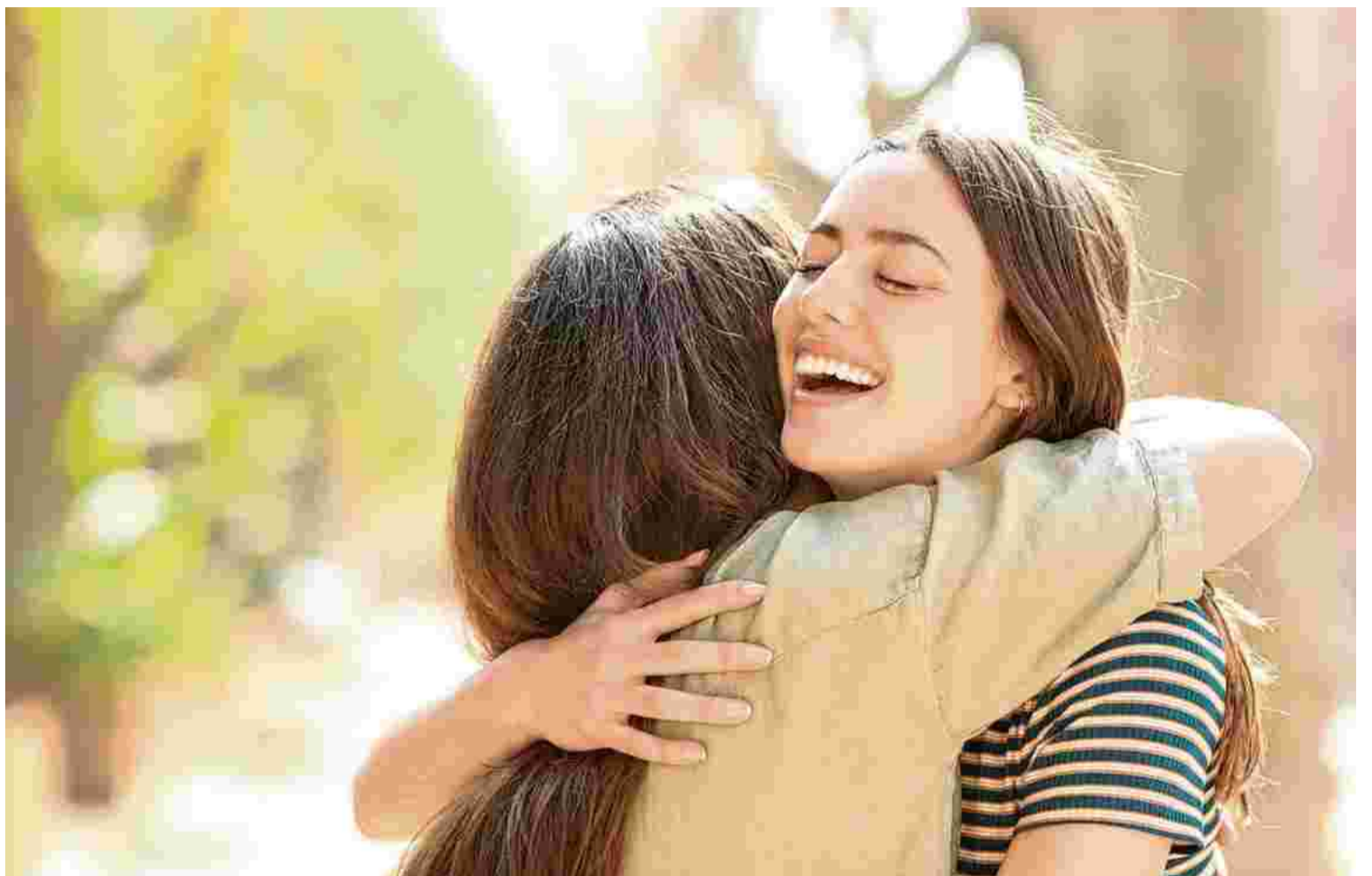
# oö Nachrichten Gesundheit

MITTWOCH, 28. SEPTEMBER 2022

VON DIETLIND HEBESTREIT

**S**ei doch nicht so nachtragend! Bemerkungen wie diese helfen niemandem, der gerade verletzt wurde. Wobei der Satz sehr gut das Gegenteil von Vergebung beschreibt. Wie in einem Rucksack trägt der Betroffene die Kränkung mit sich herum – und schadet damit vor allem sich selbst. Warum das so ist, erklärt Raphael Oberhuber, Psychologe vom Kepler-Uniklinikum Linz: „Wer nicht verzeiht, kann dadurch psychisch und körperlich krank werden. Das beweisen Studien. Auf jeden Fall leidet die Lebensqualität.“

Typische Szenarien, in denen Verzeihen schwerfällt, sind etwa Scheidungen und Trennungen oder andere Erlebnisse, in denen sich einer hintergangen und betrogen oder in seinen Gefühlen verletzt fühlt. Neben der Kränkung, die oft wie ein Schmerz in der Brust erlebt wird, steht einer gütlichen Lösung häufig auch der Stolz im Weg. „Viele wünschen sich, dass der andere seine Fehler einsieht, zugibt und sich entschuldigt. Das ist oft aber nicht der Fall“, sagt der Linzer. Loszulassen ist auch leichter, wenn die Gegenseite nach der Verletzung etwas Gutes tut – oder wenn man sich daran erinnern kann, dass man in der Vergangenheit auch schöne und gute Erlebnisse miteinander hatte. Sich das ins Bewusstsein zu rufen, fällt in der Akutsituation aber oft schwer. Auch zu-



„Wenn Vergebung gelingt, wird das oft als sehr befreiend empfunden. Mit dieser positiven Erfahrung wird auch der Grundstein für zukünftiges Verzeihen gelegt.“

■ Raphael Oberhuber, KUK Linz

zugeben, dass man vielleicht selbst zu der misslichen Lage etwas beigetragen hat, ist nicht immer leicht und bedarf oft zahlreicher und langer Gespräche. Nicht selten machen Menschen in dieser Situation eine Psychotherapie oder brauchen sogar Medikamente. Immer geht es auch darum, an seinem Selbstwert zu arbeiten. Wer in sich ruht und mit sich im Reinen ist, kann mit der Situation besser umgehen. Dafür muss man aber oft an sich selbst arbeiten. „Heilung kann ein langwieriger Prozess sein“, sagt Oberhuber. Hilfreich kann es auch sein, wenn man sich in den anderen hineinversetzen kann – um zu verstehen, warum der andere etwas Bestimmtes getan hat.

#### Loslassen ist ein befreiendes Gefühl

Doch der Aufwand lohnt sich: Wenn Vergebung gelingt, wird das oft als sehr befreiend empfunden. Das Leben fällt leichter und mit dieser positiven Erfahrung wird auch der Grundstein für zukünftiges Verzeihen gelegt. Der Mensch lernt in seinem Inneren mit Kränkungen und Ablehnung besser fertig zu werden. Nicht jener, der verletzt hat, profitiert am meisten, sondern der Vergebende. „Es geht auch darum, sich nicht von anderen abhängig zu machen“, erklärt der Psychologe. Studien haben sogar bewiesen, dass der Mensch in seinem Inneren eigentlich immer verzeihen will: „Das Gehirn möchte es –

## Verzeihen: „Das Gehirn möchte es“

Nicht vergeben zu können, macht psychisch und physisch krank. Das beweisen Studien. Psychologe Raphael Oberhuber vom KUK erklärt, wie man lernt, loszulassen

weil das hilft, den Menschen gesund zu halten.“

Wenn Vergebung nicht gelingt, können die Folgen katastrophal sein: Es droht nicht nur Krankheit, sondern der Gepeinigte wird verbittert und kann sogar Hassgefühle entwickeln. Diese sind die Grundlage für unüberlegte Handlungen und sogar viele Verbrechen – etwa für Amokläufe oder Morde. Übrigens kann die Tat dann gar nicht schrecklich genug sein – die Täter erleben ihr Tun trotzdem nicht als befreiend und tragen ihren Hass und den Groll auch weiterhin in sich.

#### An den Verletzungen arbeiten

Besonders kompliziert ist Verzeihen, wenn es nicht ausschließlich um psychische Kränkungen, sondern um richtige Traumata geht. „Körperliche Gewalt, Morde oder Zerstörung, wie sie im Krieg vorkommen, sind besonders schwer zu vergeben. Auch der Holocaust, bei dem ganze Familien ausgelöscht wurden, sind ein Beispiel“, sagt Oberhuber. Man könne diese Ereignisse zwar nicht mit einer Scheidung vergleichen, doch die Gefühle seien ähnlich. Auch in diesen schlimmen Fällen lohnt es sich, an den Verletzungen zu arbeiten. Wiederum kann eine Therapie das Leben des Betroffenen verbessern. Denn wenn die eigene Wertigkeit und das Vertrauen zerstört sind, reißt das die Betroffenen in die Tiefe. Ein erfüllendes Zusammenleben ist dann nicht mehr möglich.

Schon Kinder lernen zu verzeihen. „Intellektuell erfassen können das Mädchen und Buben etwa ab dem Volksschulalter“, sagt Oberhuber. Je besser die Vorbilder sind, je öfter es gelingt, gut mit Kränkungen umzugehen, umso widerstandsfähiger wird der Mensch in der Zukunft sein. Auf jeden Fall ist Verzeihen immer eine sehr persönliche Angelegenheit. Oft kann das Umfeld nicht nachvollziehen, warum jemand so schnell verzeiht – oder es eben gar nicht kann. Doch auch da gilt: Besser ist es, auf sich selbst und seine Gefühle zu hören, als sich wieder von anderen abhängig zu machen.

#### PSYCHOTHERAPIE ZUR UNTERSTÜTZUNG

**Psychotherapie** ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome oder Leidenszustände sind demnach entweder Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht.

Die „**Clearingstelle für Psychotherapie**“ vermittelt für ganz Oberösterreich kostenlose Behandlungen – möglichst zielsicher und ohne unnötige Wartezeiten. Sie ist unter der Telefonnummer 0800 / 202 533 oder unter [info@clearingstelle.net](mailto:info@clearingstelle.net) erreichbar.

**Gratis Psychotherapie** zur Soforthilfe kann auch über die Telefonseelsorge (Tel. 142) unbürokratisch vermittelt werden.

Info: [www.oöelp.at](http://www.oöelp.at)



Bei Krisen rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen  
Fotos: Colourbox