

***„Ich habe es versäumt...“
Schuldgefühle bei Hinterbliebenen
und Wege zur Versöhnung***



1. Es ist zum Schreien!



Edward Munch 1910, Der Schrei

1. Es ist zum Schreien!

Mögliche Schuldgefühle:

- Ich habe es versäumt, mir für die Probleme des/ der Verstorbenen Zeit zu nehmen!
- Ich habe gar nicht gewusst, was in dem/ der Verstorbenen vorgeht!
- Der/ Die Verstorbene hat sich von mir nicht verstanden gefühlt!
- Der/ Die Verstorbene hat sich das Leben genommen, nachdem ich... (z.B.: ...mich von ihm getrennt, ihn verletzt...) habe!
- Der/ Die Verstorbene hat sich das Leben genommen, weil ich... (z.B.: ...ihn über viele Jahre zu hart behandelt, vernachlässigt...) habe!

1. Es ist zum Schreien!

Schuldgefühle und Schuldzuweisungen sind enorm stark und „können alle übrigen Gefühle und Gedanken im Trauerprozess überlagern.“ (Chris Paul 2010,21)

„ Nach einem Suizid bricht für die nächsten Angehörigen die Schuldfrage los wie ein Wirbelsturm.“ (Christian Dittmar 2017,6)

„Schuldzuweisungen können im Trauerprozess die unterschiedlichsten Funktionen haben. Erst wenn diese Funktionen (z.B. Rückgewinnung von Kontrolle, Erklärungsansatz schaffen, Verbindung aufrechterhalten) anders erfüllt werden, mindern sich die Schuldgefühle.“ (Chris Paul 2010,21)

Eine Funktion: Versöhnung und Lernprozesse ermöglichen – die ursprüngliche Funktion von Schuldgefühlen

1. Es ist zum Schreien!

Grundsätzlich: Die Suche nach Schuldigen, eine urmenschliche Reaktion, hat sich in der Moderne verschärft:

- Anthropodizee statt Theodizee
 - Leistungsgesellschaft
 - die Illusion, alles unter Kontrolle zu haben...
- nicht übertreiben!

1. Es ist zum Schreien!

Aber Schuldgefühle geben auch Chance zu sorgfältiger Prüfung

- Manchmal sind sie unbegründet
- Meist haben sie eine gewisse Berechtigung, müssen aber gut eingegrenzt werden (vgl. röm. Recht: Schuldprüfung zur Begrenzung der Bestrafung auf das notwendige Minimum!)

Schuld existenzialethisch betrachtet:

Ich bin nicht der/ die gewesen, der/ die ich hätte sein können!

Schuld = Zurückbleiben hinter den eigenen Möglichkeiten

2. Wege der Schuldbewältigung

Alles hat seine Zeit (Koh 3)

Trauerphasen nach John Bowlby 1980	Trauerphasen nach Verena Kast 1982	Traueraufgaben nach William Worden 1991 ²
Betäubung/ Lähmung	Nicht wahrhaben wollen	Wirklichkeit des Verlusts akzeptieren
Sehnsucht und Suche nach der verlorenen Person	Aufbrechende Emotionen: Aufbrechen der Schuldgefühle	Trauerschmerz und Vielfalt der Gefühle durchleben
Desorganisation und Verzweiflung	Suchen und sich trennen	Sich an eine veränderte Umwelt anpassen
Reorganisation	Neuer Selbst- und Weltbezug: Möglichkeit zur Bewältigung der Schuld	Der/ Dem Toten einen neuen Platz zuweisen

2. Wege der Schuldbewältigung

Alles hat seine Zeit (Koh 3)

- Trauerphasenmodelle nur Annäherung an das, was Menschen in einem Trauerprozess erleben (Chris Paul 2011,25-28).
- Trauerphasenmodelle empirisch nicht belegbar – und doch als praktische Hilfe geeignet.
- Trauer ist gesund: Vorsicht vor Pathologisierung der Trauer!

2. Wege der Schuldbewältigung

Alles hat seine Zeit (Koh 3): Ratschläge für die Begleitung von Schuldgefühlen (nach Chris Paul 2013):

- Verlangsamen + innehalten: nicht sofort kommentieren
- Meinung stehen lassen + Abstand halten
- Anspruch auf Wirksamkeit aufgeben + Situation aushalten

2. Wege der Schuldbewältigung

- **Wahrnehmen:** Schuldgefühle zulassen, ernst nehmen, aushalten.
 - Das Gespräch darüber suchen, ggf. mit Fachleuten.
 - Die eigenen Verstehens- und Handlungsmöglichkeiten nüchtern einschätzen. Ein Suizid wird nicht durch *ein* Ereignis ausgelöst. Eher geht es um eine (kleine) Teil-/Mitschuld.
 - Auch wahrnehmen, was man dem Verstorbenen Gutes getan hat.
 - Ungerechte Schuldzuweisungen an andere vermeiden.
 - Die Schattenseiten des/ der Verstorbenen ehrlich anschauen
 - seine/ ihre eigene Verantwortung sehen:
Er/ Sie hat sich das Leben genommen! Ohne mich zu fragen!
 - Entlastende Botschaften im Abschiedsbrief wahr- und ernstnehmen.

2. Wege der Schuldbewältigung

- **Wahrnehmen:** Schuldgefühle zulassen, ernst nehmen, aushalten und differenziert anschauen.
- **Bekennen:** Die eigene Schuld, wenn vorhanden, klar eingrenzen und benennen.
- **Bereuen:** Den Schmerz über diese Schuld reinigend wirken lassen.
- **Umkehren:** Nach vorne schauend Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und aus erkannten Fehlern lernen.
- **Buße tun:** Eine neue Haltung ganz praktisch einüben.
- **Wiedergutmachung leisten:** Am Suizidanten nicht mehr möglich – aber vielleicht stellvertretend an anderen?
- **Neue Form der Verbundenheit finden:** Nicht mehr die Schuld, sondern etwas anderes verbindet mit dem/ der Verstorbenen

3. Begleitende Rituale

- Suchen einer (biblischen) Geschichte, die den Kern des Problems trifft, und Bearbeiten dieser Geschichte.
- Schreiben eines Briefs, den man dem Verstorbenen ins/ ans Grab legen kann.
- Symbolische Handlung/ Geste, in der sich die Bitte um Vergebung ausdrückt.
- Aktives Tun einer Buße + symbolischen Wiedergutmachung.
- Stellvertretende Vergebung durch eine dritte Person, die die Schiedsrichterrolle (Priester, Therapeut) oder die Rolle des Anwalts des/ der Verstorbenen (besteR FreundIn, nahestehende Person) einnimmt. Dies ist nur möglich, wenn die Person für den/ die Schuldigen hohe Glaubwürdigkeit besitzt.
 - Vergebung ist immer ein Geschenk.
 - Beichte als Sonderform Glaubender.

4. Versöhnt weiterleben



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

4. Versöhnt weiterleben

Literatur/ Links

- Jörg Dittmar 2017, Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! Die spirituell-therapeutische Vergebungs- und Versöhnungsarbeit als Hilfe für Angehörige nach einem Suizid, AGUS-Schriftenreihe, https://www.agus-selbsthilfe.de/fileadmin/common/broschueren/downloads/17-09_vergebung.pdf .
- Vera Käufel 2013, „Dich trifft keine Schuld.“ Begleitung von Angehörigen nach einem Suizid, in: Dr. med. Mabuse 205,32-34, https://www.mabuse-verlag.de/chameleon/public/82b6852e-b3a2-93f9-6087-4e7d8dc43a22/205_Kaeufel_Begleitung-von-Angehoeerigen-nach-Suizid.pdf .
- Chris Paul 2010, Trauerbegleitung nach Suizid. Im Mittelpunkt steht der Mensch, nicht die Todesart, in: Psychotherapie & Seelsorge 2/2010,18-22.
- Chris Paul 2014, Und wenn niemand schuld wäre? Vom konstruktiven Umgang mit Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfen, in: Psychotherapie & Seelsorge 4/2013, 20-24.

4. Versöhnt weiterleben

Literatur/ Links

- Chris Paul ³2019, Schuldzuweisungen im Trauerprozess nach Suizid, AGUS-Schriftenreihe, https://www.agus-selbsthilfe.de/fileadmin/common/broschueren/downloads/2019-01_schuld.pdf .
- Christian Randegger 2019, Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid, AGUS-Schriftenreihe https://www.agus-selbsthilfe.de/fileadmin/common/broschueren/downloads/19-08_symbolhandlungen.pdf .
- Michael Rosenberger 2019, Frei zu vergeben. Moraltheologische Überlegungen zu Schuld und Versöhnung, Münster.