



Rache und Versöhnung

Jeder Mensch kennt den Impuls zu Vergeltung und Rache. Er tritt auf, wenn wir gekränkt, gedemütigt, betrogen, belogen oder gar verlassen werden. Aber ist Rache wirklich süß, wie eine Volksweisheit behauptet? Oder ist Rache bitter?

Rache

Menschen reagieren aufgrund ihrer individuellen Voraussetzungen sehr unterschiedlich auf Kränkungen: eher impulshaft oder mehr „mit Kopf und Verstand“. Wer sich spontan rächt, empfindet Rache als süß. Vermutlich weil sie ihm erst mal Erleichterung, Genugtuung, Gefühle von wieder hergestellter Gerechtigkeit verschafft („Dem habe ich es gezeigt!“). Aber langfristig ist vollzogene Rache meistens bitter. Sie kann Beziehungen ein für alle Mal zerstören oder selbstzerstörerisch wirken.

So hat zum Beispiel ein Popstar aus Wut und Eifersucht nach einem Krach mit ihrem Ehemann seinen Ferrari zum Autohändler zurückgebracht. Das Auto war ihr Geburtstagsgeschenk an ihn. Oder eine gekränkte Frau forderte das Weihnachtsgeschenk,

zwei teure Konzertkarten, von ihrem Freund wieder zurück. Und wie oft besteht in Kriminalromanen die Rache für eine enttäuschte Liebe darin, dass der Betrogene den umbringt, der ihn verlassen hat.

„Schon das kleine Kind entwickelt – wahrscheinlich gegen Ende des zweiten Lebensjahrs – ein Urbedürfnis nach Gerechtigkeit... Vergeltung entspricht also dem archaischen Wunsch, ein subjektiv gestörtes Gleichgewicht herzustellen und das Zurückschlagen scheint der fast instinktive Trieb, diese Balance wieder herzustellen“, sagt der Psychoanalytiker Leon Wurmser. Rache schafft jedoch in der Regel keine Gerechtigkeit, sondern neues Unrecht, weil sie maßlos ist. „Alle archaischen Gefühle sind total, global. Wenn so ein archaisches Gefühl eine Person ergreift, degradiert sie den Mitmenschen zum verdinglichten Objekt, das nur der Wiederherstellung der emotionalen Balance dient. Diese Wirkung der Rache entmenschlicht jeden, der betroffen ist. Auch den Täter.“

Viele Menschen finden ihr seelisches Gleichgewicht zunächst ein-

mal dadurch wieder, wenn sie ihre Rachebedürfnisse lediglich in ihrer Phantasie ausleben. Weshalb der eine blindwütig auf seinen Gegner losgeht, ihn im Extremfall tötet, der andere nach einer Kränkung seine Racheimpulse nur in der Phantasie auslebt, hängt von der Persönlichkeitsstruktur ab. Narzisstische Persönlichkeiten sind oft regelrecht rachesüchtig. „Wer jedes Wort von Freunden und Lebensgefährten auf die Goldwaage legt, bei Sticheleien stets daran denkt, wie er dem Angreifer das heimzahlen kann oder schon die Frechheiten seiner Kinder als boshafte Kränkung erlebt, die sein Selbstwertgefühl unerträglich schwächen, ist gefährdet“, sagt der Psychoanalytiker Heinz Kohut.

Sich stellen

Es gibt auch Menschen, die nicht bei ihren Rachephantasien stehen bleiben, sondern die Kraft und den Mut aufbringen, sich den Verwundungen und Enttäuschungen zu stellen, sie nicht mit einem vorschnellen und billigen „war nicht so schlimm“ zu bagatellisieren. Sie lassen den

Schmerz darüber zu, drücken ihn aus und betrauern ihn. Dies kostet in der Regel viel Kraft und dauert oft lange Zeit.

Frau L. berichtete mir: „Mein Vater ist vor Jahren gestorben. Seitdem mein Vater nicht mehr da ist, ist es mit meiner Mutter unerträglich. Sie hat eine Demenz. Ich glaube, ich habe bis heute nicht begriffen, dass ich keine Mutter hatte. Jetzt soll ich mich um sie kümmern. Ich fühle mich dazu verpflichtet. Oft gibt es Streit mit ihr. Die Frau macht mich einfach krank. Ich möchte sie weghaben, aber ich weiß nicht wie. Mein Vater war jahrelang Alkoholiker, die letzten Jahre war er trocken. Zum Schluss hatten wir ein gutes Verhältnis zueinander. Er hat mir gesagt, ich soll auf Mama aufpassen. Aber ihr Anblick macht mich schon wütend. Ich schreie zu Hause nur noch herum. Bei jeder Kleinigkeit flippe ich aus.“

Die gepflegt und modisch gekleidete Patientin, verheiratet und Mutter von drei Kindern, wirkte unruhig und unter großer Anspannung stehend. Hastig und schnell sprechend schilderte sie ihre Situation und neigte zu heftigen Gefühlsausbrüchen, wobei rasende Wut und bitterer Zorn auf die Mutter im Vordergrund standen. Als sie sich einmal gar nicht mehr beruhigen konnte, sagte ich zu ihr: „Jetzt hat Ihnen Ihre Mutter durch die Demenz auch noch die Möglichkeit zur Rache genommen.“ Die Patientin zuckte zusammen – und bejahte. „Ja, ich wollte ihr immer sagen, was sie mir angetan hat. Ich wollte, dass sie meinen Schmerz auch einmal spürt. Und das geht jetzt nicht mehr.“

Im Laufe der folgenden Therapie-Sitzungen konnte Frau L. erkennen, dass sie durch die

Demenzerkrankung der Mutter und den hierdurch hervorgerufenen Umstand, die Mutter nicht mehr erreichen zu können, erneut verlassen wurde wie so oft in ihrem früheren Leben. In einem langwierigen Prozess konnte Frau L. die hinter der Wut, dem Hass und dem Zorn stehenden Gefühle der Ohnmacht und Traurigkeit wahrnehmen und zulassen und einen adäquaten Umgang damit erlernen. So wurde es ihr langsam möglich, auf Vergeltung zu verzichten.

Versöhnung

Durch die geleistete Trauerarbeit konnte Frau L. sich allmählich aus der Rolle des Opfers und der vom Schicksal schlecht Behandelten lösen, den früheren und jetzigen Begrenzungen der Mutter toleranter begegnen, ihr eigenes Leben wieder mehr in die Hand nehmen und auch die Beziehungen mit ihrem Mann und den Kindern liebevoller gestalten. Sie schrie nicht mehr so viel wie früher. Dies trug zur Verbesserung des familiären und eigenen inneren Klimas bei. Letztlich war so Versöhnung gesche-

hen. Denn wer sich versöhnt, verzichtet auf Rache.

Versöhnen und Verzeihen stehen meist als moralische Forderung vor uns. Aber solche moralische Erwartungen werden dem Menschen wenig gerecht und überfordern ihn meist. Denn bei solchen Forderungen besteht die Gefahr, dass man den Menschen in seinen früheren und momentanen seelischen Situationen nicht nur zu wenig ernst nimmt, sondern ihn auch ungebührlich unter Druck setzt. Und dies führt oft zu neuen Verletzungen. Nur wer die Schmerzen über Verletzungen zulässt und betrauert, kann auf Dauer versöhnt mit sich und seiner Umgebung leben.

Roswitha Dockendorff

Dr. Roswitha Dockendorff ist Ärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychiatrie, Psychoanalytikerin und in eigener Praxis tätig.

