

# Psychologie der Rache



Der Weg zur Vergebung

Tristan Nolting

RATGEBER | SACHBUCH





© Tristan Nolting, Berlin 2022.

Cover: Kerstin Nolting

Verlag & Druck: tradition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und Verbreitungen.

ISBN: 978-3-347-57323-9 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-57324-6 (Hardcover)

ISBN: 978-3-347-57325-3 (e-Book)

# Danksagung

**D**ieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die mit ihren eigenen Dämonen kämpfen und sich dennoch jeden Tag erneut entscheiden, das Richtige zu tun. Ihr seid nicht alleine.

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	S. 7
Meine Erlebnisse mit Rachegefühlen	S. 33
Weitere Beispiele	S. 49
Vergebung...	S. 58
Das Quadranten-Modell der Rache	S. 68
Das Stufen-Modell der Vergebung	S. 93
Fazit	S. 123



# Einführung

**D**ieser kleine Ratgeber beinhaltet die Absicht, dir die Psychologie der Rache (engl. revenge: Rache, Abrechnung) näher zu bringen. Dafür werden wir uns jedoch nicht ausschließlich in psychologischen Untersuchungen verlieren, sondern ein von mir entwickeltes Schema durchlaufen, was ich selbst an mir erlebt habe. Dieses Schema umfasst zum einen das Quadranten-Modell der Rache, zum anderen das Stufen-Modell der Vergebung. Auf beide Versionen werden wir in diesem Buch zurückkommen.

Jeder von uns hat einmal starke Emotionen von Rache gehegt, da bin ich mir absolut sicher. Aber warum eigentlich? Ist Rache eine im Menschen angelegte Emotion, die in Erscheinung tritt, wenn die Umstände es entsprechend erfordern? Beruht Rache auf einer vollständig intrinsischen Motivation? Oder ist Rache vielleicht sogar ein internalisiertes, d. h. durch die Gesellschaft erlerntes Konstrukt? Schauen wir uns

dafür einmal die etymologische Wortherkunft an. Dies gibt uns Aufschluss darüber, wie der Begriff „Rache“ historisch genutzt wurde, wie er heute verstanden wird und welche Bedeutung er im gesellschaftlichen Kontext aufweist.

Laut Wörterbuch der Gebrüder Grimm wurde Rache (f.) im Althochdeutschen *râhha* geschrieben und ausgesprochen, später, im Mittelhochdeutschen dann *râche*. Im Altsächsischen bedeutet das verwandte *wraka* Verfolgung. Die isländische Sprache, welche ebenfalls wie die deutsche und englische Sprache zu den indogermanischen Sprachen zählt, führt ein *ræki* auf, welches sich nicht nur wie die geistig-spirituelle Behandlung Reiki anhört, sondern auch dem englischen *to reject* (zurückweisen, ablehnen) entspricht.

Achtung: Reiki ist ein Kunstwort aus *rei*, was Geist & Seele bedeutet, und *ki*, was dem chinesischen Wort für Energie, *Qui* entspricht - dennoch empfinde ich die Nähe der Wörter als erstaunlich, zumindest aber bedenkenswert.

Weiterhin führt das Wörterbuch der Gebrüder Grimm aus, dass im Wort rächen auch „*ein alter gemeingermanischer rechtsbegriff beschlossen [ist], das setzen auszerhalb des landrechts und die austreibung aus dem lande in folge angriffs auf den landfrieden, eine mildere und nicht entehrende art derjenigen strafe, als deren höchste und zugleich vogelfrei machende stufe die verurtheilung zum wargus [Verbrecher] angesehen werden musz.*“<sup>1</sup>

Dem lateinischen *vindicta* entsprechend wird der Rache immer auch eine göttliche oder heldenhafte Komponente zugeschrieben. Auch das Alte Testament der Bibel ist voll von Geschichten, die über Rache handeln. Gott wird prinzipiell im Alten Testament im Gegensatz zum Neuen Testament als rachsüchtiger, bestrafender Richter dargestellt. Um einige Beispiele zu nennen:

„<sup>1</sup>*HERR, Gott, des die Rache ist, Gott, des die Rache ist, erscheine!* <sup>2</sup>*Erhebe dich, du*

---

<sup>1</sup> Deutsches Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm (2021). Rache. Bd. 14. Sp. 16. Online Verfügbar.

*Richter der Welt; vergilt den Hoffärtigen, was sie verdienen! <sup>3</sup>HERR, wie lange sollen die Gottlosen, wie lange sollen die Gottlosen prahlens..." (Psalm 94)*

*„Stehe auf, HERR, in deinem Zorn, erhebe dich über den Grimm meiner Feinde und wache auf zu mir, der du Gericht verordnet hast, ..." (Psalm 7:6)*

*„Denn es ist über Babel der Verstörer gekommen, ihre Helden werden gefangen, ihre Bogen zerbrochen; denn der Gott der Rache, der HERR, bezahlt ihr.“ (Jeremia 51:56)*

Das verwandte und häufiger als „Ursprache“ bezeichnete Sanskrit kennt ebenfalls den Begriff der Rache abgemildert als „vr̥g“: abwenden. So lässt sich allgemein aus den verschiedenen Sprachkontexten erschließen, dass Rache immer mit der Vorstellung des Vertreibens oder Vergeltens konnotiert ist, nicht unbedingt aber mit dem Bösen oder dämonischen Kräften.

Auch in modernen Filmen werden die Themen Wut und Rache, entfernt auch Vertreibung und Vergeltung behandelt. In Star Wars 2 – Angriff der Klonkrieger – nimmt der Protagonist und Held Anakin Skywalker Rache an den Sandleut-ten, die seine Mutter entführt und getötet ha- ben. In seinem Zorn hat Anakin die ihm zur Ver- fügung stehende Macht ausgenutzt und mit sei- nem Lichtschwert alle Sandleute getötet, ob- wohl der Jedi-Kodex dies untersagt. Wie würde Meister Yoda nun sagen?

*„Furcht führt zu Wut, Wut führt zu Hass. Hass führt zu unsäglichem Leid.“*

Auf Star Wars werden wir anhand eines anderen Beispiels noch einmal zu sprechen kommen. Star Wars ist hier aber kein Einzelfall, viele Protagonisten nehmen Rache in den von uns gefei-erten Filmen. Achtung, Spoiler: In der Neuverfil- mung Cruella von Disney erfährt die Protagonistin Cruella als Kind, wie ihre geliebte Mutter von einer Frau (Baroness Von Hellman) eine Klippe hinabgestürzt wird. Der Vorfall wird schließlich vertuscht und das Mädchen muss sich

verstecken. Von da an ist sie auf sich allein gestellt und lebt mit zwei ebenfalls auf der Straße lebenden Waisen in Armut. Als sie dann älter ist und sich entschließt, einen Job als Designerin anzunehmen, erfährt sie, dass ihre Chefin, die Baroness, die Mörderin ihrer Mutter ist. Blind vor Wut nutzt Cruella jede Gelegenheit, um die Baroness, die als geniale Designerin gefeiert wird, schlecht dastehen zu lassen und ihr Geschäft zu versauen. Cruella führt in gewisser Weise ein Doppelleben, eines als Estella, die unschuldige Gehilfin der Baroness und eines als Cruella, die versessene Designer-Psychopathin, die die Baroness um jeden Preis zur Strecke bringen will. Als der Baroness schließlich auffällt, dass Cruella und Estella dieselbe Person sind und das Motiv für den Rachezug der Mord an ihrer Mutter ist, versucht die Baroness Cruella von derselben Klippe zu stürzen wie ihre Mutter. Es gelingt ihr auch – doch Cruella hat vorgesorgt. Sie hat nicht nur einen Fallschirm dabei, sondern auch allen auf der Party in der Residenz der Baroness Anwesenden gesagt, sie sollen doch bitte zur Klippe kommen. So wurde die Baroness dann von der Polizei erwischt und Cruella

landet einmal mehr auf den Titelblättern der Zeitung.

Was meinst du, war dieser Akt gerecht? Rache wird – wie auch in der Bibel – hin und wieder als heldenhaftes oder göttliches Element dargestellt und eher selten angezweifelt:

*„Wenn das Recht nicht auf deiner Seite ist, dann bringe es mit allen Mitteln auf deine Seite. Denn das Schicksal ist schließlich auf deiner Seite, Held.“*

So klingt es jedenfalls in allen Filmen, beispielsweise auch bei Lucy (Achtung: auch hier folgt wieder ein Spoiler). Der Film handelt von einer Studentin, die gezwungenermaßen als Transportmittel für die nootropische Droge (CPH4) aus Taiwan dienen soll. Dafür wird ihr und einigen anderen Personen jeweils ein Päckchen der Droge in den Unterleib implantiert. Doch der Plan geht bei Lucy schief: Einer der Scherben tritt Lucy in den Unterleib und so platzt das Päckchen auf. Die Droge gelangt in Lucys Blutkreislauf und bewirkt eine erhöhte Nutzung ihrer Gehirnkapazität. Bereits zuvor wurde durch Prof.

Samuel Norman erklärt, was eine Steigerung der Gehirnkapazität bedeuten könnte. Ich finde die Erklärungen ziemlichdürftig, zumal die Vorstellung eines Wirkstoffes der Menschen derart in ihrem Potential entfesseln kann, wissenschaftlich absurd ist. Doch sind die grundsätzlichen Überlegungen und Gedanken zu dem Thema, wenn auch nicht fundiert, mehr als interessant: Es wird angenommen, dass Lucy durch die gesteigerte Gehirnkapazität von 10 % auf 20 % absolute Kontrolle über ihren Körper erlangen kann. Dadurch, dass jedoch unglücklicherweise so viel der Drogen in ihren Organismus gelangt ist, steigert sich ihre Gehirnkapazität immer mehr, bis sie schließlich bei 100 % landet. Schon unter 50 % soll sie ihre Schmerzen abschalten, die Umgebung kontrollieren, bestimmte Frequenzen sehen und in Hypergeschwindigkeit lernen und arbeiten können. Dies ermöglicht ihr nicht nur, den aktuellen Wissensstand zum Thema Gehirnforschung in kürzester Zeit in Erfahrung zu bringen und Prof. Norman über die Steuerung seiner elektrischen Geräte zu kontaktieren (eine sehr sehenswerte Szene...), sondern auch Rache an dem Mann zu nehmen, der ihr

das Päkchen einverleibt hat. Durch die gesteigerte Gehirnkapazität wird auch angenommen, dass Lucy ihre Menschlichkeit und Emotionalität verliert und sich nach und nach in Luft auflöst. Je näher sie an die 100 % kommt, desto mehr wird sie als das dargestellt, was wir uns heute als „Gott“ vorstellen: Primär die Eigenschaften allwissend und allmächtig. Am Ende lädt sie sich und ihr Wissen dann, nachdem sie alles gesehen und erfahren hat, was es auf der Welt zu wissen gibt, auf einen USB-Stick und ver macht der Welt sich selbst als Geschenk.

Ziemlich verstörend? Das ist es auch. Es ist aber auch unheimlich spannend zu sehen, wie die Transformation ihren Lauf nimmt. Das Hauptmotiv von Lucy ist sicherlich nicht Rache, vielleicht ist es nicht einmal ein Nebenmotiv. Aber Rache wird dort trotz der Fähigkeiten und dem Wissen von Lucy als selbstverständlich dargestellt. Vielleicht vermittelt der Film sogar das Gefühl, ihr sei die Rache erlaubt, weil ihre göttlichen Eigenschaften sie zu einem Wesen machen, das tatsächlich darüber richten kann, was richtig und was falsch ist.

Ich könnte nun sicherlich noch mehr Filme anführen. Auch in Superhelden- und Antihelden-Filmen ist Rache ein sehr beliebtes Motiv. Aber ich denke, dass meine grundsätzliche Idee klar geworden sein dürfte. Nämlich, dass Rache teilweise auch als selbstverständlicher Teil des Menschen angenommen und nicht nur als vermeidbares Laster angesehen wird. Hin und wieder wird Rache sogar als „menschlich“ abgetan. Aber ist Rache wirklich menschlich? Schauen wir uns dazu genauer an, worauf der Wunsch des Menschen nach Vertreibung oder Vergeltung beruht.

Nun, Rache ist ein Phänomen, das auf der von Paul Ekman als Grundemotion klassifizierten Wut basiert. Wut wiederum kann eine Folge anderer Emotionen wie Angst oder Hass sein. Das wirkliche Ausleben der Wut und Rache kann jedoch aus keinem anderen Grund geschehen, als dass der rachsüchtige Mensch seine Aggressivität unterdrückt hat und somit Aggressionen entstanden. Ich nutze den Begriff Aggressionen fortlaufend als Form der unterdrückten Aggressivität.

Dass Aggressivität ein Grundimpuls des Menschen ist, der gleichzeitig seine Bewegungskraft oder Lebenskraft bestimmt, darüber sind sich inzwischen verschiedene psychologische Schulen einig. Während Carl Gustav Jung die Aggressivität eher als Schattenprinzip auffasste, also als einen unbewussten Teil der Persönlichkeit, der gelebt werden will, beschrieb Sigmund Freud die Aggressivität innerhalb seiner Triebtheorie als angeborene Disposition. Laut Freud sei Aggressivität kontrollierbar, aber unmöglich abzutrainieren. Weiterhin seien hier noch kurz das Experiment von Milgram (1963) und das Stanford-Prison-Experiment (1971) genannt, ohne näher auf sie einzugehen. Dies kann jeder Leser bei Interesse selbst tun. Beide Versuche zeigen die Bereitschaft zur Aggressivität des Menschen und zur Auslebung seiner Aggressionen mehr als eindrücklich.

Wenn Rache auf Wut basiert und Wut auf Aggressionen, davon gehe ich nun erst einmal aus, dann scheint hier eine psychologische Kettenreaktion vorzuliegen, die überhaupt erst ausgelöst

(„getriggert“) werden muss, damit letztlich der Akt der Vertreibung oder Vergeltung passieren kann. Wenn ein Mensch in der Lage ist, Aggressionen abzubauen oder mit seiner Wut umzugehen, dann wäre die Folge – so zumindest meine Annahme – dass es zu sehr viel weniger Racheakten kommen würde.

Kollektiv betrachtet sind die Gelüste und Bedürfnisse des Menschen nach Rache nicht mehr so offensichtlich, wie noch zu früheren Zeiten. Sicherlich finden auch heute noch Kriege sowie Boxkämpfe statt, welche artverwandt sind mit den früheren Gladiatorenkämpfen, dennoch scheint sich der allgemeine Wunsch nach Frieden statt Krieg, nach Vergebung statt Vergeltung, nach Tugend statt Laster in der Gesellschaft eingestellt zu haben.

Womöglich beruht meine Beobachtung aber auch auf einer kognitiven Verzerrung, die darin begründet ist, dass heutzutage durch das Internet (fast) jeder Racheakt sichtbar wird. Natürlich spielt die Sichtbarkeit des Racheaktes für den Rachsüchtigen keine primäre Rolle, doch lässt

sie zumindest ein Zögern entstehen, ähnlich wie beim Selbstmord die Schmerzen vom endgültigen Urteil abhalten. Ich schließe hier darauf, dass mehr der Wille und weniger die Anerkennung eine Rolle beim Akt der Rache spielen, was ein weiteres starkes Argument für die primäre Rolle der Wut bei der Rache ist.

Auch könnte sich Rache heute einfach anders äußern als früher, vielleicht sind die Menschen ja gar nicht zivilisierter als früher. Wer kann schon mit Bestimmtheit sagen, dass die Menschheit die Barbarei verlassen hat? Schließlich hat der Zusammenschluss der Menschheit (später dann vor allem durch Globalisierung und Digitalisierung) nicht nur zum Wunsch nach Frieden und Freiheit geführt, sondern auch die Möglichkeiten des Auslebens von Rache maximiert. Das Darknet ist nur eine potentielle Möglichkeit, sich möglichst kreativ Vergeltung zu verschaffen. Auch könnten Kriege heute anders geführt werden als früher. Anstatt herkömmliche Waffen könnten Chemie- und Biowaffen eingesetzt werden. Viele Untaten sind trotz Medien auch nach wie vor nicht sichtbar, da zum einen

nicht alle Informationen gesammelt werden können, die auf der Welt zur Rache zur Verfügung stehen, zum anderen wirken hier auch ökonomische und soziale Gründe begrenzend. Wer liest schon gerne eine Zeitung, die ständig über Racheakte berichtet? Sicherlich gibt es mehr als genug Racheakte auf der Welt, die Menschen scheinen jedoch schnell mehr als genug davon zu haben.

Weiterhin möchte ich auch nicht die Rolle der Angst und des Hasses zu kurz kommen lassen. Wie bereits erwähnt, kann Wut nur aus Aggressionen, also unterdrückter Aggressivität entstehen. Aber warum wird die Aggressivität denn überhaupt erst unterdrückt? Und hier kommen Angst und Hass ins Spiel. Beide Impulse des Menschen sind Nährmedien für die eigenen Aggressionen.

Die meisten Menschen haben in ihrem Leben Angst vor einem hypothetischen Szenario der Unsicherheit. Meistens lässt sich diese Unsicherheit auf die Existenzangst zurückführen: Die meisten Menschen sind sich nicht genügend