
Einflüsse von Religiosität und Vergebung auf die psychische Gesundheit

Judith Lindner

Zusammenfassung: Die Bedeutsamkeit von Vergebung und Religiosität für die psychische Gesundheit wird vor dem Hintergrund des bisherigen Forschungsstandes dargelegt und einen Überblick über spezifische religiöse Dimensionen gegeben, die in einem positiven Zusammenhang mit Vergebung stehen. Darauf aufbauend wird eine Studie zum Thema, mit über 700 Studierenden aus ganz Deutschland vorgestellt.

Abstract: The value of forgiveness and religiosity for mental health is presented in the light of the current state of research. Specific religious dimensions are outlined, which seem to be positive associated with forgiveness. On this basis a study with over 700 students from German Universities is presented.

Dem Konzept der Vergebung wurde vor allem in den letzten Jahren in der amerikanischen psychologischen Forschung zunehmend mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Die Befunde weisen darauf hin, dass sich interpersonale Vergebung positiv auf verschiedene Indikatoren der psychischen Gesundheit sowohl in klinischen als auch in nicht-klinischen Stichproben auswirkt.¹ Der bedeutsame Wert der Vergebung für die psychische Gesundheit wird in Amerika zunehmend durch die Entwicklung und Durchführung vergebungsfördernder Interventionen erschlossen.² In Europa hat das Thema empirisch bisher noch wenig Beachtung gefunden. Die im Folgenden präsentierte, im Rahmen meiner Masterarbeit an der Freien Universität Berlin unter der Leitung von Herrn Prof. *Michael Utsch*, durchgeführte Studie, hatte zum Ziel die Bedeutsamkeit des Themas Vergebung auf die psychische Gesundheit auch für den deutschen Raum hervorzuheben, sowie den Einfluss religiöser Aspekte auf die Vergebung zu spezifizieren.

Vergebung wird in Übereinstimmung mit der, dem Großteil der Forschungsliteratur zu Grunde liegenden Definition, wie folgt verstanden: Vergebung bedeutet das geschehene Unrecht als solches anzuerkennen, jedoch den damit verbundenen, gerechtfertigten Zorn und das Recht auf Rache aufzugeben. Gelungene Vergebung zeigt sich darin, dass das Opfer dem Täter auch in Gedanken, Gefühlen und seinem Verhalten wieder positiv entgegentreten kann.³

1 *Thomas W. Baskin/Robert D. Enright*, Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis, in: *Journal of Counseling and Development* 82 (2004), 79–90.

2 *Nathaniel G. Wade/William T. Hoyt/Julia E. M. Kidwell/Everett L. Worthington*, Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis, in: *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 82/1 (2014), 154–170.

3 *Jeanette Knutson/Enright/Benjamin Garbers*, Validating the Developmental Pathway of Forgiveness, in: *Journal of Counseling and Development* 86 (2008), 193–199.

Vergebung bedeutet nicht zu vergessen oder das geschehene Unrecht zu rechtfertigen oder zu entschuldigen. Es gibt dem Täter auch nicht die Erlaubnis weiterhin verletzend zu handeln. Vergebung ist ein Prozess, der nicht mit der Entscheidung zu vergeben abgeschlossen ist.⁴ Während Vergebung nur die Bereitschaft und Entscheidung einer Person verlangt, erfordert Versöhnung immer das Aufeinander zugehen zweier Personen und damit auch Reue und Veränderungsbereitschaft seitens der verletzenden Personen.

1 Klinische Relevanz von Vergebung

Vor der Theorie, dass sich eine verletzte Person mittels Vergebung von Ärger, Hass und Bitterkeit als Folge einer schweren Verletzung befreien und damit eine ungesunde psychologische Bindung an den Täter aufgehoben und die Opferrolle abgelegt werden kann,⁵ widmeten sich vor allem zwei amerikanische Forschergruppen um *Robert D. Enright* und *Everett L. Worthington*, dem Konzept der Vergebung und der kontrollierten empirischen Erforschung ihrer Wirksamkeit. Beide Forschungsgruppen entwickelten zunächst Vergebungsmodelle und konzipierten auf dieser Basis therapeutische Interventionen, die spezifisch Vergebung fördern sollten. Ihre Wirksamkeit konnte bei verschiedenen Stichproben bestätigt werden. So konnte bei Frauen mit sexuellen Missbrauchserfahrungen nach dem Durchlaufen der Intervention, die darauf fokussierte, dem Täter zu vergeben, eine stabile Verringerung der Depressions- und Angstwerte sowie vermehrte Hoffnung und z. T. auch eine Stärkung des Selbstwertes nachgewiesen werden.⁶ Bei Patienten mit Substanzabhängigkeit bewirkte eine, die Standardbehandlung ergänzende Vergebungstherapie, positive Veränderungen in Bezug auf Ärger, Angst, Depression sowie den Selbstwert und die Vulnerabilität, Substanzen einzunehmen.⁷ Diese Ergebnisse wurden bereits repliziert.⁸ Eine positive Wirkung der Vergebungstherapie von *Enright* auf die psychische Gesundheit konnte außerdem bei Frauen, die in ihrer Ehe emotionalen Missbrauch erlebt hatten, belegt werden.⁹ Es zeigten sich

4 *Enright*, Vergebung als Chance: Neuen Mut fürs Leben finden, Bern 2006.

5 *Roy F. Baumeister Julie J. Exline/Kristin L. Sommer*, The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness, in: *Everett L. Worthington* (Hg.), Dimensions of forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives, Pennsylvania 1998, 79–104.

6 *Suzanne R. Freedman/Enright*, Forgiveness as an intervention goal with incest survivors, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64/5 (1996), 983–992.

7 *Wei-Fen Lin/David Mack/Enright/Dean Krahn/Thomas W. Baskin*, Effects of Forgiveness Therapy on Anger, Mood, and Vulnerability to Substance Use Among Inpatient Substance-Dependent Clients, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72/6 (2004), 1114–1121.

8 *Lin*, The treatment of substance abuse disorders by the psychological forgiveness, in: *Bulletin of Educational Psychology* 41/4 (2010), 859–883.

9 *Gayle L. Reed/Enright*, The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse, in: *Journal of Consulting And Clinical Psychology* 74/5 (2006), 920–929.

starke positive Effekte der Vergebungstherapie im Vergleich zu einer Gruppe mit Alternativbehandlung auf Depression, Ängstlichkeit, Posttraumatische Stresssymptome und den Selbstwert der Teilnehmerinnen. Zudem hatten die Frauen der Vergebungsintervention bessere Werte in der Bewältigung umgebungsbedingter Einflüsse und fanden mehr Sinn im Leiden. Metaanalysen bestätigten, dass vergebungsorientierte Interventionen positive Effekte im Bezug auf die psychische Gesundheit haben und wirkungsvoll sind, um Angst und Depression zu reduzieren und neue Hoffnung zu vermitteln.¹⁰

Auch in nicht klinischen Stichproben konnte gezeigt werden, dass Vergebung und gesundheitsfördernde Komponenten zusammenhängen. Es gibt einige empirische Studien, die belegen, dass Vergebung mit weniger Ärger einher geht.¹¹ Die Forschungsgruppe um *Johan C. Karremans* konnte positive Zusammenhänge zwischen Vergebung und der Lebenszufriedenheit nachweisen.¹² Der Zusammenhang war umso stärker, je höher die Beziehungsverbindlichkeit zwischen der verletzten Person und ihrem Schädiger war. So ging eine Tendenz, dem Partner zu vergeben mit einer höheren Lebenszufriedenheit einher, als eine allgemeine Vergebungstendenz. Die gefundenen Zusammenhänge waren deutlicher bei älteren Menschen nachweisbar¹³ als bei jungen Erwachsenen.¹⁴

2 Klinische Relevanz von Religiosität

Laut einer deutschlandweiten repräsentativen Umfrage sind nach der Klassifizierung von *Stefan Huber* 52 % der deutschen Bevölkerung der Kategorie religiös und 18 % der Kategorie hochreligiös zuzuordnen.¹⁵ *Liane Hofmann* und *Harald Walach*¹⁶ befragten in ihrer deutschlandweiten, repräsentativen, randomisierten Studie knapp 900 Psychotherapeuten, die angaben, dass bei 22 % ihrer Patienten religiöse und spirituelle Themen in der Psychotherapie relevant seien. In der jüngsten Veröffentlichung zum Thema wird von einer Studie berichtet, bei der mehr als 1000 niedergelassene ärztliche als auch

10 *Baskin/Enright*, Intervention studies; *Wade et al.*, efficacy.

11 *Ryan Fehr/Michele J. Gelfand/ Monisha Nag*, The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates, in: *Psychological Bulletin*, 136/5 (2010), 894–914.

12 *Johan C. Karremans/Paul A. M. Van Lange/Jaap W. Ouwerkerk/Esther S. Kluwer*, When forgiving enhances psychological wellbeing: The role of interpersonal commitment, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 84/5 (2003), 1011–1026.

13 *Neal Krause/Christopher G. Ellison*, Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life, in: *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 42/1 (2003), 77–93.

14 *Loren L. Toussaint/David R. Williams/Marc A. Musick/Susan A. Everson*, Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample, in: *Journal Of Adult Development*, 8/4 (2001), 249–257.

15 *Bertelsmann-Stiftung* (Hg), *Der Religionsmonitor*. (2. Aufl.). Gütersloh 2008.

16 *Liane Hofmann/Harald Walach*, Spirituality and religiosity in psychotherapy – A representative survey among German psychotherapists, in: *Psychotherapy Research*, 21/2 (2011), 179–192.

psychologische Psychotherapeuten in Bayern zwischen 2010 und 2011 befragt worden.¹⁷ Der hohe Gesamtrücklauf von 65 Prozent kann als Indiz für die Bedeutsamkeit des Themas gewertet werden. Die Ergebnisse sind spannend und werden die Ausbildungsinstitute und Fachgesellschaften beschäftigen: Mehr als die Hälfte der Befragten glaubt an eine fürsorgliche höhere Macht. Jeder vierte ist an einer Weiterbildung zum Thema „Religion in der Psychotherapie“ (sehr) interessiert. Drei Viertel explorieren den Themenbereich „Religion“ nicht routinemäßig in der Anamnese, obwohl ebenfalls etwa drei Viertel die Kenntnis der religiösen Einstellung von Patienten für wichtig und sinnvoll halten. Da trotz dieser Ergebnisse zum Teil auch heute noch an den deutschen Universitäten behauptet wird, dass hochreligiöse Menschen sich nicht in Psychotherapie begeben, sondern ausschließlich in ihrer Kirchengemeinde Hilfe suchen, möchte ich an dieser Stelle auch ein Ergebnis der unten näher beschriebenen Studie vorwegnehmen. Von 712 Teilnehmern gaben 17 % der Personen der hochreligiösen Gruppe an, in der Vergangenheit oder zum Zeitpunkt der Untersuchung in psychotherapeutischer Behandlung gewesen zu sein. Im Vergleich dazu bestätigten dies 21 % der Gruppe der religiösen Personen und 22 % der nicht-religiösen Personen.

In einem evidenzbasierten systematischen Review von themenbezogenen Studien der Jahre 1990 bis 2010 wird aufgezeigt, dass 72 % der Studien hoher Qualität belegen, dass Religiosität mit mehr psychischer Gesundheit einhergeht.¹⁸ Dieser Zusammenhang bezog sich vor allem auf Demenz, Sucht, Depression und Suizid, sowie auf neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen. Hinweise darauf, dass Religiosität auch mit einem schlechteren psychischen Gesundheitszustand zusammenhängen kann, zeigten sich für das Störungsbild der Schizophrenie und für bipolare Störungen. Zudem wurde erforscht, dass ein Verlust des religiösen Glaubens sich negativ auf den Verlauf psychischer Störungen auswirken kann, was beispielsweise die Arbeitsgruppe um *Rachel E. Dew* für Jugendliche bestätigte.¹⁹

Ob sich Religiosität positiv oder negativ auf die Gesundheit auswirkt, hängt nach bisherigem Forschungsstand einerseits davon ab, welche Arten des religiösen Copings eine Person nach einem bedrohlichen Ereignis verwendet.²⁰ Weitere Befunde zeigen, dass Religiosität, die auf Angst, Schuld oder Druck von außen gegründet ist, mit mehr Angst, Depression, körperlichen Beschwerden und einem geringeren Selbstwert einhergehen. Zudem wirken sich

17 *Michael Marquard/Joachim H. Demling*, Psychotherapie und Religion. Eine Erhebung unter Psychotherapeuten in Süddeutschland, Münster 2015.

18 *Raphael M. Bonelli/Harold G. Koenig*, Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A systematic evidence-based review, in: *Journal of Religion And Health* 52/2 (2013), 657–673.

19 *Rachel E. Dew/Daniel, S./Goldston, D./William V. McCall/Kuchibhatla, M./Schleifer, C. et al.*, A prospective study of religion/spirituality and depressive symptoms among adolescent psychiatric patients, in: *Journal of Affective Disorders* 120/1–3 (2010), 149–157.

20 *Christian S. Chan/Jean E. Rhodes*, Religious coping, posttraumatic stress, psychological distress, and posttraumatic growth among female survivors four years after Hurricane Katrina, in: *Journal of Traumatic Stress* 26/2 (2013), 257–265.

eine unsichere Gottesbeziehung, eine unreflektierte Übernahme religiöser Glaubenssätze sowie das Ausführen Religiöser Praktiken ohne den Glauben an die religiösen Inhalte negativ auf die psychische Gesundheit aus.²¹

3 Religiosität und Vergebung

Verschiedene Forschungsgruppen konnten in ihren Studien stabile, positive Zusammenhänge zwischen Vergebung und Religiosität belegen. Religiöse Menschen weisen demnach eine höhere Bereitschaft zur Vergebung auf, als säkulare Gruppen²² und als die Allgemeinbevölkerung.²³ Zudem gibt es Befunde, dass religiöse Menschen eher vergeben als nicht religiöse Personen.²⁴ *Jo-Ann Tsang* und Kollegen fanden in einer Längsschnittstudie Hinweise für einen kausalen Effekt von Religiosität auf tatsächlich praktizierte Vergebung.²⁵

Bei der Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Religiosität und Vergebung muss zwischen Vergebungsbereitschaft und tatsächlicher Vergebung unterschieden werden. Metaanalytische Befunde zeigen, dass Vergebungsbereitschaft nur mäßig ($r = .30$) mit tatsächlicher Vergebung korreliert ist.²⁶ Dieses Phänomen erinnert an das in der Gesundheitspsychologie prominente Konzept der Intentions- Verhaltenslücke. Empirisch betrachtet zeigt sich allgemein ein deutlich stärkerer Zusammenhang zwischen Religiosität und Vergebungsbereitschaft als zwischen Religiosität und der tatsächlichen Vergebung in spezifischen Situationen.²⁷ Anscheinend wirken sich die religiösen Lehren, die Vergebung befürworten, auf eine entsprechende Einstellung und Intention aus. Die Umsetzung scheint jedoch nicht so einfach zu gelingen. In gesundheitspsychologischen Modellen werden Ausführungs- und Bewältigungspläne als Konzepte dargeboten, die die Lücke zwischen der Intention und Handlung schließen sollen. Auch die verschiedenen Weltreligionen bieten ihren Gläubigen vergleichbare Pläne wie z. B. religiöse Copingstrategien. Es liegt also nahe, dass manche Aspekte der Religiosität sich eher positiv auf

21 *Kenneth Pargament*, The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness, in: *Psychological Inquiry* 13/3 (2002), 168–181.

22 *Adam Fox/Trang Thomas*, Impact of religious affiliation and religiosity on forgiveness, in: *Australian Psychologist*, 43/3 (2008), 175–185.

23 *Mathias Allemand/Angelika Sassin-Meng/Stefan Huber/Manfred Schmitt*, Entwicklung und Validierung einer Skala der Bereitschaft zu verzeihen (SBV), in: *Diagnostica* 54/2 (2008), 71–84.

24 *Don E. Davis/Worthington/Joshua N. Hook/Peter C. Hill*, Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review, in: *Psychology of Religion and Spirituality* 5/4 (2013), 233–241. *Orathinkal A. Jose/Vansteenwegen Alfons*, Religiosity and forgiveness among first-married and remarried adults, in: *Mental Health, Religion & Culture* 10/4 (2007), 379–394.

25 *Jo-Ann Tsang/McCullough/William T. Hoyt*, Psychometric and rationalization accounts of the religion-forgiveness discrepancy, in: *Journal of Social Issues* 61/4 (2005), 785–805.

26 *Fehr et al.*, road to forgiveness.

27 *McCullough/Worthington*, Religion and the forgiving personality, in: *Journal of Personality* 67/6 (1999), 1141–1164.

die Bereitschaft und Absicht zu Vergeben auswirken, andere hingegen die tatsächliche Vergebung beeinflussen.

3.1 *Vergebungsmotive und Strategien in qualitativen Studien*

Vergebung spielt in allen Weltreligionen eine bedeutende Rolle. In einer qualitativen Studie von *Julia E. Kidwell, Nathaniel Wade und Emily Blaedel*²⁸ wurden Interviews mit hochreligiösen Menschen aus den verschiedenen Weltreligionen (mit Ausnahme des Hinduismus) durchgeführt, die eine starke Verletzung erfolgreich vergeben hatten. Das Ziel der Studie war es herauszufinden, was diese Menschen zur Vergebung motivierte und wie sie Vergebung verwirklichten. Die Ergebnisse zeigten, dass hochreligiöse Menschen sowohl durch religiöse als auch durch nicht-religiöse Motive zur Vergebung bewegt wurden. Nicht-religiöse Motive wurden dabei doppelt so häufig genannt wie religiöse Motive. Die bedeutsamsten religiösen Motivationen zu vergeben waren: (a) dass Vergebung die Personen näher zu Gott führe (vor dem Hintergrund, dass verweigerter Vergebung sie von Gott trennen würde), (b) dass sie durch Vergebung Gott und Jesus ähnlicher würden, (c) der Glaube, dass Gott ihnen auch vergeben habe. In Bezug auf die Strategien, die die Personen anwendeten um zu vergeben, fanden sich einige Gemeinsamkeiten über die verschiedenen Religionen hinweg. Alle Gläubigen verwiesen auf die hohe Bedeutsamkeit von Gebet und Meditation während des Vergebungsprozesses. Christen, Juden und Buddhisten gaben an, dass sie bei anderen Gläubigen Hilfe und Unterstützung suchen. Christen und Muslime berichteten, dass das Lesen ihrer Heiligen Schrift (Bibel vs. Koran) ihnen helfe und sie führe. Zudem sei dies Quelle der Inspiration. Am häufigsten wurde von den explizit religiösen Strategien genannt, dass die Personen in ihrer Gottesbeziehung Befähigung und Stärkung suchten. Insgesamt berichteten die Studienteilnehmer jedoch, dass sie genauso oft religiöse wie nicht spezifisch religiöse Strategien (die Religiosität nicht voraussetzen) anwenden würden, um erfolgreich zu vergeben. Ein wichtiger Aspekt letzterer Kategorie für den Vergebungsprozess, den fast alle Teilnehmer nannten, stellte die Neubewertung im Sinne einer sinnerfüllten Interpretation des erlittenen Unrechts dar. Dies war mit dem Finden eines positiven Resultats aus dem Leiden verknüpft.

3.2 *Positive Zusammenhänge religiöser Aspekte mit Vergebung in quantitativen Studien*

In der Literatur kristallisieren sich im Wesentlichen drei verschiedene Aspekte heraus, die die *Vergebungsbereitschaft* beeinflussen. Eine kollaborative

28 *Julia E. Kidwell/Nathaniel Wade/Emily Blaedel*, Understanding forgiveness in the lives of religious people: The role of sacred and secular elements, in: *Mental Health, Religion & Culture* 15/2 (2012), 121–140.

Gottesbeziehung scheint direkt mit der Vergebungsbereitschaft einer Person in Verbindung zu stehen.²⁹ Mit einer kollaborativen Gottesbeziehung ist gemeint, dass eine Person sein Leben, Beschwerden und Probleme mit Gott teilt. Gott wird in die Bewältigung von Problemen aktiv mit eingebunden. Die Person fragt Gott nach Führung, sucht nach einer innigeren Beziehung mit ihm und bittet ihn in ihren täglichen Interaktionen anwesend zu sein. In Bezug auf die Vergebungsbereitschaft spielt als zweites das von *Huber* entwickelte Konzept der Zentralität der Religiosität, also welchen Stellenwert die Religiosität im Leben eines Menschen besitzt, eine wichtige Rolle.³⁰ Der dritte Aspekt ist der Glaube, dass Gott einem vergeben hat³¹ bzw. die Erfahrung göttlicher Vergebung:³² Je öfter Menschen Vergebung von Gott erlebt haben, desto eher sind sie bereit zu vergeben. In der Studie von *Huber* und Kollegen war die erfahrene Vergebung von Gott jedoch nur mit der Vergebungsbereitschaft korreliert, wenn die Religiosität eine zentrale Rolle im Leben einer Person inne hatte.

Allgemein vergeben Menschen eher, wenn die verletzende Person sich entschuldigt, was Buße und Reue voraussetzt. Bei religiösen Menschen ist im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung auch eine höhere Vergebungsbereitschaft nachweisbar, wenn der Schädiger keine Reue zeigt.³³ Eine Vergebungsbereitschaft unter diesen Bedingungen ist mit einer besseren psychischen Gesundheit in Form von weniger depressiven Symptomen und einer höheren Lebenszufriedenheit verbunden. Unter älteren Menschen ist die bedingungslose Vergebungsbereitschaft, die unabhängig von der Reue des Täters besteht, 2,5 mal höher, wenn die Personen davon überzeugt sind, Vergebung von Gott empfangen zu haben im Vergleich zu Personen, die diese Überzeugung nicht teilen.³⁴

Die *tatsächliche Vergebung* wird zunächst durch ein positives religiöses Coping beeinflusst.³⁵ Positives religiöses Coping umfasst eine wohlwollende religiöse Bewertung (Versuch, Gottes Hilfe in der Situation zu sehen), die Zusammenarbeit mit Gott, um Ziele zu erreichen, die Suche nach Gottes Liebe und Fürsorge in schwierigen Situationen, den Versuch, die Verbindung zu Gott zu intensivieren, Gott um Vergebung der eigenen Schuld zu bitten und von ihm Hilfe zu erbitten, um Ärger loszulassen.³⁶ Ein anderes Konzept, was

29 *Daniel Escher*, How does religion promote forgiveness? Linking beliefs, orientations, and practices, in: *Journal for the Scientific Study of Religion* 52/1 (2013), 100–119.

30 *Huber/Allemand/Odilo W. Huber*, Forgiveness by God and human forgivingness: The centrality of the religiosity makes the difference, in: *Archiv für Religionspsychologie* 33/1 (2011), 115–134.

31 *Escher*, promote forgiveness.

32 *Huber et al.*, God and human.

33 *Allemand et al.*, *SBV*

34 *Krause/Ellison*, Forgiveness by God

35 *Davis/Hook/Worthington*, Relational spirituality and forgiveness: The roles of attachment to God, religious coping, and viewing the transgression as a desecration, in: *Journal of Psychology and Christianity* 27/4 (2008), 293–301.

36 *Pargament/Bruce W. Smith/Harold G. Koenig/Lisa Perez*, Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors, in: *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710–724.

sich auf Basis einer Langzeitstudie von *Tsang* und Kollegen positiv auf die Vergebung einer konkreten Situation auswirkt, ist die intrinsische Religiosität, ein Konzept von *Gorden W. Allport*, was mit einer hohen Zentralität der Religiosität nach *Huber* vergleichbar ist. Das Konzept der erfahrenen Vergebung Gottes wurde in Form der Überzeugung, dass man vergeben soll wie Gott einem vergeben hat, auch in Bezug auf tatsächliche Vergebung untersucht. Es wurde ein bedeutsamer positiver Zusammenhang zwischen diesem Glaubenssatz und Vergebung gefunden.³⁷

Vergebung von Gott zu erfahren, setzt das Erkennen und Eingestehen eigener Vergehen voraus. Vor diesem Hintergrund sind auch die Ergebnisse der Forschungsgruppe um *Julie J. Exline* erwähnenswert.³⁸ Sie fanden, dass Menschen eher vergeben, wenn sie sich selbst als fähig betrachten, eine ähnliche Tat wie die Person zu begehen, die sie selbst verletzt hat. Desweiteren deckten sie auf, dass der Glaube daran, dass man nach Gottes Gebot die andere Wange hinhalten soll,³⁹ mit weniger Vergeltungsmotivation verbunden war. Überdies scheint das Gottesbild einer Person, insbesondere die Vorstellung von einem vergebenden Gott und der Glaube, dass Gott gerecht ist, mit tatsächlicher Vergebung im Zusammenhang zu stehen.⁴⁰

4 Studie zu Zusammenhängen von Religiosität, Vergebung und Psychischer Gesundheit unter Studenten in Deutschland

Es wurden 712 Studenten per Online-Fragebogen zum Thema befragt. Da es sich um eine nicht-klinische Stichprobe handelte, wurden das Wohlbefinden und der situationsbezogene Ärger einer Person als Indikatoren für die psychische Gesundheit verwandt. Auf Grundlage der bisherigen Forschungsbefunde wurde ein bedeutsamer positiver Zusammenhang zwischen tatsächlicher Vergebung und Wohlbefinden (Hypothese 1) und ein negativer Zusammenhang zwischen tatsächlicher Vergebung und Ärgererleben vermutet (Hypothese 2). Auf der Annahme, dass entsprechend der Zentralitätsskala von *Huber* hochreligiöse Menschen eine höhere Bereitschaft zu vergeben besitzen als religiöse und nicht-religiöse Personen (Hypothese 3) wurde desweiteren der Zusammenhang spezifischer religiöser Aspekte (Gottesbeziehung und von Gott erfahrene Vergebung) mit der Bereitschaft zu vergeben untersucht. Dabei wurden die Hypothesen überprüft, dass eine kollaborative Gottesbeziehung bei einer hohen Zentralität der Religiosität positiv mit der Bereitschaft zu vergeben verbunden ist (Hypothese 4) und dass, bei hoher

37 *Tsang et al.*, religion-forgiveness discrepancy.

38 *Exline/Baumeister/Anne L. Zell/Amy J. Kraft/Charlotte V. O. Witvliet*, Not so innocent: Does seeing one's own capability for wrongdoing predict forgiveness?, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 94/3 (2008), 495–515.

39 Matthäus 5, 38–39

40 *Tsang et al.*, religion-forgiveness discrepancy.

Zentralität der Religiosität, die Vergebungsbereitschaft umso höher ist, je stärker eine Person Vergebung von Gott erfahren hat (Hypothese 5).

4.1 Methoden

Deutschlandweit wurden je zwei bis drei zufällig ausgewählte Fachschaften von ca. 100 Hochschulen und Universitäten in allen Bundesländern kontaktiert. Um eine angemessene Anzahl hochreligiöser Personen für die Studie zu gewinnen, wurde eine deutschlandweite Organisation christlicher Studentengruppen, die Studentenmission in Deutschland (SMD) um eine Teilnahme gebeten. Die Religionszugehörigkeit verteilte sich so, dass 31 % der Teilnehmer keiner Religion angehörten, 30 % der Teilnehmer waren Mitglied der Evangelischen Landeskirche, 23 % der Personen gehörten zur Evangelischen Freikirche und 13 % waren katholisch. Von den Teilnehmern waren 246 Personen entsprechend der Zentralitätsskala nicht-religiös, 229 Personen waren religiös und 237 Personen wurden als hochreligiös klassifiziert.

Das Wohlbefinden wurde mit der Habituellen Subjektiven Wohlbefindensskala⁴¹ erhoben und situationsbezogener Ärger mit Hilfe des State-Trait Ärgerausdrucks-Inventars STAXI⁴² erfasst. Zur Messung der tatsächlichen Vergebung wurden die Teilnehmer gebeten, eine erweiterte deutsche Version des Transgression-Related Interpersonal Motivation Inventory (TRIM-18)⁴³ im Bezug auf zwei verschiedene erlittene, unterschiedlich schwere Verletzungen auszufüllen. Vergebung wird in diesem Instrument durch die drei Subskalen Vermeidung, Vergeltung und Wohlwollen gegenüber der verletzenden Person operationalisiert. Zur Erhebung der Vergebungsbereitschaft diente die Skala Bereitschaft zu Verzeihen (SBV).⁴⁴ Die verschiedenen religiösen Dimensionen wurden mit der Zentralitätsskala,⁴⁵ einer Skala zur Gottesbeziehung⁴⁶ und einer Skala zur religiösen Erfahrung aus dem Religiositäts-Struktur-Test⁴⁷ erfasst.

41 *Claudia Dalbert*, Habituelle Subjektive Wohlbefindensskala, Halle 1992.

42 *Peter Schwenkmetzger/Volker Hodapp/Charles D. Spielberger*, Das State-Trait Ärgerausdrucks-Inventar STAXI – Handbuch. Bern 1992

43 *McCullough/Frank D. Fincham/Jo-Ann Tsang*, Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 84/3 (2003), 540–557.

44 *Allemand et al.*, SBV.

45 *Huber*, Zentralität und Inhalt. Eine Synthese der Messmodelle von Allport und Glock, in: *Christian Zwingmann/Helfried Moosbrugger* (Hg.), *Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung*. Neue Beiträge zur Religionspsychologie, Münster 2004, 79–105.

46 *Sebastian Murken/Katja Möschl/Claudia Müller/Claudia Appel*, Entwicklung und Validierung der Skalen zur Gottesbeziehung und zum religiösen Coping, in *Arndt Büssing/Niko Kohls* (Hg.), *Spiritualität transdisziplinär*. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit, Berlin 2011, 75–91.

47 *Huber*, Der Religiositäts-Struktur-Test (R-S-T): Systematik und operationale Konstrukte, in: *Wilhelm Gräß/Lars Charbonnier* (Hg.), *Individualisierung- Spiritualität- Religion.Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld in interdisziplinärer Perspektive*, Münster 2008, 137–177.

4.2 Ergebnisse

Die Analyse der Daten ergab, dass tatsächliche Vergebung mit mehr Wohlbefinden einhergeht. Der Zusammenhang war für psychologische Konstrukte schwach bis mittel ausgeprägt. Probanden, die von einer Person verletzt wurden, mit der sie weniger emotional verbunden waren, zeigten einen geringeren Wunsch nach Vergeltung, wenn sie vergeben hatten, als jene, die von einer Person verletzt wurden, mit der eine engere emotionale Verbindung bestand. Stärkere Zusammenhänge wurden zwischen tatsächlicher Vergebung und Ärger gefunden. Je stärker einer Person für eine spezifische Verletzung vergeben wurde, desto weniger situationsbezogener Ärger war auch über ein Jahr nach der Verletzung noch nachweisbar. Die Prämisse für die Hypothesen 4 und 5 konnten bestätigt werden. Hochreligiöse Personen zeigten eine höhere Verggebungsbereitschaft als nicht-religiös und auch als religiöse Personen. In Bezug auf die Frage, welche religiösen Aspekte mit einer höheren Verggebungsbereitschaft einhergehen, konnte nachgewiesen werden, dass alle untersuchten Aspekte unter Kontrolle von Geschlecht, Alter und Religionszugehörigkeit eine Bedeutung in Bezug auf die Verggebungsbereitschaft besaßen. Je zentraler der christliche Glaube im Leben eines Menschen war, desto höher war auch seine Bereitschaft zu vergeben. Gleichermäßen war die Verggebungsbereitschaft auch dann umso höher, je stärker eine Person mit Gott in einer wechselseitigen Beziehung stand und ihn an seinem Leben, seinen Problemen und Beschwerden teilhaben ließ. Betrachtet man die Versuchspersonen im Rahmen der Gruppenzugehörigkeit (nicht-religiös, religiös und hochreligiös), zeigten die Analysen jedoch, dass bei religiösen Personen kein Zusammenhang zwischen einer kollaborativen Gottesbeziehung und der Verggebungsbereitschaft besteht. Das heißt, eine stärkere kollaborative Gottesbeziehung ging nur dann mit einer höheren Verggebungsbereitschaft einher, wenn die Religiosität bereits einen hohen Stellenwert im Leben einer Person hatte. Ähnliches war in Bezug auf den Einfluss von erfahrener Vergebung zu beobachten. Je stärker eine Person von Gott Vergebung erfahren hatte, desto höher war die Verggebungsbereitschaft unter der Voraussetzung, dass die christlichen Werte und Überzeugungen im Leben der Person eine zentrale Rolle spielten.

4.3 Diskussion

Insgesamt konnten alle postulierten Hypothesen bestätigt werden. Aufgrund des quasiexperimentellen Querschnittsdesigns kann streng genommen keine empirische Aussage über die Kausalität der Zusammenhänge gemacht werden. Kausale Vermutungen gründen sich lediglich auf theoretische Überlegungen. In Bezug auf den Zusammenhang zwischen Ärger und Vergebung gibt es beispielsweise Befunde, die die Hypothese stützen, dass Vergebung zu weniger Ärger führt. Studien, in denen Vergebung experimentell variiert wurde, belegen, dass gestiegene Verggebungswerte mit weniger Ärger einher gehen im

Vergleich zu Personengruppen ohne Vergebungszuwachs.⁴⁸ Andererseits gibt es auch Hinweise darauf, dass vermehrter Ärger seitens des Opfers über eine Verletzung zu weniger Vergebung führt. In einer Längsschnittstudie konnte gezeigt werden, dass höhere Ärgerwerte mit weniger Vergebung am folgenden Tag einhergingen.⁴⁹ An dieser Stelle sei auf das Prozessmodell der Vergebung nach *Enright* verwiesen.⁵⁰ Diesem Modell zu Folge kann Vergebung nur stattfinden, wenn die verletzte Person zunächst ihren Ärger auf den Täter zulässt und das Ausmaß der Wut anerkennt. Wenn der Ärger vorher also z. B. verdrängt wurde, kann es im Rahmen des Vergebungsprozesses zwischenzeitlich sogar zu einer Steigerung des erlebten Ärgers kommen, bevor die Person sich entscheidet, den Ärger loszulassen.

5 Schlussfolgerung

Die Studie bestätigt im Einklang mit früheren Forschungsergebnissen, dass Vergebung sowohl eng mit Religiosität als auch mit psychischer Gesundheit in Verbindung steht. Die Ergebnisse experimenteller Interventionsstudien legen einen kausalen Effekt interpersonaler Vergebung auf den psychischen Gesundheitszustand nahe. Aufgrund der Offenheit hoch-religiöser Menschen für das Konzept der Vergebung und auf Basis der Bedeutsamkeit von Vergebung im Bezug auf die psychische Gesundheit, würden sich für diese Klienten- und Patientengruppe psychotherapeutische Interventionen mit dem Fokus auf Vergebung besonders eignen. Obwohl Vergebung in allen Weltreligionen einen besonderen Wert besitzt, scheitert es oft an der Umsetzung. Psychotherapeutische Interventionen, wie die Vergebungstherapie von *Enright* und *Worthington*,⁵¹ haben sich im amerikanischen Raum für die Umsetzung erfolgreicher Vergebung jedoch bereits als effektiv erwiesen.

Abschließend sei darauf hingewiesen, dass trotz einer allgemeinen hohen Vergebungsbereitschaft bei hoch-religiösen Menschen Vergebung immer auch Verzicht auf einen, als gerecht empfundenen Ausgleich (durch Rache oder Wiedergutmachung) des entstandenen Defizits, bedeutet. Je schwerer das erlittene Unrecht, desto größer ist der dabei entstehende Verlust (z. B. Einbußen des Selbstwertgefühls). Stehen der verletzten Person nur wenige Ressourcen zur Verfügung, um die Lücke zu füllen, kann Vergebung als unmöglich erscheinen. Unter gewissen Umständen (z. B. bei akuten psychischen Störungen

48 Catherine T. Coyle/*Enright*, Forgiveness intervention with postabortion men, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65/6 (1997), 1042–1046; *Lin et al.*, 2004; *Lin*, 2010

49 *McCullough/Giacomo Bono/Lindsey M. Root*, Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 92/3 (2007), 490–505.

50 *Enright*, Chance.

51 *Worthington*, The pyramid model of forgiveness: some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. in: *Worthington* (Hg.), *Dimensions of forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*, Pennsylvania 1998, 107–137.

gen) sind zumindest vorübergehend auch die Möglichkeiten, die in einer kollaborativen Gottesbeziehung liegen, für die verletzte Person nicht zugänglich. Vergebung setzt überdies voraus, dass die zu vergebenden Kränkungen nicht fortbestehen und dass die verletzte Person auch keine Angst mehr vor weiteren Schädigungen vom Täter haben muss. Das Ausmaß des erlittenen Schadens muss abgeschätzt werden können.⁵² Trotz allem zeigt die Studie von *Suzanne R. Freedman* und *Enright*,⁵³ dass auch bei sehr schweren Verletzungen, wie sexuellem Missbrauch, Vergebung möglich ist und die verletzte Person lernen kann, sich vor weiteren Verletzungen zu schützen.

Judith Lindner, M.Sc. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung in der Klinik Hohe Mark, Friedländerstraße 2, 61440 Oberursel;
E-Mail: judith_lindner@gmx.net

52 *Martin Grabe*, *Lebenskunst Vergebung: Befreiender Umgang mit Verletzungen*, Erzhausen 2004.

53 *Freedman/Enright*, intervention goal.