

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Leichter verzeihen

Keine Partnerschaft bleibt ohne Konflikte. Ob wir eine Verletzung leicht vergeben können, wird vor allem durch unsere Art der Bindung beeinflusst.

VON SUSANNE ACKERMANN



11. JUL 2018

In Beziehungen sind gegenseitige Verletzungen nicht immer zu vermeiden. Wer dem anderen dann verzeihen kann, trägt viel zur Zufriedenheit in einer Partnerschaft bei. Allerdings ist dies ein komplexer und vielschichtiger Vorgang. Psychologen stellen in einer Studie fest: Wie gut wir verzeihen können und wie wir dies dem anderen mitteilen, hängt von unserer Bindung an den Partner ab, aber auch davon, ob wir die Beziehung als ausgewogen empfinden und das Gefühl haben, genauso davon zu profitieren wie der andere.

Offenbar ist es nicht zwingend, mit Worten zu vergeben – auch Blicke, Gesten, Berührungen eignen sich. Klare und zugewandte Äußerungen, dass man verziehen habe, ebenfalls. So lässt sich auch vermitteln, dass das Thema damit beendet ist. Andere Teilnehmer berichteten von einer Strategie der „Minimierung“, sie machten also deutlich, dass die Verletzung unbedeutend war – oder sie teilten ihre Vergebung nur indirekt mit, um die Partnerschaft zu schützen. Manche Probanden berichteten, dass sie versuchen zu diskutieren, mit dem Ziel, neue Regeln für die Beziehung auszuhandeln.

Am besten bedingungslos

Generell tun sich Menschen mit einer sicheren und vertrauensvollen Bindung an ihren Partner leichter mit der Vergebung, heißt es in der Studie, als diejenigen, die misstrauisch sind, Bindungsangst haben oder sogar zu einer herablassenden Haltung neigen. Abzuraten ist offenbar davon, das Verzeihen mit einer Bedingung zu verknüpfen: „Ich verzeihe dir, wenn du so etwas nie wieder machst.“ Davon berichteten besonders oft Teilnehmer, die sich in ihrer Partnerschaft benachteiligt fühlten.

Die Psychologen untersuchten auch, welche Bedeutung die Schwere der Verletzung hatte. Diese beeinflusste alle Arten des Verzeihens. Doch je schwerwiegender eine Verletzung, desto wahrscheinlicher war es, dass die Teilnehmer diskutierten, um neue Regeln auszuhandeln oder ihre Vergebung mit einer Bedingung verbanden.

Timothy Edwards u. a.: [The influence of personal, relational, and contextual factors on forgiveness communication following transgressions](#). Personal Relationships, Dezember 2017. DOI: 10.1111/pere.12224
