

Peter Kreis *Familientherapie und Naturheilkunde*

Jörg-Ratgeb-Str. 23
75173 Pforzheim
Tel. 07231-24100
Fax 07231-299051
peter.kreis@t-online.de

„Rache ist süß“

Vergeltung, Strafe, Buße und Ausgleich in privaten und gesellschaftlichen Zusammenhängen

Bei der Vorbereitung zu diesem Thema, stieß ich erst letzte Woche auf einen Artikel in der August-Ausgabe 2004 des Wissenschaftsjournals „Science“, mit dem gleichlautenden Titel dieses Workshops: Rache ist süß. Mein Interesse an dem Artikel war geweckt, denn ein renommiertes Blatt wie „Science“ beschäftigt sich in der Regel nicht mit Binsenweisheiten, wie dem Titel dieser Veranstaltung. Aber hören Sie selbst, was die Forscher um Prof. Ernst Fehr von der Universität Zürich herausgefunden haben:

Rache ist tatsächlich süß

Bestrafung nach einem Vertrauensbruch aktiviert Belohnungszentrum im Gehirn

Das Sprichwort „Rache ist süß“ kommt nicht von ungefähr: Die Bestrafung eines Menschen, der das eigene Vertrauen missbraucht hat, löst tatsächlich ein Gefühl des Wohlbefindens aus, denn es aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn. Das geschehe auch dann, wenn die Bestrafung keine persönlichen Vorteile bringt, entdeckten Schweizer Wissenschaftler. Über ihre Ergebnisse berichten Dominique de Quervain und seine Kollegen von der Universität Zürich in der Fachzeitschrift Science (Bd. 305, S. 1254).

Menschliche Gesellschaften sind aus Sicht der Evolution etwas Außergewöhnliches: Nirgendwo sonst gibt es ein Miteinander so vieler Individuen, die nicht verwandt sind. Als einer der Schlüsselfaktoren zur Aufrechterhaltung dieses Miteinanders gilt ein System aus Belohnung und Bestrafung, in dem Verhaltensweisen, die der Gesellschaft dienen, belohnt und solche, die gegen die Normen verstoßen, bestraft werden. Was Menschen jedoch dazu treibt, andere zu bestrafen, war bislang nicht bekannt.

Um herauszufinden, was den Wunsch nach Bestrafung im Gehirn auslöst, entwickelten Quervain und seine Kollegen ausgeklügelte Tests: Eine Versuchsperson erhielt Geld und konnte dieses Geld entweder behalten oder es einer anderen, unbekanntenen Person geben. Entschied sich der Proband für die zweite Alternative, erhöhte sich die Summe, die der Empfänger bekam. Der Beschenkte hatte nun ebenfalls die Wahl, dem Spender fairerweise die Hälfte zurückzugeben oder ihn zu betrügen und die gesamte Summe zu behalten. Einen solchen Betrug brauchte der Geprellte jedoch nicht auf sich beruhen lassen: Er konnte den Zechpreller anhand eines Strafpunktsystems bestrafen.

Während die Probanden die Tests absolvierten, bestimmten die Forscher die Aktivität verschiedener Hirnareale. Fühlten sich die Testteilnehmer betrogen, stieg die Aktivität besonders im so genannten dorsalen Striatum deutlich an. Dieser Bereich gehört zum Belohnungszentrum und reagiert besonders dann, wenn die Belohnung an ein zielgerichtetes Verhalten gekoppelt ist. Je größer der Wunsch nach Bestrafung bei den Probanden war, desto höher war die Aktivität im Striatum und desto eher waren die Teilnehmer bereit, für die Bestrafung auf eigenes Geld zu verzichten. Die Stärke der

Striatum-Aktivierung spiegelt demnach den Grad der erwarteten Befriedigung nach der Bestrafung wieder, schreiben die Forscher.

Quelle: wissenschaft. de, komedia GmbH 2005, Ilka Lehnen-Beyel

Wer kennt es nicht, dieses süße, wohlige Gefühl von Überlegenheit und Sieg, nach erlittenen Niederlagen, das sich an der Zermürbtheit des vermeintlichen Gegners noch ins Lustvolle steigern kann? Sei es bei einem sportlichen Wettkampf, im Geschäftsleben oder im Privatem, dieses Gefühl ist einfach klasse. Jetzt haben wir die wissenschaftliche Begründung dafür – die Aktivierung im dorsalen Striatum ist es!

Damit es aber die „reine“ Lust bleibt, ist es wichtig, und auch das kennen Sie, dass der Gegner zwar betroffen, vielleicht auch niedergeschlagen und zermürbt ist, aber richtig verletzt darf er nicht sein. Das würde unser eigenes Wohlfühlgefühl schmälern oder ganz aufheben. Der Boxer, der nach seinem k.o.-Sieg noch jubelnd durch den Ring hüpfet, ist sofort wie ernüchert und betroffen, wenn er erfährt, dass sein Gegner ernstlich verletzt ist. Dieser Gesichtspunkt der Rache, nämlich die richtige Dosierung, wird uns später noch eingehender beschäftigen.

Bevor ich jedoch zu den psychodynamischen Aspekten der Rache komme, hier noch ein wissenschaftlicher Beitrag:

Rache ist der Hauptgrund vieler Kriege

Forscher: Auch Tiere vergelten Verletzungen mit Verletzungen – Emotionales Verhalten hat sich beim Menschen kaum weiterentwickelt.

Das Hauptmotiv vieler Stammeskämpfe besteht darin, Rache für erlittene Verletzungen zu üben. Das sagte Stephan Beckerman von der Penn-State Universität in University Park (USA) auf einem Symposium bei dem jährlichen Kongress der American Association to the Advancement of Science (AAAS) in Denver.

Auch bei Tieren sei es weit verbreitet, Verletzung mit weiteren Verletzungen zu vergelten, berichtete Beckerman. Rache zu üben diene aber nicht nur dazu, den Täter zu bestrafen. Sie habe auch den Zweck, dem Angreifer deutlich zu machen, dass er sein Verhalten ändern solle. Dies sei auch beim Menschen nicht anders. Der Unterschied zwischen tierischer und menschlicher Rache sei, dass Tiere „keine bewusste Entscheidung für die Tat und keine moralische Bewertung ihres Handelns kennen“, erläuterte Beckerman.

Weiterhin unterliege das Racheverhalten beim Menschen bestimmten sozialen Regeln. Im engsten Familien- oder Bekanntenkreis ist Rache quasi „verboten“. Bei Stämmen, die untereinander in lockerem sozialen Kontakt stehen, sind Racheakte zwar zulässig, es müssen dabei jedoch bestimmte Regeln eingehalten werden. Diese entscheiden zum Beispiel darüber, wer sich an wem rächen darf und wann ein Racheakt zulässig ist. Wenn die soziale Distanz jedoch größer ist, werden diese ungeschriebenen Regeln ungültig. Oft gehe es nur noch darum, möglichst gewalttätig Rache zu üben und den Gegner entweder zu unterwerfen oder auszurotten.

Paul Roscoe, Anthropologe an der Universität Maine in Orono (USA), weist außerdem darauf hin, dass Menschen im Gegensatz zu Tieren einen hoch entwickelten Neocortex haben. Diese Hirnregion ist für Kreativität und vorausschauendes Denken verantwortlich. Dadurch könnten Menschen Angriffe wesentlich effektiver gestalten als Tiere, die Vergeltung meist im Zweikampf mit dem Gegen üben, erklärt Roscoe.

Andererseits hätte sich das emotionale Verhalten der Menschen kaum weiterentwickelt. „Wir haben zwar Nuklearwaffen entwickelt, aber unsere Gehirne sind noch die von Steinzeitmenschen“, sagt Roscoe, auch im Hinblick auf die Möglichkeit eines bevorstehenden Irak-Krieges.

Quelle: wissenschaft. de, komedia GmbH 2005, Christine Amrhein

Wenn es um Rache und Sühne geht, dürfen die Religionen und die Entwicklung des Strafrechts nicht unerwähnt bleiben. Beide Institutionen kennen den Begriff des Konflikts und bieten dazu gewachsene und Menschheitserfahrungen subsummierende Lösungen an. Diesen Bereich fasse ich nur kurz und unkommentiert. Ich beginne mit der Religion aus unserem christlich-abendländischen Kulturkreis und der zentralen Aussage:

Neues Testament, Bergpredigt, Matth. 5,38

„Ihr habt gehört, dass da gesagt ist: Auge um Auge, Zahn um Zahn. Ich aber sage euch, dass ihr nicht widerstreben sollt dem Übel, sondern wenn dich jemand auf die Wange schlägt, so halt ihm auch die andere hin. Will jemand mit dir rechten und dir deinen Rock nehmen, dann lass ihm auch den Mantel.“

Historischer Verlauf der Konfliktkontrolle in der Entwicklung des Strafrechts:

- Institutionalisierung (Frühmittelalter): Übergang von offener Aggression zum kontrollierten Verfahren.
- Feudalisierung und Kommunalisierung (Hoch- und Spätmittelalter): Zuordnung der Gerichtsbarkeit zu den jeweiligen Personal- und sich ausbildenden Territorialverbänden. Herrschaft und Genossenschaft haben ihre Entsprechung in Gerichtsgewalt und Rechtsfindung.
- Übergang von der bloßen Konfliktbewältigung zur materiellen Beurteilung.
- Territorialisierung und Professionalisierung (Spätmittelalter und Frühneuzeit): Organisations- und Kontrollaktivitäten sowie Verfahrensrationalisierung durch Landesherrschaften. Professionalisierung des Rechtsstabs.
- Bürokratisierung und radikale Reformen durch Absolutismus und Aufklärung (18. Jh.): Strafe, Disziplinierung und organisatorische Verselbständigung der Gerichtsbarkeit. Das „law management“ entzieht sich zunehmend der Verfügbarkeit durch die Zentralgewalt. Neues Steuerungsmittel wird die Kodifikation als antizipatorisches Instrument der Rechtsadministration.
- Konstitutionalisierung (spätes 18. Jh./ 19. Jh.): Entwicklung des Rechtsstaatsprinzips. Gewaltenteilungsmodell: Verfassungsrechtlich abgesicherte Position der Entscheidungsinstanzen.
- Kompetenzausweitung: Kontrolle auch des staatlichen Handelns (Anfänge im 18. Jh., Entwicklung im 19. Jh.).
- Quelle: Vorlesung an der Universität Zürich zum Thema: Unrecht und Strafe, 2004

Psychodynamische Aspekte der Rache

Im Zuge der Beschäftigung mit diesem Themenbereich ist mir ein Modell eingefallen und seither hilfreich, das ich Ihnen nun erstmals außerhalb meiner Praxis vorstellen möchte. Es beschreibt und umfasst in einer graphischen Darstellung den Entwicklungsweg von Beziehungen unter dem besonderen Aspekt des Konflikts und des Ausgleichs.

1. Mensch, Mensch-Gott, zwei Menschen, Familie, Gruppe, (Volk, Nation, Rasse, Religionsgemeinschaft).
2. Beziehung, Bindung, Zugehörigkeit (durch Geburt und/oder gewollt).
3. Regeln, Ordnung, Gesetze, Verhaltenscodex, Bildung eines spezifischen Gewissens.
4. Spannungsfeld zwischen persönlicher Freiheit und den gesetzten Regeln.
5. Verstoß, Konflikt, Infragestellen der Ordnung.
6. Entdeckung des Verstoßes, Konflikt kommt ans Licht.
7. Die Konfrontation
8. Strafe, Buße, Rache des Ordnungssystems, Zugehörigkeit wird in Frage gestellt, Ausstoß. Neu: Rache mit Liebe.
9. Einsicht, Reue (gelingt nur, wenn die Strafe bzw. die Rache maßvoll ausfällt).
10. Wiedergutmachung, soweit möglich.
11. Erneuerung der Ordnung, inklusive der durch den Konflikt entstandenen Veränderungen.
12. „Alles wieder gut“, Beziehung und Zugehörigkeit gehen gestärkt weiter, gelungener Ausgleich.

Dieser spiralförmige Kreislauf von Beziehungen gibt auch eine Bedürfnisstruktur wieder, die verlangt, dass jedes dieser Elemente gehört, gesehen, gelebt und erfahren wird – vielleicht auch in dieser Reihenfolge. Bleibt man in einem dieser Felder stecken, überspringt eines, oder kommt nicht bis zum Ende voran, bleibt die Gestalt unvollständig und wird oft unbewusst in anderer Form zwanghaft wiederholt, bis man wieder und wieder an den Punkt des vormaligen Scheiterns ankommt – mit einer neuen Chance, diese Hürde zu nehmen.

KollegInnen, die mit Aufstellungen arbeiten, kennen dieses Phänomen, das auch als generationenübergreifendes Familienthema wirken kann. Der Enkel eines Nazitäters führt dann z.B. ein Sühneleben, weil sein Opa nicht auf die Opfer schaut und sich nicht seiner Verantwortung stellt. Ein Nachfahre von Opfern wird zum Rächer für seine Verwandten an Menschen, die mit den ursprünglichen Opfern nichts zu tun hatten.

Ein Beispiel hierzu finden wir in dem Buch „Die Mitte fühlt sich leicht an“ von Bert Hellinger:

„Ein älteres Ehepaar besuchte gemeinsam einen Selbsterfahrungskurs, und schon am ersten Abend war die Frau verschwunden. Sie tauchte erst am nächsten Morgen wieder auf, stellte sich vor ihren Mann und sagte: „Ich komme von meinem Freund.“ Die Frau verhielt sich anderen gegenüber aufmerksam und zugewandt. Nur wenn sie ihrem Mann begegnete,

war sie wie aus dem Häuschen. Den anderen war nicht einfühlbar, wieso sie ihm so böse war, zumal er sich nicht wehrte, sondern sachlich blieb.

Es stellte sich heraus, dass diese Frau als Kind im Sommer mit ihrer Mutter und den übrigen Geschwistern vom Vater aufs Land geschickt worden war, während er mit seiner Freundin in der Stadt blieb. Doch manchmal kam er mit seiner Freundin auf Besuch, und seine Frau bediente beide ohne Vorwurf oder Klage. Sie unterdrückte ihren Zorn und ihren Schmerz und ihre Kinder merkten es.

Man könnte das heroische Tugend nennen, doch ihre Wirkung ist schlimm. Denn in menschlichen Systemen taucht der verdrängte Groll später wieder auf, und zwar bei denen, die sich am wenigsten dagegen wehren können. Meist sind es die Kinder oder Enkel, und sie merken es nicht einmal. Dabei kommt es zu einer doppelten Verschiebung.

Als erstes die Verschiebung auf ein anderes Subjekt, in unserem Beispiel von der Mutter auf die Tochter, als zweites die Verschiebung auf ein anderes Objekt, in unserem Beispiel statt auf den schuldigen Vater auf den unschuldigen Mann. Auch hier wird der zum Opfer, der sich am wenigsten wehren kann, weil er die Täterin liebt.

Wo Unschuldige lieber leiden als handeln, gib es daher bald mehr unschuldige Opfer und schuldige Täter als zuvor.

Die Lösung in unserem Beispiel wäre gewesen, dass die Mutter dieser Frau ihrem Mann offen böse gewesen wäre. Dann hätte er sich stellen müssen, und es wäre entweder zu einem neuen Anfang gekommen oder zu einer klaren Trennung.

Anzumerken bleibt noch, dass hier die Tochter, die ihre Mütter rächt, nicht nur die Mutter liebt, sondern auch ihren Vater. Sie ahmte ihn nach, denn sie verhielt sich zu ihrem Mann genau wie er zu ihrer Mutter. Hier wird also noch ein anderes Schuld-Unschuld-Muster wirksam, bei dem die Liebe blind macht für die Ordnung. Das heißt, die Unschuld auf der einen Seite macht blind für die Schuld und ihre Folgen auf der anderen. „

Mit diesem Modell des Beziehungs-Konflikt-Kreises (circle of dynamics), was besseres ist mir bisher nicht eingefallen, lassen sich alle (?) Beziehungs-Konflikt-Situationen nachvollziehen und auf ihre Tragik oder Lösung hin, untersuchen.

Als Beispiel hierfür nehme ich den ersten mir bekannten und überlieferten Konflikt zwischen Gott, Adam, Eva und der Schlange:

Folgen wir dem Ersten Buch Mose und dem dort gezeichneten Bild als Metapher, sehen wir zuerst den einen von Gott erschaffenen Menschen, der sich ob des Alleinseins unwohl fühlt und Gott stellt ihm eine Gefährtin (Gehilfin) zur Seite, um dessen Unwohlsein in Wohlsein zu wandeln.

1. Gott, Adam, Eva und die Schlange - kleine Gruppe.
2. Beziehung, Bindung und Zugehörigkeit durch den Schöpfungsakt.
3. Regeln bzw. eine Regel im Paradies, nämlich nicht vom Baum der Erkenntnis zu essen.
4. Die Schlage: „Ihr werdet keinesfalls des Todes sterben sondern erkennen, was gut und böse ist und ihr werdet sein wie Gott.“
5. Die Frau nahm die Frucht und aß davon, gab sie ihrem Mann und auch er aß.
6. Die Entdeckung: „Adam, wo bist du?“
7. Konfrontation: „Hast du nicht gegessen von dem Baum, von dem ich dir gebot, nicht davon zu essen? Warum hast du das getan?“
8. Buße, Strafe, Rache:
 - a): Zur Schlange: „Weil du das getan hast, seist du verflucht und ausgestoßen von allem Vieh. Auf deinem Bauche sollst du kriechen und Erde fressen dein Leben lang. Und ich will Feindschaft setzen zwischen dir und dem Weibe und zwischen deinen Nachkommen und ihren Nachkommen; der soll dir den Kopf zertreten und du wirst ihn in die Ferse stechen.“
 - b) Zum Weibe: Ich will dir viel Mühsal schaffen, wenn du schwanger wirst; unter Mühen sollst du Kinder gebären. Und dein Verlangen soll bei deinem Manne sein, aber er soll dein Herr sein.

c) Zum Manne: Weil du gehorcht hast der Stimme deines Weibes und gegessen hast von dem Baum, von dem ich dir gebot, nicht davon zu essen, sei verflucht der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren, dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen und du sollst das Kraut auf dem Felde essen. Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde werdest, davon du genommen bist.

d) Zu Mann und Frau: Siehe, der Mensch ist geworden, wie unsereiner und weiß, was gut und böse ist. Nun aber, dass er nur nicht ausstrecke seine Hand und breche auch von dem Baum des Lebens. Und breche und lebe ewiglich! Und er trieb den Mensch hinaus und ließ lagern vor dem Garten Eden die Cherubim mit dem flammenden, blitzenden Schwert zu bewachen den Weg zum Baum des Lebens.

Soweit der Text aus dem Ersten Buch Mose, der acht Stufen des Beziehungskreises (Circle of dynamics) beinhaltet, nicht aber die letzten vier: Einsicht und Reue (9), Wiedergutmachung soweit möglich (10), Erneuerung der Ordnung (11) und gelungener Ausgleich, Beziehung geht gestärkt weiter, alles wieder gut, neuer Anfang (12).

Ohne diese letzten vier Bereiche bleibt die Beziehung gestört und die Gestalt unvollkommen. Das Gottesbild, welches durch diese Geschichte entsteht, ist vielschichtig, gleicht aber aus heutiger Sicht dem eines absolutistischen Herrschers, der schon beim ersten Vergehen sehr drastische Maßnahmen ergreift, noch dazu, um seine eigene Unsterblichkeit als einziger aufrecht zu erhalten. Nebenbei bemerkt, hatte die Schlange Recht, als sie Eva gegenüber behauptete: „Ihr werdet nicht sterben.“

Man könnte meinen, das „Neue Testament“ sei auch deshalb notwendig geworden, um die alte, unvollständig gebliebene Bewegung der Paradiesgeschichte, weiter zu führen.

Rache mit Liebe

„Verletzungen in einer Partnerschaft werden am Leben erhalten durch eine Erinnerung. Es scheint, dass diese Verletzungen etwas Früheres zudecken. Man hätte sich ja nicht auf die Beziehung eingelassen, wenn nicht etwas sehr Verlockendes da gewesen wäre, und ein schönes Glück. Das ist auch eine Erinnerung. Man könnte also die Erinnerung, die vor der Verletzung liegt, genauso gut wachrufen, wie die spätere der Verletzung.

Bei der Verletzung gibt es ein gewisses Hindernis, sie zu vergessen, nämlich das Bedürfnis nach Ausgleich. Wenn in einer Beziehung ein Partner den anderen verletzt hat, ihn vielleicht in seiner Würde gekränkt hat, dann hat der andere Partner das Bedürfnis nach Ausgleich. Er wird ihn also auch kränken, damit das Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Und weil der, der gekränkt wurde, sich im Recht fühlt, kränkt er den anderen ein bisschen mehr. Dadurch kommt die Rache richtig zu ihrer Lust. Weil der andere jetzt ein bisschen mehr gekränkt wurde, als er gekränkt hat, sinnt auch er wieder auf Ausgleich und macht genau das Gleiche. So steigert sich der Austausch in Kränkungen und bindet aneinander, weil es keine Lösung gibt.

Das Geheimnis der Lösung ist, dass man die Rache dosiert. Rache muss sein, das ist ganz klar. Aber Rache mit Liebe, das ist eine hohe Kunst. Man tut also dem anderen etwas an. Das muss sein, sonst würde man ihn nicht achten, Wenn man ihm nur verzeiht, wäre das schlimm. Man muss ihm im Andenken an die eigene Verletzung etwas antun, was ihm weh tut – doch ein bisschen weniger, nur ein bisschen weniger. Dieses „bisschen weniger“ gestattet nach der Rache den neuen Anfang. Danach kann der Austausch im Guten wieder beginnen.“

Quelle: Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen, Bert Hellinger, 2002

„Wer sich zu gut ist, böse zu sein, zerstört die Beziehung“. Ausgleich, Liebe und Rache

„Wenn mir einer etwas antut, habe ich das Bedürfnis, ihm auch etwas anzutun. Das ist das Bedürfnis nach Rache. Wenn sie gelingt, ist der Ausgleich wieder hergestellt. Wenn mir jemand etwas antut und ich verzeih ihm einfach, dann bleibe ich in der überlegenen Position, und der andere kann nichts mehr machen, um die Ebenbürtigkeit wiederherzustellen, außer er wird mir noch böser.

Wenn das Bedürfnis nach Ausgleich im Negativen aus ideologischen oder religiösen Gründen missachtet wird, hat das schlimme Folgen. Das ist ein Verstoß gegen das Bedürfnis nach Ausgleich. Wenn ich dem anderen aber etwas zur Wiedergutmachung abverlange, kann die Beziehung wieder in Ordnung kommen. Ich muss ihm also auch etwas Böses tun oder etwas Schweres ab verlangen. Doch wenn die Beziehung erhalten bleiben soll, muss das Böse etwas gnädiger ausfallen als das, was der andere mir angetan hat. Aus Liebe gebe ich beim Guten etwas mehr, beim Schlimmen etwas weniger.

Ein Beispiel: Ein Mann hat seiner Frau etwas angetan, er hat sie z.B. beschimpft: „Du bist ja wie deine Mutter“ oder so. Wenn die Frau sehr verletzt ist, muss sie dem Mann auch etwas antun. Zum Ausgleich. Und zwar etwas, das ihm weh tut.

Das ist eine Lektion, die viele nicht verstehen: dass es den Ausgleich im Guten wie im Bösen geben muss. Nur, wo die Liebe herrscht, ist der Ausgleich so, dass ich dem anderen beim Guten etwas mehr gebe und beim Schlechten etwas weniger. Dann hat die Liebe auch beim schlimmen Ausgleich eine Chance.

Im Folgenden bringe ich ein Beispiel, in dem die Gestalt vollständig ist und der Ausgleich gelingt:

„ Ich habe in Südafrika eine Schule übernommen – eine große Eliteschule. Die Schüler wollten mich testen. Ich war Rektor und gleichzeitig Pfarrer. Am Gründonnerstag haben sie gesagt, sie möchten in die Stadt gehen, sie hätten ja frei. Sage ich: „Ja, aber ihr müsst zum Gottesdienst zurück sein.“ Ich brauchte sie nämlich zum Singen. Aber sie sind geschlossen erst am Abend zurückgekommen. Sie hatten mir also etwas angetan, und um die Ordnung wiederherzustellen, musste es zu einem Ausgleich kommen.

In der Schule gab es eine Art Selbstverwaltung. Ich habe die Schülervereiner am Abend gerufen. Zuerst einmal habe sie sitzen lassen und eine Viertelstunde nichts gesagt. Das war das erste. Das zweite: Ich habe gesagt: „Die Disziplin ist zusammengebrochen. Ihr wollt ja etwas von mir und von der Schule. Wenn ich Euch das nicht mehr geben will, was macht Ihr dann? Ihr müsst mich wiedergewinnen. Ich mache Euch daher einen Vorschlag: Ihr ruft morgen früh alle Schüler zusammen und besprecht mit ihnen, wie Ihr die Disziplin wiederherstellt.“

Am nächsten Morgen haben sie vier Stunden lang beraten und mir einen Vorschlag gemacht. Doch der hätte ihnen nicht genug zum Ausgleich abverlangt. Ich sagte: „Nein, das ist lächerlich, berated noch einmal.“ Dann haben sie wieder vier Stunden lang beraten und mir vorgeschlagen: „Wie arbeiten in den Ferien einen ganzen Tag auf dem Fußballplatz und bringen ihn in Ordnung.“ Ich sagte ihnen: „Einverstanden.“ Als sie dann schon einen halben Tag lang auf dem Fußballplatz gearbeitet hatten, habe ich ihnen gesagt: „Jetzt reicht es.“ Ich bin ihnen also entgegengekommen. Danach hatte ich nie wieder Disziplinschwierigkeiten.“

Quelle: Anerkennen, was ist, Bert Hellinger, 2003

Bert Hellinger unterscheidet allerdings zwischen Konfliktlösung im kleinen, d.h. von Mensch zu Mensch, in der Familie, in einer kleinen Gruppe bis max. 30 Personen (Sippe, Horde) und der Konfliktlösung in großen Gruppen, Staaten, Völkern, Rassen, Nationen und Religionsgemeinschaften.

Was im kleinen gilt, sagt er, und zu einem guten Ausgleich führen kann, wird, sobald man versucht, es auf größere Verbände zu übertragen, schrecklich. Vergeltungskriege und Rachefeldzüge sind deren notwendige Folge und die Weltgeschichte ist übervoll davon. Nachzulesen im: Schwarzbuch der Weltgeschichte, Hans Dollinger.

Ein wichtiger Schritt zu einer veränderten Welt wäre nach Bert Hellinger:

1. Die Zustimmung zur Welt, wie sie ist, incl. Gut und Böse und der Menschen, die dies leben.
2. Der Verzicht auf Rache, gemeinsames Schauen auf die Opfer und das Trauern um sie.
3. Dass man sich gegenseitig einen neuen Anfang schenkt.

Der entscheidende, die Wandlung beinhaltende Aspekt von Bert Hellinger ist diesbezüglich die Nicht-Übertragbarkeit einer persönlichen, archaischen „Wild-West-Gerechtigkeit“ auf das Mit- und Gegeneinander von Staaten und Nationen. Verführerisch ist das Prinzip der persönlichen Rache deshalb, weil es unter bestimmten Umständen wirklich zu einem befriedigenden Ausgleich kommen kann und die die Beziehung der Kontrahenten im guten Sinne vertieft und bestärkt wird. Außerdem hat dieses Prinzip den überwältigenden Vorteil des Lustgewinns im Belohnungszentrum des dorsalen Striatums – sie erinnern sich. Diese Unterscheidung ist also sehr wichtig, der Verzicht darauf, das Persönliche auf das Unpersönliche übertragen zu wollen. Politiker und wir einzelne Wähler, können von dieser Unterscheidung gleichermaßen profitieren.

Die „kleine“ persönliche Rache oder Rache als Heilmittel für die Seele

In der humanistischen Psychotherapie ist man sich heute darüber einig, dass es gesünder ist, Kränkungen und Verletzungen der Ehre mit dem dazugehörigen Rachedenken nicht als Negativ-Gefühle zu verdrängen, sondern sie zuzulassen. Rache als letzter Versuch zur Herstellung von verletzter Ehre, wenn diese anders nicht Genugtuung findet, ist ein sozialer Akt.

Wird die Rache verdrängt, und somit eine Wiedergutmachung bzw. ein Wiederherstellen des eigenen Wohlfühlens versäumt, bleibt man in der Kränkung stecken und unerfüllt. Rachedenken können sich in verzehrenden Hass verwandeln. Psychosomatische Störungen sind dann oft die Folge dieser auf der seelischen Ebene nicht angenommenen und bereinigten Konfliktsituationen. Das Geschwür im Magen und der Reizdarm, Hautausschläge und funktionelle Herzbeschwerden sind mögliche Zeichen einer nach innen gerichteten Rachedynamik. Vollzogene Rache lindert nicht nur den eigenen seelischen Schmerz, sondern schon die lustvolle Beschäftigung mit Rache in der kreativen Vorbereitung kann schon ein erster Schritt sein, um aus dem persönlichen Jammertal des Opfers heraus zu finden.

Bert Hellinger hat diese Notwendigkeit eindrucksvoll in seinem Aufsatz über „Liebe, Ausgleich und Rache“ verdeutlicht:

„Es ist daher eine Illusion zu glauben, wir könnten am Bösen unbeteiligt bleiben, wenn wir den Schein der Ohnmacht und der Unschuld wahren, statt dass wir uns der Schuld des Täters stellen, auch wenn wir selber dabei Böses tun. Sonst kann die Schuld kein Ende finden. Wer sich daher untätig der Schuld des anderen unterwirft, der kann nicht nur seine Unschuld nicht bewahren, er sät auch Unheil. (Aus: „Die Mitte fühlt sich leicht an“ v. Bert Hellinger)

Damit also Rache gelingen kann, bedarf es dazu der Entwicklung einer mutigen, kreativen und lustvollen Rachekultur, die sich letztendlich aber in der größeren Dynamik von Geben und Nehmen in Beziehungen beheimatet weiß.

Wie Rache gelingt – Überlegungen:

Wenn die Rache letztendlich der Bereicherung und Vertiefung in Beziehungen dienen soll, muss sie erlernt, auch geübt werden und folgende Bedingungen berücksichtigen:

1. Das von Bert Hellinger postulierte Prinzip des Ausgleichs: Im Guten etwas mehr, im Schlimmen etwas weniger, steht hier an erster Stelle.
2. Rache schmeckt „kalt“ besser, als im heißen Rausch von Rachephantasien, die aber durchaus ihre Wirkungen haben können – wohlgemerkt als Phantasie und nicht als spontane Kurzschlusshandlung.
3. Einfühlungsvermögen, Mut und Kreativität befördern die gute Rache in ihrer Wirkung wesentlich und trifft immer nur den Täter und keine Unbeteiligten.
4. Rache ist ein Weg aus dem Opferstatus heraus zur Täterschaft, die mich mit dem, den ich innerlich vielleicht verurteile, gleich macht. Dies bedeutet gleichzeitig einen Verzicht auf die mit der Opferrolle verwachsenen Gefühle von moralischer Überlegenheit und Unschuld.
5. Das Ziel der Rache ist Ebenbürtigkeit und nicht Überlegenheit, die nur im Moment des Vollzugs kurz aufblitzt, dann aber der neuen Einigkeit Platz macht – bis zum nächsten Konflikt.

Der Begriff der Ebenbürtigkeit und mehr noch seine Übertragbarkeit auf die Wirklichkeit von Beziehungen ist fragwürdig und oft nicht gegeben. Viele Frauen fühlen sich den Männern nicht nur körperlich unterlegen, viele sind auch noch existentiell von ihnen abhängig und deshalb in einer nicht ebenbürtigen Position. Sich aus einer solchen unterlegenen Position heraus rächen zu wollen ist ungleich schwerer und bedrohlicher – braucht mehr Mut und Phantasie.

Das hier gezeigte Beziehungs-Konfliktmodell bezieht sich in erster Linie auf eine ebenbürtige, symmetrische Ausgangslage, die eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende Rache darstellt. Ausgleichsbewegungen, Bestrafung, Rache und Sühne in ungleichen Beziehungswirklichkeiten bedürfen einer gesonderten Betrachtung.

Lassen Sie mich am Ende dieses Impulsvortrags, bevor wir in die Diskussion einsteigen, noch zwei grundsätzliche Voraussetzungen für einen gelingenden Ausgleich anmerken, die ich für sehr wesentlich halte:

1. Der Umgang mit sich selbst sollte freundschaftlich, wohlwollend, selbstbewusst, verantwortlich und tolerant sein. Dies kann mich vor der Gefahr schützen, von meinem Partner oder Mitmenschen dies unbewusst zu fordern, weil ich mich selbst so, wie ich geworden bin, nicht annehmen kann. Enttäuschungen und widersinnige Rachebewegungen sind sonst vorprogrammiert. Eine Familienaufstellung, die mich dem Nehmen meiner Eltern und meiner Geschichte näher bringt, hat unmittelbare Auswirkungen auf die Bildung meiner eigenen Identität im oben beschriebenen Sinne.
2. Die Verstrickung in das Schicksal meiner Familie kann, wie im Beispiel der doppelten Verschiebung beschrieben, zu sehr belastenden Übertragungen führen. Auch hier kann, es wird sie nicht überraschen, eine Familienaufstellung neue Wege öffnen.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen Phantasie und Augenmaß bei Ihrer persönlichen, süßen Rache.

Anhang: KreisZKreis