





© Penguin Random House/Amanda Dührs

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 § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage, 2026

Copyright © 2010 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktssicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

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 Mechanismus verstehen	29
Schuldkonstruktion	30
<i>Verinnerlichte Regelwerke</i>	30
<i>Potenzielle Strafmaßnahmen</i>	30
Schuldzusammenhänge	34
<i>Schuld als Mechanismus</i>	37
<i>Strafe muss sein</i>	39
<i>Ausgleichskonten für getanes Unrecht</i>	41
<i>Positive Ausgleichskonten</i>	44
<i>Selbstbestrafung</i>	45
<i>Vagabundierende Schuld</i>	48
3. Normative und Instrumentelle Schuldzuweisungen	53
Normative Schuldzuweisungen	53
<i>Regeln lernen</i>	54
<i>Internalisierte Regeln</i>	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
<i>Schuld schafft Erklärungs-Zusammenhänge</i>	65
<i>Schuldvorwürfe zur Herstellung und Definition von Verbindung</i>	66
<i>Schuldzusammenhänge als Bindungsfaktor über den Tod hinaus</i> ...	69
<i>Sich selbst Schuld zuweisen als »Ermächtigung«</i>	73
<i>Schuldvorwürfe als Ventil oder Platzhalter</i>	79
<i>Schuldvorwürfe als Lebensmuster</i>	79
Übersichtstabelle	81

4. Macht und Sinn in Trauerprozessen	85
Traueraufgabe: Überleben	86
Traueraufgabe: Sinn und Bedeutung geben	88
<i>Schuldzusammenhänge und Sinnggebung</i>	<i>90</i>
Schuldzusammenhänge bei Erschwerter und Traumatischer Trauer · Traumatische Trauer · Erschwerter Trauer	
5. Räume ohne Strafe schaffen; Arbeiten mit Schulduzuweisungen	97
Voraussetzungen	97
<i>Wertschätzende Grundhaltung sich selbst gegenüber</i>	<i>98</i>
<i>Wertschätzende Grundhaltung dem Klienten gegenüber</i>	<i>98</i>
<i>Arbeitsweisen</i>	<i>99</i>
<i>Voraussetzung 1: Eigene Deutungen und Impulse reflektieren</i>	<i>101</i>
<i>Voraussetzung 2: Momentane Veränderungsbereitschaft klären ..</i>	<i>102</i>
In Kontakt kommen und bleiben	104
Der Mittelpunkt: Stabilisierung, Ressourcen	107
<i>Rahmenbedingungen</i>	<i>108</i>
<i>Körperlichkeit</i>	<i>109</i>
<i>Positive Erlebnisinhalte und Erinnerungen</i>	<i>112</i>
<i>Kraftquellen</i>	<i>115</i>
<i>Geschützter Abschied (Einzelbegleitung und Gruppen)</i>	<i>116</i>
Trauernde ohne aktuelle Veränderungsbereitschaft	117
<i>Fallbeispiel</i>	<i>120</i>
6. Indirektes Arbeiten mit Instrumentellen Schulduzuweisungen – Lücken füllen, Bedürfnisse stillen ..	123
<i>Immer – alles – nie – nichts</i>	<i>124</i>
<i>Voraussetzungen</i>	<i>126</i>
<i>Prozessorientiertes Arbeiten</i>	<i>126</i>
Das Bedürfnis nach Erklärungszusammenhängen	127
<i>Arbeitsansätze bei fehlenden Informationen</i>	<i>128</i>
<i>Arbeitsansätze, die Informationen deuten</i>	<i>133</i>
Deutungszusammenhänge herstellen, Reframing (Einzel- gespräch mit Erwachsenen) · Deutungszusammenhänge herstellen, Sinnfindung und Spiritualität (Einzelgespräch mit Erwachsenen)	
<i>Sinn und Kausalität</i>	<i>136</i>
<i>Sinn und das Gebrauchtwerden</i>	<i>138</i>
Das Bedürfnis nach Bindung	139
<i>Arbeitsansätze zu positiven und ganzheitlichen Erinnerungen</i>	<i>140</i>

<i>Positive und ganzheitliche Erinnerungen stimulieren</i>	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 Trauer- gruppen für Jugendliche und Erwachsene)	
Das Bedürfnis nach Handlungsfähigkeit – Ermächtigung	147
<i>Arbeitsansätze zur Ermächtigung der trauernden KlientInnen</i>	148
Strategien erarbeiten	
7. Direktes Arbeiten mit Normativen Schuldzuweisungen	151
Voraussetzungen	152
<i>Prozessorientiertes Arbeiten</i>	153
<i>Stabilisieren</i>	154
Arbeitsansätze zum Umgang mit Informationen und Tatbeständen	156
<i>Gestaltungsidee: Liste der Schuldigen</i> <i>(Einzelgespräch mit Erwachsenen)</i>	157
<i>Erzählen lassen – Nicht erzählen lassen</i>	158
<i>Realitätsprüfung</i>	158
Arbeitsansätze zu Details und Deutungen	159
<i>Beratungsbeispiel</i>	161
Deutung 1 · Realitätsprüfung 1 · Details und Deutung 2 · Realitätsprüfung 2 · Details und Deutung 3 · Realitätsprü- fung 3	
Arbeitsansätze zum Umgang mit internalisierten Regeln	167
<i>Die Regeln ändern (Einzelbegleitungen von Erwachsenen)</i>	167
Direktes Arbeiten mit internalisierten Normen · Einzelge- spräche mit Erwachsenen · Lebensaufgaben	
Arbeitsansätze zum Verzeihen	172
<i>Voraussetzungen</i>	174
Richtungen klären · Tatbestände · Voraussetzungen: Denselben Tatbestand meinen	
<i>Die Täterposition</i>	177
Um Verzeihung bitten · Schuld annehmen · Verzeihung erbitten	
<i>Die Opferposition</i>	181
Instrumentelle Selbstbezeichnungen · Schuldannahme und Schuldbestätigung · Verzeihen löst unerwünschte Verbun- denheit mit dem Täter · Verzeihung über den Tod hinaus	

<i>Versöhnung</i>	187
<i>»Vergib uns unsere Schuld« – göttliche Vergebung</i>	189
<i>Sich selbst verzeihen</i>	189
<i>Verzeihung vorbereiten</i>	190
8. Die Fragen nach Schuld bei Suizidtrauernden	193
Instrumentelle Schuldzuweisungen	193
<i>Schuld als Antwort auf das »Warum?«</i>	194
<i>Ohnmacht begrenzen durch Schuldzuschreibungen</i> <i>gegen sich selbst</i>	197
<i>In Schuld verbunden</i>	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 Selbstbezüglichungen, Anklagen und Vorwürfe gelangen. Kaum ein plötzlicher Todesfall, der liebende Menschen zurücklässt, in denen diese Zuweisungen nicht auftreten.

Chris Paul hat die Farbskala der Schuld Wahrnehmung neu sortiert. Zum finsternen, 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 Schuld Wahrnehmung 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 Schuld Wahrnehmung, 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 vorwärtsght. 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 gegenüber sitzt, 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.

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. Und selbst, wenn Sie eine haben, versuchen Sie, die nicht zu äußern. Halten Sie inne. (Versuchen Sie das ruhig auch, wenn Schuld in Ihrem eigenen Leben zum Thema wird, ganz besonders, wenn Sie innerhalb einer Beratungssituation Schuldzuweisungen an sich selbst oder den Klienten empfinden.) Versuchen Sie, nicht sofort in Verteidigung oder Anklage zu gehen. Lassen Sie die Gedanken und Gefühle zu. Entwickeln Sie Interesse für das, was da passiert.

Für viele Menschen stellt das eine große Herausforderung dar, weil sie fest an die Existenz einer universellen Schuld glauben. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, überlegen Sie bitte, ob Sie für den begrenzten Rahmen einer Gesprächs- und Begleitungssituation auf eigene Wertungen und Urteile verzichten können. Das ist den meisten Menschen ohne große Schwierigkeiten möglich.

Abstand halten

Das Interesse an der Schuld-Thematik der GesprächspartnerInnen, wie ich es vorgeschlagen habe, sollte unbedingt wertfrei sein. Bewertungen, die zu Urteilen führen, sind Bestandteil jeder Schuld-Thematik, das heißt, sie gehören unmittelbar zu dem, was unsere GesprächspartnerInnen als Problem benennen. Sobald wir uns wertend oder urteilend zu diesem Problem äußern, sind wir Teil der Problematik geworden. Jeder Versuch, Schuld auszureden oder richtigzustellen, enthält ein Werturteil und damit die Anmaßung, über Schuld oder Unschuld entscheiden zu können. Damit ist GesprächspartnerInnen, die ernsthaft über Schuld sprechen möchten, nicht gedient.

Auch wenn die Geschichte unseres Gegenübers grundsätzliche und uns tief bewegende Fragen nach Gerechtigkeit und Sinn aufwirft, ist in der Beratungssituation unsere bedingungslose Kon-

zentration auf die individuelle Geschichte des Gesprächspartners gefordert. In der Konfrontation mit der Schuld-Thematik anderer Menschen heißt Abstand halten, auf Urteile zu verzichten und die Fragen nach Schuld und Unschuld ebenso beim Gesprächspartner zu lassen wie das damit verbundene Leid. Für Helfende bedeutet das – die Individualität der jeweiligen Geschichte anerkennen und das Leid bzw. die selbst empfundene Verstrickung des Klienten nicht mit den eigenen Werten und Erinnerungen zu vermischen.

Aushalten

Wenn Schuld von einzelnen Menschen angesprochen wird, sind Schmerz und Leid spürbar. Das gilt es auszuhalten.

Der dritte Schritt nach dem Innehalten und Abstand halten angesichts des Themas Schuld ist daher das Aushalten der damit verbundenen Schmerzen. Das ist schwer für die KlientInnen, die Schuld für ihr eigenes Leben und Handeln thematisieren, weil es heißt: Es gibt keinen schnellen Ausweg aus dem erlebten Leid. Es ist auch schwer für die Beratenden, die zuhören und unterstützen möchten, weil es heißt: Ich kann nicht so rasch und effektiv dazu beitragen, einen Schmerz zu verringern, wie ich gern möchte. Der Schmerz, die Verwirrung und Hilflosigkeit gehören zum Leben der KlientInnen und kommen mit ihnen in den Beratungsraum. Beratende werden dabei zusätzlich mit den Grenzen der eigenen Wirksamkeit konfrontiert. Beides auszuhalten, ohne mit schnellen Lösungen oder auch latenter Aggression zu reagieren, ist eine große Herausforderung.

Die Vorstellung, Schuld sei ein Gefühl

Worden und Hirsch, die ich oben zitiert habe, benutzen den Begriff »Schuldgefühl« als Abgrenzung zwischen eingebildeten und realen Schuldanteilen. Der Begriff »Schuldgefühl« wird auch für die Vorwürfe benutzt, die ein Mensch gegen sich selbst richtet. Tatsächlich wird »Schuld« im Zusammenhang mit Trauerprozessen stets unter der Rubrik »Gefühle« erwähnt. Aber ist Schuld tatsächlich ein Gefühl?

Wenn Schuld als Gefühl benannt wird, schwingt darin mit, Schuldgefühle seien irrational. Damit wäre auch eine Strategie zur Schwächung, wenn nicht gar Auflösung von Schuldgefühlen vorgegeben: wenn wir die Vernunft ins Spiel bringen und sachlich darüber reden könnten, dann würde sich das unvernünftige, unrealistische Schuldgefühl in Nichts auflösen. Im Folgenden schauen wir uns diese beiden Grundannahmen an – ist Schuld ein Gefühl, das im Widerspruch zur Vernunft und zum rationalen Denken steht? Und gibt es damit doch einen klar erkennbaren Unterschied zwischen »gefühlter Schuld« und »wirklicher Schuld«?

Schuld und Gefühl

Bevor wir klären können, ob Schuld ein Gefühl ist, müssen wir uns kurz damit beschäftigen, wie das, was wir als »Gefühl« bezeichnen, eigentlich zu Stande kommt. Es muss Gemeinsamkeiten geben zwischen den vielen unterschiedlichen Dingen, die wir fühlen können, z. B. die Müdigkeit nach einer zu kurzen Nacht, Freude und Stolz über ein Kompliment, das schlechte Gewissen angesichts einer Notlüge, Angst vor einer Prüfungssituation, Wut über ungerechte Behandlung, Zufriedenheit mit einer gelungenen Arbeit, Sehnsucht nach einem verstorbenen Freund ... Worin diese Gemeinsamkeit liegen könnte, wird deutlicher, wenn wir uns einmal eine Definition des Begriffes der »Emotion« anschauen:

Emotionen

Thomas Hülshoff definiert: »Emotionen sind körperlich-seelische Reaktionen, durch die ein Umweltereignis aufgenommen, verarbeitet, klassifiziert und interpretiert wird« (Hülshoff S. 14). Die umgangssprachliche Trennung von »Kopf« und »Bauch«, Gefühl und Gehirn wird hier nicht geteilt. Das Zustandekommen von Emotionen wird beschrieben als ein Zusammenspiel von sinnlichen Wahrnehmungen, kognitiver Verarbeitung und körperlichem Ausdruck. Zu den grundlegenden Emotionen zählen die meisten AutorInnen: Angst, Ekel, Wut/Aggression und Freude. Neuere Autoren unterscheiden zwischen den bereits genannten »Grundemotionen« und »Gefühlen«. Zu Letzteren zählen sie auch Freude, Geborgenheit, Liebe und Trauer. Emotionen und Gefühle sind bei Menschen und höher entwickelten Tieren zu beobachten, sie sind stets ein Zusammenspiel zwischen körperlichen, seelischen und kognitiven Funktionen. Die Grundemotionen Angst, Aggression, Ekel und Freude sind bei jedem Menschen vorhanden – unabhängig vom Intelligenzquotienten oder der Erziehung, sie sind schon bei Kleinkindern zu beobachten. Andere Emotionen oder Gefühle formen sich erst im Lauf des Erwachsenwerdens. Scham und Schuld sind solche »Gefühle«, die sich erst im Rahmen von Erziehung und Älterwerden ausdifferenzieren. Sie sind affektiv-kognitive Konstrukte (Hülshoff), die nur entstehen können, wenn der jüngste Teil unseres Gehirn, die Großhirnrinde, aktiv wird.

Reptilienhirn – Überleben

Der älteste Teil des Gehirns ist das so genannte Stammhirn oder auch Reptilienhirn. Das Stammhirn regelt alles, was wir zum Überleben brauchen, es steuert Herzschlag, Atemfunktion und Verdauung. Diesen Teil des Gehirns besaßen bereits die Dinosaurier – daher der Name Reptilienhirn, er ist ca. eine Million Jahre alt. Auf Umweltreize, die das Überleben betreffen, reagiert das Stammhirn ohne Verzögerung mit der unmittelbaren Ausschüttung von Botenstoffen, die festgelegte Handlungen ermöglichen