

IM PSYCHOCHECK

Wie du MIR, so ich DIR

RACHEGELÜSTE. Gleiches mit Gleichem vergelten. Zurückschlagen, wenn jemand etwas Böses getan hat. Dieses Bedürfnis haben wir oft. Ob „Wie du mir, so ich dir“ ein gutes Lebensprinzip ist? Das haben wir mit Coachin Nicole Siller gecheckt.

Nichts Gutes dran?

Auch wenn Rachegefühle, mit denen dieser Satz primär verbunden wird, ein zutiefst menschliches und natürliches Verlangen sind, findet Nicole Siller (lebensdich.at) nichts Gutes am „Auge-um-Auge-Prinzip“: „Wenn ich danach handle, dann mache ich mich immer abhängig und bin irgendwie ohnmächtig, weil ich nur auf das reagiere, was jemand anderer tut. Und im Endeffekt tut man sich mit dem Zurückschießen wahrscheinlich nur selber weh, weil der Ball wieder zurückkommt und ich mir noch mehr Salz für meine Wunden hole.“ Den ersten Racheimpuls abzuwarten, sich ein bisschen Zeit zum Nachdenken zu gönnen, sich bei jemandem ausreden, ein Tapetenwechsel oder sich den Frust von der Seele schreiben – das alles eröffnet wieder neue Handlungsspielräume.

DOCH WAS GUTES DRAN

An Rachegefühlen oder Wut ist aber nicht alles nur schlecht, denn „Wut hat auch Macht und Kraft“, sagt die Expertin. Und eine sanfte Art von Rache auszuüben, sofern sie dem anderen nicht wirklich schadet, kann auch eine wichtige Funktion haben. Damit kann man signalisieren: „So kannst du nicht mit mir umgehen.“ Tatsächlich zeigen Studien von der State University New York, dass Menschen, die ihre Rachegefühle unterdrückten, mehr und länger Wut empfinden als die, die ihnen nachgaben und so schneller wieder aus den negativen Gefühlen draußen waren.

Gutes mit Gutem vergelten?

Was uns zunehmend auch schwerer fällt, ist, Hilfe ohne Gegenleistung einfach so anzunehmen oder anzubieten. „Wir leben leider in einer Handelsgesellschaft, sind auf Konsum trainiert und in einer Endlos-Leistungsspirale drin, das greift natürlich auch auf den privaten Bereich über“, sagt Siller. Gleichzeitig freut sie sich aber, dass es dazu auch immer mehr Gegenbewegungen gibt: „Ich wohne in einem Grätzl, wo man wieder sagen kann: ‚Ich bin krank, kann bitte jemand mit meinem Hund Gassi gehen?‘ Das ist schön – mehr davon bitte!“

„Rache kann auch gut sein, um Grenzen zu setzen.“

Wie ich dir, so du mir!

Sind Leute garstig zu einem, kann es möglicherweise auch an der eigenen Ausstrahlung liegen, erklärt die Coachin: „Wenn man schlecht drauf ist, dann hat dieser Grant oft den Effekt, dass man dann besonders häufig angemotzt wird – da holt man sich einfach Bestätigung, dass alles deppert ist. An guten Tagen aber begegnet man fast nur netten Menschen und macht schöne Erfahrungen. Und das kann man beeinflussen, indem man beschließt, sich einer schlechten Stimmung einfach nicht hinzugeben, und etwas macht, das einem gut tut.“ Das tut dann auch wieder anderen gut, und so fängt eine sehr angenehme Spirale an, sich zu drehen ...

GANZ BEI SICH BLEIBEN

Neben der Rache spricht der Satz aber noch andere Überlegungen an, die wir eben manchmal so haben. Als Beispiel: Man hat eine irrsinnige Freude, sich tolle Geschenke für jemanden zu überlegen. Von der anderen Person bekommt man aber immer nur lieblos ausgewählte Dinge – was dann? Auch nur noch lieblose Sachen schenken? Nein, sagt Nicole Siller: „Es ist immer wichtig, bei sich selbst zu bleiben, das ist eine Art Selbstschutz. Sonst verbiege ich mich und wenn ich tue, was mir nicht entspricht, dann bringt das gar nichts.“

