

Verzeihen über die Lebensspanne

Mathias Allemand



Universität
Zürich ^{UZH}



**Interpersonale
Verletzungen**

**Reaktionen auf
Verletzungen**

**Verletzungen
bewältigen,
verzeihen
fördern**

Interpersonale Verletzungen

Häufigkeit

- **Beleidigt, blossgestellt, belästigt (5%)**
- **Belogen oder betrogen (4%)**
- **Physisch verletzt (1%)**
- **In Schwierigkeiten gebracht werden (2%)**
- **Bestohlen/Eigentum zerstört (1%)**
- **Auseinandersetzung (13%)**

Häufigkeit

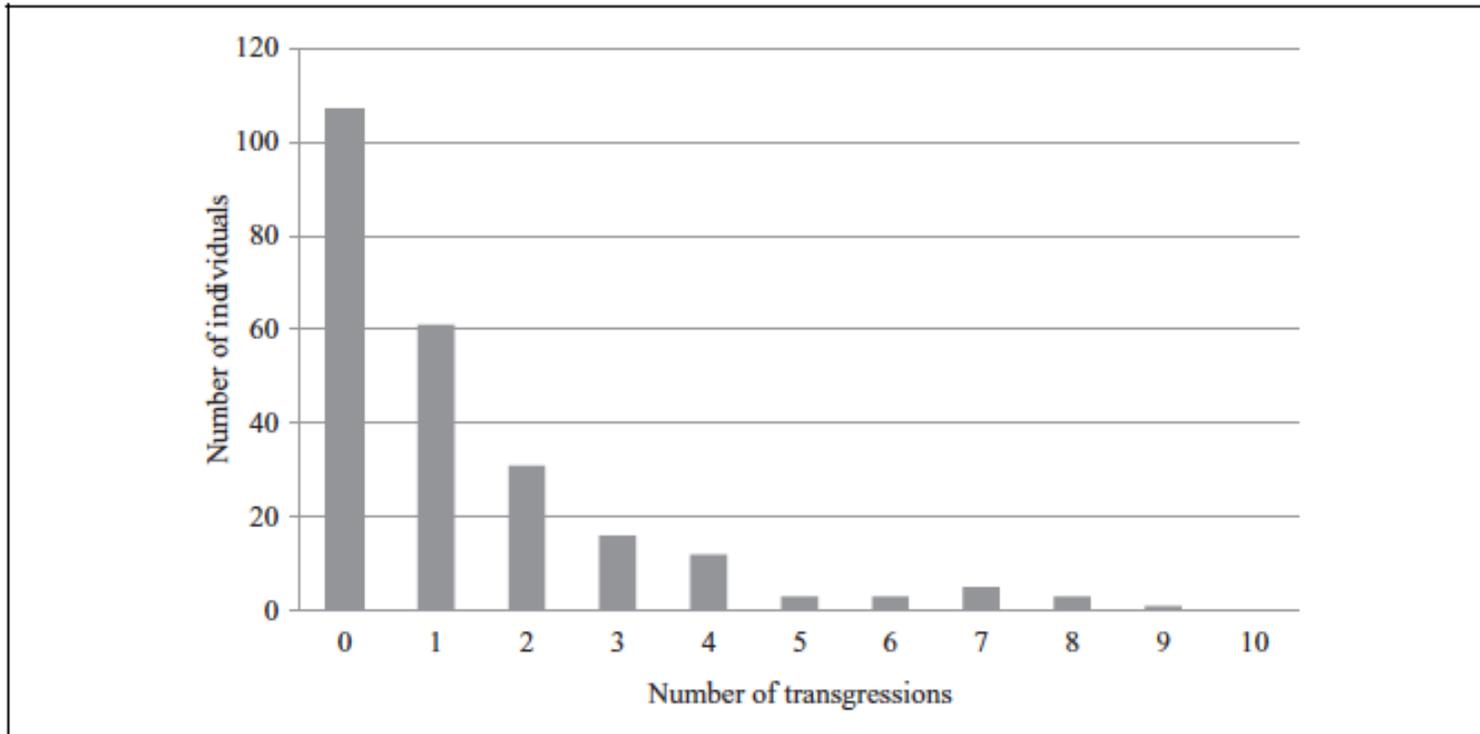


Figure 1. Frequency of transgressions ($N = 139$ dyads, with $n = 139$ woman and $n = 139$ men); mean number of transgressions is 1.32 ($SD = 1.82$). $SD =$ standard deviation.



**Je älter,
desto
weniger oft
beleidigt?**

Retrospektive Erhebung: Alterseffekte

- Altersunterschiede in der Verletzungsart: z.B. in Schwierigkeiten gebracht zu werden (-.20); belogen zu werden (-.09)
- Altersunterschiede in der Häufigkeit: $r = -.18$; $r = -.19$
- Altersunterschiede in der Intensität: $r = -.30$
- «Positivity effect» (Carstensen & Mikels, 2005), Gedächtniseffekte

Alltagserhebung: Keine Alterseffekte

- **Häufigkeit: Studie 2: $r = -.09$; Studie 3: $r = -.09$**
- **Diskrepanz zwischen Messmethoden: Reale Effekte oder Messartefakte?**
- **Andere kognitive Prozesse als bei retrospektiven Erhebungen, zudem werden bestimmte Verletzungen selten erlebt (Basisrate)**
- **Aber: Ältere Menschen berichten weniger interpersonale Spannungen und streiten seltener (z.B. Birditt et al., 2005)**

Reaktionen auf Verletzungen

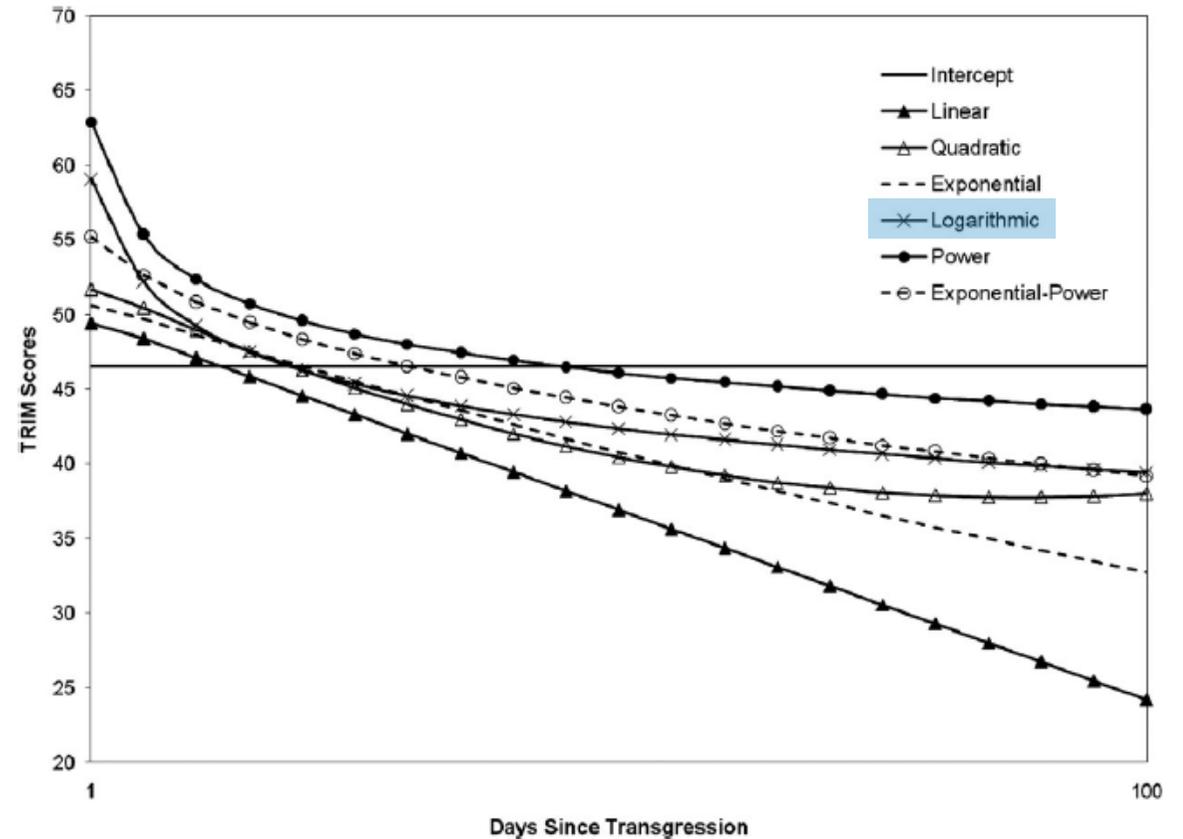
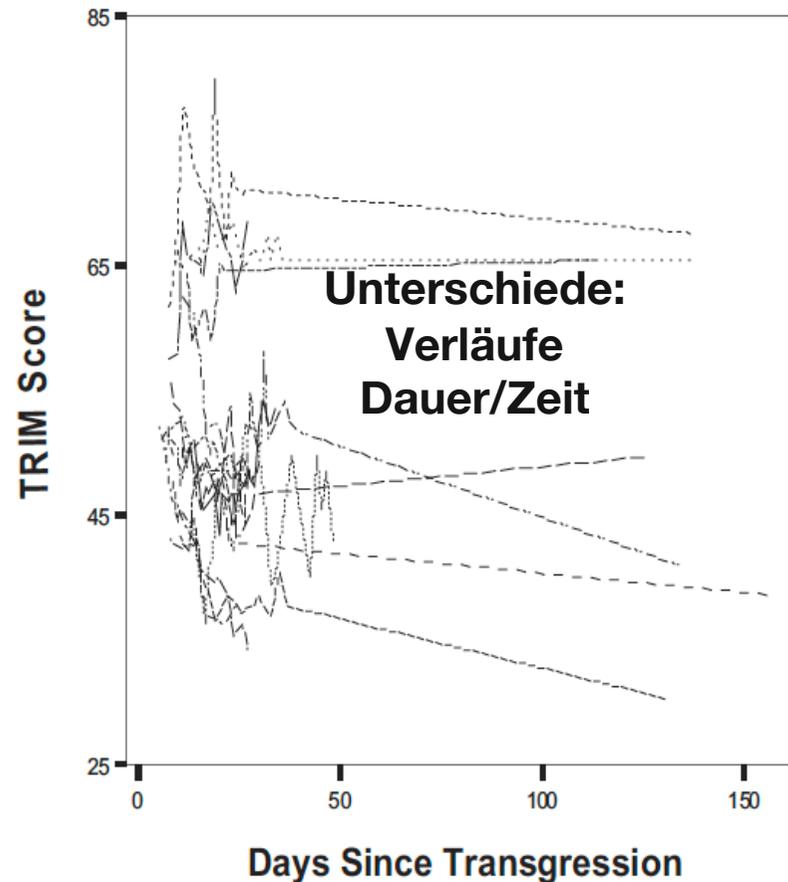
Typische Reaktionen

- **Sich gegen Menschen wenden bzw. konfrontatives Verhalten (z.B. die Person anschreien)**
- **Sich von Menschen wegbewegen bzw. Vermeidungsverhalten (z.B. die Situation verlassen)**
- **Sich auf Menschen zubewegen bzw. versöhnliches Verhalten (z.B. nachsichtig sein)**

Verzeihen als Veränderungsprozess

- Ich Sorge dafür, dass ____ dafür bezahlt (Rachemotivation)
- Ich werde es ____ heimzahlen (Rachemotivation)
- Ich halte so viel Distanz zwischen uns wie möglich (Vermeidungsmotivation)
- Ich gehe ____ aus dem Weg (Vermeidungsmotivation)
- Trotz allem was ____ getan hat, möchte ich, dass wir wieder eine positive Beziehung haben (Wohllollensmotivation)

Individuelle Veränderungen





**Nach-
tragend?**

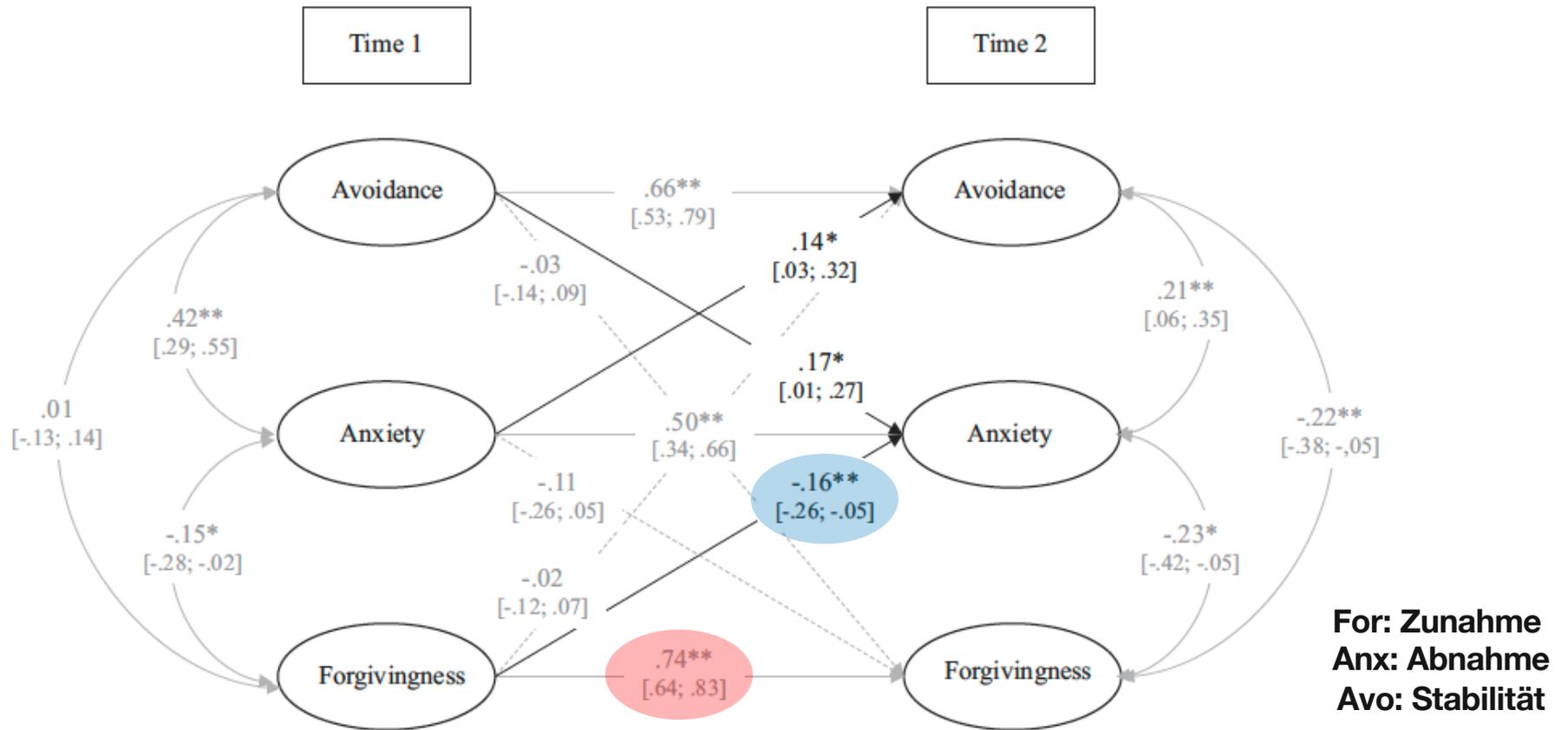
Bereitschaft zu verzeihen

- Wenn jemand meine Gefühle verletzt, neige ich dazu, schnell darüber hinwegzukommen
- Wenn mir jemand Unrecht tut, denke ich hinterher oft lange darüber nach *
- Ich neige dazu, nachtragend zu sein *
- Wenn mir jemand Unrecht tut, verzeihe und vergesse ich im Allgemeinen sofort

Bitte stellen Sie sich die folgenden Situationen möglichst konkret vor. Überlegen Sie sich dabei jeweils, wie sehr Sie bereit wären, dem Täter bzw. der Täterin die Tat voll und ganz zu verzeihen oder zu vergeben.

Wie sehr wären Sie bereit, diese Tat voll und ganz zu verzeihen oder zu vergeben?	gar nicht	wenig	mittel	ziemlich	sehr
1. Eine gute Bekannte erzählt wissentlich etwas Unwahres über Sie. Das scheint ihr überhaupt nicht leid zu tun.	①	②	③	④	⑤
2. Ein Freund macht Sie vor anderen absichtlich ziemlich fertig. Etwas später kommt er zu Ihnen und bittet Sie dafür um Entschuldigung.	①	②	③	④	⑤
3. Eine Familienangehörige missbraucht Ihr Vertrauen absichtlich; nun bereut sie das und will sich zukünftig anders verhalten.	①	②	③	④	⑤

Stabilität der Bereitschaft zu verzeihen



Einflussfaktoren

- **Erschwerende Faktoren:**

- **Neurotizismus (-.40)**

- **Ungerechtigkeits-sensibilität (-.38)**

- **Rumination (-.32)**

- **Ärgerneigung (-.18)**

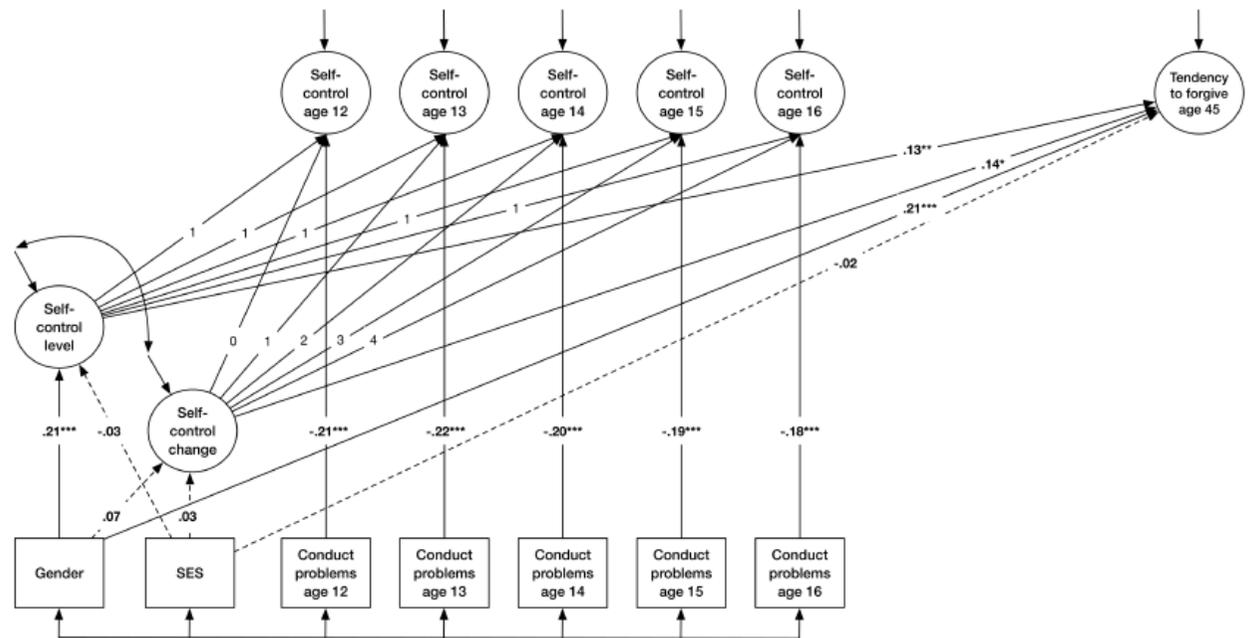
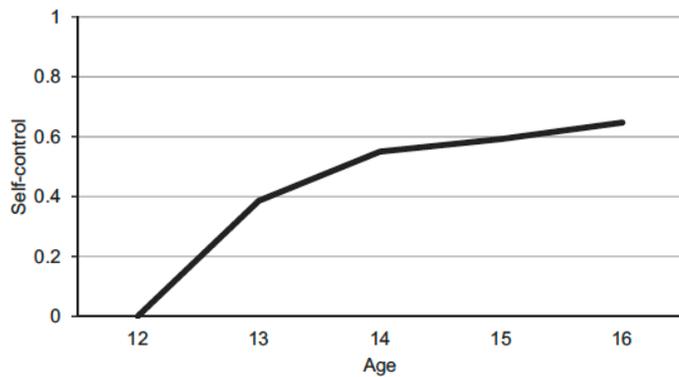
- **Begünstigende Faktoren:**

- **Verträglichkeit (.36)**

- **Gewissenhaftigkeit (.22)**

- **Selbstregulationsfähigkeit**

Selbstregulationsfähigkeit im Jugendalter und Bereitschaft zu verzeihen im Alter von 45 Jahren



Allemand, Job & Mroczek (2019), *JPSP*; Allemand, Grünenfelder-Steiger, Fend & Allemand (2023), *JP*



**Je älter,
desto nach-
sichtiger?**

Jüngere Menschen

Annahme:
Rachemotivation
v.a. in Adoleszenz
und im frühen EA



Vermeidungsverhalten

Konfrontatives Verhalten



Basierend auf Urry & Gross (2010)

Kompensation
von Verlusten
und Nutzung von
Ressourcen

Ältere Menschen



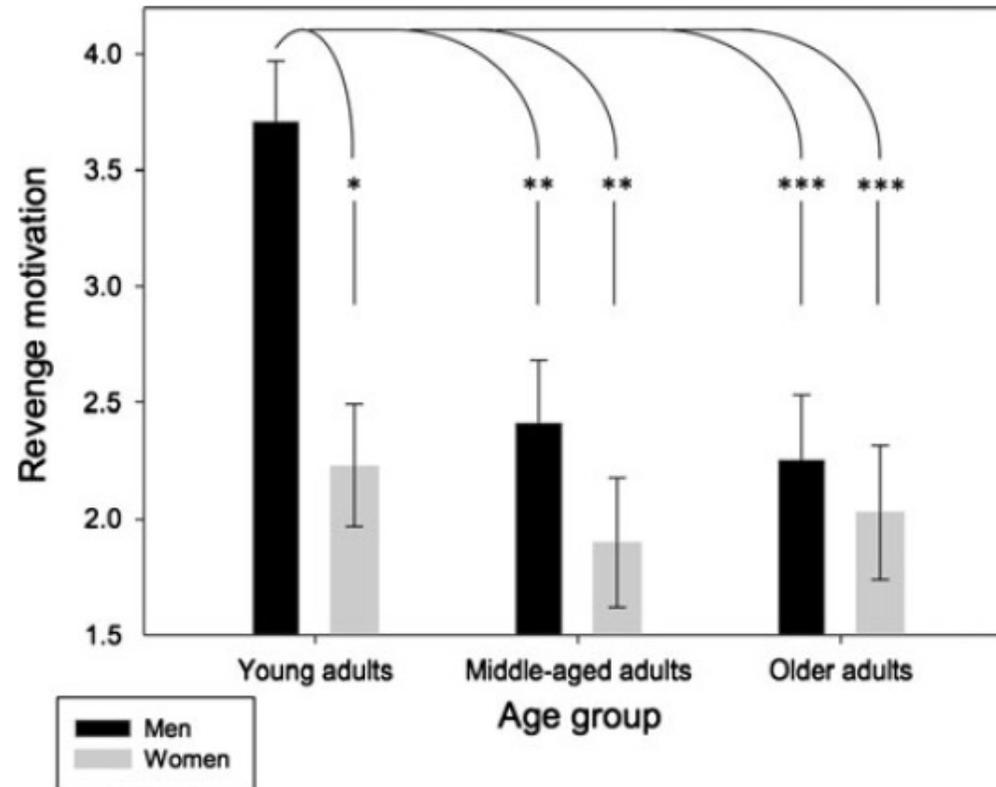
Vermeidungsverhalten

Konfrontatives Verhalten



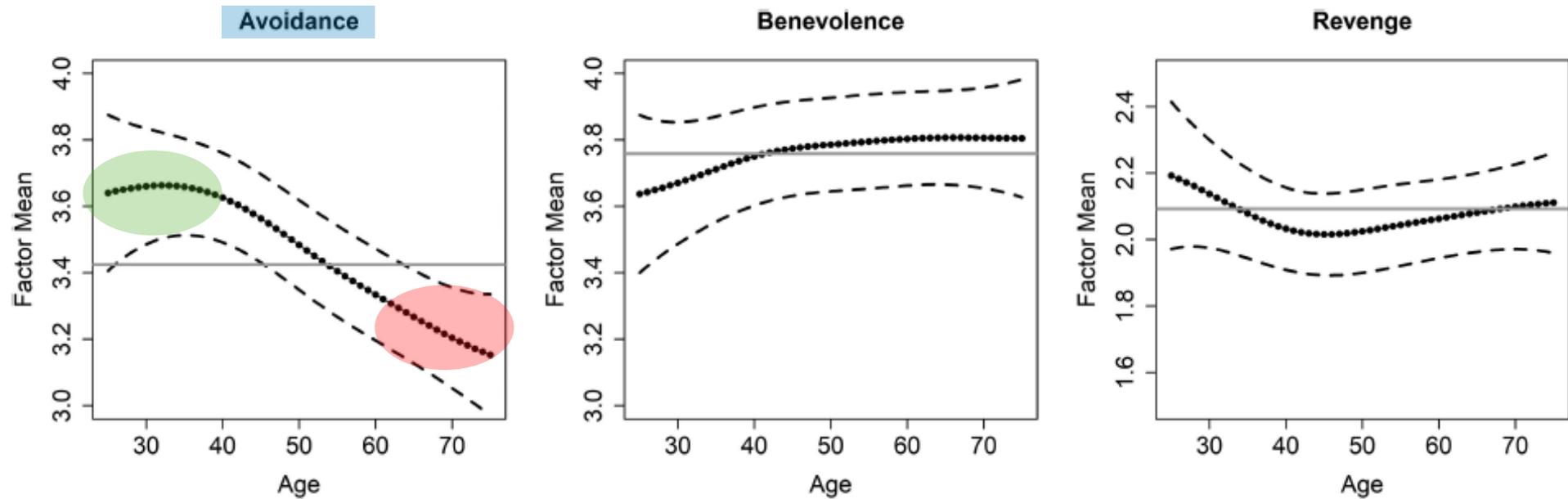
Annahmen:
a) *Prävention* →
alterstypisch
b) *Reaktions-*
tendenz → mittel-
und langfristig
wenig hilfreich

Rachemotivation: Alterseffekt

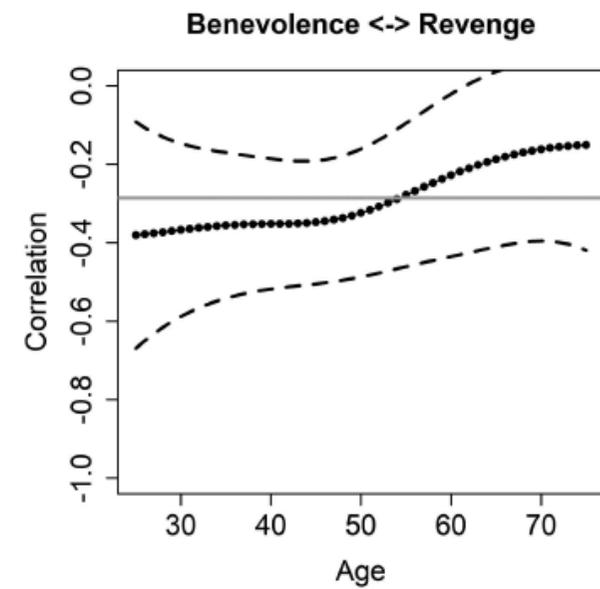
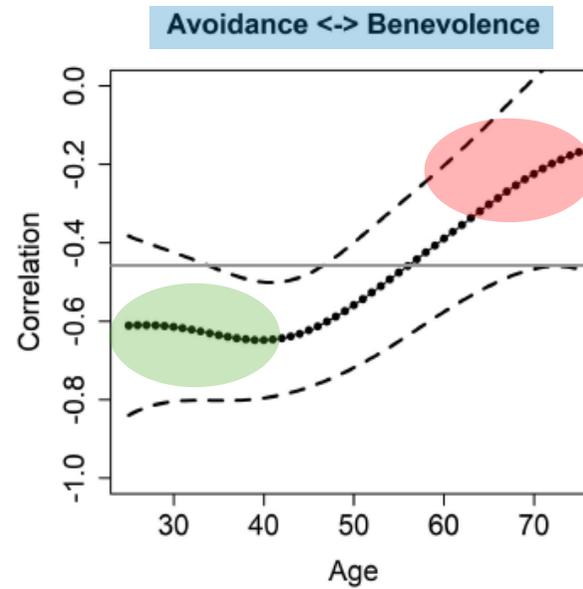
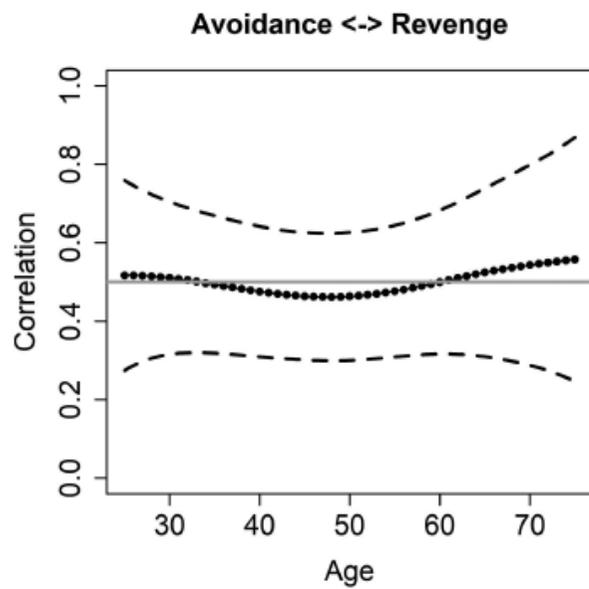


Ghaemmaghami, Allemand & Martin (2011), *JAD*

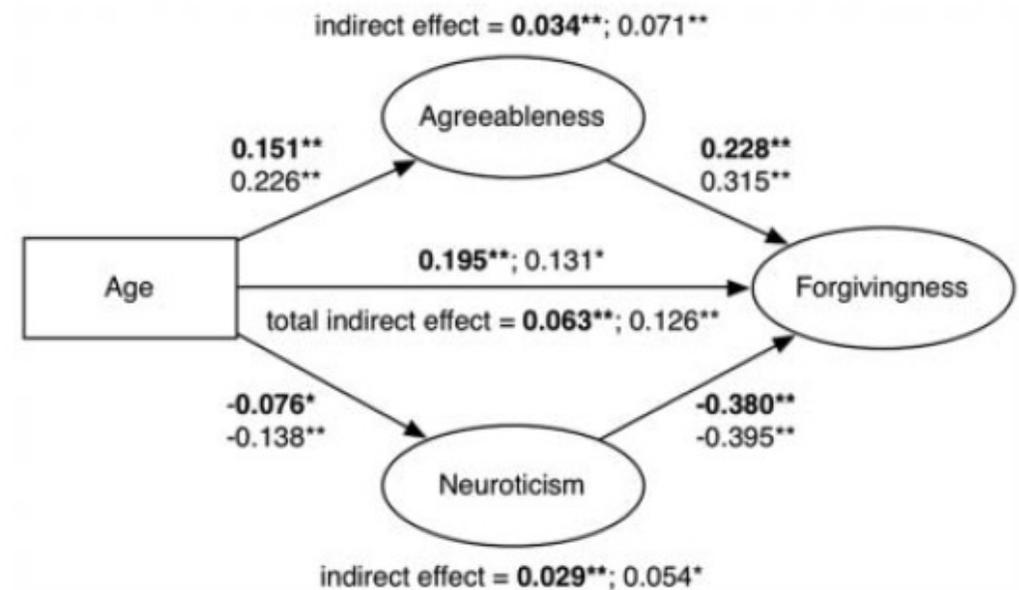
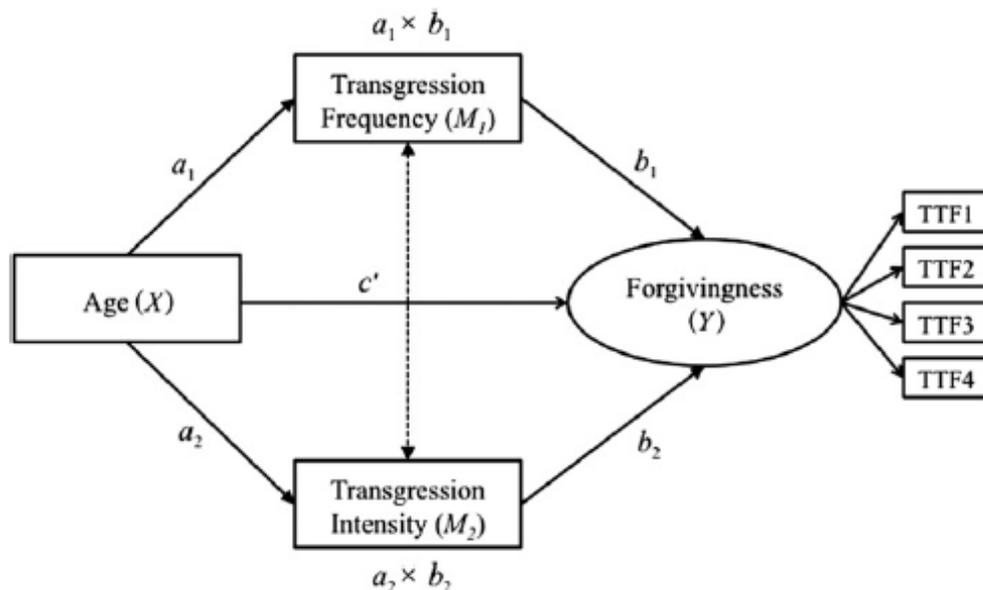
Reaktionstendenzen: Alterseffekte



Reaktionstendenzen: Alterseffekte



Verletzungserfahrungen und Persönlichkeit als mögliche Mechanismen

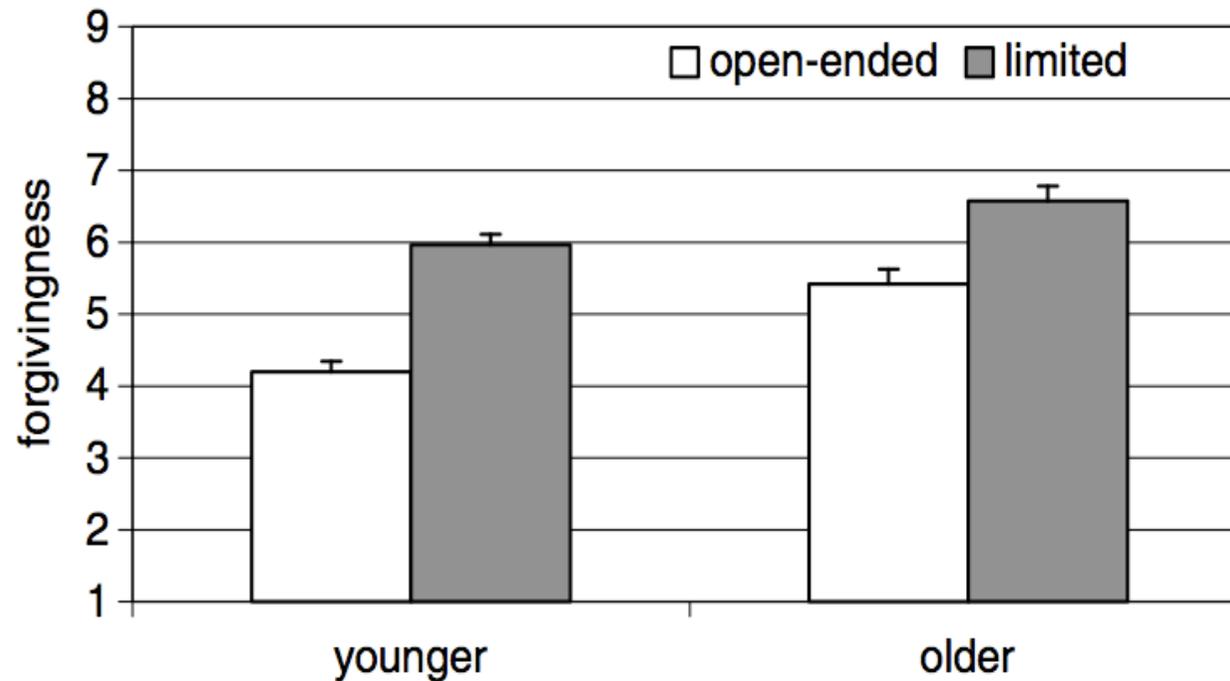


Steiner, Allemand & McCullough (2011), *JRP*; Steiner, Allemand & McCullough (2012), *PSPB*

Weitere Erklärungsansätze

- **Zeitliche Vergangenheitsperspektive**
 - Erfahrung und Übung in der Vergangenheit
 - Gelassenheit, «Weisheit»
- **Zeitliche Zukunftsperspektive (Carstensen et al., 1999)**
 - Wahrnehmung der begrenzten Lebenszeit als «Motivator»
 - Andere Prioritäten setzen und Emotionsregulation

Lebenserfahrung und Wahrnehmung der Zukunft als mögliche Mechanismen



**Verletzungen bewältigen,
verzeihen fördern**

Interventionen für ältere Erwachsene

- **1990-2020: Nur 12 Interventionsstudien für ältere Erwachsenen**
- **Interventionen für junge Menschen lassen sich nicht einfach in den Lebenskontext älterer Menschen transferieren**
- **Annahme: Fokus auf Zukunft und Lernen von Verhaltensstrategien (junges EA) versus Fokus auf Vergangenheit und Integration negativer «Lebenskapitel» (höheres EA)**



**Je älter,
desto
wichtiger
loszulassen?**

Konsequenzen von Verletzungen im Alter

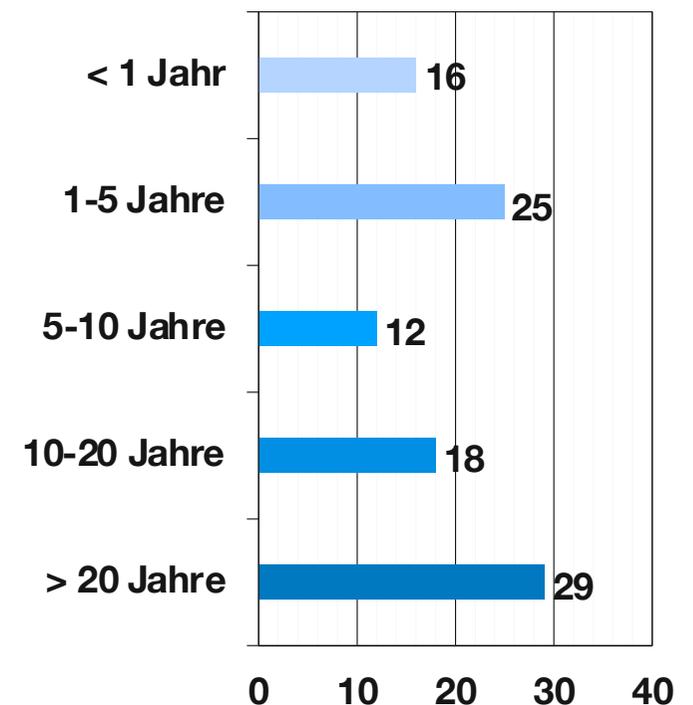
- **Unbewältigte interpersonale Verletzungen und Depression**
- **Wichtigkeit enger sozialer Beziehungen und Verkleinerung des sozialen Netzwerks mit zunehmendem Alter**
- **Wichtigkeit der Bewältigung von ungelösten Konflikten zur Aufrechterhaltung des sozialen Wohlbefindens**

Interventionsstudie

- **Interventionsbedingung und Kontrollbedingung (Warteliste)**
- **Modalität: Gruppensetting (2 x wöchentliche Sitzung von 3.5 Std.)**
- **Prätest, Posttest (2 Wo. nach Prätest), Follow-up (4 Wo. nach Prätest)**

Art und Zeitpunkt der Verletzungen

- **Emotionaler/verbaler Missbrauch (60.3%)**
- **Vernachlässigung durch Partner (15.4%)**
- **Versprechen nicht eingehalten (5.1%)**
- **Untreue (5.1%)**
- **Physische Verletzung/Missbrauch (1.3%)**
- **Anderes (z.B. Erbschaftsstreit) (12.8%)**



Effektivität der Intervention



Wirksamkeit (d): .03-.47 (prä-post), .03-.72 (post-follow-up)

Interventionsstudie

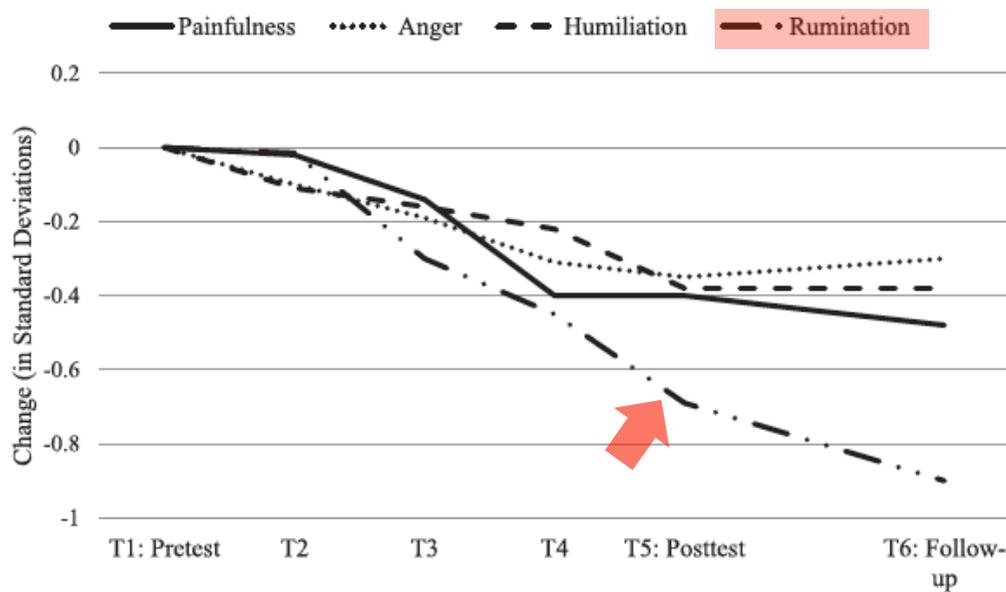
- **2 Interventionsbedingungen**
- **Modalität: Gruppensetting (3 x wöchentliche Sitzung von 3.5 Std.)**
- **Prätest (T1: 1 Wo. vor Intervention), nach jeder wöchentlichen Sitzung (T2 bis T4), Posttest (T5: 1 Wo. nach T4), Follow-up (T6: 4 Wo. nach Posttest)**

Zwei Interventionsbedingungen

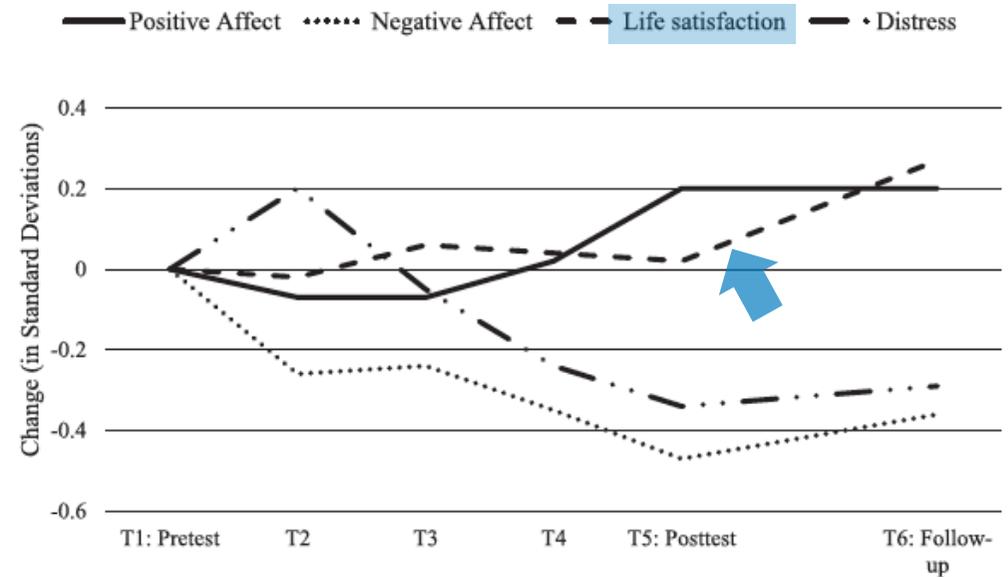
Selbstreflexion/Einsicht fördern

Hilfe zur Bewältigung bieten

Effektivität der Intervention



Reduktion von negativen Zuständen



Zunahme von positiven Zuständen

Äquivalenz der beiden Bedingungen:
Zwei Wege, gleiche Effekte

Digitales Coaching

alltagsnah intervenieren,
erinnern, messen und
Veränderungsprozesse in
Bewegung setzen

Allemand & Flückiger (2022), *CDPS*; Olaru et al. (in press), *JPSP*; Stieger et al. (2021), *PNAS*

Take Home Message

**Interpersonale
Verletzungen als
Voraussetzung
für Verzeihen:
Hinweise auf
Alterseffekte,
Messartefakte?**

**Reaktionen auf
Verletzungen:
Alterseffekt der
Bereitschaft zu
verzeihen, jedoch
wenig Forschung
zum Prozess und
längsschnittlich**

**Verletzungen
bewältigen,
verzeihen
fördern:
Wichtigkeit von
altersspezifischen
Interventionen**

Vergeben und Verzeihen

- **Bedeutung der beiden Wörter: anderen nicht länger böse sein oder nicht länger auf Wiedergutmachung hoffen, obwohl wir verletzt oder beleidigt wurden.**
- **Ursprüngliche Bedeutung der Begriffe: Verzeihen stammt vom Verb «zeihen» ab. Dies bedeutet auf einen Schuldigen «zeigen», also eine Person an- oder beschuldigen. Verzeihen meint folglich genau das Gegenteil: Eine Bezeichnung oder Anklage wird zurückgezogen.**
- **Im Wort Vergeben steckt das Wort «Geben». Im Prozess des Vergebens wird der schuldigen Person die Schuld erlassen. Es wird ihr also etwas «gegeben». Vergebung gründet darum tiefer als Verzeihung. Sie ist sozusagen ein Freispruch.**