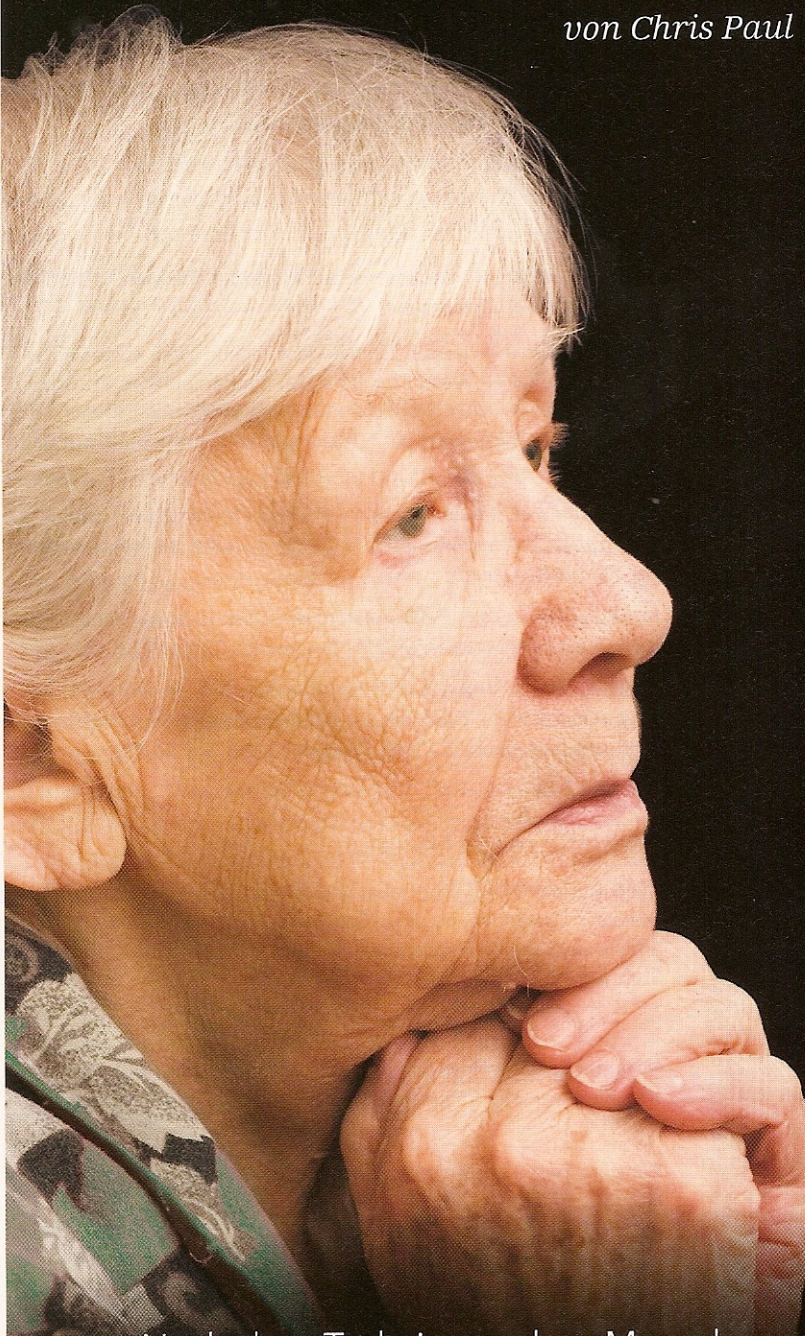


Und wenn niemand schuld wäre?

Vom konstruktiven Umgang mit Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfen

von Chris Paul



Nach dem Tod eines nahen Menschen werden viele Trauernde oft über Jahre von Schuldgefühlen gequält. Von außen betrachtet gibt es für diese Gefühle kaum einen Grund, manchmal erscheinen sie sogar unsinnig. Welche Rolle spielen sie im Leben der Hinterbliebenen, und wie kann die „Schuld“ konstruktiv bearbeitet werden?

In glücklichen Lebensphasen finden sich wenig bis gar keine Schuldfragen. Erst wenn Krankheit, Trennung oder Misserfolg den Alltag bestimmen, drängen sich Fragen nach „dem Schuldigen“ auf. Sobald Gewalt und Tod erlebt werden, kommen nahezu automatisch Beschuldigungen in verschiedene Richtungen auf. Menschen in Not machen häufig anderen Menschen Vorwürfe, diese Not verursacht zu haben. („Der Arzt hätte das eher sehen müssen, dann hätte es eine realistische Heilungschance gegeben!“) Als Verursacher des Unglücks können aber auch abstrakte Größen wie „die Gesellschaft“ oder Gott selbst angesehen werden. Die zweite Richtung von Beschuldigungen ist das Selbst: „Ich habe versagt“, „Ich bin schuld am Tod meines Kindes oder Partners“, lauten die Selbstbezüglichungen. Beschuldigungen sind also häufig eine Reaktion auf Mangel und Überwältigung durch Lebensereignisse, für die genau betrachtet kein eindeutig Schuldiger gefunden werden kann. Das Thema Schuld wird trotzdem für manche, die von einem Schicksalsschlag betroffen sind, zu einem Dauerthema. Für die Beratung ist dies eine besondere Herausforderung. Wie gehen wir mit den scheinbar unsinnigen Beschuldigungen um? Und wie reagieren wir auf Situationen, in denen unser eigenes moralisches Empfinden eindeutig Schuldige identifiziert? Ich schildere im Folgenden einige Grundzüge der Konstruktiven Schuldbearbeitung, die ich im Lauf der letzten dreizehn Jahre entwickelt habe.

VERLANGSAMEN

KlientInnen aber auch Freunde, Verwandte und Kolleginnen, die anderen Menschen Schuld an etwas zuweisen, erleben wir als angestrengt, aufgeregt, verbissen und mehr oder weniger aggressiv. Der Umgang mit „Beschuldigern“ ist anstrengend, ihre Erregung springt auf den Gesprächspartner über und führt dazu, dass wir genauso aufgeregt werden und mitschimpfen oder mit zunehmender eigener Erregung dagegen argumentieren. Beschuldigungen rauben innere und äußere Ruhe. In der Begegnung mit Beschuldigern ist es hilfreich, dieser Dynamik zu widerstehen. Als Alternative bietet sich eine Verlangsamung an. Ein Durchatmen vor der ersten impulsiven Antwort. Ein zweiter Blick, der nicht nur den Inhalt des Schuldvorwurfs hört, sondern dahinter blickt, Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmt. Ich habe dafür den Begriff „Innehalten“ gewählt, der sowohl die innere Haltung als auch den methodischen Zugang zu einem Gespräch über Schuldfragen benennt.

Innehalten: Versuchen Sie, das Thematisieren von Schuld erst einmal unkommentiert stehen zu lassen, sonst nichts. Versuchen Sie, keine eigene Meinung zu haben, ob da jemand schuldig ist oder nicht. Halten Sie inne. Lassen Sie die Gedanken und Gefühle zu. Entwickeln Sie Interesse für das, was da passiert.

MEINUNGEN STEHEN LASSEN

Die Einzigen, die in der Regel gut auf eine Expertenmeinung zum Thema Schuld reagieren, sind Kinder. Sie sind bereit, sich einer Autorität zu beugen, die ein verbindliches Urteil über Schuld oder Nichtschuld trifft. Ihnen kann ein „Du bist nicht schuld, du hast den Tod deiner Schwester nicht verursacht“ Erleichterung verschaffen, allerdings nur, wenn ihnen stattdessen eine andere Erklärung plausibel gemacht werden kann. Erwachsene lassen sich jedoch nicht so leicht von ihrer Meinung abbringen, wer schuld sei. Sie haben ihren Erklärungsansatz gefunden und wollen darin ernst genommen werden. Als Beratende wissen wir, dass hartnäckiges Infragestellen der Erklärungsansätze des Klienten einen Bruch der vertrauensvollen Beratungssituation auslöst. Wir vergessen es angesichts von Beschuldigungen aber häufiger als sonst. Eine wesentliche Grundhaltung in der Bearbeitung von Schuldfragen habe ich daher das „Abstandhalten“ genannt.

Abstand halten: Beschuldigungen sind subjektive Werturteile wie andere Meinungen und Beurteilungen auch. Achten Sie darauf, die Vorwürfe wie auch die selbst empfundene Verstrickung des Klienten nicht mit Ihren eigenen Werten und auch nicht mit Ihren eigenen Lebenserfahrungen zu vermischen.

ANSPRUCH AUF WIRKSAMKEIT AUFGEBEN

KlientInnen, die Schuldvorwürfe gegen andere aussprechen, treten aggressiv und dominant auf. Menschen, die sich selbst beschuldigen, unaufmerksam und egoistisch gewesen zu sein und damit das Unglück, vielleicht sogar den Tod eines anderen verursacht zu haben, wirken wie gelähmt. Sie sind sichtbar schuldbewusst und oft so beschämt, dass sie kaum den Blick heben können. Sie glauben für ihre subjektiv so benannten Untaten büßen zu müssen. Mit einem „Ich habe das nicht mehr verdient“ sprechen sie sich jedes Recht auf Glück und Unterstützung ab. Das gut gemeinte Ausreden und Wegnehmen von subjektiven Schuldzuschreibungen kann das Gefühl von Ohnmacht und innerer Wertlosigkeit noch verstärken. Um Gespräche über Schuldfragen offen und interessiert führen zu können, braucht es deshalb auch eine gestärkte Fähigkeit zum „Aushalten“.

Aushalten: Wenn Schuldfragen von einzelnen Menschen angesprochen werden, sind Schmerz und Leid spürbar. Unabhängig davon, welche Gesprächsstrategie Sie anwenden, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie nicht so rasch und effektiv helfen können, wie Sie gern möchten. Das müssen Sie mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen aushalten.

SCHULD ALS DYNAMISCHE KONSTRUKTION

Im Gegensatz zu verbreiteten Vorstellungen ist Schuld meiner Erfahrung nach nichts Statisches, das sich mit der Feststellung von „schuldig“ oder „unschuldig“ allein klären lässt. Vielmehr ist die Äußerung von Beschuldigungen ebenso wie die Auseinandersetzung mit ihnen stets prozesshaft und beweglich. Angesichts dieser Beweglichkeit von Schuldzuweisungen halte ich es für sinnvoll, die Suche nach einer „wirklichen Schuld“ ganz hintenanzustellen. Schuldzuweisungen im Rahmen einer Beratungssituation sind subjektiv und situativ. Sie sind Ausdruck von individuellen Bewertungen einer Situation. Die Auseinandersetzung mit Schuldzuweisungen im Beratungsgespräch ist damit etwas ganz anders als ein Gerichtsverfahren zur juristischen Feststellung von Schuld oder Unschuld. Hilfreich ist eine Anpassung des Sprachgebrauchs. Ich versuche, gar nicht mehr von „Schuld haben“ oder „schuldig sein“ zu sprechen, sondern frage: „Wer weist wem im Moment Schuld zu?“ Ich erlebe es als äußerst hilfreich, sowohl im Klientengespräch als auch in meinem eigenen Kopf und in Fallsupervisionen, konsequent auf diese Sprachregelung zu achten. Sie erinnert mit jedem Satz daran, dass wir es mit Schuldzuweisungen zu tun haben, nicht mit ontologischen Schuldfeststellungen.

NORMATIVE BESCHULDIGUNGEN

Von BeraterInnen, aber auch von Angehörigen und Freunden werden Schuldvorwürfe in der Regel als Frage nach einer juristischen oder ethischen Einordnung verstanden. Beschuldigungen werden als Ausdruck eines moralischen, durch Normen geformten Urteilsvermögens begriffen. Ich nenne diese Beschuldigungen deshalb „normative Beschuldigungen“. In meiner Praxis machen sie den kleineren Teil der vorgebrachten Schuldvorwürfe aus. Sie zeichnen sich durch klare Tatbestände aus, die einen Ort, eine Zeit und einen subjektiven Regelverstoß aufweisen. Nur diese konkretisierbaren Regelverstöße profitieren von einer direkten Arbeit, die mit Listen, Diskussionen über die subjektiv empfundene Schwere der eigenen Verfehlung und Thematisierung der individuellen Normen arbeitet. Hier ein Beispiel für normative Beschuldigungen, die durch direkte Arbeit erträglicher wurden:

Frau M. kam zu mir, weil sie sich die Schuld am Suizid ihres 24-jährigen Sohnes gab und vier Jahre nach seinem Tod vor lauter Selbstzweifeln und Scham nicht mehr ein noch aus wusste. Sie hatte ihren Sohn ab dem Alter von sechs Monaten durch eine Tagesmutter versorgen lassen, um den elterlichen Betrieb weiterzuführen. Nachdem er als junger Erwachsener psychisch erkrankt war und sich schließlich das Leben genommen hatte, setzte sie sich mit ihrer inneren Norm zu mütterlichen Pflichten auseinander. War es für sie weiterhin vereinbar mit ihrer eigenen Definition von „guter Mutter“, dass sie ihren Sohn tagsüber von einer Tagesmutter versorgen



ließ? Oder stimmte sie nun im Nachhinein ihren Eltern, Schwiegereltern und vielen anderen zu, die sie deshalb stets als „Rabenmutter“ verurteilt hatten? Je nachdem, welche moralische Bewertung sie gelten ließ, war sie mit schuld an der Erkrankung und dem Tod ihres Sohnes oder nicht. Da sie naturwissenschaftlich geprägt war, suchte sie zusätzlich zu den moralischen Urteilen, die sie schon kannte, wissenschaftliche Fakten und las Studien über den Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und frühkindlichem Kontakt zur Mutter.

Im Rahmen dieser Auseinandersetzung wandelte sich ihre ursprüngliche Selbstverurteilung „Ich bin schuld am Tod meines Kindes“ in ein „Meine frühe Rückkehr in den Beruf ist zu maximal einem Viertel mitverantwortlich für den Ausbruch seiner psychischen Erkrankung. Sein Suizid war ganz allein seine Entscheidung.“ Dieses neue Urteil über sich selbst konnte sie wesentlich besser ertragen als das „Mordurteil“ zuvor. Die Schuld, die sie sich nun zuschrieb, empfand sie als immer noch schwer, aber die zurückliegenden vier Trauerjahre der tiefen Verzweiflung und selbst gewählten Isolation beurteilte sie als ausreichende „Buße“ dafür. Sie empfand, dass eine Art Ausgleich für ihr subjektiv empfundenes



Fehlverhalten entstanden war und dass sie nun wieder ein Anrecht auf Lebensfreude hatte. Die tiefe Scham über ihr Verhalten, das die Erinnerungen an ihren verstorbenen Sohn überlagert und ihren Kontakt zu lebenden Familienmitgliedern behindert hatte, wich. Sie gewann an Selbstbewusstsein und Lebensqualität. Erst die differenzierte und von meiner Seite aus unvoreingenommene und wertfreie Diskussion über den normativen Konflikt ermöglichte ihr diese Klärung.

INSTRUMENTELLE BESCHULDIGUNGEN

Viele Beschuldigungen, die in meiner Beratungspraxis vorgebracht werden, lassen sich nicht auf klare Tatbestände zurückführen. Sie bleiben allgemein und vage, kreisen um – wie die KlientInnen es selbst nennen – Kleinigkeiten, die immer und immer wieder durchgespielt werden, stets auf der Suche nach definierbaren Fehlern, die wie im vorigen Abschnitt beschrieben bearbeitet werden könnten. Ein Grundsatz der humanistischen Beratungen besagt, dass jedes Verhalten, auch wenn es noch so unverständlich und dysfunktional wirken mag, einen Zweck hat. Diesen Grundsatz habe ich auf die vielen scheinbar übertriebenen und unsinnigen Schuldvor-

würfe übertragen, die mir in meinem Beratungsalltag begegnen. Aber welchen Nutzen können Schuldvorwürfe haben? Welche Lücken lassen sich mit Schuldzuschreibungen füllen?

Meiner Beobachtung nach gibt es vier große Bereiche, in denen Beschuldigungen als Instrument und Bedürfniserfüller auftreten können:

- › Sie können ein Ventil in akuten Überforderungssituationen sein.
- › Sie können Erklärungen für das Nichtnachvollziehbare geben.
- › Sie können Verbundenheit herstellen, wo Beziehungen zerbrechen oder sogar durch den Tod getrennt sind.
- › Sie haben eine verwirrende Beziehung zum Erleben von Ohnmacht.

SICHERHEITSVENTIL

Situativ werden Schuldzuweisungen genutzt, um akute Überforderung zu kompensieren. Notfallseelsorger, Krisenhelfer und alle, die mit Menschen in überfallartigen Belastungssituationen arbeiten, kennen diesen Mechanismus. Überwältigung, Schmerz, Ohnmachtsempfinden, Abwehr und Fluchtinstinkt drücken sich in einem aggressiven Schuldspruch aus, manchmal sogar gegen den Überbringer der schlechten Nachricht. Im Nachgang werden diese vehement vorgetragenen Vorwürfe nur äußerst selten aufrechterhalten. Sie sind eine *situative Entlastungs- und Selbstschutzstrategie*. Es ist hilfreich, sie als solche zu begreifen. Wer diese Schuldvorwürfe als Ventil für aufgestaute Gefühle und als Entlastungsreaktion ansehen kann, wird nicht mit Gegenangriff oder Selbstverteidigung reagieren, sondern dem emotionalen Druck standhalten und im Rahmen des Möglichen die dahinterliegenden Gefühle ansprechen.

NACHVOLLZIEHEN UND VERSTEHEN

Situativ und auch langfristig können Beschuldigungen das tiefe Bedürfnis nach Erklärungszusammenhängen befriedigen. Wenn es einen Schuldigen gibt, stehen an sich unerklärliche Dinge plötzlich als logisch und zusammenhängend da; das vermittelt ein Gefühl von Nachvollziehbarkeit und nährt die lebensnotwendige Illusion, eigenes und fremdes Leid in Zukunft verhindern zu können. Nachvollziehbarkeit schafft Sicherheit, Unerklärliches macht Angst. Wenn ich diesen Aspekt von Beschuldigungen begreife, höre ich auf, Urteile zu fällen und unanfechtbare Expertenmeinungen abzugeben. Stattdessen biete ich Gespräche an über die vorliegenden Fakten und ihre Deutungsmöglichkeiten. Wenn Tatsachen noch nicht genügend aufgeklärt sind, dann sprechen wir darüber, wo die fehlenden Informationen, z.B. über ein Krankheitsbild oder einen Unfallhergang, eingeholt werden können. Wenn alle Fakten zusammengetragen sind, rege ich verschiedene Sichtweisen und Deutungszusammenhänge an. Das Abstandhalten und ➔

auch das Innehalten unterstützen mich dabei, eigene Meinungen außen vor zu lassen.

Es gibt *immer* unterschiedliche, sich teilweise widersprechende Sichtweisen auf ein und denselben Tatbestand. Selbst wenn ein LKW eine junge Radfahrerin überrollt hat, lässt sich das unterschiedlich interpretieren. Die Tatsachen können so gedeutet werden, dass das junge Mädchen unvorsichtig war, also „selbst schuld“. Sie können als unverantwortliches Verschulden des Fahrers gedeutet werden oder sogar als „dummer Zufall“. Manche sehen darin eine karmische Verknüpfung oder ein systemisch bedingtes Muster. Wer legt fest, welche dieser Deutungen zutrifft? Ich habe mich von der Idee einer unumstößlichen Wahrheit im Kontext von Krisen verabschiedet und empfinde es als regelrechten Luxus, für dramatische Ereignisse im Leben meiner Klienten keine gültige Erklärung finden zu müssen. Nicht ich muss mit einer bestimmten Deutung weiterleben, sondern mein Gesprächspartner. Er allein kann bestimmen, welche Deutung der Ereignisse mit dem eigenen Wertesystem und den eigenen Bedürfnissen am besten übereinstimmt. Eine Deutung, in der Schuldzuschreibungen und daraus resultierende Straf- oder Bußaktivitäten kaum eine Rolle spielen, wirkt sich langfristig sehr positiv auf die Lebensqualität aus. Aber manchmal ist die Fassungslosigkeit über die mangelnde Logik des Geschehens so groß, dass nur ein Schuldkonstrukt das Bedürfnis nach Erklärbarkeit befriedigen kann. Das gilt es als Beraterin meiner Ansicht nach zu respektieren – und das damit verbundene anhaltende Leid mit auszuhalten.

VERBUNDEN SEIN, VERBUNDEN BLEIBEN

Alle neueren Trauertheorien der letzten Jahre haben die früher verpönten „fortgesetzten Bindungen“ zwischen Verstorbenen und Trauernden anerkannt. Der „Platz im Herzen“ bis hin zu einer Wahrnehmung von Anwesenheit der Verstorbenen gelten heute nicht mehr als unzureichende Ablösung oder sogar krankhaft. Vielmehr ermöglicht das intensive Erinnern vielen Trauernden erst ein gesundes, glückliches Weiterleben. Nach dramatischen und auch unverständlichen Todesursachen gelingt es aber vielen Trauernden nicht, sich innerlich „im Guten“ mit den Verstorbenen zu verbinden. Das Drama, der Schrecken und die Fassungslosigkeit überlagern häufig alle positiven Erinnerungen und Vermächtnisse. Beschuldigungen in Form von „Ich bin schuld an deinem Tod“, aber auch als darunterliegendes „Dein Tod hat mein Leben zerstört“ schaffen eine unzerstörbare Verbundenheit. Wenn ich Trauernde, die starke Schuldvorwürfe gegen sich selbst oder den Verstorbenen aussprechen, frage: „Was wäre, wenn die Schuld weg wäre?“, höre ich immer wieder: Ohne die starken Schuldvorwürfe würde der Verstorbene aus ihrem inneren Erleben verschwinden. Das möchten sie aber auf keinen Fall. Die aus meiner Sicht angemessene Reaktion auf diesen Zusammenhang ist eine intensiviertere Erinnerungsarbeit in der Beratung.

Es gibt auch in den tragischsten Geschichten „schöne Momente“, die als Vermächtnis und gern aufgerufene Erinnerung verankert werden können. Hierbei geht es nicht um eine Idealisierung, sondern vielmehr um eine respektvoll begleitete ganzheitliche Erinnerung an alle Facetten eines verstorbenen Menschen.

RÄUME OHNE STRAFE SCHAFFEN

Für manche Menschen sind Beschuldigungen weder ein Instrument zur Überbrückung einer besonderen Notlage noch eine Auseinandersetzung mit verinnerlichten Normen. Für sie sind Schuldvorwürfe der Rahmen, in dem sie die Welt sehen. Es gibt für sie nur ideale Helden und charakterlose Bösewichte. Auch sich selbst können sie nur in einer dieser beiden Rollen sehen, manchmal auch in beiden zugleich, aber nie in einem Rahmen, der ohne Schuld und Sühne auskommt. Menschen mit dieser Grundeinstellung reagieren selbstverständlich auch auf Krankheits- und Todesnachrichten mit Schuldzuweisungen. Weder direktes Arbeiten an konkreten Normen noch indirektes Arbeiten an bestimmten Bedürfnissen, die hinter den Beschuldigungen stehen, führen bei diesen Menschen zu spürbaren Veränderungen. Was wir ihnen in der Beratung und Begleitung dennoch anbieten können, ist ein respektvoller „Raum ohne Strafe“, der nicht einmal ihr offenbar uneinsichtiges Festhalten an vermeintlich unsinnigen Beschuldigungen mit Besserwisseri und Zurückweisung sanktioniert. Die zu Beginn beschriebenen Grundhaltungen des Innehaltens, Abstandhaltens und Aushaltens sind dabei sehr unterstützend. <+

Zum Weiterlesen:

Chris Paul: Schuld Macht Sinn. Arbeitsbuch zur Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess, GTVH, Gütersloh 2013²



Chris Paul, geboren 1962, ist Sozialpsychologin und arbeitet als Ausbilderin in Bonn, als Dozentin europaweit. Sie ist Leiterin des Ausbildungsinstituts TID, Vorstandsmitglied des Vereins „Angehörige um Suizid“ und Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung. Zuletzt erschien ihr Buch „Keine Angst vor fremden Tränen. Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen“, GTVH, Gütersloh 2013.
www.chrispaul.de
www.trauerinstitut.de