

# Spiritualität und Gesundheit

Zeitschrift der Stiftung für Gesundheit, Religiosität und Spiritualität

ISSN 2813-2955 Dezember 2023 | Jahrgang 02 | Heft 02



## Schwerpunktthema **Gnade und Vergebung**

*Forgiveness and its Practical Implications for Religion, Health and Society*  
Wohltat, Gunst und Dank bei Seneca  
*Gnade: Theologische Ambivalenzen und ihre therapeutische Relevanz*

E. Worthington  
H.A. Willberg  
C. Neddens

# Impressum

Die Zeitschrift „Spiritualität und Gesundheit“ wird von der Stiftung GRS für Gesundheit, Religiosität und Spiritualität herausgegeben. Sie publiziert qualifizierte Beiträge aus dem interdisziplinären Forschungs- und Praxisfeld von Spiritual Care. Gerne nimmt die Zeitschrift solche Beiträge entgegen. Diese werden durch die Redaktion und den wissenschaftlichen Beirat begutachtet. Ein Peer Review Verfahren mit externen Reviewern ist nicht vorgesehen.

## Herausgeber

Dr. med René Hefti; Dr. phil. Hans-Arved Willberg  
Stiftung für Gesundheit, Religiosität und Spiritualität (GRS)

Weissensteinstrasse 30 | CH-4900 Langenthal  
Fon +41 62 919 23 97 | E-Mail: [info@stiftung-grs.ch](mailto:info@stiftung-grs.ch)

## Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Stefan Büchi, Universität Zürich, Schweiz  
Prof. Dr. Jean-Marc Burgunder, Klinik Siloah, Schweiz  
Prof. Dr. Stefan Huber, Universität Bern, Schweiz  
Prof. Dr. Harold G. Koenig, Duke University, Durham/USA  
Prof. Dr. Samuel Pfeifer, Evang. Hochschule Marburg, Deutschland

## Erscheinungsmodus und Preise

Zwei Ausgaben jährlich. Abo-Preis 20 SFR / Euro. Gratis für Gönner der Stiftung GRS und Fördermitglieder des Netzwerks Christliche Lebensberatung (NCLB). Einzelpreis 12.50 SFR / Euro.

## Stiftung für Gesundheit, Religiosität, Spiritualität

Die Stiftung GRS fördert interdisziplinäre Forschung auf dem Gebiet von Gesundheit, Religiosität und Spiritualität (Spiritual Care), sowie die Aus-, Weiter- und Fortbildung von Fachpersonen aus Medizin, Pflege, Psychotherapie, Sozialer Arbeit und Seelsorge im Grenzgebiet zwischen Gesundheitswissenschaften, Psychologie und Theologie. Um aktuelle Informationen und Forschungsergebnisse mit Gesundheitsfachpersonen und weiteren Interessierten zu teilen, hat die Stiftung dieses Publikationsorgan ins Leben gerufen.

## Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit

Das Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit (FISG) ist das aktive Organ der Stiftung GRS. Es setzt die interdisziplinären Forschungsprojekte in Kooperation mit Universitäten und akademischen Institutionen um und bringt die Erkenntnisse in Aus-, Weiter- und Fortbildung ein. Der Leiter des Forschungsinstitutes, Dr. med. René Hefti, ist Research Fellow und Dozent an der Universität Basel und ehemaliger Chefarzt der Klinik SGM in Langenthal. Das Forschungsinstitut FISG organisiert im Auftrag der Stiftung nationale und internationale Konferenzen. Diese dienen dem wissenschaftlichen Austausch und dem Aufbau eines internationalen Netzwerks.

## Bildnachweise

Fotos lizenziert aus Pixabay.com und Pexels.com. Sandro Botticelli, Public domain, via Wikimedia Commons, [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sandro\\_Botticelli\\_-\\_Three\\_Graces\\_in\\_Primavera.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sandro_Botticelli_-_Three_Graces_in_Primavera.jpg)

## Unterstützen Sie uns!

Forschung auf dem Gebiet von Gesundheit, Religiosität und Spiritualität (Spiritual Care) findet bei staatlichen und wissenschaftlichen Organisationen bisher kaum Unterstützung. Gleichermaßen gilt für Weiter- und Fortbildungsangebote für interessierte Gesundheitsfachpersonen. Deshalb sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Konkrete Projekte und dringliche Bedürfnisse der Stiftung GRS finden Sie am Ende der Zeitschrift. Gerne geben wir Ihnen dazu auch persönlich Auskunft (Tel. +41 62 919 23 97).

### Sie haben folgende Möglichkeiten

1. Werden Sie Gönner und unterstützen Sie die Arbeit der Stiftung mit einem jährlichen Gönnerbeitrag. Die Höhe des Beitrages bestimmen Sie selbst (minimal CHF 300). Alle Gönner erhalten die neue Zeitschrift, werden jährlich zu einem Gönneranlass eingeladen, bei dem sie Informationen zu aktuellen Themen und den laufenden Projekten erhalten.
2. Unterstützen Sie die Stiftung GRS mit einer allgemeinen oder **projektbezogenen Spende**. Aktuelle Projekte finden Sie am Ende dieser Zeitschrift oder auf unserer Webseite [www.stiftung-grs.ch](http://www.stiftung-grs.ch).
3. Berücksichtigen Sie uns **mit einem Legat**. Damit ermöglichen Sie nachfolgenden Generationen eine optimale und ganzheitliche Patientenbehandlung.

Die Stiftung GRS ist gemeinnützig und steuerbefreit, d.h. Gönnerbeiträge u. Spenden sind abzugsberechtigt.

Falls Sie weitere Fragen haben nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir sind gerne für Sie da:

### Sekretariat Stiftung GRS

Weissensteinstrasse 30 | CH-4900 Langenthal  
Fon +41 62 919 23 97 | E-Mail: [info@stiftung-grs.ch](mailto:info@stiftung-grs.ch)  
[www.stiftung-grs.ch](http://www.stiftung-grs.ch)

### Unsere Kontoangaben

IBAN: CH03 0079 0016 2641 5343 6

**Wir forschen für die Gesundheit  
„Körperliches, psychisches  
und spirituelles Wohlergehen“  
WHO-Definition von Gesundheit**

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser!

„Welche Kraft im Akt des Verzeihens liegt, weiß die Kirche schon lange“, schrieb vor genau 30 Jahren Ursula Nuber, Redakteurin bei *Psychologie heute*. „In Psychotherapien spielt das Verzeihen-Können bislang jedoch kaum eine Rolle“ (Nuber, 1994, S.15). Ein Jahr zuvor hatte Reinhard Tausch, seinerzeit als Begründer der Gesprächspsychotherapie einer der innovativsten Psychotherapieforscher, in der selben Zeitschrift festgestellt: „Das Vergeben ist von großer Bedeutung. Um so verwunderlicher ist, daß in den wissenschaftlichen Lehrbüchern der Psychologie und auch in internationalen Psychologie-Fachzeitschriften dieser seelische Vorgang sehr selten erwähnt wird“ (Tausch, 1993, S.20). Statements wie diese waren Silberstreifen am Forschungshorizont. Scheinbar vergilbte Begriffe des religiösen Wortschatzes, mit denen der postmoderne Mensch kaum noch etwas anzufangen wusste, rückten in den Fokus der Erforschung seelischer Gesundheit. Zwei davon waren „Vergebung und Gnade“. Kein Jahrzehnt später war die Sonne schon am Aufgehen, allerdings nicht im Osten: „Die USA entdecken die Bedeutung des altertümlichen Begriffes ‘Vergebung’“, meldete *Psychologie heute* im Jahr 2001 und wies auf ein von der Templeton Foundation großzügig unterstütztes Projekt zur psychologischen Untersuchung des Phänomens „Vergebung“ zurück, dessen bemerkenswertes Fazit lautete: „Alle Wissenschaftler kommen zu einem ähnlichen Resultat: Verzeihen ist gesund“ (Croce, 2001, S.18).

Der im Lauf der Zeit führende Forscher im Bereich „Vergebung“ ist Everett Worthington. Der Arbeitskreis Empirische Forschung zu Glaube, Psychotherapie und Seelsorge (AeF), dem unser Forschungsinstitut angehört, widmete im vergangenen Oktober seine 24. Arbeitstagung dem Thema „Gnade und Vergebung“ (s. „News“, S.22). Worthington war einer der Hauptredner. Er hat seinen Vortrag für *Spiritualität und Gesundheit* aufbereitet und zur Verfügung gestellt (S.4-8), ebenso wie auch Christian Neddens, Professor für Systematische Theologie an der Lutherischen Theologischen Hochschule Oberursel (S.16-21). Die kompakten Artikel dieser beiden Experten aus dem psychologischen Blickwinkel Everetts und der theologischen Perspektive Neddens‘ habe ich durch einen Beitrag aus der Philosophie ergänzt (S.9-15). Wir hoffen, dass die interdisziplinäre Trias für Sie, liebe Leserinnen und Leser, von Interesse und Gewinn ist.

Für den News-Teil blieb dieses Mal nicht so viel Platz. Neben dem Bericht über die AeF-Tagung finden Sie dort einige Informationen zur Mai dieses

## Inhalt

### Hauptbeiträge

- Everett L. Worthington  
Forgiveness and its Practical Implications for Religion, Health, and Society** 04

- Hans-Arved Willberg  
Wohltat, Gunst und Dank bei Seneca** 09

- Christian Neddens  
Gnade: Theologische Ambivalenzen und ihre therapeutische Relevanz** 16

### News

21

- 9. ECRSH-Tagung 2024 in Salzburg  
Fachtagung Arbeitskreis Empirische Forschung**

Jahres anstehenden 9. ECRSH-Tagung mit dem Thema *Spiritual Care als medizinische Intervention* in Salzburg; die sei Ihrer Aufmerksamkeit besonders empfohlen, und das verbinden wir mit der Bitte, auch mögliche andere Interessenten darauf hinzuweisen.

Zuletzt will ich Sie noch (leider zum Thema passend) um Entschuldigung dafür bitten, dass Sie das Dezember-Heft erst jetzt bekommen. Wir haben es einfach nicht früher geschafft; am guten Willen lag es nicht, sondern am Vielerlei.

Vielen Dank für Ihr Interesse und herzliche Grüße,

Ihr

Dr. phil. Hans-Arved Willberg  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter am FISG

Everett L Worthington, Jr.

## Forgiveness and Its Practical Implications for Religion, Health, and Society

### Abstract

*This is an update on forgiveness research as it intersects with health (physical health and well-being, mental health and well-being, and public health) and religion/spirituality (R/S). I establish that forgiveness is related to both physical and mental health and well-being, relationships, and spirituality largely through the stress-and-coping forgiveness theory. To change society at the country/state or city level, it is necessary to change mediating organizations—churches, universities, schools, workplaces, or community groups. Religious organizations are important mediating organizations. Thus, I summarize research on REACH Forgiveness groups and do-it-yourself (DIY) workbooks that can provide important interventions within a community effort to promote forgiveness. I conclude with research on what does and does not work to promote forgiveness within a community. To the extent a religious community can promote forgiveness, it can contribute to better mental and physical health, relationships, and even spirituality and perhaps to a more forgiving society.*

Before 1997, the common view among scientists and lay people was that forgiveness was owned by religion. Things changed in 1997, when the John Templeton Foundation funded 20 research teams for a total of about \$3M (USD) to promote forgiveness research and a non-profit, *A Campaign for Forgiveness Research*, was established and raised an additional \$6.4M to fund additional research teams and disseminate findings through international conferences, news stories, and films. Science was found to contribute evidence-based understandings and interventions about forgiveness to supplement traditional religious admonition to forgive and faith-community-centered ways of forgiving. In this article, I describe the science-based program of study of forgiveness and examine implications for health, public health, and society, looking with special interest at religion's involvement.

### What is Forgiveness?

There are four types of forgiveness. Two are centered on experiences of the wrongdoer—divine forgiveness (i.e., feeling forgiven by a Higher Power) and self-forgiveness (i.e., usually experienced as wrestling with self-condemnation). Two are centered on experiences of the victim—person-to-person forgiveness and Intergroup forgiveness (i.e., trying to forgive a member of an outgroup).

Person-to-person forgiveness is most often understood scientifically within the stress-and-coping theory of forgiveness (Strelan, 2020; Worthington, 2006). A transgression is appraised as a threat (rather than a mere challenge) and the amount of injustice is evaluated within an ongoing moment-by-moment injustice gap (Davis et al., 2016; Worthington, 2006). People respond to the appraisals with a stress reaction involving sympathetic nervous system (SNS) arousal, emotions of unforgiveness (e.g., resentment, bitterness, hostility, hatred, anger, and fear), motivations to avoid or seek payback or vengeance, behavioral intentions to enact plans for coping, and cognitive beliefs and expectations. The parasympathetic nervous system (PSNS) keeps negative reactions under control (called vagal tone) generally and the PSNS eventually returns aroused SNS activation of individual bodily sys-

tems to normal. A neurochemical pathway, the hypothalamus-pituitary-adrenal (HPA) axis creates neurochemicals—the most pertinent of which are adrenaline and cortisol—to keep arousal heightened. Finally, people cope with the situation by seeking to change the stressor situation, appraisals, or aspects of the stress reaction. The process is recursive in that changes in any part keep feeding back using either negative feedback (which dampens the stress response) or positive feedback (which ramps it up further).

In short, individuals are seen as complex adaptive systems who are challenged or threatened by a transgression against them. Humans respond to stress by seeking to adapt to feedback from the environment (how are my efforts at coping working?) and feedback from within (is this changing my physiology, emotions and motivations, cognition, and behavior?). The inherent drive to adapt leads to coping efforts, new feedback, and modifications in coping efforts. There are some concepts that are particularly important to stress-and-coping theory of forgiveness, which I summarize below.

The injustice gap is the difference in the way people would like the event resolved and the way they perceive it to be. Usually, the gap is perceived as insufficient justice (called *deficit-justice injustice gap*) has been brought about, but in some cases it is possible to feel that one has received or observed an excess of punishment (i.e., retributive justice, called *excess-justice injustice gap*). When the more common deficit-justice injustice gap is perceived, there are many coping responses to reduce the size of the gap. These might include enact or observe more justice, turn the matter over to God, tolerate the situation, forbear hostile responding to avoid further provocation for the good of the group or the relationship, accept that “life happens” and move on without responding, or forgive.

There are two types of forgiveness, both of which are intrapersonal experiences. *Decisional forgiveness* is a behavioral intention to not seek payback or revenge and to treat the person as a valued and valuable person. People often experience a sincere decision to forgive and carry it out successfully, but still feel emotional unforgiveness

and motivations to avoid or seek payback. Cognition about the transgressor might be negative, but generally it is the behavioral intentions, emotions, and motivations that mark unforgiveness or forgiveness. *Emotional forgiveness* is replacing unforgiving emotions and motives by positive other-oriented ones. Forgiveness, which is intrapersonal, is different from reconciliation, which requires two parties to seek to restore trust in a relationship where trust has been damaged.



## Benefits of Forgiveness

Four classes of benefits of forgiving exist relative to holding grudges or pursuing vengeance. These were summarized in the *Handbook of Forgiveness* (Worthington, 2005).

### Better Physical Health

Generally, forgiveness affects physical health because unforgiveness is a stress response to transgressions that are appraised as threatening or challenging and as having an unresolved injustice gap. Sympathetic nervous system (SNS) arousal occurs. If one ruminates about the transgression, that can create chronic SNS arousal, which can (if it is severe enough and lasts long enough) lead to physical health symptoms. It can also interfere with hope, well-being, and flourishing. Forgiveness reduces chronic SNS arousal, improves vagal tone (which is the para-SNS [e.g., PSNS] ability to calm the person by turning off SNS arousal). Neurochemical cascades are activated along the Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA) axis that result in elevated cortisol and adrenaline. Cortisol, when chronically elevated, can negatively affect every system of the body putting people at higher risk for dysfunctions in the cardiovascular, immune, gastrointestinal, sexual and reproductive, and even central nervous (generally, hippocampus atrophy) systems. Numerous disorders have been linked to such chronic SNS arousal.

There are putative benefits associated with forgiving. These are those posited by the broaden-and-build model (Fredrickson, 1998). Perception is broadened and psychological resources for coping are built. Generally, direct effects on physical health are more affected by emotional than decisional forgiveness. There are, of course, indirect effects on physical health that operate through changes in mental health, relationships, and religion/spirituality.

Rumination over unforgiven transgressions causes most of the effects of unforgiveness on mental health. Rumination has been associated with anger, depression, anxiety, PTSD, obsessive-compulsive, and psychosomatic disorders. Forgiveness can also increase people's senses of hope, well-being, and flourishing. Generally, direct effects on mental health are more affected by emotional than decisional forgiveness. Indirect effects on mental health operate through changes in physical health, relationships, and religion/spirituality.

Most of the effects on relationships come about due to early responses from decisional forgiveness. Decisions to forgive are behavioral intention statements about how one intends to act toward the other person. Changes in the forgiver's behavior are quickly detected, which can spark reciprocal improvements in the offender's behavior. Changes in emotional forgiveness might take longer to affect relationships, but they calm negative emotions like anger and negative motivations like vengeance and avoidance, so eventually they are detected by the offender as indicating a change in the other's behavior and attitudes, which can elicit reciprocity. Indirect effects on relationships operate through changes in physical and mental health and perhaps changes in religion/spirituality.

Most of the effects on a person's spirituality occur through decisions to forgive. Often those are inspired by religious beliefs, values, practices, and life within a like-believing community of faith practitioners.

### Research from 2005 to Date

Since the first *Handbook of Forgiveness* (Worthington, 2005), many other studies have detailed benefits of forgiving. Much of the newer research was summarized in the edited, *Handbook of Forgiveness*, 2<sup>nd</sup> ed. (Worthington & Wade, 2020). But research has continued to accumulate since that publication (i.e., between 2019 and the end of 2023).

For example, research has accumulated on positive health (like studies of well-being, sleep, exercise and physical activity); aging, forgiveness, and health; and previously unstudied symptoms or diseases (like fibromyalgia, colds, flu, stomach viruses, allergies, headache, indigestion). Forgiveness was more often investigated as a potential mediator between stress and health/symptoms and personality traits of dispositions were beginning to be investigated as a potential mediator between forgiveness and health/symptoms.

Research has continued to study mental health symptoms like depression and anxiety. Additionally, a tide of studies on suicide and addiction has washed in. There has been a veritable flood of publications on well-being, flourishing, quality of life, and positive mental health (like resilience and post traumatic growth).

### Research on Forgiveness Interventions

Enright (Hebl & Enright, 1993) and McCullough and Worthington (1995) were two of the earliest studies of forgiveness interventions. As with many things, the earliest products in the market often come to dominate it. By 2014, Wade et al.'s meta-analysis of 56 randomized controlled trials (RCTs) of forgiveness interventions showed

that Enright's forgiveness process model and Worthington's REACH Forgiveness model each represented one-third of the RCTs and all others combined were the remaining one-third. Two major findings of the meta-analysis were (1) rather than a particular model being most effective, effectiveness per hour of intervention was predicted by a linear regression equation; and (2) undergoing a forgiveness intervention reduced depression and anxiety and increased hope.

By 2023, findings on interventions had differentiated their usefulness. Enright's process model was the most investigated in intensive (generally individually administered) forgiveness therapy and in classroom-based forgiveness education (for a meta-analysis, see Rapp et al., 2022). Generally, Enright's classroom-based process model was effective with high school students, less so for middle adolescents, and not very effective with elementary school students. REACH Forgiveness had the most support for general psychoeducational groups that were not targeted at specific transgressions (Worthington, 2024). REACH Forgiveness also had the most support with Christians, both using an explicitly Christian-accommodated protocol and using the secular treatment with explicitly Christian samples (Worthington, 2024). In addition, REACH Forgiveness was available and effective in four 7-hour DIY workbook interventions (one of those with Christians; Greer et al., 2014) and in a huge multi-site, multination RCT (4,598 participants) using a 3.3-hour DIY workbook (Ho et al., 2024; workbooks are available in English, Chinese, Spanish, Ukrainian, and Indonesian at <https://reach.discoverforgiveness.org>).



## How Can Societies Be Bettered?

Forgiveness can better societies. The betterment can be due to cumulative individual changes in which people practice enhanced forgiveness or through promoting changes in society that, because societies are complex adaptive systems, can bring forth emergent beneficial properties like reduced violence, hatred, polarization, and conflict and enhanced social justice, relinquishment of resentment to God, restraint (e.g., tolerance, forbearance, and forgiveness), restoration of mutually trustworthy behaviors, trust, and reconciliation, and peace.

To change society at the individual level, first, there must be effective interventions to promote forgiveness. From the brief review above, we see that REACH Forgiveness is effective with untargeted groups suitable for public health interventions and interventions in communities of Christians (for a review, see Worthington, 2024; for free materials see [www.EvWorthington-forgiveness.com](http://www.EvWorthington-forgiveness.com)). Enright's forgiveness process model is excellent for intervening in middle- and late-adolescent school pupils and in psychotherapy that explicitly targets forgiveness. Additionally, religions have developed spiritual practices to help their adherents forgive and spiritual formation practices that help their adherents form and practice the virtue of forgiveness. Second, people must know about the interventions. Third, interventions must be affordable or free. Fourth, people must use the resources that are available toward the goals of forgiving and working toward reconciliation. Each of these steps – availability, knowledge, affordable accessibility, and use – has its own challenges that a society must master.

At the country/state or city level, it is unlikely that change of the entire society can happen unless the leaders advocate for forgiveness. Policy announcements, when enforced, might transform a society's behaviors. The hope is that, if enough people's behaviors are modified, societal attitudinal changes will follow. Generally, the units at which change is targeted must be at a lower level of organization than an entire society – cities, townships, or villages. Even at that level, especially within large metropolitan areas, changes are typically due to leaders making policy changes or encouraging action. Generally, grassroots changes must be carried out by mediating organizations – churches, universities, schools, workplaces, or community groups (Berger & Neuhaus, 1977; Harris & Milofsky, 2019). Mediating organizations are small enough that group dynamics can more reliably work to bring about changes.

## Instigating Forgiveness System-Wide in Mediating Organizations

Two changes are needed in mediating organizations. Awareness of forgiveness – what it is, what its benefits are, and where resources to help people forgive can be found – must be enhanced. In addition, access to resources that people can use to experience forgiveness are needed so that individuals can take advantage of them. In previous work, we conducted college-wide campaigns to promote awareness of forgiveness' definition, benefits, and availability of resources (Lampton et al., 2005; Stratton et al., 2008). Christian colleges were targeted because

forgiveness was already valued based on Christian theologies. On the strength of promising results from two studies, I received a grant (from Fetzer Institute) to conduct such campaigns in eight Christian colleges. One study of those eight colleges was published (Griffin et al., 2019). The results of these campaigns were positive but unimpressive. Students forgave and improved their mental health. However, an after-action review showed that the results were modest. A few people engaged strongly but most people reported only mild gains in actual forgiveness.

We learned lessons from these 10 total campaigns. First, it is insufficient to target mere awareness-raising without providing access to ways to actually forgive. Second, leaders tended to feature activities that were easy-to-organize and not time-consuming. For example, banners touting forgiveness lined a heavily-trodden walkway; teepees advertising forgiveness were placed on dining tables; the campus was showered with flyers advocating forgiveness; a chapel speaker addressed forgiveness; books on forgiveness were reviewed in the college newspaper. As is obvious, to the extent that Wade et al.'s (2014) meta-analytic conclusions obtain, none of these activities engaged people to spend time trying actively to forgive. The results reflected that. To more effectively promote forgiveness in a community, engaging activities were needed. Leaders needed to provide such activities and enthusiastically promote them.

Fortunately, we received a grant from the Templeton World Charity Foundation to accomplish two major tasks. We conducted the RCT of the REACH Forgiveness DIY workbook that I mentioned earlier. We also were funded to conduct community campaigns to promote forgiveness in the five countries (China, Indonesia, Ukraine, Colombia, and South Africa). Sadly, the war between Russia and the Ukraine erupted and the Ukrainian campaigns were not carried out. Also, the Hong Kong site was unable to complete their campaign because the investigator changed universities. We have thus far published only the Colombia campaign (Chen et al., 2023). It was intentionally aimed at engaging students, faculty, and staff at a private secular university in activities both to raise their awareness of forgiveness and to promote forgiveness. Almost 3,000 of the students (almost 9,000 total) were surveyed multiple times to assess their forgiveness and mental health. (Staff and faculty participated but were not surveyed.) The campaign generated strong forgiveness across the student sample. Sixteen types of engaging activities were used. As predicted, many students selected brief activities (e.g., posting a person's name on a forgiveness wall; sitting under a forgiveness tree and thinking about forgiving someone) but they had little effect on actual forgiveness. Long-lasting interventions (e.g., a forgiveness group; discussion groups) were seldom used. Activities that took from one to about three hours were both highly selected and effective at producing forgiveness (e.g., REACH Forgiveness DIY workbooks; attending one-hour talks live or viewing one-hour podcasts; learning about the steps of REACH using animated videos).

## Changing Religious Organizations through Deep Dives into Forgiveness

Religious organizations are important mediating organizations. They can be changed by deep dives into forgiveness (or forgiveness campaigns). The campaigns have not yet been studied in a controlled experiment (i.e., comparing congregations that engaged in a campaign versus those that engaged in a general campaign to promote more general Christian virtues or an alternative virtue like love). However, various churches (one in Australia, one in Philadelphia, one in Virginia) have conducted campaigns and anecdotal evidence and post-campaign surveys show that they are effective at promoting forgiveness, better mental health, and high morale in the congregations.

## Can Forgiveness Contribute to Societal Peace?

You be the judge. Unforgiveness can keep conflicts raw. We now have evidence-based DIY workbooks in major languages *free of cost* that people can use to forgive. We have shown that forgiveness awareness-raising PLUS opportunities to practice forgiveness can affect mediating communities. Religious organizations can be numerous and influential mediating communities. They, of course, are not the only potential mediating organizations. Universities, colleges, schools, workplaces, and other community organizations can also be engaged. To get a coordinated effort by mediating communities requires active political leadership. In a transitional justice society, it takes a leader with courage to use political capital to advocate forgiveness. Even in a society not under political stress, it can take political will to advocate forgiveness to get beyond the political polarization of today. Then, it also takes leadership within the mediating organizations to commit their organization to the task. It takes little monetary investment to run an effective campaign. But it takes a huge amount of sweat equity. Are we willing to invest what it takes? The potential and promise are there.

## Literature

- Berger, P., & Neuhaus, R. (1977). To empower people: The role of mediating structures in public policy. American Enterprise Institute for Public Policy Research.
- Chen, Z. J., Cowden, R. G., Worthington, E. L., Jr., & Ortega Bechara, A. (2023). Do forgiveness campaign activities improve forgiveness, mental health, and flourishing? Article under editorial review, *International Journal of Public Health*.
- Davis, D. E., Yang, X., DeBlaere, C., McElroy, S. E., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Worthington, E. L., Jr. (2016). The injustice gap. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(3), 175-184.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Harris, M., & Milofsky, C. (2019). Mediating structures: Their organization in civil society. Nonprofit Policy Forum, de Gruyter, 20190017. <https://doi.org/10.1515/npf-2019-0017>
- Hebl, J., & Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.

- Ho, M. Y., Worthington, E. L., Jr., Cowden, R. G., Bechara, A. O., Chen, Z. J., Elly Y Gunatirin, Elly Y., Joynt, S., Khalanskyi, Viacheslav V., Korzhov, Hennadii, Kurniati, N. M. T., Rodriguez, Nicole, Salnykova, Anastasiya, Shtanko, Liudmyla, Tymchenko, Sergiy, Voytenko, V., Zulkaida, Anita, Mathur, M. B., & VanderWeele, T. J. (2022). International REACH Forgiveness intervention: A multi-site randomised controlled trial. *Revise and resubmit to BMJ Public Health.*
- Lampton, C., Oliver, G., Worthington, E. L., Jr., & Berry, J. W. (2005). Helping Christian college students become more forgiving: An intervention study to promote forgiveness as part of a program to shape Christian character. *Journal of Psychology and Theology, 33*, 278-290.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L., Jr. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values, 40*, 55-68.
- Rapp, H., Wang Xu, J., & Enright, R. D. (2022). A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. *Child Development, 93*(5), 1249-1269. doi: 10.1111/cdev.13771. Epub 2022 Apr 22. PMID: 35452524; PMCID: PMC9544775.
- Stratton, S. P., Dean, J. B., Nooneman, A. J., Bode, R. A., & Worthington, E. L., Jr. (2008). Forgiveness interventions as spiritual development strategies: Workshop training, expressive writing about forgiveness, and retested controls. *Journal of Psychology and Christianity, 27*, 347-357.
- Strelan, P. (2020). The stress-and-coping model of forgiveness: Theory, research, and the potential of dyadic coping. In Everett L. Worthington, Jr. and Nathaniel G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness, 2nd ed.* (pp. 63-73). Routledge.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., Jr., & Williams, D. R. (Eds.). (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health.* Springer Science + Business.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., Jr., Williams, D. R., & Webb, J. R. (2020). Forgiveness and physical health. In Everett L. Worthington, Jr. & Nathaniel G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness, 2nd ed.* (pp. 178-187). Routledge.
- Webb, J. R., & Toussaint, L. L. (2020). Forgiveness, well-being, and mental health. In Everett L. Worthington, Jr. & Nathaniel G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness, 2nd ed.* (pp. 188-198). Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (Ed.). (2005). *Handbook of forgiveness.* New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application.* New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (2020). An update of the REACH Forgiveness model to promote forgiveness. In Everett L. Worthington, Jr. & Nathaniel G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness, 2nd ed.* (pp. 277-287). Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (2024). REACH Forgiveness: A narrative analysis of group effectiveness. *International Journal of Group Psychotherapy, in press.*
- Worthington, E. L., Jr., & Wade, N. G. (Eds.). (2020). *Handbook of forgiveness, 2nd ed.* Routledge.

Everett L. Worthington, Jr.  
Virginia Commonwealth University  
eworth@vcu.edu

[www.EvWorthington-forgiveness.com](http://www.EvWorthington-forgiveness.com)  
[www.Hopecouples.com](http://www.Hopecouples.com)  
<https://reach.discoverforgiveness.org>

## Publication

Worthington, Everett L., Jr., Wade, Nathaniel G.  
**Handbook of Forgiveness**  
2nd Ed. Routledge, 2020



The second edition considers forgiveness in a diverse range of contexts and presents a research agenda for future directions in the field. The chapters approach forgiveness from a variety of perspectives, drawing on related work in areas including biology, personality, social psychology, clinical and counseling psychology, developmental psychology, philosophy, and neuroscience, as well as considering international and political implications. The *Handbook* provides comprehensive treatment of the topic, integrating theoretical considerations, methodological discussions, and practical intervention strategies that will appeal to researchers, clinicians, and practitioners. Reflecting the increased precision with which forgiveness has been understood, theorized, and assessed during the last 14 years of research, this updated edition of the *Handbook of Forgiveness* remains the authoritative resource on the field of forgiveness.

## The Author

**Everett L. Worthington, Jr., Ph.D.**, is Commonwealth Professor Emeritus working in the Department of Psychology at Virginia Commonwealth University, USA. He has written or edited 40 books and over 450 articles and chapters, mostly on forgiveness. He has served as executive director of „A Campaign for Forgiveness Research“, has organized several conferences on forgiveness, and offers numerous free resources at [www.EvWorthington-forgiveness.com](http://www.EvWorthington-forgiveness.com).

# Hans-Arved Willberg

## Wohltat, Gunst und Dank bei Seneca

### Abstract

Gnade wird traditionell in der Religion als göttliche Herablassung beschrieben, was sich auch vielfach in den zwischenmenschlichen Paradigmen von Gnade abgebildet hat. Der Stoizismus hat das Phänomen der Gnade hingegen im Sinne einer gleichwertigen Wechselseitigkeit des Gebens und Nehmens dargestellt, in hoher Übereinstimmung mit den paritätischen Modellen von Liebe und Barmherzigkeit, die sich vornehmlich in der christlichen Ethik herausgebildet haben. Dieser Beitrag stellt die Entsprechung dazu bei Seneca vor, wie sie auch, etwa bei Friedrich Schiller, in den neuzeitlichen Humanismus eingegangen ist.



Abbildung 1:  
Botticellis Grazien auf dem Gemälde „Primavera“

Die Mythologie der alten Griechen erzählt von den drei Chariten. Bei den Römern wurden daraus die drei Grazien. Der Name „Chariten“ kommt von *cháris*. Die Grundbedeutung von *cháris* ist das Erfreude (Conzelmann, TWNT). Das Verb dazu ist *chaírein*: „sich freuen“.

„Charis“ konnte im Lateinischen mit „venus“ übersetzt werden (Kerényi, 1988); „venus“ heißt „Liebe“ oder „Schönheit“. Die Göttin Venus ist die Göttin der Liebe und Schönheit. Das verweist darauf, dass die Chariten „gleichsam eine dreifältige Aphrodite“ darstellen (ebd. S.80), denn die römische Venus ist identisch mit der griechischen Aphrodite. Die drei Chariten oder Grazien waren also Symbol der höchsten Idee der Liebe. Als solche bilden

sie den Gegensatz zu den drei Erynen. Das sind die Göttinnen des Zorns und der Rache. Sie sind auch das Gegen teil der Vernunft, weswegen sie „die Rasenden“ (*maniai*) genannt werden. Die Chariten sind jung und schön, die Erynen sind uralt und sehr hässlich. Sie riechen furchtbar und aus ihren Augen trieft Gift. Statt Haaren wachsen auf ihren Häuptern Schlangen. Ihr Reden ist ein Gebrüll, oder sie bellen, Bluthunden gleich, die nicht von ihrer Fährte lassen. Zuhause sind sie in der Unterwelt.

Friedrich Schiller (1759-1805) beginnt seine Schrift „Anmut und Würde“ mit einer Auslegung des Mythos von Venus und den Grazien (Schiller, 2003a). Charakteristisch für die Grazien ist ihre Grazie. Grazie ist Anmut. Sie ver sinnbildlichen eine schwebende, tänzerische Leichtigkeit. Venus ist die Schönheit selbst, während die Grazien ihre Schönheit nicht in sich selbst tragen, sondern aus der Resonanz zu Venus beziehen. Venus hat einen Gürtel. Durch die Kraft des Gürtels teilt sie ihre Schönheit mit.

Anmut ist nicht reine Schönheit, aber sie empfängt von der Schönheit *Liebenswürdigkeit*. Das Liebenswürdige ist ihre schöne Bewegung. Wie schön die Grazien an sich äußerlich sind, ist unwesentlich, aber sie bewegen sich schön und das macht sie auch schön. Die schöne Bewegung ist Ausdruck ihrer schönen Seele, und die ist schön durch ihr Resonanzverhältnis zur göttlichen Liebe. Für diese Verbindung steht das Gürtelsymbol. Auch im Neuen Testament ist vom „Band der Liebe“ die Rede.

„Wo also Anmut stattfindet“, sagt Schiller, „da ist die Seele das bewegende Prinzip, und in ihr ist der Grund von der Schönheit der Bewegung enthalten“ (ebd., S.73f).

### Seneca und die Grazien

Der stoische Philosoph *Lucius Annaeus Seneca* (1-65) widmete den „Wohltaten“ ein ausführliches Werk (Seneca, 1995a). Die Bücher Senecas haben bis in die Neuzeit einen starken Einfluss auf die Entwicklung des Humanismus gehabt, aus gutem Grund.

„Wohltat“ heißt auf Lateinisch *beneficium*. Das kann aber auch mit „Gnade“ und „Gunst“ übersetzt werden. Was Seneca beschreibt, ist eine Gnade, die ganz in der Gunst aufgeht. Ihr fehlt alles Demütigende einer herablassenden Zuwendung. Im ersten der sieben Teilbücher von *De beneficiis* kommt auch er auf die Grazien zu sprechen. Er fragt, warum es drei sind und warum sie sich einander an den Händen halten und lachen, mit gelöstem und durchsichtigem Gewand. Man sage, „eine sei es, die Wohl-

tat erweist, eine zweite, die sie entgegennimmt, eine dritte, die sie erwidert“ (Ebd., S.109). Und warum „jener Reigen der mit angefaßten Händen im Kreistanz sich bewegenden Grazien? Deswegen, weil die Reihenfolge der Wohltat, wenn sie von Hand zu Hand geht, dennoch wieder zum Gebenden zurückkehrt und es den Anblick des Ganzen verdirbt, wenn sie an irgendeiner Stelle unterbrochen worden ist - in höchstem Grade schön, wenn sie den Zusammenhang wahrt und die Rollen im Wechsel einhält“ (ebd.). „In dir selbst dreht sich der Kreis; indem du empfängst, gibst du, indem du gibst, empfängst du“ (ebd., S.397).

Es gab christliche Gelehrte, die der Ansicht waren, Seneca habe seinen Zeitgenossen Paulus persönlich gekannt und sei ein heimlicher Christ gewesen. Sogar die Trinitätslehre könne man in seinen Schriften erkennen (Sørensen, 1961). Ersteres ist nicht unmöglich (Sørensen, 1995), aber unbewiesen, und aus Seneca einen Christen zu machen, der auch noch zentrale Dogmen der Christen verbreiten wollte, ist zuviel des Guten. Aber diese Sätze stehen wirklich in schönem Einklang mit der Dreieinigkeitslehre, so wie sie sich in der syrischen Theologie ausgestaltete, bevor im 4. Jahrhundert das Basisdogma des Christentums daraus wurde. Es setzte sich eine hierarchische Vorstellung der Dreieinigkeit durch: Gott Vater ist der Oberste, unter ihm der Sohn, und unter beiden der Heilige Geist, der von ihnen ausgeht wie der Atem. Syrische Kirchenväter legten hingegen Wert auf die vollkommene Einheit der göttlichen Erscheinungsweisen. Man hat diesem Modell den Begriff „Perichorese“ gegeben, das heißt „ gegenseitige Durchdringung“. Am schönsten ist die Perichorese mit dem so genannten „Dreischneuß“ in gotischen Spitzbogenfenstern dargestellt (Abbildung 2). Die drei „Fischblasen“ erinnern an einen graziösen Reigentanz. Hier ist alle Über- und Unterordnung aufgehoben. Die Perichorese ist ein reines Wechselspiel des liebevollen Gebens und Nehmens, Gnade als reine Gunst, pure, selbstlose gegenseitige Wohltat.

„Die Mienen sind heiter, wie sie zu sein pflegen, wenn man Wohltaten erweist oder entgegennimmt“, meditiert Seneca über die Grazien, „an ihnen, so gehört es sich, gibt es nichts Gebundenes noch Erstarres: daher tragen sie gelöste Gewänder; durchsichtige aber, weil sie die Wohltaten sehen lassen wollen“ (Seneca, 1995a, S.109).

Dieses Modell des freundlichen Gebens und Nehmens ist Senecas gesellschaftliches Ideal. Das müsse als wesentliches Ferment in den gesellschaftlichen Diskurs hinein, weil ein solches Miteinander und Füreinander „die menschliche Gesellschaft am meisten zusammenhält“ (ebd., S.113). Die römische Gesellschaft ist nach Senecas Überzeugung krank. Das Miteinander und Füreinander der Grazien steht dem als Symbol gesellschaftlicher Gesundheit gegenüber. Davon bestimmt zu sein, einander wohlzutun, entspricht der eigentlichen menschlichen Natur. Einen Menschen, „der das Gefühl für Wohltaten verloren hat“, nennt Seneca krank und elend.

## Wohltun und Wohlwollen

*Beneficere*, wohl zu tun, hat zur Voraussetzung das *benedicere*, was eigentlich „Gutes sagen“ heißt, aber als „segnen“ in den christlichen Sprachgebrauch eingegangen ist. Authentisch ist das segnende Wohlreden nur, wenn es

aus Wohlmeinen kommt, also dem wohlwollenden Denken über die andere Person. Ich sage segnend Gutes über dich, weil ich gut über dich denke. Senecas Theorie des Wohltuns spricht nicht explizit vom Segnen, aber implizit von nichts anderem als der segnenden Haltung in Tat und Wort.

„Gewiß, um dankbar zu sein, muß ich dasselbe tun wollen, was jener, um eine Wohltat zu erweisen, tun mußte“ (ebd., S.459). Das Wohlwollen verbindet Geber und Empfänger und damit Gunst und Dank. Für das Wohlwollen verwendet Seneca das Wort *benevolentia*. Er stellt fest, dass jedes wahre *beneficium* „ein Band auf Gegenseitigkeit ist und zwei Menschen miteinander verbindet“ (ebd., S.519). Sowohl im Griechischen als auch im Lateinischen ist die Wechselseitigkeit auch sprachlich evident. *Eucharistia*, das durch die „Eucharistie“ vertraute griechische Wort für Dank, meinte ursprünglich dasselbe wie Gunst, die Bedeutung hat sich dann nur zur Seite der Gunst des Empfängers verlagert. Im Lateinischen ist *gratia* als „Gnade“ und „Gunst“ Synonym für *beneficium*, heißt aber gleichermaßen auch „Dank“. Senecas Abhandlung legt dar, warum das so ist.



Abbildung 2:  
Dreischneuß in der Kirche von Burgbernheim

Er übernimmt von Chrysipp, einem der Väter des Stoizismus, das gegenseitige Zuwerfen eines Balls als Bild für die Dynamik der *gratia*. Was als Dank zurückgeworfen wird, ist nicht derselbe Gegenstand wie bei finanziellen Schulden, sondern eine anmutige Geste, in der *benedictio* und *benevolentia* Ausdruck finden, gestaltet durch die Empathie für das, was dem ursprünglichen Geber Freude macht. Die Wohltat wird „auf eine Weise erwiesen, auf eine andere vergolten“ (ebd., S.231). „Sofort umgekehrt ein anderes zu schicken und ein Geschenk mit einem Geschenk gegenstandslos zu machen“, nennt Seneca sogar „eine andere Art von Zurückweisung“ (ebd., S.373). Das wäre somit den Ballspielen zuzuordnen, bei denen das Retournieren dazu dient, auf Kosten des Gegenübers einen Vorteil zu gewinnen.

Außerdem unterscheidet sich der Vorgang vom Ballspiel dadurch, dass das wohlwollende Geben dem andern die Freiheit lässt, nicht gleich wieder etwas zurückzugeben oder auch gar nicht. Man soll sich der erwiderten

Wohltat nicht verschließen, „aber man darf sie nicht entreiben“ (ebd., S.117).

Seneca betont immer wieder, dass die *gratia* und das *beneficium* nichts Geschäftliches an sich haben. „Schäbiger Wucher ist es, eine Wohltat als Ausgabe zu buchen“ (ebd., S.105). Eine Wohltat ist kein Darlehen, sondern ein Geschenk. Aus Sicht des Wohltäters kann darum der Empfänger nicht in seiner Schuld stehen. „Wert ist, enttäuscht zu werden, wer an das Wiederbekommen dachte, während er gab“ (ebd., S.101). Besonders schimpflich ist es, „eine Wohltat um irgendeiner anderen Sache willen zu erweisen, als damit sie erwiesen worden ist. Denn wenn wir in der Hoffnung, unsererseits etwas zu erhalten, schenkten, gäben wir gerade den Reichsten, nicht den Würdigsten; so aber ziehe ich dem unverschämten Reichen den Armen vor“ (ebd., 293). Umgekehrt kann von Dankbarkeit nicht die Rede sein, wenn „das ‚Annulieren‘ von Wohltaten“ stattfindet, „ein überaus verderblicher Vorgang“ (ebd., S.115).

In der schon damals offenbar ausgefeilten Bürokratie des Absicherns gewährter Gunst sieht Seneca ein „schimpfliches Bekenntnis des Menschengeschlechts zu Betrug und allgemeiner Schlechtigkeit“ (ebd., S.239) und bringt es mit der Habsucht in Verbindung. Es zeugt von Misstrauen. Die Kultur der Grazien ist hingegen ganz von Vertrauen bestimmt.

Weil Aufrechnen und Wohltun unvereinbar sind, transzendierte das Wohltun die Stände und Schichten. Senecas Menschenbild ist noch nicht so weit, in der Sklaverei ein Unrecht zu sehen. Aber mit Nachdruck betont er, dass die gleichwertige Wechselseitigkeit des Wohltuns auch das wünschenswerte und mögliche Verhältnis von Sklaven und Herren prägen kann und soll. Er bezeichnet das sogar als *ius humanum*, das heißt: Menschenrecht! - und begründet es anthropologisch damit, dass allen Mensch unabhängig von Herkunft und Stand die Tür zur Tugend offensteht: „nicht sucht sie aus Familie noch Vermögen, mit dem nackten Menschen ist sie zufrieden“ (ebd., 245). „Was also? Eine Wohltat empfängt ein Herr von seinem Sklaven? Nein, ein Mensch von einem Menschen“ (ebd., S.253).

Natürlich wünscht sich jeder dankbare Resonanz auf sein Wohltun, aber er verdirbt es, wenn er sich insgeheim von der Erwartung bestimmen lässt, Dank und Anerkennung dafür zu ernten. Sonst degradiert er den Empfänger als Mittel zum Zweck seiner Selbstpräsentation. „So wirst du einen Menschen nicht retten im Dunkel?“ fragt Seneca den, der das bezweifelt (ebd., S.159). Teil der Demut des Gebens ist also auch die Bereitschaft dazu, als Geber über-

haupt nicht gesehen zu werden. Ferner ist Teil der Demut, sich nicht einzubilden, der einen oder anderen Hilfe wegen Retter des andern als Person zu sein und ihr somit die Bürde hoher Verpflichtung aufzuerlegen. „Wenn du mich gerettet hast, bist du nicht deswegen schon ein Retter“ (ebd., 181).

Geworfen werden muss der Ball so, dass auch das Empfangen eine Wohltat ist. Deswegen kommt es nicht nur darauf an, was ich gebe, sondern auch wie ich die Gabe vermitte. Ich mache dir nur eine Freude, wenn auch schon das Annehmen der Gabe eine Freude ist.

Für die Wohltat des Gebens gilt genau wie für die Wohltat des Erwiderns, dass die erwiesene Freundlichkeit nicht im äußeren Wert der Gabe oder Geste liegt, sondern in der Gesinnung. „Oft ist nämlich auch, wer Dank abgestattet hat, undankbar, und wer ihn nicht abgestattet hat, dankbar“ (ebd., S.331). Es geht im Wechselspiel der Grazien überhaupt nicht um Äquivalente. Hier wird nichts aufgerechnet. „Erstatthen lassen sich gerade die wichtigsten Dinge nicht“ (ebd., S.237).

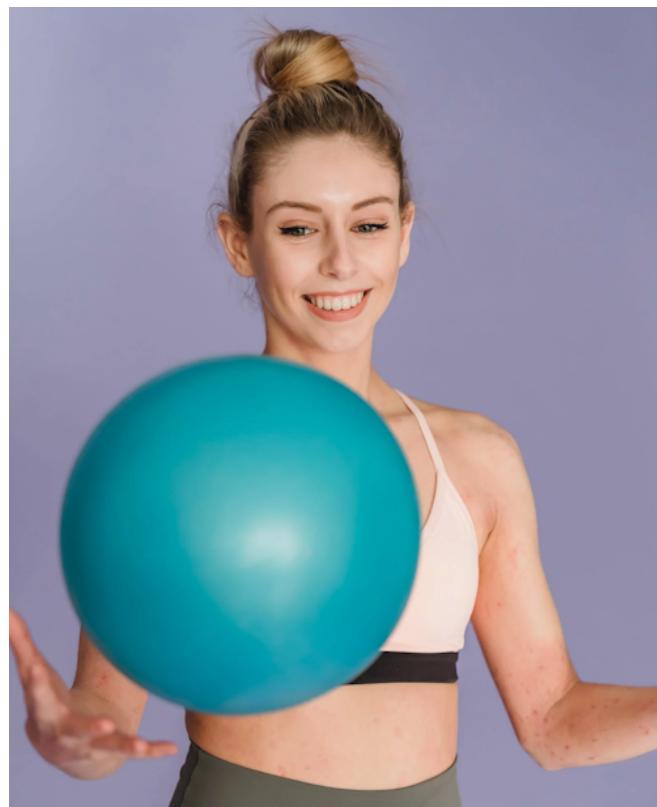
Auch eine sehr bescheidene Geste kann darum von großem Wert sein, wenn sie von Herzen kommt, also aus dem *Wohlwollen*. Darum darf die Geste auch ganz ohne ein äußeres Zurückgeben bleiben. „Doch in einer schlechten Lage befindet sich eine Wohltat, wenn einem nicht auch bei leeren Händen dankbar zu sein möglich ist“ (ebd., S.203).

Der Wert einer Wohltat bleibt auch dann erhalten, wenn das Gegebene verlorengeht, denn er besteht im Wohlwollen der gebenden Person. „So ist nicht das eine Wohltat, was vor Augen kommt, sondern einer Wohltat Spur und Merkmal. [...] Was also ist eine Wohltat? Eine wohlwollende Handlung, die Freude schenkt und empfängt, dadurch, daß sie

schenkt, zu dem, was sie tut, geneigt und aus eigenem Antrieb bereit“ (ebd., 118f). In der Gesinnung liegt das Wesen der Wohltat.

Schiller schreibt, dass sich die „sittliche Fertigkeit durch Grazie“ offenbart (Schiller, 2003a, S.99). „Man kann also sagen, daß die Grazie eine Gunst sei, die das Sittliche dem Sinnlichen erzeugt“ (ebd., S.100). Nach Seneca erweist sich die anmutige innere Schönheit der „dankbaren Gesinnung“ als „Selbstvertrauen [fiducia sui]“ und „Bewußtsein wahrer Liebe [conscientia veri amoris]“ im Gegensatz zur „Engherzigkeit [anxietas]“ des Undanks (Seneca, 1995a, S.519).

Wenn auch der Gebende nicht erkannt zu werden braucht, muss er doch das tatsächliche Bedürfnis der Person erkennen, der seine Wohltat gelten soll. Eine Wohltat kann nur sein, was dem andern wirklich wohl tut, also



was ihm *gut* tut. Zum Beispiel ist Zurückhaltung gegen Menschen geboten, die ihre Armut hervorkehren, um davon zu profitieren. Kriterium für die Entscheidung zum freudigen Geben ist, ob wir auch das Wohlwollen der Empfänger erwarten dürfen.

Mit „Wohl“ ist nicht Wohlbehagen gemeint, sondern etwas wirklich *Gutes*. „Niemals wollen wir Geschenke machen, die uns zur Schande geraten können“ (ebd., S.169). An einen notorisch undankbaren Empfänger sollte man seine Wohltaten besser nicht verschwenden, denn es ist damit zu rechnen, dass er „eine Wohltat empfangen zu haben bestreitet, die er empfangen hat“ (ebd., S.215). Das ist zugleich auch Kennzeichen der Habgierigen: Sie können nicht dankbar sein, weil sie nie genug haben. Hier hat das Wohltun eine Grenze. Seneca markiert sie deutlich: Wenn der habgierige Undank sogar verbrecherische Züge annimmt, muss aus der gebenden Wohltat die gute Tat des Wegnehmens werden.



Das Motiv der Wohltat liegt darin, dass sie schön ist. Das authentische Schöne in der griechisch-römischen Philosophie ist zugleich auch das Gute und Wahre; die Ideale des Schönen, das Wahren und das Guten bilden eine dreidimensionale Einheit (Willberg, 2021). Es ist wie bei einem Künstler, erklärt Seneca: Er möchte eine vollkommen schöne Statue schaffen. Dafür lebt er, das ist seine Bestimmung. Wenn er sein Werk vollendet hat, ist ihm das genug, denn sein wesentlicher Lohn liegt darin, „geschaffen zu haben, was er wollte“ (Seneca, 1995a, S.207). Natürlich möchte er gern auch darüber hinaus etwas davon haben: Anerkennung, Ehre, Lebensunterhalt. Aber er schafft nicht um dieser Zwecke willen. „Ein Künstler ist auch, wem zur Ausübung der Kunst Werkzeuge nicht zur Verfügung stehen, und nicht weniger zu singen fähig, wessen Stimme man vor dem Getöse von Störenden nicht vernehmen kann“ (ebd., S.331). Auch wenn es niemand interessiert, wird er sein Werk weiter betreiben. Insofern ist es Selbstzweck. „So ist einer Wohltat erster Gewinn der des Bewußtseins: ihn hat erhalten, wer sein Geschenk, wohin er wollte, überbracht hat; der zweite und dritte ist der des Ruhms und der Dienste, die man einander gegenseitig leisten kann“ (ebd.). „Öffentliche Meinung und Ruf wollen wir so werten, als dürften sie nicht führen, sondern müßten folgen“ (ebd., S.523).

Im Wohlwollen liegt das Motiv der Wohltat, dann nämlich, wenn ich meine Wohltat von Herzen gern tun will und somit zu einem Geber werde, der „eine Wohltat zu empfangen meinte, obwohl er sie erwies“ (ebd., S.121), weil es ihm einfach Freude macht, andern Freude machen zu können. Damit blendet Seneca nicht aus, dass natürlich das Motiv der Wohltat auch in der Not des andern liegen kann: „Wer eine Wohltat erweist, was nimmt er sich vor? Zu nutzen dem, dem er sie erweist, und ihm eine Freude zu machen“ (ebd. S.203). Aber der Nutzen für den andern ist für ihn ein weiteres, wenn auch eng verwandtes Thema mit einem eigenen Begriff: Er sagt *clementia* dazu, das ist eigentlich „Milde“ oder „Sanftmut“. Seneca hat ein Buch mit dem Titel *De clementia* für seinen damals erst 18jährigen Zögling Nero geschrieben, der bereits den Kaiserthron bestiegen hatte. Senecas Plädoyer für die *clementia* meint Verzicht auf unnötige Strenge und Gesetzlichkeit, Zurückhaltung, Großzügigkeit, Nachsicht und Rücksicht, insbesondere auf die Nöte der Untertanen, mithin ein verantwortliches Urteilen und Handeln, das die Perspektive des Volks versteht und ihr entgegenkommt.

## Die Demut des Wohltuns

*Clementia* ist semantisch näher als *beneficium* bei dem, was wir gemeinhin unter Gnade verstehen, und beinhaltet dabei auch den Aspekt des Verzeihens. Verzeihen, Nachsicht, Rücksicht und Respekt, so wie Seneca in *De clementia* das beschreibt, deckt sich allerdings inhaltlich zu weiten Teilen mit seiner Sicht des Wohltuns. Der Grund ist einfach: Immer geht es um dieselbe Haltung.

In der christlichen Ethik erwächst die Haltung der Barmherzigkeit aus der Wurzelzugend *Demut*. Explizit ist von der Demut bei den nichchristlichen Römern wenig die Rede, inhaltlich aber durchaus viel, was besonders dort unmittelbar hervortritt, wo der *Hochmut* gegeißelt wird. Bei Seneca findet sich das oft, auch in *De beneficiis*. So wenig Geschäftliches zur Wohltat passt, so wenig auch alles Demütigende, heißt es dort. Das Demütigende einer angeblichen Wohltat erübrigtden Dank, denn demütigendes Wohltun entstammt dem Hochmut. „O Hochmut, einer vom Glück begünstigten Stellung törichtstes Übel! Wie erfreut es, von dir nichts entgegenzunehmen! Wie verwandelst du jede Wohltat in eine Beleidigung!“ (Seneca, 1995a, S.163).

Die Wohltat hat nicht den Zweck, sich Freunde zu machen, gleichwohl ist sie aber ein Akt der Freundschaft, der auch Freundschaft stiftet. Ihr Ziel ist Liebe. Darum achtet sie darauf, jedes demütigende Gefälle zu vermeiden. Das braucht viel Taktgefühl. Es gilt zum Beispiel, einer peinlichen Bitte möglichst zuvorzukommen und den bedürftigen Empfänger nicht unnötig warten zu lassen. „Ein beschwerliches Wort ist es, ein belastendes, mit gesenktem Blick sagen zu müssen: ‚Ich bitte.‘ Das mußt du ersparen einem Freund und jedem Menschen, den du zum Freund machen willst, indem du dich um ihn bemühst“ (ebd., S.145). Dies ist in der Tat eine freundliche Einladung zur Demut.

Das Zuvorkommende der Wohltat nennt Seneca „*praevenire*“, hiervon kommt der Begriff „Prävention“. Alles Wohltun soll darauf ausgerichtet sein, Notlagen, wenn möglich, gar nicht erst aufkommen zu lassen.

In der Gesinnung liegt der Keim für das gesellschaftlich gesunde menschlich Große, das dann auch äußerlich als solches in Erscheinung treten kann. Seneca veranschaulicht das mit den Bildern von Quelle und Strom sowie von Wurzel und Baum. So wie die Demut Wurzel der Dankbarkeit ist, entsteht aus der Wurzel des Hochmuts die Undankbarkeit. Hochmut bewirkt „die Selbstüberschätzung und die dem menschlichen Wesen eingeborene Fehlhaltung, sich und das Seine zu bewundern, oder die Habgier oder Mißgunst“ (ebd., S.193). „Sieh, wie die unmeßlichen Begieren der Menschen stets gieren und fordern; nicht wirst du dich wundern, daß dort niemand vergilt, wo niemand genug erhalten hat“ (ebd., S.581). Die Undankbarkeit der Habsucht folgt aus ihrer Unersättlichkeit, die Undankbarkeit der Missgunst aus dem Vergleichen. Missgunst heißt *invidia* und dieses Wort ist besonders in seiner Bedeutung „Neid“ bekannt, daher kommt auch das englische „envy“. Die Menschen versteigen sich dazu, „die Natur zu hassen, daß wir unterhalb der Götter stehen, daß wir nicht mit ihnen auf gleicher Stufe stehen“ (ebd., S.199).



Dem Konkurrieren aus Neid und Missgunst stellt Seneca den schönen Wetteifer des Wohltuns entgegen. Die Tugend ist „auf Ruhm aus und wünscht die vor ihr Stehenden zu übertreffen“ (ebd., S.281). Nichts ist großartiger, als wenn der Sohn eines Wohltäters sagen kann: „Meinen Vater habe ich in Wohltaten übertroffen“ (ebd., S.281). Das freut den Vater nicht weniger als den Sohn.

Ganz konkret um die Demut geht es bei den Stoikern immer dort, wo sie daran erinnern, sich um der realistischen Selbsterkenntnis willen nicht über andere zu erheben. „Gefehlt haben wir alle“, schreibt Seneca dem jungen Kaiser ins Stammbuch. „Und nicht nur haben wir gefehlt, sondern wir werden bis ans Lebensende fehlen. Auch wenn einer so gut schon gereinigt hat seine Seele, daß nichts ihn weiter verwirren und täuschen kann, zur Schuldlosigkeit ist er dennoch durch Verfehlungen gekommen“ (Seneca, 1995b, S.41). Das heißt: Wir sind und bleiben alle unterwegs und werden immer weiter Fehler machen müssen, um daraus zu lernen. Diese bescheidene Einschätzung der menschlichen Fehlerhaftigkeit, in die sich der Autor stets selber einschließt, ist typisch für Seneca und liest sich durchaus ähnlich wie die paulinischen Äußerungen über die allgemeine Sündhaftigkeit.

Besonders deutlich kommt das in Senecas Buch *De ira* zum Ausdruck, das heißt: „Über den Zorn“. Darin liegt eines seiner Hauptargumente für die Unvernunft des Zürnens. „Alle sind wir unbesonnen und unvorsichtig, alle unzuverlässig und meckersüchtig [queruli], ehrgeizig - was verberge ich mit sanften Worten ein allgemeines Geschwür? -, alle sind wir schlecht [mali]. Was immer daher an einem anderen getadelt wird, das wird jeder einzelne in seinem eigenen Herzen antreffen. Was kritisierst du jenes Blässe, jenes Magerkeit? Pest herrscht!“ (Seneca, 1995c, S.281) Diese Einsicht dient der Demut. Mich als Teil der *Communio peccatorum* zu verstehen, wie es christlich heißt, der „Gemeinschaft der Sünder“ (Bonhoeffer, 1986), nimmt mir das Recht, mich moralisch höher einzustufen als den andern. „Was hebt auf den Zorn des Weisen?“ fragt Seneca. „Die Menge der Fehlenden“ (ebd., S.167). Alle sind da eingeschlossen, auch der Weise selbst. „Wenn nun auch die Klügsten fehlen, wessen Irrtum hat nicht guten Grund?“ (ebd., S.279). Mich selbstgerecht dem Zorn zur Rache hinzugeben beweist, dass mein Verhalten nicht besser ist als das meines Angeklagten. „Fremde Schwächen haben wir vor Augen, im Rücken die eigenen“ (ebd., S.201).

So zu denken ist typisch für die späten Stoiker zur Zeit des frühen Christentums. „Auch du fehlst oft und bist also auch so ein Mensch“, erinnert sich *Marc Aurel* (121-180), Kaiser während der Phase größter Machtfülle des römischen Imperiums und Stoiker, in seinen überlieferten schriftlichen Selbstgesprächen (Marc Aurel, 1995, S.140), als ihn das Fehlverhalten anderer irritiert und zum Zorn reizt. Er ist sich der Gefahr bewusst, dem Unrecht mit ungerechten Pauschalurteilen zu begegnen. „Du bist dessen nicht einmal gewiß, ob der oder jener sich auch wirklich vergangen hat; denn vieles geschieht auch unter dem Drang der Verhältnisse; und man muß überhaupt mit vielem zuvor bekannt sein, um über die Handlungsweise eines andern ein begründetes Urteil abgeben zu können“ (ebd., S.140). Um der Vernunft willen mahnt er sich selbst zur *clementia*: „Hüte dich, selbst gegen Unmenschen ebenso zu handeln, wie sie gegen andere Menschen tun“ (ebd., 92). Wie Seneca vergegenwärtigt er sich, in welcher Welt er lebt, um sich nicht von der Enttäuschung zum Zorn hinreißen zu lassen: „So oft du an der Unverschämtheit eines Menschen Anstoß nimmst, frage dich alsbald: Ist es auch möglich, daß es in der Welt keine unverschämten Leute gibt? Unmöglich. Verlange also nichts Unmögliches; denn eben jener Mensch ist einer von den unverschämten, die es in der Welt geben muß“ (ebd., S.119).

## Anmut und Würde

„So wie die Anmut der Ausdruck einer schönen Seele ist, so ist Würde der Ausdruck einer erhabenen Gesinnung“, schreibt Schiller (Schiller, 2003a, S.113). Wenn es darum geht, um der Würde willen auf die Erfüllung starker Bedürfnisse zu verzichten, verwandelt sich „die schöne Seele in eine erhabene“. Indem sie sich wandelt, gibt und löst sie sich aber nicht auf, sondern sie ist und bleibt sinnenhafter Ausdruck der Tugend als Menschlichkeit.

„Die Anmut nämlich zeugt von einem ruhigen, in sich harmonischen Gemüt und von einem empfindenden Herzen“ (ebd., S.126). In der Erhabenheit um der Würde willen transzendierte sich die Anmut, darum bleibt auch das Bild der würdevollen Erhabenheit schön. Wir werden uns darum „nie überreden lassen, da an eine Tugend zu glauben, wo wir nicht einmal Menschheit sehen“ (ebd., S.124). Die Würde empfängt von der Anmut „ihre Beglaubigung“ und die Anmut von der Würde „ihren Wert“ (ebd., S.126).

In der platonisch geprägten Philosophie des Stoizismus ist die *honestas* das höchste Gut. Bedeutungsschwerpunkt von *honestas* ist *Ehre*, das Wort kann aber auch, wenn es im Zusammenhang der Tugend gebraucht wird, die Würde meinen. Sie nimmt den Rang ein, den im Christentum die Liebe erhält, womit sie aber nicht ersetzt wird, sondern bestätigt, weil die Würde Kernelement der Liebe ist, auch in der christlichen Ethik.

Dem Grundverständnis der platonischen und stoischen Philosophie nach ist das Leitmotiv weiser und damit auch seelisch gesunder Lebensführung nicht die äußere Ehre wie damals und heute in aller Welt, sondern die *innere Ehre*, das heißt: Die Ehre des Gewissens. „Innere Ehre“ ist aber synonym mit „Würde“ als dem höchsten Wert, dem die Tugend folgt und zustrebt. Innere Ehre qua Würde ist innere Unabhängigkeit und darin wahre Freiheit.

Eines der Hauptwerke von *Marcus Tullius Cicero* (106-43 v. Chr.), *De officiis*, „Über die Pflichten“, ist die Aufbereitung einer nicht mehr zugänglichen Schrift des Stoikers *Panaitios* (180-110 v. Chr.), in dem sehr ausführlich die platonische Lehre von den *Kardinaltugenden* systematisiert und ausgelegt wird. Bemerkenswert ist nicht zuletzt, dass *De officiis* wiederum von dem Kirchenvater *Ambrosius* (339-397) übernommen und zur katechetischen Grundlage der kirchlichen Ethik gemacht wurde; sie bildet noch heute einen wichtigen Teil der Ethik im katholischen Katechismus (Willberg, 2021). Einführend definiert Cicero, welchem Wert die Kardinaltugenden gemeinsam verpflichtet sind. Es kann sich nur um den höchsten Wert handeln, und das ist die *honestas*. Alles *utile*, das heißt alle Ethik, die von Nützlichkeitserwägungen bestimmt ist, ist der *honestas* untergeordnet (Cicero, 1984). Dieser Kerngedanke durchzieht alle Ausführungen Senecas zu Wohltat, Milde, Gnade, Gunst und Dankbarkeit. An manchen Stellen ist er explizit formuliert.

Die „sittlichen Dinge“, wörtlich: die Angelegenheiten der *honestas*, „bestehen in ihnen selbst“ (Seneca, 1995a, S.291), weil die *honestas* noch höher als das Gut des Lebens einzuschätzen ist: „Nicht ist es ein Gut, zu leben, sondern sittlich zu leben“ (ebd., S.271). Darum leisten wir dem *honestum* „aus keinem anderen Grunde“ Folge „als wegen seiner selbst“ (ebd. S.305). Was es jeweils bedeutet, sich würdig zu verhalten, lehrt die Vernunft, die ihre Einsicht aus der Weisheit hat.

Wenn man sich die vier Kardinaltugenden im Bild eines Vierspänners vorstellt (Pieper, 1964), ist die praktische Vernunft das Leitpferd der Entscheidungen, wohin sein Weg führt, und das Leitkriterium ist stets die Relation des Nützlichen zum Würdigen; das Nützliche hat sein gutes Recht, solange es die Würde nicht verletzt, weder die eigene noch die eines andern. Zweites Zugpferd des Viergespanns ist neben der Vernunft die Tugend der Gerechtigkeit. Sie zieht in Übereinstimmung mit der Vernunft den Wagen immer in Richtung auf das Würdige,

weil das das Würdige auch die Grundsubstanz der Gerechtigkeit ist.

Gerecht zu entscheiden und zu handeln erweist sich dem Bewusstsein als die empfundene Stimmigkeit des Gewissens. „Was verschafft dir die Wohltat, wenn du sie tust?“ fragt Seneca. „Ein gutes Gewissen“ (ebd., S.313, 315). „Schlecht handelt, wer dem Ruf, nicht dem Gewissen gegenüber dankbar ist“ (ebd., S.521). Das gute Gewissen ist aber nicht der Zweck der Wohltat, sondern die Bestätigung ihrer Selbstzwecklichkeit. Warum erweist jemand Wohltaten? „Damit er sie unter keinen Umständen nicht erweist noch eine Gelegenheit zu einer Wohltat ungenutzt verstreichen lässt“ (ebd., S.315). Man kann auch sagen: Um der Gerechtigkeit willen geschieht die Wohltat, und man kann damit die Gerechtigkeit als Selbstzweck definieren. „Das ist nämlich des Unrechts Inbegriff: eine Wohltat hast du vergeudet“ (ebd., S.127). Dem entspricht, dass Seneca als Gegenteil der Wohltat die *iniuria* bezeichnet: das heißt Unrecht, Rechtsverletzung, Gewalttat und Schaden.

Selbstzweck ist für Seneca Naturzweck als das Naturgemäße. Es geht einfach darum, „im Einklang mit der Natur zu leben“ (ebd., S.339). Ich verhalte mich nicht naturgemäß, weil ich damit einen anderen Zweck verfolge, sondern weil es recht ist, mich naturgemäß zu verhalten. „Um ihrer selbst willen erstrebenswert“ ist darum „einer dankbaren Seele Stimmung“ so wie es um seiner selbst willen ein „zu vermeidenes Verhalten ist, undankbar zu sein, da nichts in gleicher Weise die Eintracht des Menschengeschlechts beeinträchtigt und zerstört wie diese Fehlhaltung“ (ebd., S.325). Vernünftig ist das Naturgemäß um seiner selbst willen. Undank ist Unvernunft. Die Sozialität durch Undank zu zerstören, schädigt nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch den einzelnen Täter, weil es unserer Natur gemäß ist, einander zu schützen und für einander zu sorgen. „Diese Gesellung hebe auf, und die Einheit des Menschengeschlechts, die das Leben aufrechterhält, wirst du zerstören; aufgehoben aber wird sie, wenn du es erreichst, daß eine undankbare Gesinnung nicht an und für sich vermieden wird, sondern weil man etwas fürchten muß“ (ebd., S.327). Die Heilkraft der Dankbarkeit dagegen „dehnt sich so weit aus wie das Leben“ (ebd., S.329). Selbstverständlich ist das auch sehr nützlich, aber nicht, wenn der Dank und die Wohltat um des Nutzens willen als Mittel zum Zweck eingesetzt werden. Darum gilt: „Es nützt, dankbar zu sein: ich werde dennoch dankbar sein, auch wenn es schadet“ (ebd., S.329). „Nicht darf deswegen etwas nicht um seiner selbst willen erstrebzt werden, dem auch zusätzlich ein Nutzen anhaftet“ (ebd., S.335). Die Würde als das höchste Gut ist A und O der Menschlichkeit. „Nicht dem Menschen geben wir“, kann Seneca darum zugespitzt sagen, „sondern der Menschlichkeit“ (ebd., S.351). Das kann auch heißen, dass Wohltat und Dankbarkeit völlig verkannt werden. Dankbar ist auch, „wer es nur sein will und für sein Wollen keinen anderen Zeugen hat als sich selbst.“ Dankbar kann auch sein, „wer undankbar scheint, wen die öffentliche Meinung, eine schlechte Mittlerin, als sein Gegenteil bekannt gemacht hat“ (ebd., S.333).

Die würdevolle Anmut selbstzwecklicher Barmherzigkeit hat Friedrich Schiller mit einer Parabel zum Gleichnis vom Barmherzigen Samariter vor Augen geführt (Willberg, 2019). Er lässt nacheinander mehrere Reisende auftreten, die sich dem Schwerverletzten am Wegrand, der

unter die Räuber gefallen ist, auf sehr unterschiedliche Weise nähern. Der erste will sich durch eine Spende freikaufen. Der zweite meint, in diesem Notleidenden einen potenziellen Geschäftspartner zu erkennen. Der dritte reagiert mit gezwungenem Mitleid, das in Wirklichkeit Selbstmitleid ist. Der vierte sieht sich als großartigen Gönner von oben herab.

Um seiner Würde willen schickt der Hilfsbedürftige alle fort. Aber, Gott sei Dank, es kommt auch noch ein fünfter des Wegs, beladen mit einem schweren Bündel. Schiller beschreibt ihn so (Schiller, 2003, S.28-31):

„Sobald der Wanderer ihn ansichtig wird, legt er seine Bürde nieder. Ich sehe, fängt er aus eigenem Antriebe an, daß du verwundet bist und deine Kräfte dich verlassen. Das nächste Dorf ist noch fern, und du wirst dich verbluten, ehe du davor anlangst. Steige auf meinen Rücken, so will ich mich frisch aufmachen und dich hinbringen. - Aber was wird aus deinem Bündel werden, das du hier auf freier Landstraße liegen lassen mußt? - Das weiß ich nicht, und das bekümmert mich nicht, sagt der Lastenträger. Ich weiß aber, daß du Hilfe brauchst und daß ich schuldig bin, sie dir zu geben.“

„Besinne Dich, warum die Handlung des Lastträgers schön ist“, fragt Schiller nun. Ja, warum? Weil sie stimmig ist. Weil er ganz in der Gegenwart ist. Weil er sein Herz bewegen lässt von dem, was er sieht. Weil es anscheinend seinem Charakter entspricht, wie er sich benimmt; man hat den Eindruck, dass er ganz bei sich ist. Es ist ihm selbstverständlich, so zu handeln. Weil er kein Drama aus seiner Wohltat macht.

Es ist würdevoll und anmutig zugleich, es ist die Resonanz der Grazie, und so kann es auch bei uns Resonanz finden und das Herz bewegen.

So zieht die Gnade ihre Kreise.

## Quellenverzeichnis

- Bonhoeffer, D. (1986). *Sanctorum Communio: Eine dogmatische Untersuchung zur Soziologie der Kirche*. Hg. J. v. Soosten. Dietrich Bonhoeffer Werke (DBW). Hg. E. Bethge, E. Feil et.al., Bd. 1. München: Christian Kaiser.
- Cicero, M.T. (1984)., *De officiis: vom pflichtgemäßen Handeln*, Lat. u. deutsch. Übersetzt, kommentiert u. hg. v. H. Gummermann. Durchgesehene u. verbess. Aufl. Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Kerényi, K. (1988). *Die Mythologie der Griechen*, Bd. 1: *Die Götter- und Menschengeschichten*. 10. Aufl. Deutscher Taschenbuch Verlag: München.
- Pieper, J. (1970). *Das Viergespann: Klugheit - Gerechtigkeit - Tapferkeit - Maß*. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Schiller, F. (2003a). Anmut und Würde. In: Schiller, F. *Kallias oder über die Schönheit. Über Anmut und Würde*. Hg. K.L. Berghahn. Stuttgart: (Philipp Reclam jun.), 67-136.
- Schiller, F. (2003b). Kallias oder über die Schönheit: Fragment aus dem Briefwechsel zwischen Schiller und Körner. In: Schiller, F. *Kallias oder über die Schönheit. Über Anmut und Würde*. Hg. K.L. Berghahn. Stuttgart: (Philipp Reclam jun.), 5-65.
- Seneca, L.A. (1995a). De Beneficiis: Über die Wohltaten, in: Seneca, L.A. *Philosophische Schriften*, Bd. 5. Lat. u. Deutsch,

- Sonderausgabe. Lat. Text v. F. Préchac, Hg. M. Rosenbach. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 95-593.
- Seneca, L.A. (1995b). De Clementia: Über die Milde, in: Seneca, L. Annaeus, *Philosophische Schriften*, Bd. 5. Lat. u. Deutsch, Sonderausgabe. Lat. Text v. F. Préchac, Hg. M. Rosenbach. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1-93.
- Seneca, L.A. (1995c). De ira: Über den Zorn, in: Seneca, L. Annaeus, *Philosophische Schriften*, Bd. 1: *Dialoge I-VI*. Lat. u. Deutsch, Sonderausgabe. Lat. Text v. A. Bourgery u. R. Waltz, Hg. M. Rosenbach, übers., eingel. u. mit Anmerk. versehen v. M. Rosenbach. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 95-311.
- Sevenster, J.N. (1961). *Paul and Seneca, Supplements to Novum Testamentum*, Hg. C. Van Unnik, Bd. 4. Leiden: E.J. Brill.
- Sørensen, V. (1995). *Seneca: Ein Humanist an Neros Hof*. Aus d. Dän. übers. v. M. Wesemann. 3. Aufl. München: C.H. Beck.
- Willberg, H.A. (2019). *Das ganze Ja zum Leben: Christliche Spiritualität der Achtsamkeit*. Kevelaer: Butzon & Bercker.
- Willberg, H.A. (2021). *Philosophie der Lebensbejahung: Die platonischen Kardinaltugenden als Grundstruktur seelisch gesunder und spiritueller Selbstverwirklichung*. Berlin: Peter Lang.

*Abkürzung:*

- ThWNT Kittel, G. (Hg.) (1990). *Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament*. Bd. 1-10/2. Studienausgabe, unveränd. Nachdruck. Stuttgart, Berlin, Köln: W. Kohlhammer.

## Der Autor

Dr. phil. Hans-Arved Willberg ist Theologe, Philosoph und promovierter Sozial- und Verhaltenswissenschaftler. Seit vielen Jahren arbeitet er als Praktiker in Seelsorge, psychologischer Beratung, Coaching und Seelsorgeausbildung. Seit 2022 betätigt sich als Wissenschaftlicher Mitarbeiter am internationalen *Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit* (FISG).

Christians Neddens

# Gnade: Theologische Ambivalenzen und ihre therapeutische Relevanz

In den USA ist schon länger „grace“, also „Gnade“, Gegenstand empirischer Forschung. Dabei dient dieser Begriff als Container für ein Spektrum an Erfahrungen, die sich vorläufig als Erlebnis einer überschwänglichen Gabe charakterisieren lassen. Welche Rolle, so wird gefragt, spielen solche Erfahrungen im therapeutischen Prozess? Und ist das Phänomen oder Konzept der „Gnade“ nur im religiösen Kontext plausibel zu machen – oder „funktioniert“ es auch säkular? Tatsächlich könnte die Frage nach „Gnade“ im therapeutischen Kontext eine Reihe interessanter Forschungen ermöglichen – wenn sie methodisch angemessen angegangen wird.

## 1. Was meinen wir, wenn wir von »Gnade« sprechen...

Wie zu erwarten begegnet der Begriff „Gnade“ im deutschen Sprachgebrauch in unterschiedlichen Lebenszusammenhängen.

(1) Zunächst erinnert er politisch an überwundene feudale Machtverhältnisse: Man sprach vom „Gottesgnadentum“ und von der „gnädigen Frau“ und bezeichnete damit die unverrücklich asymmetrischen sozialen Beziehungen im Ständestaat, in dem einem jeden von Gott ein Platz und eine soziale Rolle zugewiesen zu sein schien. Eine niedrig gestellte Person konnte gegenüber einer höher gestellten nicht einfach auf ihr Recht und auf Verfahrenssicherheit pochen, sondern war häufig genug deren Gnade ausgeliefert. Damit klingt bereits der zweite Verwendungsbereich an, die Sphäre des Rechts.

(2) Hier zeigt sich unmittelbar: Gnade ist gewissermaßen ein Gegenbegriff zum Recht. Wo jemand Rechte hat, da geht es nicht um Gnade. Gnade ist „exlex“, ist jenseits des rechtmäßig Zustehenden angesiedelt.

(3) Hinsichtlich des sozialen Miteinanders wird der Begriff gebraucht, um eine Haltung der Gelassenheit, Barmherzigkeit oder Großzügigkeit zu beschreiben, dass jemand zum Beispiel „gnädig“ mit sich oder mit anderen umgeht, also über Fehler und Unzulänglichkeiten hinwegzuschauen vermag.

(4) Im Blick auf menschliche Veranlagungen gebrauchen wir den Begriff häufig synonym zu „Gabe“. Wir sprechen zum Beispiel von einer „begnadeten“ Musikerin.

(5) Und schließlich begegnet der Begriff im christlich-religiösen Kontext und bezeichnet Gottes Handeln jenseits menschlicher Verdienste als etwas, das dem Menschen geschenkweise gewährt wird. Dabei können wir auch hier zwischen einem Sprachgebrauch, der unspezifisch und allgemein den Empfang einer Gabe meint („Herr, deine Gnade ist täglich neu“), und einem, der eher die Unverdient-

heit dieser Gabe hervorhebt, unterscheiden („Gott sei ihm gnädig im Gericht“).

Ganz in diesem Sinne wird auch im Grimmschen Wörterbuch ein zweifacher Wortgebrauch unterschieden.<sup>1</sup> „Gnade“, das meine zum einen eine barmherzige Zuwendung eines Höhergestellten einem Geringeren gegenüber, etwa eines Reichen zu einem Armen, eines Siegers zu einem Besiegten. „Gnade“ könnte aber auch das Erbarmen gegenüber einem Missetäter als Gegensatz zu „Recht und Gesetz“ meinen, wenn derjenige, der im Besitz der Gewalt ist, nicht nach dem Recht Strafe übt, sondern Gnade walten lässt. So gebraucht der Reformator Erasmus Alber die erstgenannte Wortverwendung in seinen Fabeln:

„Ein Mörder in dem Rechten hat  
verdient, das man ihn mit dem Rat [Rad]  
richt, Ist er aber Gnaden werdt,  
so richt man ihn nur mit dem Schwerdt.“<sup>2</sup>

In einem Zitat seines Zeitgenossen Ulrich Hutten gibt sich hingegen die zweite Wortbedeutung zu erkennen:

„Umb Gnad will ich nit bitten,  
dieweil ich bin ohn Schuld.“<sup>3</sup>

Doch das Konzept der „Gnade“ ist in der Moderne fragwürdig geworden, gehören die dargestellten Wortverwendungen doch zu einer inzwischen vergangenen sozialen Wirklichkeit.<sup>4</sup>

(1) In der Sphäre der Politik ist der Feudalstaat dem demokratischen Verfassungsstaat gewichen mit seiner grundgesetzlich verankerten Rechtsgleichheit aller Bürger.<sup>5</sup>

(2) in der Sphäre des Rechts ist das Konzept der „Gnade“ nicht mehr zeitgemäß. Denn die Gnade hebt tendenziell die Rechtsgleichheit und Rechtssicherheit aus. Es wird insofern auch gefragt, ob ein Konzept der Begnadigung, wie es im deutschen Rechtssystem etwa durch den Bundespräsidenten noch als Möglichkeit vorgesehen ist, nicht hinter diese Rechtsprinzipien zurückfällt.<sup>6</sup>

(3) Auch im sozialen Miteinander ist zu fragen, ob die Anerkennung des anderen nicht einer wechselseitigen Verpflichtung gleich kommt<sup>7</sup> statt einer Gnade, die in unser Belieben gestellt ist.

(4) Und wenn wir schließlich immer seltener von „Begnadung“ im Sinne von „Begabung“ sprechen, setzt sich damit ein naturwissenschaftlich geprägtes pragmatisches Verständnis der Weitergabe von Erbeigenschaften durch.

(5) Diesen weltanschaulichen und gesellschaftlichen Wandel hat auch die theologische Reflexion zu beachten, wenn sie das Bedeutungspotential des Begriffs „Gnade“ im heutigen religiösen Sprachgebrauch auslotet. Auch theologisch wird das Konzept „Gnade“ gelegentlich problemati-

siert, setzt es doch die Rechtlosigkeit, ja die grundlegende Verschuldung gegenüber Gott voraus: Auch das klassische christliche Gnadenkonzept fällt hinweg, wenn das Schuldkonzept der Versündigung des Menschen gegen Gott für das Lebensgefühl vieler Menschen nicht mehr passend erscheint.<sup>8</sup>

## 2. »Gnade« als christlich-theologisches Konzept

Die alttestamentlichen Begriffe חֵן (hen), חֶסֶד (hesed) und רָחוּם (rahum) umfassen ein ähnlich weites Begriffs-feld wie „Gnade“ im Deutschen und können je nach Kontext als Gunst, Gnade, Zuneigung, Barmherzigkeit, Freundlichkeit, aber auch als Anmut und Schönheit übersetzt werden.<sup>9</sup> Umstritten ist in der alttestamentlichen Wissenschaft, ob „Gnade / Barmherzigkeit“ ursprünglich ein *wechselseitiges Rechtsverhältnis* innerhalb des Sozialverbands bezeichnete und auf ein gemeinschaftsgemäßes Verhalten abzielte (etwa in Form der Anerkennung der Rechtsansprüche einer Witwe nach dem Tod ihres Mannes, vgl. Rut 2,13) oder ob darunter ein *voraussetzungloses und unerwartetes Verhalten* zu verstehen ist, das ausschließlich der Liebe und Güte des Gebenden entspringt (z.B. besiegen Königen einen Platz an der Königstafel zu gewähren; vgl. 2. Kön 25,29). Die Unterschiedlichkeit der beiden möglichen verschiedenen Herkünfte und Konzepte sind auch theologisch von Relevanz, bringen sie doch sehr unterschiedliche Vorstellungen des Verhältnisses von Mensch und Gott mit sich.

Handelt es sich bei „Gnade / Barmherzigkeit“ also um eine *wechselseitige* Gabe, die ein verpflichtendes Sozialverhältnis des „Gabentauschs“ voraussetzt? Oder ist sie eine *reine*, nicht reziproke Gabe, die einseitig und ungeschuldet gewährt wird, wie die sogenannte biblische „Gnadenformel“ (Ex 34,6 u.ö.: „Gnädig und barmherzig ist der Herr...“) nahelegt, auf die in der Regel die Verheißung der Sündenvergebung und Errettung folgt? Beide Konzepte sind zumindest möglich und bilden eine Skala von Bedeutungsnuancen des Gnadenbegriffs, die je nach Kontext abzuwegen sind.

Für die Frage, wie wir heute – zumal auch säkular und zumal im therapeutischen Kontext – von „Gnade“ sprechen wollen, ist diese Differenz von erheblicher Relevanz: „Gnade“ im Sinne von wechselseitigem zuvorkommendem Verhalten und reziproker Anerkennung (als Gabentausch) ist deutlich stärker für den säkularen Sprachgebrauch anschlussfähig (und sozusagen „alltagstauglich“) als „Gnade“ im Vollsinn unverdienter „Vergebung“ (als reiner, ungeschuldetter Gabe).

Im Neuen Testament und insbesondere bei Paulus steht beim Konzept der χάρις (cháris) die zweite Bedeutung im Vordergrund: Gnade ist das unverdiente Heilshandeln Gottes, das jeder menschlichen Initiative zuvorkommt und allein in Gottes Treue zu seinen Verheißenungen gründet. Gott spricht den Sünder „geschenkweise“, ohne jegliche Gegenleistung, gerecht (Röm 3,24).

Es ist wenig verwunderlich, dass in der Theologiegeschichte immer wieder gefragt wurde, wie radikal und einseitig die Gnade Gottes gedacht werden müsse oder ob nicht – im Sinne der Wechselseitigkeit – von einem Mitwirken und Entgegenkommen des Menschen ausgegangen

werden müsse. Ein solch „synergistisches“ Konzept war in der Alten Kirche durchaus verbreitet. Ihm widersetzte sich Augustin mit seiner Anschauung, dass der Mensch durch und durch Sünder und allein auf Gottes Gnade angewiesen sei. In dieser Spur revolutionierte Martin Luther die Gnadenlehre, indem er das Heil allein vom barmherzigen Handeln Gottes in Jesus Christus abhängig machte: Aus Gnade wird dem Glaubenden um Christi willen die Sünde nicht zugerechnet, sondern die fremde Gerechtigkeit Christi als eigene zugesprochen. Gnade ist die unverdiente, freie Liebeszuwendung Gottes, die vom Menschen nur dankbar empfangen werden kann und für die es keine Gegenleistung geben kann.



Hinsichtlich des heutigen theologischen Verständnisses von Gnade ist zum einen wahrzunehmen, dass bis in die Gegenwart hinein das Gnadenkonzept Gegenstand der ökumenischen Dialoge ist und intensiv diskutiert wird, wobei es weiterhin um die die Frage geht, ob Gottes Gnade mit dem menschlichen Wirken zusammenzudenken, also ein Konzept der Wechselseitigkeit, ist – oder ob Gnade nur Gnade ist, wenn sie völlig einseitig und bedingungslos ist.

Zum anderen darf nicht übersehen werden, dass in der Moderne die Gnadenlehre theologisch mehr und mehr mit der Idee einer universalen, allen Menschen zukommenden Würde und Gleichheit zusammengedacht wurde. „Gnade“ konnte in diesem Sinne bei Karl Rahner als eine prinzipiell allen Menschen zukommende Zugewandtheit Gottes verstanden werden, bei Karl Barth vermittelt durch die Erwählung aller Menschen in dem einen Menschen Jesus Christus.

## 3. Die Relevanz des Konzepts für den therapeutischen Kontext

(1) Insgesamt ist im Blick auf die Frage nach seiner Relevanz im therapeutischen Kontext erstens festzuhalten, dass der Begriff „Gnade“ einige Verständnisschwierigkeiten bietet und sich nicht (oder nicht mehr) lebensweltlich selbst plausibilisiert. Es ist erkläruungsbedürftig, was mit „Gnade“ jeweils konkret gemeint ist.<sup>10</sup>

(2) Zweitens ist nicht zu übersehen, dass „Gnade“ ein ambivalentes Konzept ist, das zwei unterschiedliche Verstehenszusammenhänge unter einen Begriff fasst: Auf der ei-

nen Seite kann Gnade verstanden werden als universale, einem jeden Menschen zukommende Gabe, was ich mit dem Begriff „Schöpfungsgnade“ bezeichnen möchte. So hatte der katholische Befreiungstheologe Leonardo Boff definiert: „Gnade ist Gott als Kommunikation mit dem Geschöpf als Glanz in der Welt und Schönheit im Kosmos.“<sup>11</sup>

Gnade ließe sich in diesem weiten Sinne mit dem „Gefühl schlechthinniger Abhängigkeit“ zusammenführen, von dem der evangelische Theologe Friedrich Schleiermacher in seiner Glaubenslehre spricht.<sup>12</sup> „Gnade“ wäre damit als ein universales Konzept des Gewährteins des Lebens und der Anerkennung eines jeden Menschen beschreibbar, ja des Glanzes in der Welt, des Zukommenden, Schönen und Beglückenden. Ein solches Konzept wäre auch säkular anschlussfähig und mit allgemein-anthropologischen Konzepten von „Geburtlichkeit“<sup>13</sup> und Erfahrungen von „Dankbarkeit“<sup>14</sup> auch für einen allgemeinen therapeutischen Kontext vermittelbar. Aspekte des „Unverdienten“ oder gar der „Schuld“ wären hier eher nicht mitzudenken. Ob Menschen von heute allerdings den Begriff der „Gnade“ für diese Erfahrungen als notwendig oder überhaupt als angemessen empfinden oder eher von „Geschenk“ oder „Gabe“ sprechen würden, wäre jedenfalls zu fragen.



Lucas Cranach d.J. und Werkstatt, ca. 1545–50, ca. 16x22cm, Metropolitan Museum of Art New York

Im christlichen Kontext ist der Begriff der „Gnade“ allerdings radikaler verwendet worden, zumindest in der Tradition von Paulus, Augustin und Luther. „Gnade“ bezeichnet hier eine unverdiente, unerwartbare und einseitige Zuwendung, die eine Lebenswende bedeutet: von der Gefangenheit zur Freiheit, von der Schuldverstrickung zur Vergebung, von der Todesverfallenheit zum neuen Leben. Diesen Aspekt möchte ich mit dem Begriff der „Erlösungsgnade“ fassen. Auch solche Erfahrungen begegnen selbstverständlich im therapeutischen Prozess, sind aber in ihrer Radikalität und in der Verknüpfung mit der Schuldtheematik von der allgemeineren Dimension der „Schöpfungsgnade“ und der „Dankbarkeit“ gegenüber Gott oder dem Leben zu unterscheiden. Die Übergänge sind freilich fließend, denn auch im christlichen Verständnis gehören die Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer und die Dankbarkeit gegenüber dem Erlöser zusammen in dem Glauben an den einen, trinitarischen Gott.

Diese Einheit und Differenzierung lässt sich gut anhand zweier kleinformatiger Gemälde aus der Werkstatt Lucas Cranachs d. J., dem „Maler der Reformation“, visualisieren. Es handelt sich um zwei Tafelbilder, die aller Wahrscheinlichkeit nach einmal einen kleinen Klappaltar darstellten, der auch auf Reisen mitgeführt werden konnte. Links ist Jesu Kindersegnung nach Mk 10,13-16 zu sehen, rechts die Begegnung Jesu mit der Sünderin, die er vor der Steinigung rettet, nach Joh 7,53-8,11. Die Zusammstellung der beiden Darstellungen visualisierte für den Beter die überschwängliche Barmherzigkeit Gottes zu seinem Geschöpf und dem Sünder.

In beiden Fällen führt die Überschwänglichkeit der Gnade dabei zu einer spezifischen Gleichrangigkeit der Empfänger der Gnade: nicht geburtliche Standesunterschiede und auch nicht die unterschiedliche moralische Tugendhaftigkeit sind Grundlage wechselseitiger Anerkennung, sondern allein die Barmherzigkeit Gottes, die das Geringe und Verlorene erwählt. „Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein...“ (Joh 8,7).

(3) Drittens ist beim Konzept der „Gnade“ mit zu bedenken, dass mit der Verwendung des Begriffs noch nicht entschieden ist, ob „Gnade“ innerhalb reziproker Austausch-



verhältnisse verstanden wird (etwa als soziokultureller „Kitt“ der Gesellschaft) oder eine wirklich bedingungslose, einseitige und unverdiente Zuwendung meint. Dementsprechend kann das Verhältnis zwischen dem Spender und Empfänger der Gnade eher symmetrisch (als Vertrag, Mitwirkung, Wechselseitigkeit oder Tausch) oder eher asymmetrisch (etwa in der Differenz von Gerechtigkeit und Schuld) gedacht werden.

(4) Im Blick auf die empirische Religionsforschung müsste angesichts heutiger religiöser Pluralität natürlich auch die interreligiöse Relevanz des Konzepts „Gnade“ berücksichtigt werden, was in diesem kurzen Überblick nicht umfassend möglich ist. Konzepte und Begriffe von „Gnade“ werden in den unterschiedlichen Religionen jedenfalls nicht einheitlich verwendet. Es wären also jenseits der Begriffe eher bestimmte Phänomen-Ensembles zu beschreiben und zu clustern, die unterschiedlichen Erfahrungsebenen entsprechen. Dazu gehören etwa die Aspekte

der Geburtlichkeit und Geschöpflichkeit, der Erwählung und Erlösung, der Befreiung und Erneuerung, der Vergebung und Versöhnung, der Rechtleitung und Hilfe.

Bei der Erarbeitung einer Methodik zur empirischen Erforschung von „Gnade“ wären jedenfalls diese vier Differenzierungen sorgfältig mit in Rechnung zu ziehen.



#### 4. Ein Blick auf die bisherige empirische Gnadenforschung

Vor dem Hintergrund dieser theologischen Differenzierungen lassen sich die bisherigen Ergebnisse in der empirischen Gnadenforschung würdigen. Zugleich werden ihre methodischen Grenzen und das Desiderat einer präziseren Heuristik erkennbar. Denn die Ambivalenz der Gnadenkonzepte spiegelt sich auch in der Unschärfe der Definitionen im Kontext der empirischen Gnadenforschung wider. Das will ich beispielhaft an dem an sich ausgesprochen interessanten Artikel von Robert Emmons und Peter Hill veranschaulichen.<sup>15</sup>

(1) Die Autoren sprechen recht unbekümmert von der „Erfahrung von Gnade“,<sup>16</sup> während doch „Gnade“ schon ein reflektiertes Konzept ist, das unterschiedliche Erfahrungen (wie zum Beispiel der unverhofften Gewährung weiterer Lebenszeit nach einer Operation, einer nicht mehr erwarteten Schwangerschaft oder einfach des Glücks eines

prächtigen Sonnenaufgangs im Gebirge) deutet und interpretiert. Andere Menschen würden solche Erfahrungen möglicherweise unter anderen Konzepten und Begriffen subsumieren. Sinnvoll und notwendig wäre es also, in der empirischen Forschung sowohl nach den zugrundeliegenden Erfahrungen bzw. Phänomenen zu fragen als auch nach den zur Anwendung kommenden Interpretationskonzepten. „Gnade“ an sich ist nicht messbar – messbar ist, welche Erfahrungen Menschen mit ihr in Verbindung bringen und welche Bedeutung sie dem Konzept und seinen zugrunde liegenden Erfahrungen für ihr Leben einräumen.

(2) Ferner werden divergente Definitionen von „Gnade“ zum Teil in ein und demselben Artikel verwendet, so dass letztlich eine Begriffsäquivokation entsteht, durch die unterschiedliche Inhalte undifferenziert zusammengeführt werden. So führen Emmons und Hill „grace“ zunächst in einem sehr weitfassten Sinn als „a necessary prerequisite for human flourishing“ ein. „We propose that grace reflects a vital psychological need held by all people, reflected in the Rogerian notion of unconditional acceptance as well as by theologian Paul Tillich in his famous sermon *The Shaking of the Foundations*, in which he considered grace to be ‘the unity of life’ and the solution to the human predicament of separation and estrangement from self, others, and from God. Grace is more than a feeling of acceptance, however. In grace, a person accepts the fact that they are accepted (Ortberg, 1981). Grace could even be thought of as sanctified acceptance (Hook & Hook, 2010).“<sup>17</sup> Das Konzept „Gnade“ wird hier explizit allgemein-anthropologisch als Erfahrung gewährter Anerkennung und des Angenommenseins eingeführt (was dem Begriff der „Schöpfungsgnade“ entspräche). Wenig später wird der Gnadenbegriff aber in einem ganz anderen Sinne definiert: „We define grace here as a gift given unconditionally and voluntarily to an undeserving person by an unobligated giver, the giver being either human or divine.“<sup>18</sup> Der spezifische Aspekt, Gnade nicht verdient zu haben, ergibt sich nicht aus der Rogerschen und Tillichschen Fassung des Begriffs, sondern ist hier eingetragen. Im Gegenteil: Liegt die Pointe des allgemein-anthropologischen Begriffs nicht gerade darin, dass jeder Mensch aufgrund seines Menschseins Anerkennung und Angenommensein verdient hat, er also gerade nicht „undeserving“ ist? Die Anerkennung der Würde ist zumindest nach dem deutschen Grundgesetz ein Grundrecht eines jeden Menschen, das eben nicht von der Gnade anderer oder des Staates abhängig ist, sondern das Menschen einfach zukommt. „Gnade“ hingegen ist – zumindest in der paulinischen Fassung – die Zuerkennung einer Würde, die gerade verwirkt und verloren gegangen ist, und hat insofern mit Vergebung zu tun.

(3) In ähnlicher Weise werden die verschiedenen Aspekte oder Ebenen der „Erfahrung von Gnade“ in einem Aufsatz von Tine Schellekens, Annemie Dillen und Jessie Dezutter zwar angemessen aufgegliedert, führen aber nicht zu einer wirklichen Differenzierung des Konzepts im Blick auf die empirische Methodik.<sup>19</sup> Auch wenn deren Studie darin wegweisend ist, in narrativen Analysen von persönlichen Phänomen-Beschreibungen und nicht von vorformulierten Gnadenkonzepten auszugehen, ist sie doch insofern eng-

führend, als explizit der Begriff „grace“ bzw. sein flämisches Pendant „genade“ (und insofern dann doch ein explizites Deutungskonzept) in den Interviews vorgegeben wird.<sup>20</sup> Zugleich wird der Gnadenbegriff aber extrem geweitet, um möglichst unterschiedliche Aspekte zu integrieren.<sup>21</sup> Unterschieden wird schließlich zwischen religiösen und nicht-religiösen Probanden, nicht aber zwischen deren religiösen Konzepten. Hier wäre unbedingt eine größere Offenheit in der Befragung und eine Präzisierung der Methodik und des Sprachgebrauchs erforderlich.

## 5. Weiterführende Überlegungen

(1) Grundsätzlich ist zu begrüßen, wenn in der empirischen Forschung nicht nur allgemein nach Religiosität bzw. Spiritualität und dessen Einfluss auf den therapeutischen Prozess gefragt wird, sondern wenn die konkreten Inhalte religiös-spiritueller Überzeugungen, also etwa die Konzeptionen von „Gnade“ oder eben auch von „Ungnade“ oder „Gesetz“ differenziert in den Blick genommen werden. Nicht die „Quantität“ oder „Intensität“ religiöser Prägung und Praxis ist vermutlich entscheidend für Selbstkonzept und Wohlergehen von Menschen und insofern auch für den therapeutischen Prozess, sondern die „Qualität“, also die Beschaffenheit der religiös-spirituellen Überzeugungen.

(2) Deutlich wäre dabei zu unterscheiden zwischen einzelnen Phänomenen, die als Erfahrung geschildert werden, und den Konzepten ihrer Deutung. „Gnade“ ist weder ein Phänomen, noch ist „Gnade“ messbar. „Gnade“ ist ein Deutungskonzept. Die Phänomene aber sind unterschiedlich deutbar, während der Begriff „Gnade“ wiederum unterschiedliche Konzepte umfassen könnte. Geht zum Beispiel die „Erfahrung von Gnade“ mit dem Gefühl einer Verpflichtung oder einer Freiheit in der Lebensgestaltung einher? Kommt die Erfahrung von „Schuld“ in diesem Konzept vor und wie wird mit ihr gegebenenfalls umgegangen?

(3) Werden die grundsätzlichen methodischen Probleme beachtet, ergeben sich eine Reihe ausgesprochen interessanter Fragestellungen – etwa inwiefern eigene Gnadenerfahrungen den therapeutischen Prozess positiv beeinflussen und ob sie auch zu einer gnädigen Sicht auf sich selbst und auf andere Menschen führen.

(4) Auch ließe sich die mögliche Korrelation von sozialer und religiöser Welt in den Blick nehmen, was für kulturvergleichende Studien sprechen würde. Emmons und Hill stellen die ausgesprochen interessante Frage, „whether societies that have clearer power and status asymmetries that create opportunities for grace may have different receptivity to grace than societies in cultural contexts that do not have such clear or salient asymmetries. [...] For instance, perhaps in hierarchical societies in which people are accustomed to receiving occasional grace from the aristocracy people find divine grace more understandable and acceptable.“<sup>22</sup> Das Ergebnis auf die Frage hätte auch theologisch erhebliche Relevanz.

Es wäre überaus wünschenswert, wenn in einer engen interdisziplinären Kooperation die interessante Frage

nach der „Gnade“ im therapeutischen Kontext endlich auch empirisch in einer begrifflich und methodisch validen Weise bearbeitet werden könnte. Das ist immer noch ein Desiderat der Forschung.

## Anmerkungen

<sup>1</sup> Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm, Bd. IV/I/II (1897), Sp. 3344.

<sup>2</sup> Die Fabeln des Erasmus Alberus. Abdruck der Ausgabe von 1550, hg. v. Wilhelm Braune, Halle 1892, 195.

<sup>3</sup> Ein neu Lied Herr Ulrichs von Hutten, entstanden 1521, in: Ulrich von Hutten, Deutsche Schriften, München 1970, 258.

<sup>4</sup> Vgl. Henning Graf Reventlow, Art. Gnade – 1. Altes Testament, in: Theologische Realenzyklopädie, Bd. 13 (1985), 459: „Inhaltlich ist das Verständnis des deutschen Begriffes wegen seiner Herkunft aus einem feudalen Milieu für den modernen Leser nicht einfach.“

<sup>5</sup> Vgl. etwa: „Antiquiertes Majestätsrecht, das abgeschafft gehört. Ein Plädoyer von Elisa Hoven, in: Deutschlandfunk Kultur, 22.02.2021 [https://www.deutschlandfunkkultur.de/begnadi-gungsrecht-antiquiertes-majestaetsrecht-das-100.html; 31.12.2023].

<sup>6</sup> Vgl. etwa: „Antiquiertes Majestätsrecht, das abgeschafft gehört. Ein Plädoyer von Elisa Hoven, in: Deutschlandfunk Kultur, 22.02.2021 [https://www.deutschlandfunkkultur.de/begnadi-gungsrecht-antiquiertes-majestaetsrecht-das-100.html; 31.12.2023].

<sup>7</sup> Vgl. Axel Honneth, Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte, Frankfurt a.M. <sup>11</sup>2021; Rainer Forst, Das Recht auf Rechtfertigung. Elemente einer konstruktivistischen Theorie der Gerechtigkeit, Frankfurt a.M. <sup>32</sup>014.

<sup>8</sup> Provokativ formuliert Klaas Huizing, Schluss mit Sünde! Warum wir heute eine neue Reformation brauchen, Hamburg 2017.

<sup>9</sup> Vgl. zum Folgenden insgesamt Thomas Wagner, Art. Gnade / Barmherzigkeit [https://bibelwissenschaft.de/stichwort/19676/, 31.12.2023].

<sup>10</sup> In diesem Sinne schreibt Gottfried Bitter, Art. Gnade – VIII. Praktisch-theologisch, in: Lexikon für Theologie und Kirche, Bd. 3 (1993), 787–789: „Auf den Begriff der Gnade wird heute (in Predigten) zunehmend verzichtet und dieser durch Begriffe wie ‚Hand Gottes‘, ‚Liebe Gottes‘, ‚Rettung‘ oder auch ‚Befreiung durch Menschenliebe Gottes‘ ersetzt“.

<sup>11</sup> Leonardo Boff, Erfahrung von Gnade. Entwurf einer Gnadenlehre, Düsseldorf 1988, 93.

<sup>12</sup> Vgl. Friedrich Schleiermacher, Der christliche Glaube nach den Grundsätzen der evangelischen Kirche im Zusammenhange dargestellt, neu hg. v. Martin Redeker, Bd. 1, Berlin 1960, 23.

<sup>13</sup> Der Begriff ist im philosophischen Denken Hannah Arendts verankert, vgl. Hannah Arendt, Vom Leben des Geistes, München <sup>11</sup>2022, 343.

<sup>14</sup> Der Begriff ist im philosophischen Denken Hannah Arendts verankert, vgl. Hannah Arendt, Vom Leben des Geistes, München <sup>11</sup>2022, 343.

<sup>15</sup> Vgl. z.B. Henning Freund / Dirk Lehr, Dankbarkeit in der Psychotherapie. Resource und Herausforderung, Göttingen 2020.

<sup>15</sup> Robert Emmons / Peter C. Hill, Psychological and Theological Reflections on Grace and Its Relevance for Science and Practice, in: *Psychology of Religion and Spirituality* 9 (2017), 276–284.

<sup>16</sup> Vgl. Emmons / Hill, *Reflections*, 276: „Our working hypothesis is that humanly experienced divine grace has the capacity to profoundly enhance and elevate human flourishing [...].“

<sup>17</sup> Emmons / Hill, *Reflections*, 276.

<sup>18</sup> Emmons / Hill, *Reflections*, 277. Vgl. a.a.O. 279: Während zunächst „grace“ mit „acceptance“ gleichgesetzt wurde, wird hier wenig später in einer Weise differenziert, wie sie meines Erachtens für die „Erlösungsgnade“ kennzeichnend ist: „Grace—in a sense meaningfully different than kindness, generosity, tolerance, acceptance, forgiveness, and charity—requires that the patient or recipient of grace is in a position of perceived social obligation in relation to the agent or extender of grace, and the agent is acting against that perceived obligatory situation.“

<sup>19</sup> Vgl. Tine Schellekens / Annemie Dillen / Jessie Dezutter, Experiencing Grace: A Thematic Network Analysis of Person-Level Narratives Open Theology 6 (2020), 360–373, 360, wo die Begegnung mit Güte und Schönheit undifferenziert neben der unverdienten Gabe von Vergebung zu stehen kommt: „The resulting thematic network visualizes the experience of grace in the flow of time with (a) antecedents, grace can happen anywhere and anytime, but difficulties often precede grace; (b) the core experience is one of receiving an unmerited free gift in response to failure or brokenness or as an encounter with goodness and beauty, and this can be given by the divine or by other people and lastly (c) consequences entails a transformation at the intrapersonal, interpersonal and/or situational level.“

<sup>20</sup> Vgl. Schellekens / Dillen / Dezutter, Grace, 364.

<sup>21</sup> Vgl. Schellekens / Dillen / Dezutter, Grace, 368: „Grace can happen anytime, anywhere, in any circumstances, with anyone, but the core experience is one of being touched. This touch can happen in an infinite number of ways, overwhelmingly and silently, clearly and subtly, suddenly or growing, directly from heaven or mediated by people or situations.“

<sup>22</sup> Emmons / Hill, *Reflections*, 283.

Dieser Beitrag basiert auf einem Vortrag bei der Tagung des Arbeitskreises Empirische Forschung zu Glaube, Psychotherapie und Seelsorge (AeF) zum Thema »Gnade und Vergebung« 20.-21.10.2023 in Butzbach bei Frankfurt a.M.

## Der Autor

Prof. Dr. theol. Christian Neddens ist Professor für Systematische Theologie an der Lutherischen Theologischen Hochschule Oberursel bei Frankfurt a.M. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören Rechtfertigungslehre, das Verhältnis von Christologie zu Anthropologie, Politische Theologie und Ethik sowie Kreuzestheologie.

## Quellen der Zitate Kasten rechts

Bonhoeffer, D. (1984). *Widerstand und Ergebung: Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*. Hg. E. Bethge. Lizenzausg. d. Chr. Kaiser Verlages, 13. Aufl. Gütersloher Verlagshaus Gerd Mohn.  
 Epiktet (2004). *Handbüchlein der Moral*, Griech./Deutsch. Übers. u. hg. v. K. Steinmann. Stuttgart: Philipp Reclam jun., 65.  
 Luther, M. (1996). *Kommentar zum Galaterbrief 1519*. Calwer Luther-Ausgabe, Hg. W. Metzger, Bd. 10. Neuhausen-Stuttgart: Hänsler, 77.  
 Schleiermacher, F. (o.J.). *Predigten 1832/33*. zeitgenössischer Druck, ohne Angabe von Verlag und Jahr.

Auswahl der Zitate H.A. Willberg

## Wenn dir dein Bruder Unrecht tut... Problemverhalten als Aufgabe erkennen

„Jedes Ding hat zwei Henkel: an dem einen kann man es tragen, an dem andern nicht. Wenn dir dein Bruder Unrecht tut, so fasse die Sache nicht von der Seite an, daß er Unrecht tut – denn an diesem Henkel läßt sie sich nicht tragen –, sondern vielmehr von der Seite, daß er dein Bruder ist und mit dir aufwuchs, und du wirst sie anfassen, wo man sie tragen kann.“

Epiktet (50-138)



„Auch jeder Christ kann die Pflicht haben, seinen Bruder hart anzufassen und sich in seiner Auffassung von ihm zu trennen, wenn er nur dabei die Sanftmut und die Einigkeit des Herzens nicht aufgibt.“

Martin Luther (1483-1546)

„Wer sich selbst so vergißt, daß er an sich nicht weiter denkt, als nur in Beziehung auf das, was ihm zu thun obliegt, was ihm anvertraut ist, wovon er Rechenschaft zu geben hat, der Alles, was ihm im Leben begegnet, gleich viel ob es nach der gewöhnlichen Ansicht der Menschen erfreulich ist oder niederdrückkend, immer gleich in That umzusetzen sucht, und nur danach fragt, wie er es anzuwenden habe, wer so gesinnt ist und in diesem Sinn immer handelt: für den giebt es niemals Feinde, und also auch niemals solche, über die er sich eitel erhebt, und dann großmüthig gleichsam um seinetwillen für sie um Verzeihung bittet.“

Friedrich Schleiermacher (1768-1834)

„Ich glaube, daß Gott aus allem, auch aus dem Bösestem, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.“

Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)

# News

## Spiritual Care als medizinische Intervention 9. Europäische Konferenz für Religion, Spiritualität und Gesundheit Mai 2024 in Salzburg



Intervention kommt vom lateinischen „intervenire“, was genau genommen „dazwischenreten“ heißt. Ein Intervention im Bereich der Medizin ist als Eingriff definiert, um einen Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Spiritual Care Interventionen sind als medizinisch verordnete Maßnahmen gesundheitsstrategische therapeutische Elemente. Damit beschäftigt sich die „9th European Conference on Religion, Spirituality and Health“, die vom 16. bis 18. Mai 2024 in Salzburg stattfinden wird. Dort werden bereits vorhandene Interventionskonzepte und ihre Auswirkungen vorgestellt und diskutiert.

Für die Vorträge der Plenumsveranstaltungen konnten internationale Fachpersonen aus verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen und Tätigkeitsbereichen gewonnen werden. Darunter sind die Professoren Tracy Balboni (Harvard Medical School, USA), Niels Hvidt (University of Southern Denmark, Dänemark), Harold G. Koenig (Duke University Medical Center, USA), Stefan Lorenzl (Paracelsus Medical University, Österreich), Piret Paal (dito), Silvia Caldeira (Catholic University of Lisbon, Portugal), Rogiers Honders (Center for Integrative Psychiatry, Groningen, Niederlande) und Lindsay B. Carey (La Trobe University Melbourne, Australien).

Ein weiterer zentraler Bestandteil der Veranstaltung sind die Symposien, in denen Forschende auch ihre eigenen Projekte und Befunde vorstellen können.

Es handelt sich um eine so genannte „Hybrid-Veranstaltung“, das heißt: Man kann sich entscheiden, vor Ort oder online teilzunehmen.

Hauptorganisator der Veranstaltung ist Dr. René Hefti mit dem Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit (FISG) und dem Schwerpunkt der internationalen Koordination. Dem Organisationskomitee gehören außerdem Prof. Dr. Arndt Büsing von der Universität Witten-Herdecke sowie Prof. Dr. Piret Paal und Prof. Dr. Stefan Lorenzl vom Institut für Palliativ Care der Paracelsus Medical University Salzburg an. Diese Einrichtung ist der ausrichtende Kooperationspartner der Organisatoren.

Mitglieder des wissenschaftlichen Komitees, für das Prof. Büsing maßgeblich verantwortlich ist, sind 12 renommierte Fachpersonen aus Brasilien, USA, Portugal, Dänemark, England, Polen, den Niederlanden, Österreich, der Schweiz und Deutschland.

Vom 12.-15. Mai findet wie schon bei der letzten ECRSH 2022 in Amsterdam ein Pre-Conference-Workshop mit Prof. Harold G. Koenig statt, in Zusammenarbeit mit europäischen Experten. Hierzu eingeladen sind alle Interessenten, die sich in der Erforschung von Religion, Spiritualität und Gesundheit betätigen, unabhängig von ihren akademischen Titeln und Tätigkeitsfeldern.

Alle weiteren Veranstaltungsdetails finden Sie auf der Website <https://ecrsh.eu/ecrsh-2024>.

H.A.W.

## Gnade und Vergebung AeF-Arbeitstagung Oktober 2023

Die 24. Arbeitstagung des Arbeitskreises „Empirische Forschung zu Glaube, Psychotherapie und Seelsorge“ (AeF) fand im hessischen Butzbach statt.

Als Online-Keynote hatten wir für den Freitag Prof. Dr. Everett Worthington (Virginia Commonwealth University, USA) gewinnen können. Er gab uns anhand seiner und anderer Forschungen einen fundierten Überblick über die Ergebnisse zu diversen Aspekten von Vergebung.

Der Samstagmorgen wurde von Dr. med. Herbert Scheiblich mit einem Impuls zum Thema eingeleitet. Den Reigen der Vorträge eröffnete Prof. Dr. Christian Neddens mit seiner Analyse der „Ambivalenzen des theologischen Konzepts der Gnade“. Dann folgte Prof. Dr. Mathias Allemand (Universität Zürich) mit einem Bericht aus seinen Forschungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und gesundes Altern, für uns mit dem Schwerpunkt „Vergeben über die Lebensspanne“.

Zum Abschluss der Tagung wurde von Dr. René Hefti noch eine kompakte „Übersicht über empirische Konzepte und Forschungsergebnisse zur Gnade“ gegeben.

Zu den eindrücklichen Erlebnissen auf der Forschungstagung gehörte auch die persönliche Forschungsleidenschaft, die beim Pre-Workshop am Freitag in allen vier präsentierten Abstracts zu verschiedenen Themen in „Spiritualität & Psychotherapie“ ersichtlich wurde.

Auch in den wissenschaftlichen Kurzbeiträgen zu Doktorarbeiten der Referenten am Samstagnachmittag zeigten sich die anwesenden Nachwuchsforscher höchst engagiert und kompetent.

Mein Fazit: Eine durch und durch lohnenswerte Forschungstagung mit vielen Anregungen für eigene Forschungsprojekte und die Integration von Spiritualität in Psychotherapie und Beratung.

Dipl.-Psych. Rainer Oberbillig

## Aktuelle Unterstützungsprojekte der Stiftung GRS



### Junge Ärzte untersuchen die Ressource „Spiritualität“

Wir realisieren, was an Universitäten bisher nicht möglich ist. Medizinstudenten und junge Ärztinnen erforschen im Rahmen von Masterarbeiten und Promotions den Einfluss von Spiritualität auf Krankheit und Heilung.

*Micha Eglin: „An der Universität wäre es nicht möglich gewesen, diese Masterarbeit zu schreiben. Das Thema wird im Studium nicht behandelt.“*



### Was hilft psychiatrischen Patientinnen und Patienten?

In Zusammenarbeit mit der Klinik SGM Langenthal und anderen Institutionen untersuchen wir den Einfluss des Glaubens auf die Behandlung und den Verlauf von psychiatrischen Erkrankungen. In einer aktuellen Studie zusammen mit der Universität Zürich evaluieren wir die Bedeutung von religiös motivierter Dankbarkeit.

*Salome Mezzadri: „Meines Glaubens wegen bin ich trotzdem sehr dankbar.“*



### Wie sehen Hausärzte den Zusammenhang?

In einer weiteren Studie untersuchen wir die Sichtweise der Hausärztinnen und Hausärzte: Wie erleben sie den Einfluss des Glaubens auf ihre Patienten? Stärkt oder behindert er Heilungsprozess und Krankheitsbewältigung? Wird in den Sprechstunden das Thema „Spiritualität“ einbezogen?

*Dr. med. Christian Etter: „Der Glaube der Patientinnen und Patienten ist oft eine echte Ressource.“*



### Bezahlte Leitungsstelle für das Forschungsinstitut

Der aktuelle Leiter und Pionier des Forschungsinstituts arbeitet weitgehend unentgeltlich. Im Sinne der Nachfolgeregelung muss in den nächsten 2-5 Jahren eine teilzeitliche, bezahlte Leitungsstelle geschaffen werden. Dies ist ein vordringliches Anliegen des Stiftungsrats zur Existenzsicherung.

*Werner Grylka: „Es geht dabei um 50-60'000 Franken pro Jahr.“*



**Der GRS-Stiftungsrat.** Von links nach rechts: Dr. med. R. Hefti (Präsident), R. Hebeisen (Fundraising), Dr. med H.R. Pfeifer (Public Relations), Dr. med. A. Seiler (Institutionen), W. Grylka (Finanzen)

## **Spiritualität und Gesundheit** Dezember 2023 | Jahrgang 02 | Heft 02

„Körperliches, psychisches, soziales und spirituelles Wohlergehen“ (WHO)

