Stiftung Trauerbegleitung
und Bestattungskultur
Hannover und Niedersachsen

Dokumentation zur Erfahrungskonferenz am 26. November 2019
„Schuld in der Trauer – Last oder List“

Inhalt

1. Vortrag: Norbert Mucksch – „Frieden schließen – Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung“
2. Vortrag: Julia Narosch & Lucia – „Thematisierung von Schuld bei der Jugend-Onlineberatung von da-sein.de“
3. Vortrag: Christina Kratochvil - „Erschwerte Trauer und Schuld nach einem Suizid“
Anhang

Die diesjährige Erfahrungskonferenz, organisiert von der Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur in Kooperation mit dem Landesstützpunkt Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen e.V., widmete sich dem Thema „Schuld in der Trauer – Last oder List“. Gefördert wurde die Konferenz vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.
In den Eingangsworten wurde deutlich, dass es die Hinterbliebenen sind, die sich aktiv mit dem Tod eines geliebten Menschen auseinandersetzten müssen: „Den eigenen Tod stirbt man, mit dem Tod der anderen muss man leben.“ Alle Teilnehmer_innen waren also aufgerufen, sich dieses Jahr damit zu beschäftigen, wie man mit dem Tod der anderen leben kann, im Besonderen, wie man in der Trauerbegleitung mit dem Thema Schuld umgehen kann. Eingeladen waren drei Referent_innen – aber das Hauptaugenmerk sollte auf den Erfahrungen der Teilnehmer_innen liegen, die mit ihrem Expertenwissen bereits eine wertvolle Ressource mitbringen, um sich auch diesem Thema produktiv in ihrer alltäglichen Arbeit widmen zu können.

Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur Hannover und Niedersachsen · Limmerstraße 77 · 30451 Hannover
Telefon 0511/12 34-494 · Telefax 0511/12 34-495 · mail@stiftung-trauerbegleitung.de · www.stiftung-trauerbegleitung.de
Sparkasse Hannover · Stiftungskonto-Nr. 77 11 55 · BLZ 250 501 80

Die Vorträge sollten Impulse geben, einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Dazu wurde besonders vom Moderator Michael Frey eingeladen. Er ermutigte dazu, egoistisch einen Impuls aus den vormittäglichen Vorträgen mitzunehmen, sich damit auseinander zusetzten und aus einer „Hügelposition“ heraus den Tag zu betrachten: Welche Perspektive, die eventuell von der alltäglichen Position abweicht, möchte ich einnehmen? Vorgeschlagen war z.B. die Haltung „Ich bin gar kein_e Trauerbegleiter_in- was würde der Tag mir bringen?“ oder auch „Ich nehme an Informationen nur mit, was neu für mich ist“. Dies waren die Vorschläge des Moderators – er ermunterte aber auch, eine eigene „Hügelposition“ zu entwickeln, was einige der Teilnehmenden gleich aufgriffen und äußerten, sie würden gerne „um die Ecke blicken“ oder versuchen herauszufinden, ob man auch „Freude vermitteln kann“. Damit waren Grundvoraussetzungen geschaffen, um dem Tag gespannt zu begegnen – und die Vorstellung des ersten Referenten konnte beginnen.

Moderator Michael Frey

Norbert Mucksch:
Frieden schließen – Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung

Michael Frey mit Norbert Muksch

Herr Norbert Muksch, Diplom Sozialarbeiter, Supervisor, Pastorenpsychologe und Trauerbegleiter widmete sich dem Thema „Frieden schließen. Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung“. Bevor er aber seinen Vortrag beginnen durfte, musste er einige unübliche Fragen zu seiner Person beantworten – gestellt von Michael Frey.

Er leitete seinen Vortrag mit dem Anerkennen ein, dass die katholische Kirche, zu der er gehört, im Moment als Institution sich dem Thema Schuld widmen muss, weil unversöhnliche Dinge geschehen sind. Er bekannte, dass diese Vorfälle ihn leiden lassen – und somit Schuld gleich präsent ist. Weiterhin stellte Herr Muksch immer wieder Bezüge zu seiner eigenen Biographie her, so dass der Vortrag geprägt war von einer persönlichen Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Zu Beginn arbeitete er heraus, dass alle Menschen sich in ihrem Leben schuldig machen. Wenn man

lebt, ist es nicht möglich, durch das Leben zu gehen, ohne anderen etwas schuldig zu bleiben. Dies ist Teil der menschlichen Existenz. Dieses Eingeständnis fordert uns heraus, mit Würde Verantwortung dafür zu übernehmen und uns immer wieder mit unserer Schuld auseinanderzusetzen. Dies bezeichnete Herr Muksch als existenzielle Schuld und betont, dass das Annehmen dieser Tatsache uns entlasten kann.

In unserer Gesellschaft ist die Schuldfrage tief verankert. Dazu kann man sich zum Beispiel das Strafrecht anschauen, das auf „Wiedergutmachung“ ausgelegt ist und somit die Aufhebung der Schuld verfolgt. In persönlichen Beziehungen stellt sich dies aber komplizierter dar: Hier gibt es keine offiziellen Regeln und Texte, wie man beispielsweise in einer Eltern-Kind-Beziehung sich dem Thema Schuld widmen kann. Die Eltern bleiben immer dem Kind etwas schuldig und als Kind bleibt man den Eltern etwas schuldig. Anders als im Strafrecht gibt es hier keine offizielle Wiedergutmachung. Somit sind Menschen in Schuld miteinander verbunden.

Kein Mensch geht unverwundet durchs Leben. Diese Verwundungen können passieren durch das aktive Verhalten eines anderen, aber auch durch das Vorenthalten bestimmter Haltungen, z.B. von Wertschätzung. Genau wie körperliche Wunden Luft zum Heilen benötigen, muss auch der innerliche Schmerz die Möglichkeit erhalten, ans Licht zu kommen. Hier kommen die Trauerbegleiter_innen ins Spiel. Sie bieten ein wertschätzendes, empathisches und authentisches Angebot an Hinterbliebene, sich mit ihren Gefühlen auseinander zu setzten, im Besonderen auch mit ihren Schattenseiten. Denn wenn man diese annehmen kann und formulieren darf, tritt eine Erleichterung ein. Oft aber bleiben Angehörige hängen an der „Warum-Frage“. Damit ist gemeint, dass Gründe gesucht werden, die den Tod oder auch das Verhalten des geliebten Menschen erklären. Trauernde richten ihren Blick in die Vergangenheit und somit lassen sich diese Fragen meist nicht beantworten. Sie sind gefangen in einer Gedankenschleife.

Blick in die Teilnehmer_innen

Aufgabe der Trauerbegleiter_innen ist es dann, mit den Hinterbliebenen weg von der „Warum-Frage“ einen Perspektivenwechsel hin zu der „Wozu-Frage“ vorzunehmen und damit den Blick in die Zukunft zu richten. Die „Wozu-Frage“ ebnet den Weg zur Versöhnung als Umgang mit der Schuld. Hierbei kann ermittelt werden, wo die Ursachen für das Schuldempfinden der Überlebenden liegen, was sie glauben 'falsch' gemacht oder auch unterlassen zu haben. Dies kann bewirken, dass Angehörige zu einem neuen Umgang und zu einer veränderten Haltung gegenüber dem/der Verstorbenen finden. Laut Muksch hat eine Ver-

söhnung zwei Aspekte: Zum einen benötigt sie eine bewusste Entscheidung, zum anderen hat sie einen Geschenkcharakter. Denn trotz der bewussten Entscheidung ist sie nicht aktiv „machbar“, kann man sie nicht erzwingen. Hier zeigte Herr Muksch die Grenzen der Trauerbegleitung auf: Denn auch wenn Versöhnung natürlich ein wünschenswerter Prozess ist, ist nicht gesagt, dass man sie in der Arbeit mit Trauernden „unbedingt erreichen“ kann. Trauerbegleiter _innen sind eben, wie das Wort schon deutlich macht, Begleiter_innen – sie sollten nicht schieben oder vorantreiben. Wenn eine Versöhnung nicht gelingt, liegt dies nicht in ihrer Verantwortung, sie haben nicht „versagt“.

Herr Muksch appellierte hier an den Mut, Dinge auch offen zu lassen und zu erkennen, dass es nicht in der Hand der Trauerbegleiter_innen liegt, Versöhnung herzustellen – an dieser Stelle endet der Auftrag und eine Abgabe an eine andere Verantwortung (z.B. an Gott) ist angebracht. Dies schützt dann auch sowohl Trauernde als auch Trauerbegleiter_innen vor der übergriffigen Haltung „Ich muss etwas machen“. Denn diese Haltung ist es auch, die eine Begegnung auf Augenhöhe verhindert. Trauerbegleiter_innen stellen sich damit über Trauernde. Sie suggerieren, zu wissen, was richtigerweise zu tun ist. Dies ist aber unmöglich, denn das gesamte Menschsein ist ein Umgang mit sogenannten 'Grenzsituationen' (Tod, Leiden, Kampf, woher/wohin und Schuld; angelehnt an Karl Jaspers) und das ganze Leben ist geprägt vom Umgang mit diesen Situationen. Diesen kann niemand einem anderen Menschen vorschreiben oder glauben zu wissen, was für den anderen richtig ist. Als Umgang mit der Schuld bieten sich vor allem die Begriffe „Vergebung“, „Verzeihung“ und „Versöhnung“ an. „Vergebung“ bietet keine Begegnung auf Augenhöhe und es schwingt etwas Erniedrigendes mit. Ein Mensch muss einen anderen um Vergebung bitten; die Schuldfrage ist so definiert, dass nur eine Partei sich etwas zu Schulden kommen lassen hat und die andere in der „Machtposition“ ist, dies nicht vergeben zu müssen. Als Vorschlag wurde der Begriff „Versöhnung“ ins Spiel gebracht: Hierbei sind beide gefragt. Zusätzlich ist auch ein Mensch alleine in der Lage, sich mit einer schwierigen Situation zu versöhnen, beispielsweise mit dem Tod eines geliebten Menschen oder sogar mit dem eigenen Sterben. Wenn dieser Prozess der Versöhnung geschieht, ist dies ein spiritueller Akt. Trauerbegleiter_innen sollten diesen in Dankbarkeit annehmen, können aber nicht erwarten, dass dieser Akt tatsächlich eintrifft.

Als Schlussbild für die Versöhnung zeigte Herr Muksch das Bild der Kapelle der Versöhnung im ehemaligen Todesstreifen in Berlin an der Bernauer Straße: Hier beugen sich zwei Menschen vor, um sich auf Augenhöhe gegenseitig umarmen zu können und sich in ihre Versöhnung zu ergeben.

Julia Narosch und Lucia:
I'm sorry that I came too late. I'm sorry that you had to die alone."
Thematisierung von Schuld bei der Jugend-Onlineberatung von da-sein.de

Julia Narosch und Lucia

Der nächste Vortrag von Frau Narosch und Lucia (der Nachname wurde auf Grund der Wahrung von Anonymität nicht genannt) erzählte aus der anonymen, digitalen Trauerbegleitung von da-sein.de. da-sein.de ist eine Online-Beratung für trauernde und lebensverkürzend erkrankte Jugendliche des Oldenburger Hospizdienstes. Das Konzept von da-sein.de ist, dass die betreffenden Jugendlichen sich im Mailkontakt mit den nahezu gleichaltrigen Mitarbeiter_innen (Peers) austauschen. Dies bietet eine orts- und zeitunabhängige Beratung. Außerdem holt es die trauernden Jugendlichen in ihrer Lebensrealität ab, die oft durch einen Umgang mit digitalen Medien geprägt ist. Ein weiterer Vorteil ist die schriftliche Form des Ausdruckes und Austausches, den viele schätzen. Darüber hinaus ist eine absolute Anonymität gewahrt.

In der täglichen Arbeit hat da-sein.de mit verschiedenen Ausprägungen von Schuld zu tun. In ihrem Vortrag differenzierte Frau Narosch diese verschiedenen Schuldempfindungen. So ist eine Form des Sich-Schuldig-Fühlens oft das Empfinden, nach z.B. einem Unfall weiter zu leben, während eine geliebte Person gestorben ist. Hierbei kann das Gefühl aufkommen, die Plätze mögen vertauscht sein oder es stellt sich ein Schuldgefühl ein, diesen Unfall durch ein bestimmtes Verhalten eingeleitet zu haben („Hätte ich nicht shoppen gehen wollen...“). Oft begegnet da-sein.de auch dem Gefühl der 'falschen' Trauer, wenn Angehörige das Gefühl haben, nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechend zu trauern. Aber auch, wenn jemand erkrankt ist und das Gefühl hat, durch seine eingeschränkte Autonomie anderen zur Last zu fallen, kommt Schuld auf. Weiterhin gibt es die Schuld, etwas verpasst zu haben, sei es eine wichtige Botschaft los zu werden oder eine Versöhnung zu initiieren. Schließlich erwähnte Frau Narosch noch die Schuld nach einem Suizid. Hier stellen sich Trauernde oft die Frage, warum sie diesen nicht vorhergesehen haben, warum sie nicht mehr für den Verstorbenen getan haben oder es nicht haben kommen sehen.

da-sein.de hat mit allen diesen Arten von Schuld zu tun. Die grundsätzliche Haltung diesen Empfindungen gegenüber ist, dass sie alle eine Berechtigung haben. Schuld ist ein Teil des Trauerprozesses und dieser ist so individuell wie die Trauernden selbst. In diesem Sinne ist Schuld auch Teil einer

Strategie, mit einem Trauerfall umzugehen und ist demnach nichts 'Falsches'. da-sein.de begreift die Jugendlichen als Akteure, die ihren eigenen Trauerprozess gestalten – und alle Empfindungen und Gedanken, die in diesem Prozess auftauchen sind 'richtig' und haben einen Sinn. In diesem Sinne versteht da-sein.de Schuld als eine Einladung, sich auf diesen Menschen einzulassen, ihm wertfrei zu begegnen und einen Kontakt herzustellen.

Als nächstes wurde ein Text vorgelesen (I'm sorry... Am Ende der Dokumentation in der Präsentation von da.sein zu finden), in dem eine überlebende Tochter ihre Schuld benennt, die sie nach dem Tod ihrer Mutter empfunden hat. Hier wurde eindrücklich deutlich, was für ein großes Thema Schuld sein kann. In Trauerbegleiter_innen löst sie oft Ambivalenzen aus: Auf der einen Seite ist es ein Thema, an dem Trauerbegleiter_innen andocken können und es zu einer Verständigung kommt. Auf der anderen Seite löst es oft den Wunsch aus, diese Schuld zu nehmen und mit rationalen Erklärungen wegdiskutieren zu wollen. Hier betonte Frau Narosch, dass Schuld in der Situation des Todes eines Angehörigen, die ja oft von großer Ohnmacht gezeichnet ist, auch ein Halt sein kann. Es gibt den Trauernden Kontrolle über die Situation zurück; sie übernehmen Verantwortung und finden darin einen Halt. Ein Wegnehmen oder Ausreden stellt in dieser Situation eine Grenzüberschreitung dar. Denn auch wenn Schuld eine Schwere hat, gibt sie oft noch einen Bezug zum/zur Verstorbenen. Diesen Bezug durch ein Ausreden der Schuld zu nehmen, liegt nicht in der Verantwortung und überschreitet die Kompetenzen der Trauerbegleiter_innen, da sie ja in erster Linie eine Begleitfunktion bei der Trauerarbeit innehaben.

Als nächstes hatten die beiden Referentinnen ein Beratungsbeispiel aus der Praxis mitgebracht, das von Lucia angeboten und vorgestellt wurde. Es geht dabei um eine junge Frau, die ihre Schwester durch eine Krebserkrankung verloren hat. Aus dem E-Mailverkehr ergab sich in Hinsicht auf den Schwerpunkt der Konferenz ein Bild von doppeltem Schuldgefühl der Ratsuchenden: Zum einen fühlte sie sich schuldig, weil sie überlebt hat und zum anderen empfand sie Schuld, weil die von ihr gespendeten Stammzellen nicht den erwünschten Genesungseffekt hatten. Diese Schuld manifestierte sich auch in körperlichen Symptomen. Lucia stellte ihre eigenen Antworten und Beratungsversuche ehrlich und analytisch vor. Sie zeigte den Teilnehmer_innen, dass sie das Bedürfnis hatte, der Trauernden ihre Schuld zu nehmen, indem sie immer wieder zu vermitteln versuchte, dass alles Erdenkliche getan worden und das Empfinden von Schuld ungerechtfertigt war. Aber welche Formulierungen oder Wiederholungen auch immer die Beraterin nutzte: Das Gefühl von Schuld blieb. Lucia erzählte, dass es nach diesem Schriftverkehr eine interne Fortbildung zum Thema 'Schuld' von da-sein.de gab, bei der herausgearbeitet wurde, dass Schuld eben ein elementarer Teil des Trau-

erprozesses ist, den man nicht nehmen kann und auch nicht nehmen sollte. Nach dieser Fortbildung richtete sich die gleiche Ratsuchende nach ca. einem Jahr wieder an Lucia. Sie beschrieb, dass sie nun Schuld empfand, das Leben nicht 'richtig' genießen zu können. Trotz der besuchten Fortbildung verspürte Lucia immer noch den Impuls, die Schuld zu nehmen. Nichtsdestotrotz versuchte sie sich darauf zu konzentrieren, wozu die Schuld da war und was sie der Ratsuchenden geben könnte. Im Dialog mit der Trauernden zeigte sich, dass diese das Gefühl hatte, wenn sie ihr Leben 'richtig' genießen würde, würde sie ihre Schwester vergessen und außerdem die Tragik des Todes bagatellisieren. Lucia berichtete, dass der Impuls, die Schuld zu nehmen immer noch blieb, dass sie aber nun auch den Sinn hinter diesen Empfindungen begreifen konnte. So konnte sie auch vorschlagen, eine aktive Erinnerung an die Schwester, zum Beispiel in Form eines Schreins oder einer bestimmten Erinnerungszeit, zu gestalten, um die Schwestern nicht zu vergessen. Dies thematisierte nicht die Schuld selbst, sondern arbeitete an den Gründen und so entstand ein Prozess des 'Sich-Abarbeitens' an der Schuld.

Lucia thematisierte aber noch einen anderen Aspekt: Sie berichtete von ihren eigenen Empfindungen in dieser Trauerbegleitung, nämlich dem Wahrnehmen von eigener Schuld, diesen Prozess evtl. nicht richtig oder gut genug begleiten zu können, weil sie ja die Schuld der jungen Frau nicht beseitigen konnte. Aber auch hier half die Konzentration auf die Frage, was diese Schuld mitteilen wollte und wie sich die Beratung zukünftig dadurch verbessern kann.

Christina Kratochvil:
Erschwerte Trauer und Schuld nach einem Suizid

Christina Kratochvil

Christina Kratochvil war die nächste Vortragende. In ihrem Vortrag erläuterte sie die Besonderheiten, denen trauernde Angehörige nach einem Suizid gegenüberstehen. Ein Suizid ist meist ein plötzlicher Tod, was die Trauerarbeit erschwert, da man sich nicht darauf vorbereiten kann. Ein Abschied nehmen im Vorfeld ist nicht möglich und auch sich nach dem Tod zu verabschieden ist oft schwer, weil es z.B. oft keinen Zugang zum Leichnam gibt. In Bezug auf die Trauerarbeit stellt der Suizid eine Herausforderung dar. Es gibt viele Faktoren, die eine Verarbeitung eines Suizides erschweren. Zu den

sozialen Faktoren gehört unter anderem das Tabu, das Suizide immer noch umgibt und die unter Umständen mangelnde Unterstützung der Angehörigen, die sogar bis zu einer 'Aberkennung' der Trauer reichen kann. Aber auch die Begleitumstände des Todes zählen zu diesen Faktoren: Der Suizid ist ein plötzlicher Tod und oft besteht durch die Ermittlungsarbeit der Polizei erst mal kein Zugang zum Leichnam. Darüber hinaus wird auch die Beziehung zum/zur Verstorbenen in Frage gestellt. Fragen wie „Warum habe ich nichts gemerkt?“ oder auch „Warum war ich es nicht wert, dass er/sie weiterlebt?“ tauchen auf. Hierbei kann es zu einer Entwertung der gesamten Beziehung zu dem/der Verstorbenen, der gemeinsamen Vergangenheit oder sogar des gesamten 'Systems Familie' kommen.

Sich diesen und anderen Fragen zu stellen und mit ihnen umzugehen, ist eine Herausforderung für die betroffenen Trauernden. Abhängig von den Ressourcen der Angehörigen müssen individuelle Wege gefunden werden, mit der Trauer umzugehen. Sowohl die persönliche Lebenserfahrung (z.B. der Umgang mit bereits erlittenen Verlusten) als auch die allgemeine Resilienz bestimmen die Gestaltung des Trauerprozesses. Hierbei sind die Trauerbegleiter_innen mit ihrem Einfühlungsvermögen gefragt. Eine besondere Schwierigkeit der Trauernden ist oft das Nicht-Verstehen-Können. Viele Fragen bleiben unbeantwortet, Hilflosigkeit, Scham und Selbstzweifel stellen sich ein – und oft auch das Gefühl von Schuld.

Frau Kratochvil widmete sich der Frage, was Schuld überhaupt ist und benannte zwei Hauptkategorien: Die juristische Schuld, die sich an dem Verstoß gegen Gesetzte orientiert und sich im Falle eines Suizides besonders in der Problematik des Nicht-Gehandelt-Habens manifestiert. Weil jemand etwas unterlassen hat (z.B. rechtzeitig Hilfe einzuschalten) ist eine Person verstorben. Trotzdem werden Angehörige juristisch selten belangt. Präsenter ist aber oft die ganz 'allgemeine' Schuld: Das Empfinden, eine Aufgabe (als Eltern, Kind, Partner oder Freund) nicht angemessen erfüllt zu haben. Dies führt oft zu einem 'schlechten Gewissen', dass in der Vermutung gründet, dass die Erwartungen des/der Verstorbenen nicht erfüllt werden konnten.

Weiterhin unterschied Frau Kratochvil zwischen normativen und instrumentellen Schuldzuweisungen. Normative Schuldzuweisungen setzten sich aus den kollektiven Regeln einer Gesellschaft und den individuell erlernten Regeln des Individuums zusammen. Instrumentelle Schuldzuweisungen hingegen werden meist von den Individuen im Falle eines Todes aufgestellt und widmen sich der Wozu-Frage: Die Schuld bekommt eine Form und einen Sinn; sie gibt Erklärungen in andernfalls sinnlosen Situationen, Halt in der Unordnung und gibt Trauernden Macht und Kontrolle zurück. Im Diskurs dieser beiden Pole bewegt sich der Prozess des Einzelnen und es entsteht das „schlechte

Gewissen“ und die Schuld der Trauernden.

Frau Kratochvil erkannte die Schwierigkeit im Umgang mit diesem Thema an. Auch sie plädierte dafür, der Schuld einen Raum zu geben und sie nicht wegzurationalisieren. Die Schuld ist Ausdruck des individuellen Erlebens und kann eine Tür zum Verstehen der Trauernden sein. Wenn Trauerbegleiter_innen offen für das spezifische Regelsystem der Trauernden sind, können sie die Ursachen dieser Schuld erfassen. Dadurch sind sie im Idealfall in der Lage, die Beziehung der Trauernden zu den Verstorbenen nachzuvollziehen. Dies befähigt sie, eine mögliche Änderung dieser Beziehung und somit eine Versöhnung der Trauernden mit den Verstorbenen zu begleiten.

In der Trauerbegleitung muss also ein Raum geschaffen werden, wo die Schuld zugelassen werden darf: Sie muss angeschaut und ausgehalten werden, um den Weg zu einem neuen Umgang mit den Verstorbenen zu ebnen. Dies kann nur geschehen, wenn Trauerbegleiter_innen dieser Schuld neutral gegenüberstehen und sich nicht als Richter_in, Ankläger_in, Verteidiger_in oder Sachverständige sehen.

In der Fragerunde wurde deutlich, dass es viel Interesse zu der Arbeit von da-sein.de gab, vor allem in Hinsicht auf die Positionen der dort tätigen Ehrenamtlichen und deren Abgrenzung im Begleiten von Trauernden. Frau Narosch erzählte zum Beispiel, dass es für die Trauerbegleiter_innen selbst ein Ritual gibt, dass das Ende einer Beratung deutlich macht.

Frau Kratochvil machte nach Fragen noch einmal deutlich, dass die Schuld von Überlebenden oft einen Appell-Charakter aufweise, der den Trauernden aber nicht bewusst ist. Sie fordern durch ihre Schuld eine Auseinandersetzung mit den Verstorbenen ein. Es ist Auftrag der Trauerbegleiter_innen, diesen Appell anzunehmen.

Austausch in Murmelgruppen

Im Anschluss an die anregend geführte Frage- und Diskussionsrunde konnten die Teilnehmenden am Nachmittag zwei Workshops besuchen, um sich dort vertiefend mit den Themen der Vorträge auseinanderzusetzen. Die Auswertung danach fand wieder im Plenum statt. Hierbei wurde von Michael Frey angeregt, sich in kleinen 'Murmelgruppen' über die Erfahrungen in der Gruppenarbeit auszutauschen. Jede Gruppe war eingeladen, einen prägnanten Satz zu formulieren, der dann im Plenum vorgestellt unkommentiert

im Raum stehen durfte. Die Idee war, die am Vormittag entwickelte und durch den Tag begleitende 'Hügelposition' noch einmal einzunehmen und den Tag aus dieser Perspektive Revue passieren zu lassen. Sätze wie „Fröhlich schuldig werden“, „Schuld geht immer – lernen mit uns und Trauernden geduldiger sein“, „Schuld Macht Sinn“, „Jeder verantwortlich Handelnde macht sich schuldig“ „Was willst Du, was ich Dir tun soll?” zeigen die Art der Beschäftigung und Verarbeitung der Teilnehmenden mit dem Thema.
In der Schlussrunde wurde deutlich, dass in den Vorträgen nicht wirklich auf den Titel der Erfahrungskonferenz („Schuld in der Trauer – Last oder List?“) eingegangen worden war. Eine Teilnehmerin merkte an, dass wenig zum Aspekt der List gesagt worden sei, was Michael Frey direkt ins Plenum zurücklenkte. Er merkte an, dass die Teilnehmenden sich die Frage nach der List durch die Erfarungen des Tages selbst und individuell beantworten könnten. Einige Eindrücke wurden daraufhin gehört, unter anderem fanden sich darunter: „List durch Strategie ersetzen, denn die Schuld erfüllt einen Zweck.“ „Schuld hilft, eine Opferrolle einzunehmen.“, „Listig ist die Seele, um sich schwerer Situationen zu entlasten.“

Mit Dankes- und Abschiedsworten an Referent_innen, Organisatorinnen, den Moderator und nicht zuletzt an die Teilnemer_innen endete die Erfahrungskonferenz 2019. Aus dem Feedback wurde deutlich, dass sowohl die gelungene Organisation, die lockere Moderation, die empathischen Dozenten und der wertschätzende Umgang miteinander während der gesamten Konferenz positive Eindrücke hinterließen – und Lust machen, auf eine erneute Erfahrungskonferenz 2020.

Eindrücke aus der Gruppenarbeit

Eindrücke aus der Gruppenarbeit

Fragerunde an die Dozent_innen

Murmelgruppen

Die Erfahrungskonferenz 2019 fand statt
in Kooperation mit dem:

Landesstützpunkt
Hospizarbeit und
Palliativversorgung
Niedersachsen e.V.

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

<u>Anhang</u>

Programm

Präsentation Vortrag Norbert Muksch

Präsentation Vortrag da-sein.de

Präsentation Vortrag Christina Kratochvil

Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur
Hannover und Niedersachsen

Landesstützpunkt
Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen e.V.

Schuld in der Trauer – Last oder List?

Programm der Erfahrungskonferenz am 26. November 2019

09:30 Uhr Anmeldung und Begrüßungs-Kaffee

10:00 Uhr Begrüßung Michael Wohlers
Vorstandsvorsitzender Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur
Begrüßung Ulrich Domdey
Vorstandsvorsitzender Landesstützpunkt Hospizarbeit und Palliativversorgung Nds.. e. V.

10:15 Uhr Impulsreferate mit anschließender Diskussion
Frieden schließen - Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung
Norbert Mucksch
Dipl-Theol., Dipl Sozialarbeiter, Supervisor, Pastoralpsychologe, Trauerbegleiter

"I'm sorry that I came too late. I'm sorry that you had to die alone."
Thematisierung von Schuld bei der Jugend-Onlineberatung von da-sein.de
Julia Narosch
Sozialarbeiterin/-pädagogin, Koordinatorin da-sein.de, Stiftung Hospizdienst Oldenburg

(11:10 - 11:30 Uhr Kaffeepause)

Erschwerte Trauer und Schuld nach einem Suizid
Christina Kratochvil
Trauerbegleiterin, Trauerrednerin, Dozentin

12:00 Uhr Frage- und Diskussionsrunde im Plenum

12:45 Uhr Gemeinsames Mittagessen

13:45 Uhr Austausch und Vernetzung in 4 moderierten Arbeitsgruppen (1. Runde)

14:45 Uhr Gruppentausch und Kaffee

15:00 Uhr Austausch und Vernetzung in 4 moderierten Arbeitsgruppen (2. Runde)

16:00 Uhr Auswertung

16:45 Uhr Ausklang und Abschied

17:00 Uhr Ende

Durch den Tag führt uns moderierend Herr Michael Frey (www.baumhaus-coaching.de)

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur Hannover und Niedersachsen · Limmerstraße 77 · 30451 Hannover
Telefon 0511/12 34-494 · Telefax 0511/12 34-495 · mail@stiftung-trauerbegleitung.de · www.stiftung-trauerbegleitung.de
Sparkasse Hannover · Stiftungskonto-Nr. 77 11 55 · BLZ 250 501 80

Frieden schließen

Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung

Norbert Mucksch (Münster), Diplom Theologe, Diplom Sozialarbeiter, Supervisor (DGSv / GwG), Pastoralpsychologe (DGfP), Personzentrierter Berater (GwG), Qualifiziertes Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung (BVT)

Erfahrungskonferenz der Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur
und des Landesstützpunktes Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen e.V. – Hannover, 26.11.2019

Schuld ist existentiell.

- Die Schuld,
- das Schuldigwerden
- und das Schuldig-Sein gehören **existentiell** zum Menschen.
- Sie haben etwas mit der Fähigkeit von Menschen zu tun, Verantwortung zu übernehmen.

- Und mit Würde.

- Indem ich in der Lage bin zu verantworten und Antwort zu geben, lebe ich einen großen Teil dessen, was mich als Mensch ausmacht.

Existentielle Schuld

- „Wir bleiben als endliche Menschen immer
- dem Leben,
- uns selbst,
- anderen Menschen,
- der Natur,
- der Gesellschaft etwas schuldig. Wir nehmen uns immer vom Leben etwas heraus, was wir in dieser Form nie zurückgeben können und zugleich erhalten wir dem Lebenszusammenhang vieles vor. Leben ist nur auf Kosten von anderem Leben möglich: Man kann sich nicht nichts nehmen, wenn man existieren will.“ (E.Weiher 2011, S. 265)

aus: Das Geheimnis des Lebens berühren – Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod – Eine Grammatik für Helfende

Wer von Euch ohne Sünde (Schuld) ist...

Das Wissen um existentielle Schuld als Entlastung und Schutz

- Wir können gar nicht anders als einander und uns selbst etwas schuldig zu bleiben!
- „Wiedergutmachung“
- Sie macht ja durchaus in vielen Situationen Sinn.
- Aber im Letzten kann ich das nicht ...
- ..und ich muss es auch nicht.

Die Unvermeidbarkeit von Verletzungen

- „Jeder wird in seinem Leben verletzt und verwundet.“ (Anselm Grün)
- „Niemand kommt unverwundet durchs Leben.“ (Bertold Ulsamer)
- „Leben verletzt.“ „Es gibt kein Leben ohne Kränkungen.“ (Melanie Wolfers)

- „Wir kommen nicht unverletzt durchs Leben. Ob mit Absicht oder aus Versehen, ob bewusst oder unbewusst: immer wieder kränken wir andere Menschen und werden gekränkt.
- Nicht nur durch aktives Verhalten, sondern auch dadurch dass wir anderen etwas vorenthalten (Verweigerung von Hilfe / Vorenthalten von Wertschätzung).

Ein Sprachbild

- Ein körperliche Wunde braucht Luft zum Heilen.
- Ebenso muss auch der innere, seelische Schmerz ans Licht kommen.

- Genau das kann in der Trauerbegleitung geschehen:

Der Trauerbegleiter bietet eine wertschätzend-empathische-authentische Atmosphäre an.

Der Trauernde erfährt in dieser Atmosphäre, dass er auch mit sich selbst und seinen Schattenseiten wertschätzend sein kann

Kongruenz

Bestenfalls kann jemand in einer solchen Atmosphäre den Mut fassen:

So authentisch und kongruent mit sich selbst zu werden,
dass er sich seinen Schattenseiten stellen kann.

Perspektivenwechsel
Blickrichtungswechsel:

Weg von der Warum-Frage (rückwärts orientiert),
hin zur Wozu-Frage (orientiert in Richtung Zukunft)

Warum – hat anklagenden Charakter.
Wozu - ist Sinn-suchend.

Entscheidung und „Geschenk“

2 Aspekte:

Es braucht die Entscheidung zur Versöhnung

Versöhnung hat Geschenkcharakter!!!

Trotz der gebotenen (not-wendigen) Entscheidung können wir Versöhnung nicht herstellen,
nicht machen.

Versöhnung hat eine weit über das „Machbare“ hinausgehende Dimension.

Dieser Dimension sich zu stellen muss eine hospizliche **Haltung** bereit sein
Die spirituelle Dimension als eine zentrale Säule in der Begleitung von Sterbenden und Trauernden.

Die Unausweichlichkeit von Verletzungen

- Die eigene Anerkennung dieses Faktums ist zentral:
- Um die tiefe Bedeutung und Notwendigkeit von Versöhnungswegen zu erfassen.
- Nur wenn ich als Trauerbegleiter diese Tatsache in meinem Inneren zulasse,
- kann ich einen vollständigen Blick auf verletzte und gekränkte trauernde Menschen haben...
- ...und Ihnen **auf Augenhöhe** begegnen.

- Die innere Akzeptanz dieser Unausweichlichkeit schützt mich und zugleich den trauernden Menschen in der Begleitung:
- vor Übergriffigkeit und
- vor unreflektiertem Aktionismus.

Hilde Domin – „Bitte“

Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.
Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.
Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.
Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst entlassen werden.

Sowohl als auch!

Hilde Domin sieht den Menschen nicht einseitig
und auch nicht in einer Entweder-Oder Perspektive,
sondern sehr umfassend und vollständig:

- Als verletzbares **und** sich entwickelndes Wesen.
- Als grundsätzlich immer auch versehrte Existenz **und** zugleich als heile Existenz.
- Als schwachen Menschen **und** zugleich als starken Menschen.
- Als zur Stagnation neigenden Menschen **und** als Wesen, das nach Entwicklung und Reife strebt.

Existenzphilosopie

- Existieren bedeutet die Freiheit zu haben, sich zu entscheiden.
- Karl Jaspers: Der Mensch hat die Pflicht, sich selbst zu verwirklichen, d.h., sich Ziele zu setzen und diese auch zu realisieren.

Dagegen setzt Jaspers bestimmte Grundsituationen menschlichen Daseins: „Grenzsituationen“.

D.h. Situationen, denen wir wesensmäßig unterworfen sind und die wir nicht ändern können.

Grenzsituationen

- Tod
- Leiden
- Kampf
- Fragwürdigkeit allen Daseins
- Schuld

Schuld als Grenzsituation

- Jedes Lebewesen ist Gegensätzlichkeiten und nicht aufhebbaren Widersprüchen ausgesetzt.
- Z.B. die Freiheit zur Entscheidung: Indem ich mich für etwas entscheide, entscheide ich mich immer auch gegen etwas oder jemanden.
- Es gibt keine Chance, Schuld überhaupt zu vermeiden!
- Karl Jaspers: Das Gelingen oder Misslingen der menschlichen Selbstverwirklichung hängt davon ab, wie der einzelne Mensch mit Grenzsituationen umgeht.
- An dieser Stelle kommt der Versöhnungsbegriff ins Spiel.

Menschliche Selbstverwirklichung

- Nicht in der unvermeidbaren Grenzsituation „Schuld“ verharren,
- sondern in aller menschlichen Freiheit und Verantwortung in eine innere Bewegung zu gehen, die Vergebung, Verzeihung oder sogar Versöhnung erreicht.
- Ein Höchstmaß menschlicher Existenz und Selbstverwirklichung:
- Wenn Versöhnung auch noch mit einem bereits verstorbenen Angehörigen gelingen kann und ein trauernder Mensch auch stellvertretend sagen kann:
- „Ich versöhne mich mit Dir und der Situation.“
- Oder sogar:
- Nachdem ich verstehen konnte und durfte, warum du so gehandelt oder auch nicht gehandelt hast: „Ich söhne Dich aus.“

- Trauernde Menschen können mit verstorbenen Angehörigen in Versöhnungsprozesse eintreten!
- Das Erkennen und Verstehen vom Begrenzungen und Verletzungen kann eine Akzeptanz eines individuellen „Gewordenseins“ mit sich bringen.
- Und das kann in berührende Versöhnungsbewegungen hineinführen.
- Diese Prozesse initiieren trauernde Menschen in aller Regel aus eigenem Antrieb.
- Voraussetzung dafür:
- Ein Weg des Verstehens in einer wertschätzend-achtsamen Begleitung.

Einige Hinweise für Trauerbegleitende

- Familiendynamiken als Thema in der Trauerbegleitung.
  Ein systemtheoretischer Blick auf Familien.
  Die Familie als ein System von Systemen.
- Versöhnungsarbeit unter Zuhilfenahme des Mediums Film. (Nokan)

- Versöhnung als intergeneratives und transgenerationales Thema.
- Der Raum kann nur so weit sein, wie ich innerlich weit bin – Die Anerkennung von Dualität als unausweichliche Realität der menschlichen Existenz

Es geht um Sensibilisierung!!!
Wie weit ist der Raum der Trauerbegleitung, den ich zu öffnen versuche?

- Was können Trauernde in diesem durch Begleitung zur Verfügung gestellten Raum sehen?
- Wozu kann ich sie ermutigen?
- Was können sie zulassen an eigener emotionaler und vielleicht auch seelischer Erkenntnis?
- Wie weit können Trauernde sich berühren lassen?
- Wie sehr bin ich als Trauerbegleitender berührbar?
- Wie authentisch und kongruent bin ich in der von mir angebotenen Beziehung?
- Wie echt und damit auch weit und ermutigend ist mein zur Verfügung gestellter Kontakt?

Danke!

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!

Ambulanter Hospizdienst

Fort-bildungen

Trauer-begleitung

Jugend-Online-beratung

Stiftung Hospizdienst Oldenburg

Ambulanter Kinder- und Jugend-hospizdienst

Stiftung
Hospizdienst
Oldenburg

WER WIR SIND:

- Ca. 150 ehrenamtlich Mitarbeitende zwischen 18 und 82 Jahren
- 12 hauptamtlich Mitarbeitende zwischen 31 und 58 Jahren

Ambulanter Hospizdienst

Ambulanter Kinder- und Jugend-hospizdienst

Trauer-begleitung

Fort-bildungen

Jugend-Online-beratung

Stiftung Hospizdienst Oldenburg

WER WIR SIND:

„Das ist nicht die Sonne die untergeht, sondern die Welt, die sich weiter dreht.“

- Unter dem Dach der Stiftung Hospizdienst Oldenburg sind mehrere Angebote rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer zusammengefasst
- Derzeit gehören dazu:
  - der Ambulante Erwachsenen Hospizdienst (AHD)
  - der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst (AKHD)
  - **die Jugend-Onlineberatung da-sein.de**
  - Trauerbegleitung für An- und Zugehörige in Einzel- und Gruppengesprächen
  - (Fort-)Bildungsangebote rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer

DIGITAL NAH SEIN

da-sein.de

WAS WIR TUN:

- bundesweite Sterbe- und Trauerbegleitung per Mail und Chat für junge Heranwachsende
- Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit (digital und offline) zu den Themen Sterben, Tod und Trauer

Leichte Sprache

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

WARUM ONLINE?

- *digital natives (also die Generationen, die ganz selbstverständlich mit dem Internet groß werden)*
- schreibende Auseinandersetzung
- ort- und zeitunabhängig

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

FACTS

- seit 2013 online mit dem Ziel: digitaler Schutzraum für den sensiblen Themenkomplex Sterben, Tod und Trauer
- z. Zt. gehören zum Team 14 Peerberater*innen und zwei pädagogisch-therapeutische Fachkräfte sowie externe Honorarkräfte
- Durchschnittliche Begleitungsdauer von 7,7 Monaten
- ca. 100 kontinuierliche Begleitungen pro Jahr, parallel ca. 25 Begleitungen per Mail
- ca. 100 Nutzer*innen des Chatrooms pro Jahr (Angebot 1 mal wöchentlich)

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

MINDSET

- Wir liefern keine Antworten, sondern finden sie mit den Ratsuchenden gemeinsam heraus.
- Wir begegnen den Mailenden mit Respekt vor ihrer Geschichte und ihrer Art, das Leben zu leben.
- Wir verstehen uns als Kooperationspartner*innen und Impulsgeber*innen, die Mailenden sind die Kundigen in ihrem Leben (keine Expert*innenhaltung).

da-sein.de
SCHREIBEN
statt schweigen.

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

IN WELCHEN KONTEXTEN TRETEN SCHULDGEFÜHLE AUF:

1. Schuldgefühle, weil man selbst weiterleben darf oder gesund ist.
2. Schuldgefühle, weil man überhaupt oder nicht „richtig“ trauert.
3. Schuldgefühle, weil man in seiner Erkrankung anderen zu Last wird.
4. Schuldgefühle, weil man etwas nicht mehr machen oder lassen konnte.
5. Schuldgefühle, wenn man selbst am Umstand des Todes beteiligt war.
6. Schuldgefühle nach Suizid.

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

WIR GEHEN DAVON AUS:

- Schuldgefühle oder Schuldzuschreibungen gehören häufig zur Palette an möglichen Gefühlen im Trauerprozess.
- Das Empfinden von Schuld kann eine wichtige Strategie sein, die hilfreich ist.
- Die Thematisierung lädt zur Auseinandersetzung ein und ist in dem Sinne ein Beziehungsangebot.

DIGITAL NAH SEIN

da-sein.de

» I'm sorry, that I wasn't there earlier. I'm sorry that I left you. Over and over again. Es tut mir Leid, dass du dich gefürchtet hast. Es tut mir Leid, that you were in pain. I'm sorry that I broke your heart. I'm sorry that I can't love myself the way you did. I'm sorry that I can't love myself the way I'm supposed to. I'm sorry that I don't love myself. I'm sorry that I didn't cherish what you had to give. I'm sorry that I didn't see the world as you did. I'm sorry that I didn't take you seriously. I'm sory that you felt alone in this world. I'm sorry that you felt lonely. I'm sorry that you were in pain. I'm sorry that I came too late. I'm sorry that you had to die alone. I'm sorry that you were scared. I hope you felt loved. I can't ask you to forgive me because I can't forgive myself and I can't. I'm sorry for wishing myself punished. I'm sorry for not caring anymore. I'm sorry for giving up too soon. I'm sorry for never really fighting. I'm sorry that I doubted you. I'm sorry for being angry at you. I'm sorry for thinking about leaving again. I'm sorry for leaving every thing you worked for. I'm sorry for not keeping your dream. I'm sorry for not supporting you. And it FUcking DOesn't maTTer, ob das meine AUfgabe war oder nicht. Don't tell me I've done the best I could. I FUCkIng DIDN't. I didn't save her. I didn't hold her. I didn't heal her heart enough. God, I hope she is not bound to me anymore. Just let her forget about me, let her forget all of this. And let me fucking get down from my fucking high horse.

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

UNSERE ERFAHRUNGEN:

- Schuld ist ein Thema, das häufig Ambivalenzen beim Gegenüber auslöst.
- Schuld hat etwas mit Verantwortung und Macht zu tun.
- Im Kontext von Schuld bleiben Themen häufig offen.
- Die kognitive Erkenntnis bei Schuldgefühlen scheint nicht automatisch in das Gefühl übergehen zu können.
- Man dockt häufig mit eigenen Gefühlen an (Triggergefahr).
- Schuldgefühle lösen im Gegenüber das Bedürfnis aus, schnelle Entlastung zu schaffen.

DIGITAL NAH SEIN da-sein.de

SCHULD BRAUCHT HALTUNG:

- Schuldgefühle machen Sinn.
- Schuldgefühle ermöglichen es, in Beziehung zu bleiben.
- Sie stellen eine ernstzunehmende (und häufig auch gesunde) Strategie dar.
- Schuldgefühle müssen und können nicht genommen oder weg gemacht werden.

Fallvignette
„Jetzt ist das Loch gefühlt noch größer und die schuld auch weil ich sie aus meinem leben rausgeschoben habe“
Dauertrauer?
DIGITAL NAHSEIN
da-sein.de

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE!

DIGITAL NAH SEIN

da-sein.de

Christina Kratochvil
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Christina Kratochvil
Unter der Kukesburg 13A
31832 Springe 05041/630 849

www.CK-Trauer.de

ERFAHRUNGSKONFERENZ
STIFTUNG
TRAUERBEGLEITUNG UND
BESTATTUNGSKULTUR

26. NOVEMBER 2019

Erschwerte Trauer und Schuld nach Suizid

Christina Kratochvil
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kriterien erschwerter Trauer
im Zusammenhang mit einem Suizid

Es gibt bestimmte Risikofaktoren, die einen Trauerprozess erschweren können.

Begleitumstände des Todes
z. B. plötzlicher Tod, Gewalteinwirkung, kein Abschied möglich, einsames Sterben…

Beziehung zum Verstorbenen
Die Beziehung wird z. B. in Frage gestellt: „Ich war es nicht wert."
Entwertung des (Familien-)Systems und der Vergangenheit

persönliche Lebensgeschichte
eigene Biographie,
bereits erlebte Krisen und Verluste

soziale Faktoren
ein Suizid löst ein Tabu und gleichzeitig einen Voyeurismus aus,
tabuisierte Todesart,
mangelnde Unterstützung,
evtl. eine aberkannte Trauer

Persönlichkeitsfaktoren
Umgang mit Gefühlen und Krisen

Ressourcen

Christina Kratochvil
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Weitere Aspekte
im Zusammenhang mit einem Suizid

da muss doch was gewesen sein

Scham

Verlegenheit ⟷ Bloßstellung

öffentliches Interesse

nicht verstehen können

Schuld

sich als ohnmächtig erleben

Fassungslosigkeit

viele Fragen ohne Antworten

Selbstwert

Ich bin es nicht wert gewesen.
Ich habe es nicht gesehen.
Ich habe es nicht geschafft….
Zweifel an der eigenen Person.

"Dieses Foto" von

Christina Kratochvil

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Weitere Aspekte
im Zusammenhang mit einem Suizid

„Es gibt Vorkommnisse im Trauererleben anderer, die in der Begegnung und Begleitung eher Beklommenheit auslösen und den Umgang mit dem Trauernden hemmen“

“Handbuch Trauerbegegnung und Trauerbegleitung“ von Monika Müller/ Sylvia Brathun und Matthias Schnegg, Seite 192

Christina Kratochvil
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Schuld im Trauerprozess
im Zusammenhang mit einem Suizid

Schuld, die ist ⟷ **Schuld, die keine ist**

Verstoß gegen ein Gesetz

§

Schuld

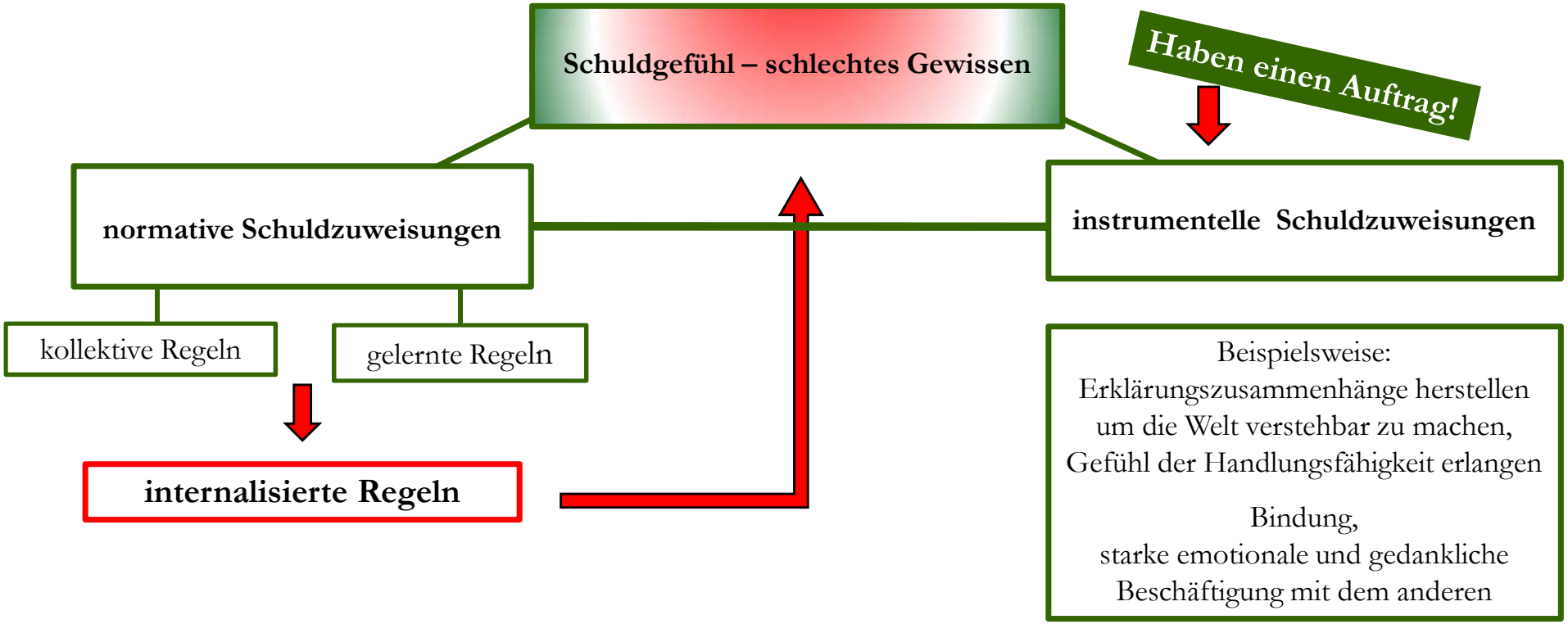
Schuldgefühl
schlechtes Gewissen

- weil ich (oder andere) etwas getan haben oder nicht getan haben
- weil ich eine Aufgabe nicht erfüllt habe (als Partner, als Eltern, als Kinder, als Freund)
- weil Erwartungen nicht erfüllt wurden (an mich, an andere, an den Verstorbenen)

Christina Kratochvil
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Trauerschuld und ihre Vieldeutigkeit

Chris Paul „Schuld | Macht | Sinn“



Christina Kratochvil

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Trauerschuld und ihre Vieldeutigkeit

Jeder Ausdruck von Schuld
ist individuelles Erleben.

Jeder Zuspruch von Schuld
ist eine Frage der individuellen Bewertung
und der Interpretation.

Schuldzuweisungen können Schutzmechanismen sein,
die dem Überleben dienen.

Christina Kratochvil
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ideen vom Umgang mit Schuldgefühlen in der Trauerbegleitung

Grundhaltung nach Carl Rogers
im Verhalten und der Kommunikation.
(Empathie, Wertschätzung, Kongruenz)

Verstehen des Regelsystems
des Trauernden.

Verstehen, was evtl. hinter den
Schuldgefühlen stecken kann.

Grundhaltung für die Begleitung nach Chris Paul:
Innehalten – Abstand halten - Aushalten

Stabilisierung

Deutungszusammenhänge erkennen,
evtl. neue Deutungszusammenhänge anbieten.

Einen Raum schaffen,
in dem Schuld angeschaut werden darf.

In dem die Schuld betrauert werden kann.

Psychoedukation

Realitätsprüfung

Was ist denn da noch?
Trauer, Erinnerungen etc.

Nichts wegnehmen,
sondern etwas dazu geben.

Versöhnungsarbeit

Christina Kratochvil

Heilpraktikerin für Psychotherapie

vom Umgang mit Schuldgefühlen in der Trauerbegleitung

Vorsicht in der Begleitung:

RichterIn (AbsolutionserteilerIn)

Zeuge/Zeugin

AnklägerIn

SachverständigerIn

VerteidigerIn

Christina Kratochvil

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Literaturhinweise

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid, www.agus-selbsthilfe.de

Mucksch, N. (2017). Frieden schließen, Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung

Müller, M., Brathuhn, S., Schnegg M., (2014). Handbuch Trauerbegegnung und –begleitung, Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care

Paul, C. (2011). Neue Wege in der Trauerbegleitung, Hintergründe und Erfahrungsberichte für die Praxis

Paul, C. (2010). Schuld – Macht – Sinn, Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess

Woltersdorf, M., Bronisch, Th., Wedler, H., (2008) Suizidalität. Verstehen, Vorbeugen, Behandeln.

und viele Bücher mehr…