

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Herr Haller: Kann man Rache konstruktiv nutzen?

In seinem Buch „Rache. Gefangen zwischen Macht und Ohnmacht“ zeigt Reinhard Haller, wie ein guter Umgang mit dem Gefühl aussehen kann.

VON KATRIN BRENNER

 03. SEP 2021

Herr Professor Haller, warum handelt es sich bei der Rache um eine „schwierige Emotion“, wie Sie in Ihrem Buch schreiben?

Rache ist ein sehr komplexes, widersprüchliches und auch wissenschaftlich schwer zu fassendes Phänomen. Wir beschreiben sie als süß und bitter, als gerecht und unverhältnismäßig, als heilig und teuflisch. Manchmal empfinden wir sie als befriedigend oder befreiend, dann wieder als bedrückend und beschämend. Selbst wenn wir sie als Emotion bezeichnen, wird es dem Wesen der Rache nicht gerecht. Vielmehr handelt es sich um eine soziale Interaktion, die im alltäglichen Leben eine enorme Rolle spielt, aber in der Therapie wenig thematisiert wird.

Rache gilt als moralisch verwerflich und sozial unerwünscht. Sind ihr auch positive psychologische Seiten zu eigen?

Bei der Rache geht es in erster Linie um Ausgleich und Stärkung des angeschlagenen Gerechtigkeitsgefühls, welches zu den sensibelsten menschlichen Werten überhaupt zählt. Des Weiteren dient Rache der Wiederherstellung des durch die Schädigung – die rächende Person war ursprünglich ja Opfer – ramponierten Selbstvertrauens.

Neben diesen psychologisch positiven Aspekten kommt der Wunsch nach Bestrafung jener Personen hinzu, die es gewagt haben, uns positive Zuwendung zu versagen oder die Liebe zu entziehen. Rache, die schon bei der Schadenfreude und dem Revanchefoul beginnt, verschafft uns Genugtuung und fördert den Selbstschutz.

Welche Folgen können Rachegefühle aus Ihrer Sicht als forensischer Psychiater und Gerichtsgutachter haben?

Rache zählt zu den wichtigsten kriminellen Motiven, auch bei den in der westlichen Welt dominierenden Beziehungsdelikten. In der letzten Zeit ist ein bedenklicher Trend zu motivarmen Delikten mit überdimensionalen Racheaktionen zu beobachten, das heißt, die Verhältnismäßigkeit zwischen Auslöser und Racheantwort ist verlorengegangen. Dies spricht für den auch außerhalb der Kriminalität festzustellenden Anstieg der narzisstischen Kränkbarkeit in unserer Gesellschaft.

Wie könnte ein guter Umgang mit Rachegefühlen aussehen? Soll man sich dazu bekennen, sie offen ausleben oder besser verdrängen?

In erster Linie ist es erforderlich, Rachegefühle aus der Verdrängung zu befreien, Rachegedanken anzusprechen und Rachebedürfnisse mit neutralen Außenstehenden zu reflektieren, besonders auch in der

Therapie. Ansonsten können sie zur Ursache von Kränkungsreaktionen, zwangsartigen Grübeleien und jahrelanger Freudlosigkeit, ja von Sucht oder psychosomatischer Erlebnisverarbeitung werden.

In der Bewältigung von den jeder Rache zugrunde liegenden Kränkungsgefühlen und in der Überwindung von Vergeltungsimpulsen liegen große Chancen für eine positive Persönlichkeitsentwicklung. Die ideale Umgangsform mit Rache wäre das Verzeihen, das aber nicht immer möglich ist.

Kann man Rache konstruktiv nutzen?

Rache ist nicht nur eines der wichtigsten Themen von Dramen, Opern, Kriminalfilmen und der gesamten Weltliteratur, sondern garantiert kulturellen und wirtschaftlichen Fortschritt. Wenn Rache nicht auf Destruktion abzielt, sondern auf Übertreffen, setzt sie gegenüber den Schädigern ein klares Zeichen, demonstriert Überlegenheit und stärkt den Selbstwert des ehemaligen Opfers. So können die größten Kunstwerke – von Michelangelos nackten Leibern in der Sixtinischen Kapelle bis zu Robert Schumanns Sinfonien – als grandiose Ergebnisse konstruktiver Rache interpretiert werden.

Prof. Dr. Reinhard Haller ist Psychiater, Psychotherapeut
forensisch-psychiatrischer Gerichtsgutachter und Sachbuchautor

Reinhard Hallers Buch *Rache. Gefangen zwischen Macht und Ohnmacht* ist bei ecowin erschienen (240 S., € 24,-)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Was macht denn nun zufrieden?

Psychologie nach Zahlen: Kinder, Geld und mehr – 6 Dinge, die (meistens) zu einem glücklichen Leben beitragen.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 BEZIEHUNG

Der Tod und die Liebe

Marilyn und Irvin Yalom dokumentieren die letzte Phase ihrer 65-jährigen Ehe in einem gemeinsamen Buch über Abschied und Vergänglichkeit.