

Kirche in 1Live | 04.07.2019 floatend Uhr | Maike Siebold

Rache

Der Stoff für viele Filme und Serien würde ausgehen, wenn es die Rache nicht geben würde. Das starke Gefühl feiert in Serien wie Game of Thrones, Revenge oder Arrow Hochkonjunktur, von den Superhelden-Filmen ganz zu schweigen.

Mir wird das langsam zu viel. Aus Rache führen Scheidungspaare fiese Rosenkriege, gönnen sich Geschwister nicht die Butter auf dem Brot, empfinden Autofahrer diebische Schadenfreude, wenn sie einem anderen die Parklücke weggeschnappt haben. Oft rechtfertigen wir so ein Verhalten mit unserem Sinn für Gerechtigkeit, doch mit Gerechtigkeit hat das wenig zu tun. Bei Rache regiert die Selbstsucht, verbunden mit mangelndem Mitgefühl und der Lust, andere zu manipulieren. Das haben amerikanische Psychologen herausgefunden. Übrigens liegen Männer in Sachen RACHE im Geschlechtervergleich weit vorne.

Um aus der Rachefalle herauszukommen, ist Waffenstrecken notwendig. Im Alltag bedeutet "Waffenstrecken" nach einem Streit oder einer ungerechten Behandlung auf Rache zu verzichten. Keine Vergeltung, keine Boshaftigkeit, ja vielleicht – wenn es schlecht läuft - nicht einmal Gerechtigkeit. Aber es lohnt sich auch für uns selbst, denn Rache bringt höchstens kurzfristig Genugtuung, denn schon kurze Zeit später, rächt sich die Rache in dir. Man fühlt sich mies, weil man es bereut, oder man eine Brücke, abgerissen hat, die sich nicht

mehr aufbauen lässt, oder einen Kreislauf in Gang gesetzt hat, der sich kaum stoppen lässt. Bei Rache verlieren am Ende immer beide Parteien.

Sprecher: Daniel Schneider

* Psychologe David Marcus von der Washington State University