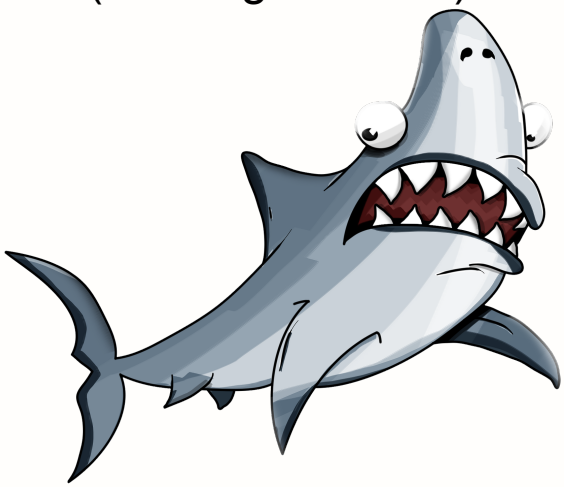
Auge um Auge, Zahn um Zahn

(Rachegedanken)



Rudi sitzt im Büro und hängt seinen Gedanken nach. Gerade wurde er beim Meeting von seinem Vorgesetzen bei Auftragsvergabe übergangen. Das wurmt ihn, da er fest mit der Zuweisung dieses Projektes gerechnet hatte. „Das soll er mir büßen“ denkt Rudi und schmiedet in Gedanken bereits einen Racheplan für die erduldete Ungerechtigkeit.

Das Phänomen der Rache kommt im Alltag oft vor, wie Professor Mario Gollwitzer herausgefunden hat.

Frage: Was ist Rache und wie hängt diese mit unserem Fehlerumgang zusammen?

Gründe für Rachegedanken oder Rache sind vielfältig. Auslöser ist ein Fehlverhalten durch andere. So empfindet es zumindest die Person, welche sich im Zustand der Rache befindet.

So kommen beispielsweise folgende Gründe als Auslöser für Rache in Betracht:

- Man wurde belogen.
- Andere haben sich über einen lustig gemacht.
- Eine ungerechte Behandlung liegt vor.
- Man wurde ausgenutzt.
- Man wurde psychisch oder physisch angegriffen.
- Ein Desinteresse, an der eigenen Person, wurde empfunden.
- Man wurde abgewertet.
- Das entgegengebrachte Vertrauen wurde missbraucht.
- Man wurde von anderen übergangen.
- Und vieles mehr.

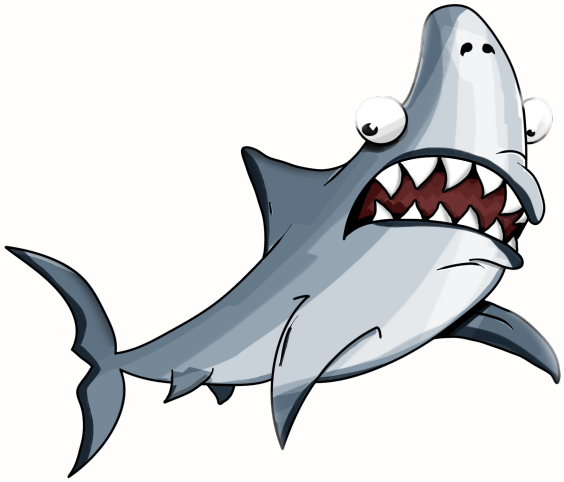
Der Merkmeister Ralf Hofmann, Ringstraße 42, 63843 Niedernberg

Ein Fehlverhalten eines anderen liegt vor!

Frage: Was soll mit der Rache erreicht werden?

Als Beweggründe für Rache kommen in Frage:

- Das empfundene Ungleichgewicht soll wieder ausgeglichen werden.
- Eine Befriedigung wird erreicht, wenn auch nur kurzfristig.
- Ich wehre mich, mit der Hoffnung, daß der andere mit seinem Fehlverhalten aufhört. Ein Stopp wird signalisiert.



Rache schafft keine Gerechtigkeit, sondern schafft nur neues Unrecht.

Der Merkmeister Ralf Hofmann, Ringstraße 42, 63843 Niedernberg

Rachegedanken

(Anwendungshilfe)

Beschreiben Sie bitte an einem konkreten Beispiel, wie Sie in der Vergangenheit gegenüber einer anderen Person Rachegedanken hegten.

Um was ging es?

_____

_____

_____

Was war der Auslöser Ihrer Rachegedanken?

_____

_____

_____

Was war der wahre Grund Ihrer Rachegedanken?

_____

_____

_____

Was wollten Sie mit Ihrer Rache erreichen?

_____

_____

_____

Auf lange Sicht betrachtet, hat sich die Rache gelohnt?

_____

_____

_____

Der Merkmeister Ralf Hofmann, Ringstraße 42, 63843 Niedernberg