Vergeben hilft gegen Stress

22.07.2016

Neue US-Studie zeigt:
Menschen, die anderen oder sich selbst verzeihen können, schaffen dadurch eine Barriere, die sie vor Stress in ihrem Leben schützt. Das brachte jetzt eine Studie der Luther-Universität in Iowa zu Tage. Dabei ist sich die zuständige Professorin sicher, dass Vergeben gelernt werden kann.

Vergeben ist wichtig – darüber sind sich die meisten einig. Schon in der Bibel, von Jesus bis zu Paulus, wird häufig über Vergebung gesprochen. Und dass dieser oft nicht ganz einfache Schritt unbedingt notwendig für die innere, seelische Gesundheit ist, ist auch schon länger klar. Doch nun hat eine Studie herausgefunden, dass das Vergeben direkte Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit hat. Denn Menschen, die sich entschliessen, sich selbst oder anderen zu vergeben, beugen damit den schädlichen Effekten von Stress vor.

Fehlende Vergebung = vermehrter Stress

Bei der Studie hierzu, durchgeführt von der Luther-Universität in Iowa, wurde der Effekt von Stress auf die mentale Gesundheit von Menschen untersucht und dabei zwei Personengruppen verglichen: die eine mit Personen, die anderen vergaben, und die andere mit Menschen, die diesen Schritt verweigerten. 148 junge Erwachsene füllten dazu Umfragebögen über den Stresslevel ihres Lebens aus, über ihre Bereitschaft zu vergeben und ihre körperliche sowie psychische Gesundheit. Dabei kam heraus, dass die Personen mit vermehrtem Stress im Leben eine äusserst schlechte psychische und physische Gesundheit hatten. Ausserdem kamen die Forscher zu dem Ergebnis, dass der Schritt zur Vergebung – sei es sich selbst oder anderen – die Verbindung zwischen dem Stress und psychischen Krankheiten annulliert.

Schutzbarriere fehlt

«Wenn du denjenigen, die dich verletzt haben, nicht vergibst, wirst du den krassen Effekt vom Stress zu spüren bekommen», erklärte dazu Loren Toussaint, Psychologie-Professorein an der Luther-Universität. «Du verlierst die Barriere, die dich vor Stress schützt.» Denn Menschen, die vergeben können, so die Forscher, nehmen eine Haltung ein, die es ihnen erlaubt, Stress besser zu bewältigen und damit ihr familiäres Wohlergehen zu verbessern.

Zwar ist die Anzahl der untersuchten Personen eher gering und es muss noch weitergehende Forschung betrieben werden. Doch Toussaint ist sich sicher, dass Vergeben zu 100 Prozent erlernt werden kann. Frühere Studien der Professorin hatten ausserdem gezeigt, dass ein kurzes Gebet oder das Meditieren über Vergebung den Menschen helfen kann. «Ich glaube, dass die Mehrheit der Menschen sich gut fühlen möchte und Vergebung gibt ihnen die Möglichkeit, dies zu erreichen.»

Autor: Rebekka Schmidt
Quelle: Livenet
http://www.livenet.ch/information/wissen_und_forschung/denken/295541-vergeben_hilft_gegen_stress.html
Artikel als PDF / Drucken