© Penguin Random House/Amanda Dahms

Chris Paul ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin, Fachautorin und viel gefragte Referentin setzt sie sich seit über 20 Jahren für die angemessene Begleitung trauernder Menschen ein. Ihre Bücher sind Standardwerke, und sie gilt über Fachkreise hinaus als eine der renommiertesten Trauerexpertinnen Deutschlands. In ihrem eigenen Trauerinstitut in Bonn bietet sie Langzeitfortbildungen an. Mit szenischen und musikalischen Vorträgen engagiert sie sich für ihren Leitspruch: »Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!«

www.chrispaul.de

Fortbildung und Beratung

Vorträge, Inhouseschulungen und Weiterbildungen zur Konstruktiven Schuldbearbeitung »Schuld Macht Sinn« durch das Team der schuld*werker*innen: https://chrispaul.de/schuld/

Chris Paul

Schuld | Macht | Sinn

Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage, 2024
Copyright © 2010 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlagmotiv: Martina Markmeier, Gütersloh
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-06833-6
www.gtvh.de

Inhalt

Vorwort (Dr. Uwe Rieske) ... 9
Vorwort (Chris Paul) ... 10
Einführung ... 11

1. Schuld als Deutungsmuster verstehen ... 15
Die Vorstellung von der realen Schuld ... 16
Grundhaltung für die Begleitung ... 19
Die Vorstellung, Schuld sei ein Gefühl ... 22
Schuld und Gefühl ... 22

2. Schuld als Mechnismus verstehen ... 29
Schuldkonstruktion ... 30
Verinnerlichte Regelwerke ... 30
Potenzielle Strafmaßnahmen ... 30
Schuldzusammenhänge ... 34
Schuld als Mechanismus ... 37
Strafe muss sein ... 39
Ausgleichskonten für getanes Unrecht ... 41
Positive Ausgleichskonten ... 44
Selbstbestrafung ... 45
Vagabundierende Schuld ... 48

3. Normative und Instrumentelle Schuldzuweisungen ... 53
Normative Schuldzuweisungen ... 53
Regeln lernen ... 54
Internalisierte Regeln ... 58
Regeln, kollektiv und individuell · Kollektive Regeln – religiös und philosophisch · Kollektive Regeln – Gesetze des Bundes und der Länder · Kollektive Regeln aus Brauchtum, Tradition und sog. Anstandsregeln · Kollektive Regeln innerhalb von Gruppen und Familien · Individuelle Regeln
Instrumentelle Schuldzuweisungen ... 64
Schuld schafft Erklärungs-Zusammenhänge ... 65
Schuldvorwürfe zur Herstellung und Definition von Verbindung ... 66
Schuldzusammenhänge als Bindungsfaktor über den Tod hinaus ... 69
Sich selbst Schuld zuweisen als »Ermächtigung« ... 73
Schuldvorwürfe als Ventil oder Platzhalter ... 79
Schuldvorwürfe als Lebensmuster ... 79
Übersichtstabelle ... 81

4. Macht und Sinn in Trauerprozessen 85
Traueraufgabe: Überleben 86
Traueraufgabe: Sinn und Bedeutung geben 88
Schuldzusammenhänge und Sinngebung 90
Schuldzusammenhänge bei Erschwerter und Traumatischer Trauer · Traumatische Trauer · Erschwerte Trauer

5. Räume ohne Strafe schaffen; Arbeiten mit Schuldzuweisungen 97
Voraussetzungen 97
Wertschätzende Grundhaltung sich selbst gegenüber 98
Wertschätzende Grundhaltung dem Klienten gegenüber 98
Arbeitsweisen 99
Voraussetzung 1: Eigene Deutungen und Impulse reflektieren 101
Voraussetzung 2: Momentane Veränderungsbereitschaft klären .. 102
In Kontakt kommen und bleiben 104
Der Mittelpunkt: Stabilisierung, Ressourcen 107
Rahmenbedingungen 108
Körperlichkeit 109
Positive Erlebnisinhalte und Erinnerungen 112
Kraftquellen 115
Geschützter Abschied (Einzelbegleitung und Gruppen) 116
Trauernde ohne aktuelle Veränderungsbereitschaft 117
Fallbeispiel 120

6. Indirektes Arbeiten mit Instrumentellen Schuldzuweisungen – Lücken füllen, Bedürfnisse stillen .. 123
Immer – alles – nie – nichts 124
Voraussetzungen 126
Prozessorientiertes Arbeiten 126
Das Bedürfnis nach Erklärungszusammenhängen 127
Arbeitsansätze bei fehlenden Informationen 128
Arbeitsansätze, die Informationen deuten 133
Deutungszusammenhänge herstellen, Reframing (Einzelgespräch mit Erwachsenen) · Deutungszusammenhänge herstellen, Sinnfindung und Spiritualität (Einzelgespräch mit Erwachsenen)
Sinn und Kausalität 136
Sinn und das Gebrauchtwerden 138
Das Bedürfnis nach Bindung 139
Arbeitsansätze zu positiven und ganzheitlichen Erinnerungen 140

Positive und ganzheitliche Erinnerungen stimulieren 142
Positive Erinnerungen im Gespräch · Positive und ganzheitliche Erinnerungen beim Betrachten von Fotos · Gestaltungsidee für ganzheitliche Erinnerungen: Facetten · Gestaltungsidee für ganzheitliche Erinnerungen: Erinnerungskiste · Gestaltungsidee für ganzheitliche und positive Erinnerungen: Erinnerungsbuch (als langfristige »Hausaufgabe« in Einzelgesprächen oder Trauergruppen für Jugendliche und Erwachsene)
Das Bedürfnis nach Handlungsfähigkeit – Ermächtigung 147
Arbeitsansätze zur Ermächtigung der trauernden KlientInnen 148
Strategien erarbeiten

7. Direktes Arbeiten mit Normativen Schuldzuweisungen 151
Voraussetzungen 152
Prozessorientiertes Arbeiten 153
Stabilisieren 154
Arbeitsansätze zum Umgang mit Informationen und Tatbeständen 156
Gestaltungsidee: Liste der Schuldigen (Einzelgespräch mit Erwachsenen) 157
Erzählen lassen – Nicht erzählen lassen 158
Realitätsprüfung 158
Arbeitsansätze zu Details und Deutungen 159
Beratungsbeispiel 161
Deutung 1 · Realitätsprüfung 1 · Details und Deutung 2 · Realitätsprüfung 2 · Details und Deutung 3 · Realitätsprüfung 3
Arbeitsansätze zum Umgang mit internalisierten Regeln 167
Die Regeln ändern (Einzelbegleitungen von Erwachsenen) 167
Direktes Arbeiten mit internalisierten Normen · Einzelgespräche mit Erwachsenen · Lebensaufgaben
Arbeitsansätze zum Verzeihen 172
Voraussetzungen 174
Richtungen klären · Tatbestände · Voraussetzungen: Denselben Tatbestand meinen
Die Täterposition 177
Um Verzeihung bitten · Schuld annehmen · Verzeihung erbitten
Die Opferposition 181
Instrumentelle Selbstbezichtigungen · Schuldannahme und Schuldbestätigung · Verzeihen löst unerwünschte Verbundenheit mit dem Täter · Verzeihung über den Tod hinaus

Versöhnung 187
»Vergib uns unsere Schuld« – göttliche Vergebung 189
Sich selbst verzeihen 189
Verzeihung vorbereiten 190

8. Die Fragen nach Schuld bei Suizidtrauernden 193
Instrumentelle Schuldzuweisungen 193
Schuld als Antwort auf das »Warum?« 194
Ohnmacht begrenzen durch Schuldzuschreibungen gegen sich selbst 197
In Schuld verbunden 199
Sünde Suizid – Normative Schuldzuweisungen 200

9. Schuldzuweisungen in der palliativen und hospizlichen Arbeit 205
Moral und Gewissen 207
Zweifel an der eigenen Professionalität 208
Schuldfragen am Lebensende 209
Instrumentelle Schuldzuweisungen durch Erkrankte und Angehörige 210

10. Schuldzuweisungen bei trauernden Kindern und Jugendlichen 217
Schuldzuweisungen gegen andere 217
Normative Schuldzuweisungen 219
Wie ist tot? 219
Ich hab ihn totgewünscht 221
Akzeptanz und Bedingungslosigkeit 223

Literatur 224
Aktuelle Veröffentlichungen von Chris Paul 224

Vorwort

»Schuldgefühle« belasten, können jahrelang auf der Seele liegen und haben oft selbstzerstörerische Kraft. Mitarbeitende in Krisenintervention, Notfallseelsorge und Trauerbegleitung waren deshalb lange bemüht, Schuldgefühle möglichst schnell und nachhaltig zu entmächtigen und zu beseitigen. Es sollte Licht in das kasteiende Dunkel der Selbstbezichtigungen, Anklagen und Vorwürfe gelangen. Kaum ein plötzlicher Todesfall, der liebende Menschen zurücklässt, in denen diese Zuweisungen nicht auftreten.
Chris Paul hat die Farbskala der Schuldwahrnehmung neu sortiert. Zum finsteren, blockierten Raum der Schuld und Schuldvorwürfe wurde die Tür geöffnet.

»Schuld macht Sinn« – dieser Satz gehört nun zur Grundausbildung für alle, die trauernde Menschen begleiten. Jede Schuldkonstruktion erwächst aus einer sehr individuellen, mit dem bisherigen Leben in enger Verbindung stehenden Weltsicht, die Fragen nach Sinn und Gerechtigkeit aufwirft. Schuldvorwürfe und Anklagen sind allzu oft der Preis einer intensiven, fortdauernden Liebe nach dem Tod eines Menschen, mit dem man das eigene Leben geteilt hat. Solche beraubte Liebe stellt die Frage nach Schuld, Macht und Sinn. Es gilt, diese Zuweisungen wahrzunehmen und zu respektieren – und sie auszuhalten.

Präzise, einfühlsam, anschaulich und geschöpft aus jahrelangen Erfahrungen in der Trauerbegleitung hat Chris Paul ihre neue Perspektive auf die Schuldwahrnehmung entwickelt. Diese Sicht in den geöffneten Raum der lebendigen, in allen Farben sich entwickelnden Gefühle, Sinnstiftungen und Bedürfnisse in der menschlichen Trauer erschöpft sich nicht in der akkuraten Beschreibung von Schuldkonstruktionen. Dieses Buch ist eine Sehhilfe – und zugleich eine Gehhilfe: Hinweise für die Praxis ermöglichen einen neuen Umgang mit der Schuldwahrnehmung, eine Haltung des Respekts und der Bereitschaft zur Annahme des Menschlichen. Dieses Buch kann helfen. Wer trauernde Menschen begleiten will, muss es vorher lesen. Es ist tatsächlich ein Arbeitsbuch.

Dr. Uwe Rieske
(Landespfarrer für Notfallseelsorge im Rheinland)

Vorwort

Die Zeit hat mir gezeigt, dass das vorliegende Buch ein »Arbeitsbuch« ist – weit mehr, als ich gedacht hatte. Viele Rückmeldungen beschreiben, dass Lesende davon profitieren, wenn sie es in Etappen lesen. Ein Buch mit dem Titel »Schuld Macht Sinn« kann keine einfachen Lösungen anbieten, sondern fordert zum Zweifeln, Umdenken und Hinterfragen auf. Die Themen Verzeihen und Versöhnen kommen mit Bedacht erst im letzten Drittel zu Wort, denn sie sind meiner Ansicht nach nicht die einzige Antwort auf einen Schuldvorwurf. »Konstruktive Schuldbearbeitung« habe ich die hier aufgeführten Beobachtungen und Vorschläge zusammenfassend genannt. »Konstruktiv« im Sinne von positiv unterstützend, aber auch als Hinweis darauf, dass alles, was wir denken, eine Konstruktion ist, etwas Gebautes und Zusammengesetztes, das mit einem anderen Bauplan auch eine andere Form haben könnte.

Mit großer Freude sehe ich auf die letzten zehn Jahre zurück, in denen dieses Buch mit den darin vertretenen Sichtweisen viele Menschen bereichert und angeregt hat. Fortbildungsreihen und eine Vortragsperformance sind entstanden. Zwei KollegInnen unterstützen mich inzwischen bei Vorträgen und Schulungen zum Thema »Konstruktive Schuldbearbeitung«; wir denken, konstruieren und verstehen zusammen immer besser, was Schuldzuweisungen bewirken, welche Alternativen es dazu gibt und wie wir das Trauernden ebenso wie ihren BeraterInnen vermitteln können. Aus dem niederdrückenden Koloss »Schuld« ist so für mich etwas geworden, das Kreativität und Begegnung hervorbringt. Mein Dank gilt wie immer den MitarbeiterInnen des Gütersloher Verlagshaus und meiner Frau Ida-Maria alias Clownin Aphrodite. Hinzugekommen sind Dr. Tanja M. Brinkmann und Jan Möllers, die mich als Teil der »schuld*werker*innen« inspirieren und wichtige Beiträge leisten.

Chris Paul, im Januar 2019

Einführung

Dieses Buch hat eine lange Reifungs- und Entstehungszeit hinter sich. Den Anstoß für diesen Prozess gab ein Vortrag, den ich 2002 auf der Jahrestagung des Vereins »Angehörige um Suizid (AGUS) e.V.« gehalten habe. Darin heißt es: »Es gibt einen therapeutischen Grundsatz, der besagt, dass alles Verhalten, Denken und Fühlen – egal wie seltsam oder schmerzhaft es uns erscheinen mag – einen Sinn für uns erfüllt und eine Funktion in unserem Leben übernimmt. Welchen Sinn und welche Funktion können Schuldgefühle in einem Trauerprozess haben, das war die Frage, die ich mir stellte.«

Damals glaubte ich noch, dass Schuldzuweisungen typisch für Trauerprozesse nach einem Suizid seien und für andere Trauernde keine Rolle spielen würden. Das änderte sich zwei Jahre später als ich gebeten wurde, eine Unterrichtseinheit in einem Palliative Care Kurs zu übernehmen. Mein Büro lag damals neben den Unterrichtsräumen des PalliativZentrum Bonn, ein Referent war plötzlich erkrankt und die VeranstalterInnen baten mich einzuspringen. Ich übernahm den Unterricht und bot an, meine Überlegungen zum Thema ›Schuld‹ vorzutragen. Zu meiner großen Überraschung waren die Teilnehmenden begeistert und berichteten, dass Schuldzuweisungen ein alltägliches und sehr belastendes Thema auf Palliativstationen und in Hospizen sei. Gleichzeitig besuchte ich eine Fortbildung zur Trauma-Arbeit und hörte immer wieder, dass Trauma und Schuld so etwas wie siamesische Zwillinge seien. Mir wurde klar, dass Schuld keineswegs nur das Thema einer kleinen Gruppe von Trauernden nach Suizid war, sondern vielmehr ein Lebensthema für viele unterschiedliche Menschen. Ich begann, das Thema Schuld regelmäßig in Pallitiv Care Kursen zu unterrichten. Auch in den von mir geleiteten Qualifizierungen zur Trauerbegleitung gab ich dem Thema mehr Raum und entwickelte eine mehrtägige Fortbildung, die ich für verschiedene Träger in Deutschland

und Österreich unterrichtete. 2005 stellte ich das Konzept auf der International Conference on Grieve and Bereavement on Contemporary Society in London vor und bekam von KollegInnen aus verschiedensten Ländern positive Rückmeldungen darauf. Voller Elan entwarf ich danach ein Buchkonzept.

Doch ich kann nicht »nebenbei« schreiben und erst 2009 hatte ich die richtige Zeit und den richtigen Ort gefunden, um dieses Buch zu Papier zu bringen. Alle Diskussionen und Erfahrungen mit KlientInnen, KursteilnehmerInnen und KollegInnen verdichteten sich. In den Freiräumen, die ich mir geschaffen hatte, kamen noch einmal wichtige neue Erkenntnisse hinzu. Entstanden ist nun dieses Buch, das sich als Arbeitsbuch in erster Linie an TrauerbegleiterInnen richtet. Für mich und die Menschen, die ich fortbilde, ist Trauerbegleitung eine qualifizierte Beratungstätigkeit. Einige der methodischen Vorschläge, die ich im Mittelteil des Buches mache, erfordern daher eine therapeutische oder beraterische Grundausbildung. Andere sind auch im qualifizierten Ehrenamt umsetzbar. Auch KollegInnen aus allen beratenden, seelsorgerischen und therapeutischen Berufen können sicherlich von den hier vorgestellten Ideen profitieren.

Ist dieses Buch für Betroffene geeignet?

Darauf gibt es zwei Antworten. Die erste heißt: dies ist kein Selbsthilfebuch wie »Warum hast du uns das angetan? (Paul, 2006)«. Für Trauernde, die unter ihren Schuldzuweisungen leiden, wird vor allem der erste, eher theoretische Teil gewinnbringend sein, um zu einem neuen Verständnis ihrer Schuldzuweisungen zu gelangen. Der mittlere Teil wird für Trauernde am ehesten in den Fallbeispielen Möglichkeiten zur Identifikation bieten. Von den abschließenden drei Kapiteln werden die zu Trauer nach Suizid und Kindertrauer nützliche Hinweise enthalten.

Die zweite Antwort heißt: Wir sind alle Betroffene.

Schuldzusammenhänge durchdringen unseren Alltag in Beruf und auch im Privatleben. Die Auseinandersetzung mit Schuldfragen von KlientInnen oder KollegInnen setzt eine Beschäftigung mit den eigenen Schuldkonstrukten in Gang. Deshalb weise ich innerhalb dieses Buches immer wieder auf drei Grundhaltungen

hin, die mir im Lauf der Jahre zur Bedingung aller beratenden Arbeit geworden sind.

Dieses Buch hat drei große Abschnitte. In den ersten vier Kapiteln werden die gedanklichen Zusammenhänge und Hintergründe dargelegt, die dem Rest des Buches zugrunde liegen. Die Begriffe Schuldkonstrukt, Schuldmechanismus, Schuldzusammenhang und vagabundierende Schuld, und vor allem die Unterscheidung zwischen Instrumentellen und Normativen Schuldvorwürfen werden hier erläutert. Die umfangreichen Kapitel 5 bis 7 zeigen detaillierte Arbeitsmöglichkeiten mit Schuldfragen von trauernden Menschen auf. Auch Überlegungen zu den heiklen und wichtigen Themen Verzeihen und Versöhnen finden hier ihren Platz.

In den abschließenden Kapiteln gehe ich ausführlich auf Schuldzuweisungen bei Suizidtrauernden, im palliativen Kontext und bei Kindern ein. Hier werden noch einmal Beobachtungen und praktische Hinweise zusammengebracht.

Dieses Buch ist im besten Sinne ein empirisches Buch. Es ist entstanden durch Beobachtung, Zuhören, Ausprobieren und gedankliche Verknüpfung des Erlebten und Beobachteten.

Mein Dank gilt zuallererst allen trauernden Menschen, die mir in den vergangenen Jahren ihr Vertrauen geschenkt haben. Schuldzusammenhänge schaffen starke Scham und diese erschwert den direkten und ehrlichen Austausch. Trotzdem ist es vielen Trauernden gelungen, mir in die Augen zu sehen, ihr Gesicht zu zeigen und sich anzuvertrauen. Das ist ein sehr beglückendes Erlebnis, und vielleicht der wichtigste Gewinn aus dieser Arbeit. Alle Fallbeispiele habe ich anonymisiert und verfremdet. Meine KursteilnehmerInnen haben mir mit ihren kritischen Nachfragen ebenso wie mit ihren positiven Rückmeldungen sehr weitergeholfen. Verschiedene KollegInnen haben mir mit Literaturhinweisen Anregungen gegeben. Besonderer Dank gilt Dami Charf für ihre Hinweise. Sie hat ebenso wie Elisabeth Brockmann, Martina Burkat-Paul, Conny Kehrbaum und Peggy Steinhauser frühe Versionen dieses Buches gelesen und mir mit ihren Kommentaren Ermutigung gegeben. Jackie Gayard war ein rettender Engel, als ich einen brauchte. Mei-

nem Lektor Diedrich Steen danke ich für Diskussionsbereitschaft und die Entdeckung des Lobes.

Meiner Partnerin Ida-Maria Paul danke ich für ein Zusammenleben, das über weite Strecken ein »Raum ohne Strafe« ist, was mich heilt und hält.

Informationen über Fortbildungen und Vorträge zum Thema finden Sie unter www.chrispaul.de und www.trauerinstitut.de.

Chris Paul Bonn, im Mai 2010

1. Schuld als Deutungsmuster verstehen

Vor vielen Jahren bekam ich eine Spieluhr geschenkt. Auf einer runden Platte stehen drei Holzfiguren, in der Mitte über ihnen schwebt ein Drachen, der an einem Stab befestigt ist. Der Mechanismus kann unter der Spieldose aufgezogen werden, aber damit er in Gang kommt, muss ein kleiner Holzspan gezogen werden. Dann beginnt sich die Scheibe zu bewegen, und die Holzfigürchen drehen sich um die eigene Achse, jeweils eine volle Drehung vor und zurück und vor und zurück.

Diese Spieluhr kam mir in den Sinn, als ich nach einem Bild suchte für Schuld, wie ich sie inzwischen verstehe. Ich habe auch an Geisterbahnen gedacht, an Kettenkarussells und Achterbahnen. Oder an eine Wasserturbine, die ich in einem Industriemuseum besichtigt habe. Diese Wasserturbine war schon lange stillgelegt, sie bestand aus schweren Maschinen, die eindrucksvoll, aber rätselhaft waren.

Für viele Menschen und AutorInnen ist Schuld etwas wie diese Maschine: unbewegt und eindeutig. Sie stehen vor dem Thema Schuld wie vor einer stillgelegten Maschinerie, beeindruckt von ihrer Masse, aber ohne Einblick in das, was sie bewirken kann. Doch Schuld ist meiner Ansicht nach viel besser zu verstehen, wenn wir sie als einen Mechanismus begreifen, als etwas, was geschieht und dabei etwas bewirkt. Denn – Schuld ist ein produzierender Mechanismus, Schuld erzeugt, verbraucht und bewegt.

Zurück zu meiner Spieldose. Sie ist ein gutes Bild dafür, wie uns Schuldmechanismen oft in Trauerprozessen begegnen. Da bewegt sich etwas, aber es sieht nicht aus wie eine kraftvolle Maschinerie. Vielmehr sehen wir ein nicht endendes Drehen um die eigene Achse, vor und zurück und vor und zurück. Eine Verhaltenssequenz wird von vorn bis zum Ende abgespult, ohne dass etwas erkennbar vorwärtsgeht. Es bleibt scheinbar nur die immerwährende Wiederho-

lung des eingespielten Programms. Diese Erfahrung hat mich – wie viele KollegInnen – lange ratlos gemacht. Gleichzeitig hat sie mich neugierig gemacht und angeregt, genauer hinzusehen. Eine Art von innerer Forschungsreise begann. Im Lauf dieser Forschungsreise habe ich meine Ratlosigkeit weitgehend hinter mir lassen können und Schuld anders verstehen gelernt. Damit ist auch meine Reaktion auf geäußerte Schuld eine andere geworden. Ich lade Sie ein, meine Reise nachzuvollziehen, und hoffe, dass Sie genauso davon profitieren werden wie ich.

Am Ausgangspunkt steht die Beschäftigung mit zwei Grundannahmen zum Thema Schuld, die weit verbreitet sind.

Die Vorstellung von der realen Schuld

Es gibt eine Grundannahme zum Thema Schuld, die mir bei allen GesprächspartnerInnen und AutorInnen begegnet ist. Sie lautet: *Schuld existiert tatsächlich*.

Alle sind überzeugt davon, dass es etwas gibt, was wir ohne jeden Zweifel als Schuld erkennen. Wir sprechen von »schuldig sein« und »Schuld haben«, als sei Schuld etwas wie ein unverwechselbares Persönlichkeitsmerkmal. Etwas Eindeutiges, das jemand hat/ist oder nicht.

Es gibt viele verschiedene Definitionen für das, was als »Schuld« bezeichnet wird. Manche gehen von einem bestimmten Verhalten aus, andere von Einstellungen und Gedanken, die dazu führen, dass ein Mensch »Schuld auf sich lädt«.

Wieder andere gehen so weit, eine »Urschuld« anzunehmen, mit der jeder Mensch zur Welt kommt. Gleichzeitig existieren komplizierte Verfahren, um die Schuld oder Unschuld eines Menschen im juristischen Bereich festzustellen. Gerichtsverfahren können sich über Jahre hinziehen, und bis zum Urteilsspruch gilt die Unschuldsvermutung. Auch im religiösen Bereich ist die Frage nach Schuld oder Nicht-Schuld eine, die in verschiedenen Instanzen geklärt werden kann.

Angesichts der Vielfalt von Konzepten über »die Schuld« wurde mir deutlich: Offensichtlich ist es doch nicht so eindeutig und allgemein zugänglich, wie Schuld zu definieren ist. Trotzdem bleibt es bei der allgemeinen Grundüberzeugung: Da gibt es etwas, das ist »wirkliche« Schuld.

Da ich in der Begleitung und Beratung von Trauernden arbeite, interessiert mich auch, wie andere Menschen aus Beratung und Therapie mit dem Thema Schuld umgehen. In diesem Bereich fällt auf, dass es neben der »wirklichen Schuld«, von der auch hier ausgegangen wird, etwas geben soll, was »eingebildete Schuld« genannt wird. Oder die »nur gefühlte Schuld«. Oder die »irreale Schuld«. Häufig wird begrifflich getrennt zwischen »Schuld« (angeblich real) und »Schuldgefühl« (angeblich eingebildet).

Für die Begleitung von Trauernden hat diese Form der Unterscheidung eine große Bedeutung, denn sehr viele Menschen gehen davon aus, dass die meisten Trauernden nur unter (eingebildeten) »Schuldgefühlen« leiden und gar keine bzw. nur sehr geringe (reale) »Schuld« haben. Die jeweilige Klassifizierung hat entscheidende Auswirkungen auf die Begleitung.

Beispielhaft zitiere ich eine Textpassage des Autors, Psychologen und Trauertheoretikers W. Worden: »Nach einem Verlust können aus mancherlei Gründen Schuldgefühle entstehen … was immer die Gründe sein mögen – diese Schuld ist weitgehend irrational und kreist um die Todesumstände. Hier kann der Berater helfen, da sich die irrationale Schuld durch Realitätsprüfung entkräften lässt … Nun gibt es aber tatsächlich so etwas wie richtige Schuld, wirkliche Schuldhaftigkeit, und der ist viel schwerer beizukommen.« (Worden, S. 54f.)

Ähnlich unterteilt der Psychoanalytiker Mathias Hirsch in seinem Buch »Schuld und Schuldgefühl«: »Schuld ist nicht ungeschehen zu machen oder sonst aufhebbar – im Gegensatz zum irrationalen, neurotischen Schuldgefühl, dessen Sinn verstanden und dessen unbewusste Motive analysiert und aufgegeben werden können, sodass das Schuldgefühl wegfällt.« (Hirsch, S. 50)

Interessanterweise wird selten darüber nachgedacht, woher jemand die Sicherheit nimmt, zwischen eingebildeter (irrationaler) und realer Schuld zu unterscheiden. Ich habe keinen Artikel gefunden, in

dem der Autor oder die Autorin die eigenen Maßstäbe bei ihrem Urteil über das Vorhandensein von Schuld selbstkritisch hinterfragt hätte. Auch die beiden eben zitierten Autoren tun das nicht.

Zweifel an den eigenen Bewertungen entwickeln diese beiden nicht. Es bleibt bei einem ebenso vagen wie unhinterfragten: »Das weiß man doch, wenn da jemand wirklich schuldig ist oder nicht.«

Mein Eindruck ist: »Man« weiß es eben nicht.

Es ist tatsächlich ungewöhnlich, wie schnell wir in Beratungsgesprächen diese Entscheidungen treffen und unsere raschen Urteile für unfehlbar halten. In keiner anderen Disziplin, die sich mit dem Thema »Schuld« beschäftigt, geht es so schnell. Ein Blick in den Bereich der Rechtsprechung lehrt uns den komplizierten und langwierigen Weg von einer Ermittlung bis zu einer Verhandlung hin zu einem differenzierten Urteil über Schuld, Mitschuld, Schuldunfähigkeit oder Unschuld. Eine solche »Schuldfeststellung« kann Jahre dauern und mehrere Male angefochten werden.

Wir könnten uns auch in der Beratung mehr Zeit nehmen und weniger schnell mit unserer persönlichen Bewertung zur Hand sein. Wie wäre es, wenn wir für unsere Beratungssituationen die gewohnte Unterscheidung zwischen »realer« und »eingebildeter« Schuld für einen Augenblick beiseite ließen. Im Gegensatz zu einem Gerichtsverfahren können wir es uns sogar auf Dauer leisten, unparteilich zu bleiben, schließlich ist es gar nicht unsere Aufgabe, die »Wirklichkeit« eines Schuldvorwurfs zu ergründen. Vielmehr haben wir uns auf eine respektvolle und annehmende Grundhaltung verpflichtet, die die Meinungen und Erlebnisse der KlientInnen ohne Be- und Abwertung stehen lässt. An der Stelle einer kaum begründbaren Aufteilung in »wirkliche« und »eingebildete« Schuld könnten wir als Arbeitshypothese annehmen, dass jede Zusprechung von Schuld eine Frage der Bewertung und der Interpretation sei. Ob etwas »schuldig macht« oder jemand »Schuld hat«, wäre dann innerhalb des Beratungsgesprächs zunächst einmal eine Einstellungssache. Jede Äußerung des Klienten zum Thema Schuld würde als Ausdruck des individuellen Erlebens und Bewertens ernst genommen – wie jede andere Äußerung auch. Die Beratungssituation wäre frei von den einmischenden Bewertungen und Richtsprüchen der Beraterin – auch ein Urteil wie »Da hat doch

keiner Schuld« wäre unmöglich als Antwort auf ein »Ich bin schuld«. Wir würden uns zunächst einmal einlassen auf das, was der Mensch, der uns gegenübersitzt, sagen möchte, ohne eine innere Vorauswahl zu treffen, was davon »real« und was »eingebildet« ist. Das heißt auch, wir würden unserem eigenen Urteil nicht mehr Gewicht geben als dem des Trauernden selbst. Wir würden zunächst einmal innehalten und Interesse zeigen.

Dieser Gedanke führt zu einer inneren Einstellung, die ich Ihnen vorschlagen möchte. Sie besteht aus drei miteinander verbundenen Komponenten. Diese Grundhaltung ist unmittelbar verknüpft mit Ihrem Verhalten den KlientInnen und auch sich selbst gegenüber.

Grundhaltung für die Begleitung

Innehalten

Wer sich für etwas interessiert, nimmt sich Zeit, es zu betrachten und langsam immer besser kennen zu lernen.
Deshalb ist mein erster Schritt in der Begegnung mit dem Begriff »Schuld« ein Innehalten. *Meiner Erfahrung nach ist das nicht die übliche Reaktion auf Schuld, sobald sie geäußert wird. Gewöhnlich reagieren wir schnell, wenn z. B. eine Witwe sagt, sie fühle sich schuldig am Tod ihres Mannes, oder wenn ein Vater den behandelnden Ärzten die Schuld am Tod seiner Tochter gibt, um zwei Beispiele aus der Sterbe- und Trauerbegleitung zu nennen. Unsere Reaktion auf solche Schuldvorwürfe gegen sich selbst oder gegen andere braucht in der Regel kein Nachdenken und auch kein Hinterfragen. Konfrontiert mit solchen Schuldzuweisungen, sind wir meist ganz sicher, dass der Begriff »Schuld« hier unangebracht und Schuld nicht vorhanden sei.*
Ich möchte Ihnen vorschlagen, es in Zukunft etwas langsamer angehen zu lassen.