

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Die Medizin der Milde

Je mehr der Mensch verzeiht, desto gesünder ist er. Zu diesem Fazit kommen Forscher nach der Auswertung von 128 Studien mit 58.000 Probanden.

VON ANNA GIELAS

 10. JUL 2019

„Sie träufelt wie des Himmels milder Regen zur Erde unter ihr; zwiefach gesegnet: Sie segnet den, der gibt, und den, der nimmt.“ So beschrieb Shakespeare die Gnade mit Menschen, die uns Unrecht getan haben – die Kunst des Vergebens. Ein amerikanisch-asiatisches Forscherteam um Yu-Rim Lee und Robert Enright hat nun zumindest den ersten Teil der shakespearschen Verse bestätigt: Vergeben segnet den, der gibt. Wer sich nicht dem Groll verschreibt und verzeiht, tut auch seiner Gesundheit Gutes.

In ihrer Metaanalyse haben die Forscher 128 Studien mit mehr als 58 000 Probanden ausgewertet und dabei primär auf den Zusammenhang zwischen dem Verzeihen und körperlichen Biomarkern wie

Stresshormonen geachtet. Eine positive Wirkung beobachteten sie besonders im Hinblick auf die Gesundheit des Herzens. Eine psychologische Intervention, die erfolgreich das Verzeihen förderte, ging unter anderem mit einer deutlich besseren Blutversorgung des Herzens einher. „Die Nachsicht mit der Person, die einem Unrecht getan hatte, trug zur normalen Herzfunktion bei und half, eine breite Palette von Leiden – von Bruststichen bis zum plötzlichen Herztod – zu vermeiden“, schreiben die Forscher. Auch bei komplexen Erkrankungen wie der Fibromyalgie tat das Verzeihen gut und verringerte die Symptome.

Es nützt nichts, sich zu zwingen

Die positive Wirkung der Vergebung erwies sich als unabhängig vom Alter, wobei der jüngste Studienteilnehmer 12 und der älteste 106 war. Geschlecht, Beruf, Ausbildung und andere demografische Eigenschaften spielten ebenfalls keine Rolle. „Je mehr der Mensch verzeiht, desto gesünder ist er generell“, so das Fazit von Lee und Enright.

Allerdings nutzt es nichts, sich zum Verzeihen zu zwingen. Das bringt mehr Stress als Entlastung. Heilsam wirkt dagegen das kontinuierliche Arbeiten am Verzeihenlernen. „Das therapeutische Fördern des Verzeihens sollte bei körperlichen Leiden auch als Teil des Behandlungsregimes in Betracht gezogen werden“, schreiben die Forscher.

DOI: 10.1080/08870446.2018.1554185

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Machen wir unsere Kinder zu „Überleistern“?

Die Gesellschaft macht Kinder zu „Überleistern“, sagt die Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm. Welche Formen es gibt und was Eltern tun können.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.