

Norbert Mucksch



EDITION **Leid**faden

# Frieden schließen

Die Bedeutung der Versöhnung  
in der Trauerbegleitung

V&R

Norbert Mucksch: Frieden schließen



# EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Norbert Mucksch

# **Frieden schließen**

Die Bedeutung der Versöhnung  
in der Trauerbegleitung

Mit einem Vorwort von Klaus Onnasch

**Vandenhoeck & Ruprecht**

## Mit einer Abbildung

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-647-40285-7

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: [www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Umschlagabbildung: © Norbert Mucksch

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.  
[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen  
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung und Hinführung zum Thema</b> .....	11
<b>Teil I</b>	
Die Unausweichlichkeit von Schuld – »Wer von Euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein« .....	19
Die Unvermeidbarkeit von Verletzungen .....	22
Versöhnung – eine begriffliche Einordnung .....	29
Schuld und Versöhnung – ein Zugang aus anthropologischer Sicht .....	32
Schuld und Versöhnung – ein theologischer Zugang .....	35
Schuld und Versöhnung – ein philosophischer Blick .....	41
Schuld und Versöhnung aus dem Blickwinkel der Psychologie ...	43
Exkurs: Schuld und Versöhnung aus neurobiologischer Perspektive .....	45
Notwendige Differenzierung:	
Vergebung – Verzeihung – Versöhnung .....	47
Vergebung .....	48
Verzeihung .....	49
Versöhnung .....	50
<b>Teil II</b>	
Prozesse der Versöhnung – Praxisberichte .....	53
Fallbeispiel 1: Späte Versöhnung .....	54
Fallbeispiel 2: Versöhnung durch Verstehen (Trauer um den Vater, der sich suizidiert hat) .....	58
Fallbeispiel 3: Versöhnung mit der unbekanntenen »leiblichen« Mutter nach fast sechs Jahrzehnten .....	62

Fallbeispiel 4: Versöhnung mit dem emotionsarmen Vater . . . . .	66
Fallbeispiel 5: Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte . . .	70
Fallbeispiel 6: Der plötzliche Tod eines heranwachsenden Kindes – sich aussöhnen damit, dass etwas Unversöhntes bleibt . . . . .	79
Fallbeispiel 7: Die notwendige Fähigkeit zur Versöhnung von Trauerbegleitenden mit ihrem Tun . . . . .	82
Abschließende Anmerkung zu den Fallbeispielen . . . . .	86

### Teil III

Das Thema Versöhnung in der Trauerbegleitung – konkrete Hinweise für Begleitende . . . . .	87
Familiendynamiken als Thema in der Trauerbegleitung . . . . .	87
Versöhnungsarbeit unter Zuhilfenahme des Mediums Film . . . . .	90
Nokan – Die Kunst des Ausklangs (Japan 2008) . . . . .	92
Vergiss mein nicht (Dokumentarfilm, Deutschland 2012) . . . . .	97
Versöhnung als intergeneratives und transgenerationales Thema . . .	99
Neurobiologische Erkenntnisse in der Begleitung trauernder Menschen in Schuldzusammenhängen nutzen . . . . .	103
»Der Raum kann nur so weit sein, wie ich innerlich weit bin« – die Anerkennung von Dualität als unausweichliche Realität der menschlichen Existenz . . . . .	110
Trauerbegleitende – verwundete Helfer/-innen . . . . .	119
Was ist so schlimm an Schuldgefühlen? . . . . .	121
Ich verfühne mich mit mir – Ich verfühne mich mit der Situation – Ich verfühne mich mit dir – Ich söhne dich aus . . . . .	123
Versöhnung bedeutet mehr als »Schuld verstehen« – Versöhnungs- begleitung als Form spiritueller Wegbegleitung . . . . .	128
Schuld, Versöhnung und Kongruenz . . . . .	133
<b>Weiterführende Adressen</b> . . . . .	134
<b>Dank</b> . . . . .	135
<b>Literatur</b> . . . . .	136

## Vorwort

In der Begleitung von Trauernden kommt es immer wieder zu der Erfahrung, dass Schuldgefühle eine Bedeutung bekommen, die oft unangemessen groß erscheint. Auch in sehr einfühlsamen Gesprächen lassen sich diese Gefühle oft nicht lösen; das »schlechte Gewissen« lässt sich nicht einfach ausreden. Was steckt hinter einer solchen Dynamik? Wie kann es zu Lösungen und Entlastungen kommen? Wie können diejenigen, die Trauernde begleiten, damit umgehen, dass so stark und oft so langwierig an Schuldgefühlen festgehalten wird?

Chris Paul hat Mechanismen beschrieben, die dazu führen, dass Trauernde oft so beharrlich in ihren Schuldgedanken bleiben: Es geht um Macht, die in der Trauer nicht verloren gehen soll, es geht um Sinn, der durch einen Schuldzusammenhang erhalten bleiben soll, und es geht um Beziehungen zu den Verstorbenen, die durch Schuldbewusstsein weitergeführt werden. Die Methoden, die Chris Paul für die Begleitung in solchen Situationen vorschlägt, sind vorwiegend kognitiv ausgerichtet.

Demgegenüber geht Norbert Mucksch in diesem Buch neue Wege. Für mich sind seine Ansätze im mehrfachen Sinn tiefer und zugleich auch weiter. Er zeigt eindrucksvoll, wie wichtig es ist, neben den Lichtseiten im eigenen Leben auch die Schattenseiten wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Durch Schmerzen hindurch können Veränderungsprozesse in Gang kommen, die lähmende alte Muster überwinden. Ein solcher Weg durch die Tiefe kann zu einer Weite führen, in der ich zu einer neuen Beziehung zu mir selbst und auch zu anderen finden kann.

Am Anfang seines Buches nennt Mucksch zwei Grundbedingungen menschlicher Existenz: die Unausweichlichkeit von Schuld und die Unvermeidbarkeit von Verletzungen. Es gehört zu mir, dass ich anderen etwas schuldig bleibe. Ich bin verletzt worden und habe auch andere verletzt. Solche Aussagen könnten bedrücken. Mucksch stellt sie jedoch in einen Zusammenhang, der entlastet und befreit. Ich muss nicht perfekt sein. Ich kann meine dunklen Seiten anschauen und mit ihnen leben. Hier bringt Mucksch den Prozess der Versöhnung ins Spiel. Dieser Prozess eröffnet die Möglichkeit, dass ich mich mit mir selbst aussöhne und auch mit anderen Menschen. Dabei erweitert Mucksch den Begriff »Versöhnung«. War ursprünglich noch »Sühne« Voraussetzung für einen solchen Neuanfang, so wird in seinem Verständnis Versöhnung als Geschenk und Chance erfahren. Versöhnung wird von vielen wissenschaftlichen Aspekten her beschrieben. Mucksch bringt Erkenntnisse aus Psychologie, Anthropologie, Philosophie, Theologie und besonders – noch etwas ungewöhnlich – auch aus der Neurobiologie mit ein. So zeigt er zum Beispiel auf, dass in der Trauer unter dem Cortex liegende Bereiche des limbischen Systems wie Alarmsystem und Belohnungssystem besonders aktiviert sind und rein kognitive Zugänge nur eine sehr begrenzte Wirkung haben. In allem setzt er sich dafür ein, den Blick nach innen zu wenden, die konfliktreichen Prozesse im eigenen Leben wahrzunehmen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

In dieser Sicht hat mich das Buch besonders angesprochen und berührt, in einzelnen Abschnitten auch ergriffen; das gilt besonders für den sehr lebendigen zweiten Teil mit den sieben Fallgeschichten und deren einfühlsamer Interpretation. Kann ich mich selbst damit aussöhnen, dass etwas Unversöhntes bleibt nach dem Tod eines Kindes (Fallbeispiel 6)? Wie hat mich meine eigene Kriegsgeschichte geprägt mit der Sorge, ob die Verdunkelung durch Rollos bei Fliegerangriffen ausreicht, und

mit der Angst im Keller bei der Bombardierung? Wie haben sich diese Erfahrungen ausgewirkt auf das Leben meiner Kinder und meiner Enkel (dazu Fallbeispiel 4)? Diese und andere Fragen haben meine Selbstreflexion vertieft und erweitert. Mucksch sieht in solcher Reflexion eine Voraussetzung dafür, Trauernde in ihren Konflikten authentisch begleiten zu können. Wie ich mich auf mich selbst beziehe, so beziehe ich mich auch auf andere.

Wie ist Versöhnung in der Trauerbegleitung möglich? Sicher ist eine solche Versöhnung kein Ziel, das mit festgesetzten Methoden erreicht und evaluiert werden kann. Auch hier gilt: Versöhnung ist ein Geschenk und eine Chance zugleich. Es kann jedoch die Bereitschaft unterstützt und gefördert werden, dass es zu einem solchen Prozess kommt. Von Seiten der Begleitenden ist dabei eine »personenzentrierte Haltung« günstig, wie sie Mucksch in seinem vorangehenden Buch »Trauernde hören, wertschätzen, verstehen« bereits entwickelt hat. Die Methoden, die Mucksch vorschlägt, sind nicht primär kognitiv ausgerichtet, sondern sprechen die Trauernden mit Leib und Seele an, sie können berühren und Wandlungsprozesse in Gang setzen. So können in einer Trauergruppe, in der Vertrauen schon gewachsen ist, Fotos aus dem Leben Verstorbener gezeigt werden und dabei vergangene Zeiten erinnert und vergegenwärtigt werden; von Lichtseiten und von Schattenseiten, die noch belasten, kann erzählt werden. Auch verbindende Symbole können vorgestellt werden, Träume und auch Märchen können mitgeteilt werden (Fallbeispiel 5).

Kann eine Versöhnung mit Verstorbenen geschehen – auch über den Tod hinaus? Es gibt vielfältige Erfahrungen, die darauf hinweisen, dass das möglich ist. Im inneren Dialog lassen sich Gefühle in den Beziehungen aussprechen und verändern. So leiden viele Trauernde oft unter einem »schlechten Gewissen«. Wie kann ich mich wirklich über gute Erlebnisse freuen, wenn der Mensch, den ich verloren habe, das alles nicht mehr mit erleben kann? Hier führt oft die Anregung weiter, sich vor-

zustellen, was der verstorbene Angehörige dazu sagen würde. Vielfach erhalten Trauernde in einer solchen Vorstellung eine Antwort, die sie ermutigt, ihr eigenes Leben zu gestalten und auch die Freude zuzulassen. Hinweisen möchte ich hier auf neue Erkenntnisse neurobiologischer Forschung, dass wir Zeit unseres Lebens mit eng verbundenen Partnern Spiegelsysteme entwickeln, die auch nach dem Tod weiterwirken. Bewährt hat sich für den inneren Dialog auch folgende Methode, die aus der Gestalttherapie stammt: Der Trauende sitzt einem leeren Stuhl gegenüber. Er stellt sich vor, die Person, um die er trauert, sitzt auf diesem Stuhl. Er spricht zu ihr und gibt dann die Antworten wieder, die er von ihr her wahrnimmt. Auch schwere Konflikte können manchmal in solchem Dialog geklärt und so Versöhnung gefunden werden (Fallbeispiele 1, 2 und 4). Dadurch kann die eigene Biografie neu verstanden werden, zugleich können Zukunftsperspektiven entwickelt werden. Mucksch nimmt spirituelle Traditionen auf, die in Bildern und Symbolen Tiefe und Weite erschließen, so zum Beispiel die Erfahrung, dass der tiefe Abgrund zur heilenden Quelle wird. In der biblischen Tradition heißt es: »Du stellst meine Füße auf weiten Raum.« Manchmal tut es mir gut, dass ich das noch Unversöhnte, nicht Lösbare in mir selbst und in unserer Welt in die Weite stelle.

Insgesamt gibt das Buch Informationen aus vielen Wissensschaftsbereichen und vielfältige praktische Anregungen zu einer reflektierten, authentischen Trauerbegleitung. Darüber hinaus zeigt es Wege, die Grenzen und Möglichkeiten des eigenen Lebens deutlicher zu sehen. Es kann dazu beitragen, mehr Tiefe und Weite im eigenen Leben zu gewinnen. So ist es mir beim Lesen mancher Seiten ergangen, dafür bin ich dankbar. Ich wünsche auch anderen, dass sie dieses Buch mit Gewinn lesen – für sich selber und dadurch auch für andere.

Klaus Onnasch

## Einleitung und Hinführung zum Thema

Trauernde Menschen leben vielfach mit unversöhnten Teilen aus der gemeinsamen Lebensgeschichte mit verstorbenen Menschen, seien es Partner<sup>1</sup>, Eltern, Kinder, andere Angehörige oder Zugehörige. Oftmals scheinen es die unversöhnten Anteile einer gemeinsamen oder teilweise gemeinsamen Lebensgeschichte zu sein, die es Menschen in der Trauer schwermachen, den erlittenen Verlust in das eigene Leben zu integrieren. Es bleibt dann viel stärker das Gefühl, weiterleben zu *müssen* (eben auch mit diesen unversöhnten Anteilen) als die gegenteilige Grundeinführung, nämlich weiterleben zu *dürfen*, auch mit den Anteilen einer durch Tod beendeten Beziehung, die nicht nur Lichtanteile haben, sondern eben auch Schattenseiten. Selbstverständlich spreche ich an dieser Stelle nicht von ganz akuter Trauer mit einer hohen zeitlichen Nähe zu einem Todesereignis, sondern von einer Trauer, die eine Schwere und eine Last mit sich bringt, die – auch auf längere Sicht – nicht leichter zu werden vermag.

Um möglichen Missverständnissen gleich zu Beginn vorzubeugen: Ich vertrete nicht die Meinung, dass Trauer etwas ist, was abgearbeitet oder gar bewältigt werden könnte. Das ist nicht mein Bild, wenn ich von Versöhnung und Trauer sowie von Versöhnung in der Trauer spreche. Ich möchte Versöhnung

---

1 Ich benutze im Text abwechselnd die männliche und weibliche Form. Gemeint sind immer beide Geschlechter.

auch nicht als Aufgabe eines trauernden Menschen verstanden wissen, die dieser unbedingt erledigen muss. Mehr als eine Aufgabe scheint mir die Versöhnung eine Chance und ein Geschenk zu sein, also etwas, das man annehmen können muss. Es geht auch auf gar keinen Fall darum, einen verstorbenen Menschen loszulassen durch eine im besten Fall gelungene Versöhnung. Vielmehr bin ich davon überzeugt, dass es durch einen Versöhnungsweg möglich ist, einen verstorbenen Menschen mit all seinen Facetten, Eigenschaften, Fähigkeiten und Begrenzungen, mit seinem Unvermögen und seinen Hilflosigkeiten, mit seinem Unbeholfensein, seinen Macken, Ecken und Kanten zu sehen und vor allem mit den Teilen, wo er oder sie mir (durchaus auch ganz objektiv) etwas schuldig geblieben ist. Versöhnung mit einem verstorbenen Partner, Kind oder Eltern teil kann, soll und darf also nicht die Trauer an sich beenden. Wohl aber geht es darum, die quälenden und letztlich die Trauer behindernden Anteile zu beenden und mit diesen einen versöhnlichen Abschluss zu finden. Insofern kann das Element Versöhnung in einer Trauerbegleitung mit dazu beitragen, einen schwierigen, scheinbar auch stagnierenden Trauerweg leichter und offener zu machen und zu einem versöhnlichen Abschluss zu führen, ohne dass die Trauer selbst damit beendet sein wird. Aber ein offener, erweiterter, ja ein vollständiger Blick auf einen verstorbenen Menschen wird, davon bin ich überzeugt, das Trauererleben positiv verändern.

Trauer und das Erleben von Trauer sich auch einmal mit dieser inneren Brille anzuschauen und diesem Aspekt Aufmerksamkeit zu schenken, scheint mir in vielerlei Hinsicht bedeutungsvoll, aber auch vor allem hilfreich zu sein, nicht zuletzt für trauernde Menschen, die möglicherweise ohne eine solche Brille wichtige Aspekte aus einer Lebensgeschichte bzw. einer Beziehungsdynamik übersehen und aufgrund dessen in einem stagnierenden Trauererleben festsitzen. Diese Brille, oder anders gesagt,

diesen inneren Blick benötigen jedoch nicht nur trauernde Menschen, sondern vor allem auch diejenigen, die Trauernde begleiten. Wir wissen alle, dass es gerade in Krisenzeiten und in Zeiten persönlicher Verwirrung und Desorientierung oftmals einer Botschaft bzw. eines Signals von außen bedarf. Gerade in solchen Phasen (und wer wollte bestreiten, dass die Trauer mit ihrer großen Vielfalt und hohen Ambivalenz an Gefühlen dazu gehört) benötigen Menschen Signale, Zuspruch und mitunter auch »Korrektive« von außen. Und schlicht und ergreifend manchmal auch Worte, die man sich selbst nicht sagen kann, sowie empathisch zuhörende Menschen, die wirklich in einer Begleitung präsent sind mit purer Präsenz. Krisenphasen im Leben eines Menschen sind Zeiten, in denen Betroffene »Zusagen« benötigen, Aussagen, Signale, Worte und Gedanken, die sie sich selbst nicht sagen können und die nur deshalb wirksam sind und werden, weil sie ihnen zugesprochen werden. Und Krisenphasen sind Zeiten in denen viel in große Unordnung geraten ist. In einer solchen Situation von Unordnung sortieren mitzuhelfen gehört mit zu den zentralen Aufgaben von Trauerbegleitenden. Dass dieses Sortieren immer geleitet sein sollte von einer deutlichen inneren Ausrichtung auf den trauernden Menschen, die dessen Signale hoch achtsam wahrnimmt und dann reflektiert und verantwortlich damit umgeht, das sollte sich von selbst verstehen. Es geht nicht darum, mit der Tür ins Haus zu fallen und jemandem das Versöhnungsthema überzustülpen, sondern vielmehr, mit der inneren Bereitschaft und Wachsamkeit dabei zu sein, auch dieses Thema gemeinsam mit einem trauernden Menschen zu heben, sofern dieser Signale in eine solche Richtung setzt. Wie immer in der Trauerbegleitung gilt: Der Begleitende geht nicht voran! Oder anders formuliert: »Es gilt den Trauernden da ernst zu nehmen, wo er ist, und ihn nicht dahin bringen zu wollen, wo ich es als Helfer gerne hätte« (Weiher, 2004, S. 105 f.).

»Das Geheimnis der Versöhnung heißt Erinnerung«, so heißt es in einer altjüdischen Weisheit. Trauern bedeutet zu erinnern, immer und immer wieder. Trauerbegleitende müssen ein tief verinnerlichtes Wissen haben, wie wichtig dieses beständige Erinnern für Trauernde ist. Sie wissen auch um die Bedeutung der beständigen Wiederholung der Erinnerungen an einen verstorbenen Mitmenschen. In der Situation der Begleitung sind die Begleitenden so etwas wie Zeuginnen und Zeugen<sup>2</sup> dieser Erinnerungen. Darin liegt die Chance, diese Erinnerungen auch so zu bezeugen, dass alle Teile einer gemeinsamen Biografie ausgesprochen und erinnert werden können, ohne Angst vor einer Bewertung oder gar Abwertung zu haben. Ein Trauernder, der eine solche Atmosphäre erlebt, wird zum Sprechen und zum Erinnern ermutigt und kann durch diese Ermutigung auch an die Teile einer Beziehung herangeführt werden, die etwas mit Angst und Beschämung zu tun haben, vielleicht auch mit Schuld – sowohl als objektive Schuld wie auch als subjektives Schuldgefühl. Wenn das im Rahmen einer Trauerbegleitung gelingt (und das kann und wird nicht immer gelingen), dann eröffnet sich die große Chance, die Beziehung und Lebensgeschichte mit einem verstorbenen Menschen vollständig zu sehen und nicht nur fragmentarisch oder nur mit den »glänzenden« Seiten und Anteilen einer Beziehung. Nur in der Vollständigkeit einer Betrachtung mit allen Anteilen (Licht *und* Schatten) liegt die Chance, einen unverklärten, einen realistischen und auch einen erwachsen-emanzipierten Blick auf einen Menschen zu werfen. Nur dadurch wird das Bild dieses Menschen vollständig. Ein solches Bild schützt vor Idealisierung und Überhöhung. Es kann einen verstorbenen Menschen, den ich vermisse mit allen

---

2 Neben der *Erlaubnis* zu trauern, dem *Ausdruck* der Trauer und *Struktur* ist die *Zeugenschaft* ein wesentliches Element dessen, was Trauernde brauchen: »Ich bezeuge und bestätige deinen Schmerz und die Unwiederbringlichkeit dessen, was du verloren hast.«

seinen Anteilen, sichtbar sein lassen und es gibt einem trauernden Hinterbliebenen die Chance, diesem verstorbenen Menschen auf partnerschaftlicher Augenhöhe zu begegnen. Jeder andere Blick als dieser Blick »auf Augenhöhe« wird eine Ausöhnung mit den Schattenseiten einer Beziehung und mit den Dingen, die Menschen sich notwendigerweise schuldig bleiben (müssen), erschweren oder sogar unmöglich machen.

Ich komme noch einmal auf die eingangs genutzte Metapher der Brille zurück. Begleitende wie Trauernde benötigen eine solche Brille im Sinne einer Bereitschaft, in das eigene Innere zu schauen, wobei der Zugang zu diesem Hilfsmittel einem nicht akut trauernden Menschen in der Begleitung sehr viel leichter fallen wird. Die Chance liegt darin, Trauernden diese Brille anzubieten und auf die Momente zu achten und sie sensibel zu erspähen, in denen ein solches Angebot gemacht werden kann. Eine Brille hat eine klare Funktion: Sie ist dafür da, scharf, eindeutig, klar und unverschommen zu sehen. Es braucht gerade bei den Schattenseiten einer gemeinsamen Lebensgeschichte auch genau diese Möglichkeit des klaren Blicks. Aber es braucht auch – und dafür ist nicht zuletzt die palliative Haltung auch in der Trauerbegleitung wichtig – das Gespür, die Empathie und die Achtsamkeit für den richtigen Augenblick. Das Angebot, auch mit dem Versöhnungsthema in einer Trauerbegleitung präsent zu sein, es zur Verfügung zu haben und vor allem keine Angst davor zu haben, ist meiner festen Überzeugung nach ein ganz wichtiges Werkzeug, ein Blickwinkel, den Trauerbegleitende einzunehmen grundsätzlich imstande sein müssen.

Ausgehend davon ist in mir der Impuls entstanden, zu diesem Thema dieses kleine Fachbuch zu verfassen, und ich hoffe, dass die einzelnen Aspekte, die ich nachfolgend aufgreifen werde, zur Hilfestellung werden können, in der Begleitung Trauernder auch mit dem nicht gerade einfachen Versöhnungsthema umzugehen und genau dazu zu ermutigen, letztendlich mit dem Ziel, auch

Trauernde zu befähigen, in Versöhnungsprozesse einzutreten, und sie selbst dazu ebenfalls zu ermutigen.

Einen Anstoß zu meinen Gedanken haben mir die Veröffentlichungen von Schulz, Radebold und Reulecke (2004), Bode (2013), Müller-Hohagen (2014), Goltermann (2011) und Alberti (2013) gegeben, die sich mit der transgenerationalen Weitergabe von Schuldgefühlen beschäftigen. Wir beginnen in unserer Gesellschaft ja erst seit einigen Jahren zu verstehen, wie traumatisierende Ereignisse und Erfahrungen, vor allem Kriegserfahrungen, über die Prägung derer, die diese Erfahrungen machen mussten, in die nachfolgenden Generationen hineinwirken. Als Zugehöriger zur Nachkriegsgeneration und als 1960 geborener Sohn eines Vaters, der noch als Jugendlicher die Grausamkeiten des Krieges erfahren musste, durfte ich über die Forschungen und Erkenntnisse der vorgenannten Autoren erfahren, wie wichtig das Verstehen solcher Zusammenhänge ist, um in die Versöhnung mit den Teilen meiner Eltern zu kommen, in denen diese mir zwangsläufig etwas schuldig geblieben sind und in der Reaktion darauf ich ihnen auch – weil sie aufgrund eigener Traumatisierungen und einer daraus erwachsenen Schutzbedürftigkeit schlichtweg nicht anders konnten, als mir dies schuldig zu bleiben.

Das ist ein ganz wichtiger und gewichtiger Teil dieses kleinen Fachbuches. Darüber hinaus geht es aber auch um die Versöhnung mit sich selbst und mit den Anteilen und Begrenzungen, die Menschen nur ungern in den Blick nehmen. Da dieses Buch ja vor allem Menschen in der Trauerbegleitung als Zielgruppe hat, muss es darin auch um die Versöhnung von Trauerbegleitenden mit Situationen gehen, in denen eine Begleitung nicht den Zielen und Idealen entsprochen hat, die ein Trauerbegleitender an sich selbst stellt. Oftmals sind Ansprüche von Trauerbegleitenden an sich selbst zu hoch. In dieser überhöhten Form geraten nicht selten die Personen, die als Sterbende und

Trauernde begleitet werden, in einen Blick, der sie sehr schnell nicht mehr als Subjekt und mit all den Fähigkeiten und Potenzialen sieht, den eigenen Weg zu gestalten, sondern der sie zu Objekten der eigenen Hilfeleistung macht und ihnen damit auch etwas nimmt von der Würde und möglicherweise auch von der Selbstachtung in der ohnehin schwer auszuhaltenden Phase des Abschieds. Menschen, die sich im Rahmen von Hospizinitiativen und Palliative Care engagieren, tun dies auch, weil sie eine Helferinnen-Identität haben. Eine solche Helferinnen-Identität ist klar und deutlich abzugrenzen von einem »Helfer-Syndrom«. Das Helfer-Ideal, die Helferinnen-Identität ist klar positiv zu bewerten, immer natürlich unter der Voraussetzung, dass mir diese innere Grundstruktur (»Helfen ist für mich ein hoher Wert und ein Ideal«) mit ihren hilfreichen und weniger hilfreichen Impulsen gut bewusst ist. Dieses so wichtige innere Bewusstsein und die notwendige Selbstreflexionsfähigkeit haben Menschen mit einem »Helfer-Syndrom« nicht.

Menschen mit einer Helfer- bzw. Helferinnen-Identität erleben bei sich aber ganz häufig eine typische und spezifische Schwierigkeit: Ihnen fällt es grundsätzlich eher schwer, mit Situationen von Hilflosigkeit umzugehen und diese auszuhalten. Zu diesen Situationen von Hilflosigkeit gehören auch Erfahrungen von eigener Begrenzung. Wenn sich dieses Buch des Themas »Versöhnung« annimmt, dann eben auch im Hinblick auf die wichtige Versöhnung von Begleitenden als Menschen mit einer solchen Identität mit ihren eigenen Erfahrungen von Begrenzung und Hilflosigkeit, die es unweigerlich in Sterbe- und Trauerbegleitungssituationen immer wieder neu geben wird. Mitunter ist die eigene Begrenztheit nicht nur eine Last, sondern sie kann auch ein Schutzraum sein für Begleitende und Trauernde – ein Schutzraum, hinter dessen Grenze etwas Neues, Anderes beginnen kann und darf, welches sich (jetzt) meiner Einflussnahme entzieht.

In dieser Bandbreite bewegen sich die nachfolgenden Gedanken. Sie tun dies ganz im Sinne einer nichtdirektiven Grundhaltung<sup>3</sup> nicht als Lehrbuch, sondern mein Ziel besteht darin, zu sensibilisieren und ein fachliches Angebot zur eigenen Reflexion zu machen. In diesem Sinne hoffe ich, Menschen, die sich in der Trauerbegleitung engagieren, zu erreichen und ihnen ein genau solches Angebot zu machen.

Das Buch folgt dabei dem bewährten Dreischritt der »Edition Leidfaden«:

- theoretische Hinführung aus unterschiedlichen Blickwinkeln,
- Fallbeispiele aus der Trauerbegleitungspraxis,
- Informationen zur Wirkung und Umsetzung (praktische Hinweise).

Bevor ich mich dem zentralen Thema dieses Buches zuwende und die Begrifflichkeiten zu klären versuche, möchte ich zunächst zwei Unvermeidbarkeiten benennen, die unser Menschsein ausmachen und an denen wir nicht vorbeikommen. Es handelt sich dabei um die Unvermeidbarkeit von Schuld und Verwundungen.

---

3 Ich arbeite in der Trauerbegleitung auf Basis der personenzentrierten Grundhaltung, die auch als »nichtdirektive Beratung« bezeichnet wird (vgl. Mucksch, 2015).

## Teil I

### **Die Unausweichlichkeit von Schuld - »Wer von Euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein«**

Ich hörte kürzlich – in einer eher unverfänglichen und harmlosen Situation – jemanden sagen: »Das kann ich ja gar nicht wiedergutmachen!« Wir kennen diesen Ausspruch auch in der Frageform: »Wie soll ich das nur wiedergutmachen?« In dieser Frageform wird der Druck spürbar, der möglicherweise hinter diesen Worten stecken kann. Dahinter steht unter Umständen das innere Bild, dass ich immer alles wiedergutmachen muss und dass ich niemandem etwas schuldig bleiben darf.

In der von mir erlebten Situation war die Formulierung eher als scherzhaft-charmante Äußerung gemeint. Es ging lediglich um das höfliche und zuvorkommende Offenhalten einer Tür, um jemandem den Vortritt zu lassen. Oftmals wird die Frage »Wie soll ich das nur wiedergutmachen?« aber anders, viel ernsthafter und auch mit tatsächlichen eigenen Schuldempfindungen erfahren und in Verbindung gebracht. Dann kann diese Frage zu einer bohrenden, ja mitunter sogar quälenden Frage werden, die zu einer echten Last wird, die einen Menschen beugt und lähmt. Dagegen steht die Aussage, dass Schuld etwas Unausweichliches ist und etwas, dem Menschen nicht aus dem Weg gehen können.

Die Erfahrung von Schuld, das Schuldigwerden und auch das Schuldigsein gehören existenziell zum Menschen und haben

etwas mit der Fähigkeit von Menschen zu tun, Verantwortung zu übernehmen. Damit hat es auch mit ihrer Würde zu tun. Indem ich in der Lage bin, zu verantworten und Antwort zu geben auf Situationen, an denen ich unweigerlich mitbeteiligt war, lebe ich einen großen Teil dessen, was meine Existenz als Mensch ausmacht.

Weiber (2011) bringt diese Unausweichlichkeit und zugleich das Würdevolle daran zum Ausdruck, indem er unter der Überschrift »Existenzielle Schuld« formuliert: »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« (Weiber, 2011, S. 265). Hutter macht das deutlich, indem er darauf hinweist, dass »der Mensch von unterschiedlichen Motivationsbündeln gesteuert wird, die miteinander widerstreiten« (Hutter, 2014b, S. 7). Dieses Zitat verdeutlicht Verschiedenes, und zwar in zwei Richtungen. Es macht eine klar konfrontierende Aussage und es hat zugleich etwas sehr Entlastendes. Die Konfrontation lautet: Der Wunsch, ohne die Erfahrung von Schuld durchs Leben zu kommen, mag vordergründig nachvollziehbar sein, tatsächlich taugen tut er nicht. Er ist letztendlich eine Illusion und wird hier entlarvt als »frommer Wunsch«.

Durch diese Entillusionierung wird aber auch der andere Teil offenbar: Weil wir als Menschen gar nicht anders können (wir bleiben zwangsläufig einander und auch uns selbst immer etwas schuldig), hat diese Aussage eine entlastende und damit letztlich schützende Funktion. An dieser Stelle komme ich auf die zu Beginn dieses Abschnitts formulierte Frage zurück: »Wie soll ich das nur wiedergutmachen?« Wenn ich dazu komme, für mich

zu akzeptieren, dass ich das im Letzten weder kann noch muss, dann kann diese Erkenntnis dazu führen, dass ich ein Stück entlastet werde und der absoluten Pflicht enthoben bin, immer und in jeder Situation alles wiedergutzumachen und sozusagen immer so abzuschließen, dass ich nie etwas schuldig bleibe. Auf der anderen Seite gibt diese Erkenntnis auch meinem Gegenüber die Freiheit und Offenheit, mir etwas schuldig zu bleiben. Daraus kann letztendlich Dankbarkeit, Vertrautheit und eine tiefe innere Bindung erwachsen – im besten Fall eine Bindung, die über den Tod hinaus eine positive Wirkung entfalten kann.

Schuld, Schuldigwerden und Schuldigbleiben bekommen an dieser Stelle einen tieferen Sinn, auch und gerade in der Trauer. Müller und Schnegg haben bereits 2004 auf diesen Aspekt hingewiesen (Müller u. Schnegg, 2004, S. 61) und weisen der Schuld über den Sinn auch eine Aufgabe in der Trauer zu. Weil Schuld einen Sinn in der Trauer hat, hat die Schuld es verdient, nicht bewertend, sondern vielmehr würdigend wahrgenommen zu werden. »In dieser Wahrnehmung geschieht eine Würdigung des Trauernden, mag er hier [selbst; Anm. des Verf.] ›objektiv‹ noch so falsch liegen« (Müller u. Schnegg, 2004, S. 61).

Ich greife an dieser Stelle den Untertitel zu diesem Abschnitt auf, den Satz aus dem Neuen Testament »Wer von Euch ohne Schuld<sup>4</sup> ist, werfe den ersten Stein«. Es handelt sich hier um einen biblischen Text (Johannes, 8, 1–11), der als solcher eine tiefe anthropologische Grunderkenntnis markiert: Menschen sind immer auch schuldige Menschen, ohne Ausnahme!

Auf die klug und weitsichtig gestellte Aufforderung »Wer von Euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie« (Johannes 8, 7, Bibel, 2016, S. 1235) geschieht das zunächst Unerwartete: Einer nach dem anderen verlässt schweigend den Ort des

---

4 Ich habe an dieser Stelle bewusst den eindeutig theologisch besetzten Begriff »Sünde« durch den Begriff »Schuld« ersetzt.

ungnädigen und unmenschlichen Geschehens. Diejenigen, die kraft ihres Amtes die größte äußerliche Autorität haben (nicht unbedingt aus sich heraus, sondern durch Zuschreibung oder Übertragung), verlassen als Erste den Ort der vorausgegangenen raschen und vernichtenden Verurteilung. Die Botschaft dahinter lautet: Wir müssen uns unserer eigenen Begrenztheit und auch der eigenen Schuld als Menschen bewusst sein. Habe ich dieses Bewusstsein, dann stehe ich nicht, oder doch zumindest deutlich geringer, in der Gefahr, andere zu bewerten oder sie gar zu »vor-verurteilen«. Hier kann sich ein Kreis schließen: Wenn ich diese Haltung authentisch und kongruent<sup>5</sup> in einer Begleitungssituation leben und dadurch vermitteln kann, dann liegt es nahe, dass ein Mensch, der als trauernder oder sterbender Mensch mit sich selbst und/oder anderen hart ins Gericht geht, selbst in eine versöhnliche Haltung kommen kann.

## Die Unvermeidbarkeit von Verletzungen

Ebenso wie mit der Schuld verhält es sich auch mit Verletzungen. »Jeder wird in seinem Leben verletzt und verwundet« (Grün, 1992, S. 9). »Niemand kommt unverwundet durchs Leben« (Ulsamer, 2011, S. 11), so überschreibt der Jurist und Psychologe Ulsamer ein Kapitel in seinem Buch »Lebenswunden«. Er beschreibt darin, dass Verletzungen, die verheilen und Menschen wieder gesund werden lassen, sogar für erhöhte Widerstandskraft und Belastbarkeit sorgen und Menschen innerlich stark machen können. Mitunter, so konstatiert er, kann aus solchen Verwundungen eine besondere Kraft oder Fähigkeit entstehen. Gerade geheilte seelische Verletzungen können zu

---

5 Die Nähe zur Grundhaltung der Echtheit aus der personenzentrierten Haltung liegt klar auf der Hand.

einer außerordentlichen Gabe werden. Mir fallen in diesem Zusammenhang nicht wenige Menschen ein, die sich im Rahmen palliativer und hospizlicher Arbeit als Sterbe- und Trauerbegleiter/-innen hilfreich engagieren. Nicht wenige tun dies aus einer gut reflektierten eigenen Erfahrung als Trauernde und bringen mit dieser Erfahrung eine besondere Qualität und Authentizität in Begleitungsprozesse ein. Sie verfügen über ein bedeutsames und wirkungsvolles Talent und nutzen es in genau dem Kontext, in dem sie selbst eine hilfreiche Erfahrung gemacht haben.

Wenn Verletzungen zu einer Gabe werden, wenn ein Mensch – sei es durch eigene Resilienz, sei es durch eine gute mitmenschlich-solidarische Begleitung – aus einer schweren und schmerzhaften Erfahrung gut hervorgeht, dann haben diese Erfahrungen im besten Fall auch etwas ganz Wichtiges vermittelt: ein im wahrsten Sinne des Wortes zu verstehendes Lebenswissen.

Davon abzugrenzen sind natürlich die Verwundungen, die tiefer gehen und die intensive leibseelische Spuren hinterlassen, Verletzungen, die nicht oder nur sehr langwierig heilen, und solche, die schlimmstenfalls überhaupt nicht ausheilen. Auf solche traumatischen Erfahrungen gehe ich in diesem Zusammenhang nicht näher ein. Mir ist es aber wichtig, diese Form von Verletzungen hier zu erwähnen, schon aus Achtung vor den Menschen, die sie erlitten haben bzw. denen solche tiefen Verwundungen zugefügt worden sind und die solche Traumata erleiden mussten.

Auch die Theologin Wolfers sieht den unauflöselichen Zusammenhang von menschlicher Existenz und Verletzungen. »Leben verletzt« und »es gibt kein Leben ohne Kränkungen« (Wolfers, 2013, S. 13 ff.) betont sie in ihrem Buch »Die Kraft des Vergebens«: »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.

Manche dieser Wunden gehen tief und wollen einfach nicht heilen. Ruhelos kreisen unsere Gedanken um die andere Person und ihr verletzendes Verhalten. In uns schreit es empört auf: ›Wie konntest Du mir das antun?!‹ Wir werden mit dem, was passiert ist, nicht fertig, sondern wie bei einem Endlosband spielen wir das einschneidende Geschehen wieder und immer wieder durch. Die schmerzhafteste Kränkung wirbelt unser Inneres durcheinander. Widerstreitende Gefühle zerren an uns und werfen uns aus der Bahn. [...] Dabei können andere uns nicht nur durch ihr aktives Verhalten verletzen, sondern auch dadurch, dass sie uns etwas vorenthalten, beispielsweise indem sie Hilfe verweigern oder es an Wertschätzung fehlen lassen« (Wolfers, 2013, S. 15 f.).

An anderer Stelle beschreibt Wolfers, dass Menschen diese zuvor genannte innere Not nicht wahrhaben wollen, und benennt diese Vermeidung als menschlich sehr verständlich. Nachfolgend verwendet sie ein ausdrucksstarkes Sprachbild, indem sie eine innere Kränkung mit einer körperlichen Wunde vergleicht. So wie »eine körperliche Wunde Luft braucht, um heilen zu können, so muss auch der Schmerz ans Licht kommen dürfen« (Wolfers, 2013, S. 10). Mit diesem Sprachbild benennt Wolfers etwas, was wesentlich auch in einer Trauerbegleitung geschehen kann und wofür Trauerbegleitende eine innere Bereitschaft mitbringen müssen. Wenn ein trauernder Mensch ebenfalls dazu grundsätzlich bereit und in der Lage ist und er im Rahmen einer Begleitung eine wertschätzend-empathisch-authentische Atmosphäre erfährt, die ihn selbst auch wertschätzend mit sich selbst und seinen Schattenseiten sein lässt, dann kann daraus etwas Heilendes entstehen. Bestenfalls fasst jemand den Mut, dann auch so authentisch und kongruent mit sich selbst zu werden und zu sein, dass er sich seinen Schattenseiten stellen kann. Ausgehend davon kann ein nachhaltiger Perspektivenwechsel stattfinden, den Wolfers so beschreibt: »Der Blick richtet sich

nicht mehr auf die rückwärts orientierte Warum-Frage, sondern auf die Wozu-Frage, der es um die Zukunft geht« (2013, S. 10). Das heißt weg vom anklagenden Warum zum Sinn suchenden Wozu. Zentral scheint mir aber die Feststellung zu sein, dass es sich hier nicht um einen Automatismus handelt, sondern vielmehr um eine Entscheidung, unsere individuelle Entscheidung (vgl. Wolfers, 2013, S. 11). An dieser Stelle deutet sich bereits etwas an, was ich im Kapitel »Schuld und Versöhnung – ein philosophischer Blick« noch eingehender vertiefen werde: die Herausforderung, in die wir existenziell als Menschen gestellt sind, nämlich mit unvermeidbaren Grenzsituationen umzugehen. Es geht hier um die grundlegenden Gedanken des Philosophen Karl Jaspers im Umgang mit Grenzsituationen.

Wolfers betont neben dem Hinweis auf die Notwendigkeit<sup>6</sup> der Entscheidung aber auch den Geschenkcharakter der Versöhnung. Auch dieser Gedanke ist meines Erachtens zentral. Wir können trotz der gebotenen Entscheidung Versöhnung nicht herstellen oder »machen«. Sie hat immer auch eine weit darüber hinaus gehende Dimension, der sich hospizliche Haltung zu stellen bereit ist. Ich meine damit die spirituelle Dimension als eine zentrale Säule in der Begleitung von Sterbenden und Trauernden.

Die Feststellung der Unausweichlichkeit von Verletzungen in einem Buch zum Thema »Versöhnung in Trauerprozessen« ist mir besonders wichtig. Die Anerkennung dieses Faktums gehört für mich ganz entschieden dazu, um letztendlich die tiefe Bedeutung und Notwendigkeit von Versöhnungswegen zu erfassen. Nur wenn ich als Trauerbegleiter/-in diese Tatsache tief in meinem Inneren begreife und zulasse, werde ich einen vollständigen Blick auf verletzte bzw. gekränkte, trauernde Men-

---

6 Der Begriff »notwendig« hat in unserem Sprachgebrauch eine eher negative Konnotation. Teilt man die beiden Wortteile, dann wird deutlich, dass etwas, das im wahrsten Sinne des Wortes notwendig ist, zu einer hilfreichen Wende in der Not werden kann.