

»Kann ich mir das jemals verzeihen?«

Voraussetzungen und Möglichkeiten der Selbstvergebung

Chris Paul, Jan S. Möllers, Tanja M. Brinkmann

Prozesse des Verzeihens oder Vergebens (wir benutzen die Begriffe in diesem Artikel als Synonyme) können eine große befreiende Kraft entfalten, gleichzeitig ist der Prozess für viele Trauernde nicht zugänglich. Das gilt besonders für ein Verzeihen sich selbst gegenüber. Wir untersuchen aus Sicht der »Konstruktiven Schuldbearbeitung«, wie ein Selbstverzeihen in der Beratung angeregt werden kann. Verzeihen wird dabei als voraussetzungsvoller Prozess wahrgenommen, der die innere Arbeit an verschiedenen Themen gleichzeitig erfordert.

Tatsachen und Be-Deutungen

»Das verzeihe ich mir nie!«, sagt Frau A. Ihre gesunde 19-jährige Tochter Mira hatte über Unwohlsein geklagt. »Soll ich zum Arzt gehen?«, hatte sie die Mutter gefragt und die hatte geantwortet: »Jetzt warte doch erst mal ab.« Am nächsten Vormittag war die junge Frau innerhalb weniger Minuten gestorben.

Diese kurze Szene und der Tod von Mira sind Tatsachen, und diese Tatsachen werden am Ende eines Verzeihensprozesses nicht verschwunden sein. Verzeihen heißt nicht Vergessen (Boshammer 2020, S. 35 f.). Verzeihen hat nichts damit zu tun, Tatsachen auszulöschen oder Dinge ungeschehen zu machen. Verzeihensprozesse bedeuten einen veränderten Blick auf Geschehnisse, dieser Blick verändert nicht die Tatsachen, sondern deren zugeschriebene Be-Deutungen. Das entspricht der Grundhaltung der Konstruktiven Schuldbearbeitung (Paul 2010), die einen Schuldvorwurf als wertende Interpretation von

einzelnen oder mehreren verknüpften Ereignissen begreift. Verfestigte Schuldvorwürfe kommen einem Urteilsspruch gleich und führen zu Bestrafung oder Buße. Schuldinterpretationen betreffen dabei nicht nur einzelne Ereignisse, sondern setzen diese in einer zusammenhängenden Geschichte zueinander in Beziehung. Wesentlich ist, wie die Betroffenen selbst eine Tatsache oder eine Handlung bewerten.

Die Vorwürfe, die Trauernde gegen sich selbst und gegen andere erheben, entbehren vor allem aus der Sicht von Außenstehenden oft einer logischen Nachvollziehbarkeit. Ganz besonders gilt dies für Vorwürfe gegen sich selbst. Daher wird oft zwischen »echter Schuld« und »eingebildeten Schuldgefühlen« unterschieden. So betrachtet wären die Selbstbezüglichungen von Frau A. kaum »echte Schuld«, Beratende würden sich mit dieser Einstellung ein eigenes Werturteil über die Lebensgeschichte der Trauernden anmaßen. Wir nutzen stattdessen konsequent den nicht bewertenden Blick der Konstruktiven Schuldbearbeitung, der sich auf beobachtbare Aktivitäten, Denken und Fühlen eines Menschen konzentriert.

Strafe und Entmenschlichung

Frau A. hat nach eigenen Aussagen wenig Lebensqualität, wie viele Menschen mit Schuldvorwürfen gegen sich selbst. Freude empfindet sie selten und wenn, dann erschrickt sie: »Das steht mir nicht zu!« Diese »Bußfertigkeit« entspricht einem juristischen, aber auch moralischen Ausgleichsprinzip, bei dem Schlechtes mit Schlechtem vergolten wird – mit dem Ziel, eine »Untat« irgendwann abgebußt zu haben. Dieses ausglei-

*Im Prozess der Selbstvergebung ist
die Einfühlung in das vergangene
Ich der wichtigste Bestandteil.
Sie kann auf eine Vielzahl von
selbst bezeugten Tatsachen und
Erinnerungen zurückgreifen.*

chende »Schlechte«, das Menschen als ausgleichende Strafe über sich selbst oder andere verhängen, erfolgt in zwei großen Bereichen: Gewalt (physisch, emotional, verbal) und Lebensqualität (Entzug oder Verweigerung von zum Beispiel Kontakt, Raum, Licht, Bewegung, Genuss) (Paul 2010; Boshammer 2020). Beide Bestrafungsarten können leichter durchgeführt werden, wenn die Bestraften nicht mehr als vollwertige Menschen angesehen werden. Diese Entmenslichung findet auch auf Seiten der Bestraften statt, ihr Selbstwert sinkt. Eine einzelne Tatsache oder eine aus verschiedenen Tatsachen komponierte Geschichte, die jemand selbst als schuldhaft interpretiert, führt so zu einer Generalisierung des Selbst als »dumm/schlecht/wertlos«. Wenn diese (Selbst-) Zuschreibung über Jahre hinweg bestehen bleibt, verlieren die Beschuldigten den Zugang zu ihrer eigenen Menschenwürde, ihrem Liebenswert- und Wertvollsein.

Mitgefühl mit wem?

Vergeben und Verzeihen wird in Verzeihenskonzepten beschrieben als ein Prozess, bei dem Mitgefühl entwickelt wird für jemanden, der etwas Verletzendes, Schädigendes getan hat und bisher durch Bestrafung und Entwertung von Mitgefühl und Respekt ausgeschlossen wird (Klocke 2016, S. 189 f.; Stauss 2010).

Was bedeutet es für den Prozess des Verzeihens, wenn er intrapersonal in einem Menschen stattfindet? Wer verzeiht dabei wem? Ein Schlüssel zu diesem Prozess ist die Erkenntnis, dass es zwei verschiedene Ich-Variationen gibt, die an diesem Prozess beteiligt sind: das heutige Ich und

das vergangene Ich (Paul 2021). Denn das Ich der Gegenwart unterscheidet sich von der Person, die in der Vergangenheit etwas getan hat, was die heutige Person als Fehler oder Verletzung einschätzt. Was »sich selbst vergeben« oder »sich mit sich selbst aussöhnen« genannt wird, ist abhängig von einer respektvollen und empathischen Kontaktaufnahme zwischen den beiden Ich-Stadien, also der Person der Gegenwart mit der Person in der Vergangenheit.

Entscheidend ist dabei die Bereitschaft des heutigen Ichs, sich ohne Abwertung mit dem Ich der Vergangenheit zu beschäftigen. Das fällt unserer Erfahrung nach den Betroffenen sehr schwer. »Ich kann diese Person, die ich war, nicht leiden, sie ist fürchterlich!«, sind häufige Reaktionen auf das eigene Ich zu einem früheren Zeitpunkt.

Das ganze Bild

Eine direkte Einfühlung in das, was die Person sich vorwirft, verstärkt in der Regel die vorhandenen Selbstabwertungen. Hilfreicher ist es, die Empathie weg von dem kritischen Moment hin zur gesamten Person zu lenken. Das kann beispielsweise geschehen, indem Fotos zusammen angesehen werden aus der Lebensphase, in die

ein als schuldhaft bewertetes Handeln eingebettet war (Paul 2021). Das vergangene Ich bekommt so buchstäblich ein Gesicht, auf das nicht wie bisher mit pauschaler Verachtung und Abwertung reagiert werden kann. Bisher isoliert betrachtete Entscheidungen oder Handlungen, die Anlass für die Selbstbeschuldigungen sind, werden so eingeordnet in größere Zusammenhänge. Ein ganzheitlicher Blick auf sich selbst entsteht.

Leitfragen bei dieser Einfühlung in ein vergangenes Ich konzentrieren sich ganz konkret auf die damalige Lebensrealität und die damalige Identität. Sie werden mit großem Interesse gestellt und wertschätzend angehört und gespiegelt.

- *Wie war der Alltag damals?*
- *Wie haben Sie sich gefühlt?*
- *Was haben Sie gehofft?*
- *Wovor hatten Sie Angst?*
- *Wovon haben Sie geträumt?*

Im Prozess der Selbstvergebung ist die Einfühlung in das vergangene Ich der wichtigste Bestandteil. Sie kann auf eine Vielzahl von selbst bezeugten Tatsachen und Erinnerungen zurückgreifen. Genau das löst potenziell die Befürchtung aus, dass in der Rekonstruktion einer ganzheitlichen Erinnerung noch mehr als Fehler bewertetes Verhalten oder abgewertete Eigenschaften und Ge-

fühle auftauchen könnten. Die wertschätzenden Gesprächsangebote von Beratenden sind dann notwendig, um sich auf eine weitere Selbsterforschung einzulassen. Auf der Grundlage einer ganzheitlicheren Erinnerung an sich selbst ist es im nächsten Schritt oft notwendig, die kritischen Momente, also die als schuldhaft betrachteten Taten oder Unterlassungen, möglichst genau zu rekonstruieren und dann wieder in den zuvor erarbeiteten Gesamtzusammenhang zu setzen (Paul 2018, S. 160 f.). Das als »unverzeihlich« bewertete eigene Handeln oder Unterlassen wird so Teil einer wertschätzenden Selbsterzählung. Bedauern tritt an die Stelle von Aburteilung. Selbstverachtung und Bitterkeit können sich wandeln in eine respekt- und vielleicht sogar liebevolle Akzeptanz der eigenen Begrenzungen.

Sinnstiftende Schuldvorwürfe verzeihen

Ein angeleitetes Verzeihen braucht Zeit und Geduld mit prozesshaftem Vor und Zurück der Gefühle und Gedanken. Ein Grund für die »Rückkehr« von Selbstbeschuldigungen kann mit der Grundidee der Konstruktiven Schuldbearbeitung (Brinkmann et al. 2021; Paul 2010) verstanden werden: Beschuldigungen und Vorwürfe dienen unter bestimmten Umständen der Erfüllung von Grundbedürfnissen.

*Sich selbst verzeihen heißt,
sich selbst in Gegenwart
und Vergangenheit mit
mehr Respekt und Selbst-
empathie wahrzunehmen
als bisher.*

Ein Verzeihensprozess löst diese bisherige Bedürfnisbefriedigung eventuell unerträglich auf. Ein wirksamer und langfristig gültiger Verzeihensprozess braucht dann die alternative Befriedigung der zugrunde liegenden Bedürfnisse. Diese können unabhängig vom Verzeihensprozess einzeln bearbeitet werden (Paul 2010), oder sie finden im Rahmen des Verzeihensprozesses neue Antworten:

- Im Prozess der Einfühlung in das vergangene Ich entstehen neue Narrative.
- Handlungsfähigkeit (Eigen-Macht) wird im Prozess erlebt und in der Vergangenheit erinnert.
- Schließlich führt eine Einfühlung in sich selbst auch zur Einfühlung in gelebte Beziehungen mit anderen, die ersehnte innere Verbundenheit kann dadurch außerhalb von Schuldverkettungen wahrgenommen werden.

Resümee

Sich selbst verzeihen heißt, sich selbst in Gegenwart und Vergangenheit mit mehr Respekt und Selbstempathie wahrzunehmen als bisher. Diese veränderte Perspektive erfordert Mut zur Erinnerung und zur Auseinandersetzung mit festgefühten Deutungsmustern. Respekt für und Einfühlung in sich selbst sind die wesentlichen Elemente und gleichzeitig die beglückende Folge eines Selbstverzeihens. Beratung kann hier wichtige Anregungen geben und im empathischen Kontakt ein Beispiel sein für die heilsame Kraft der Einfühlung in sich selbst.

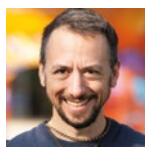


Chris Paul ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Trauerberatung. Als Trainerin und Fachbuchautorin setzt sie sich seit über 20 Jahren für die angemessene Begleitung von trauernden Menschen ein. Sie ist

eine der renommiertesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands. Sie ist Leiterin des TrauerInstituts Deutschland und der Online-Akademie FacettenReich.

Kontakt: info@chrispaul.de

Website: <https://chrispaul.de>



Jan S. Möllers ist Kulturanthropologe und Bestatter. Er ist Mitgründer des Bestatter*innenprojekts memento in Berlin: prozessorientierte Begleitung von Trauernden zwischen Sterbestunde und Grablegung ihrer Verstorbenen. Er arbeitet außerdem in der Ausbildung von Trauer-

redner*innen, Bestatter*innen, Trauerbegleiter*innen und verwandten Berufsgruppen mit den Schwerpunkten Rituale im Trauerprozess und gewaltsame Todesumstände.

Kontakt: jan_moellers@memento-entwicklungen.de

Websites: www.memento-entwicklungen.de,
www.memento-bestattungen.de



Dr. Tanja M. Brinkmann ist promovierte Soziologin und Diplom-Sozialpädagogin. Sie ist als selbstständige Trauerberaterin in Bremen und im deutschsprachigen Raum als Trainerin zu Palliative Care, Trauer und Selbstsorge tätig.

Kontakt: mail@tanja-m-brinkmann.de

Website: www.tanja-m-brinkmann.de

Weiterbildungen zum Thema mit den drei Autor:innen:

<https://chrispaul.de/schuld/>

Literatur

- Boshammer, S. (2020). Die zweite Chance. Warum wir (nicht alles) verzeihen sollten. Hamburg.
- Brinkmann, T.; Möllers, J., Paul, C. (2021). Schuldvorwürfe in der Palliativversorgung neu verstehen. In: Zeitschrift für Palliativmedizin, 22, 3, S. 139–145.
- Klocke, G. (2016): Vergebung und Restorative Justice. In: Ochmann, N.; Schmidt-Semisch, H.; Temme, G. (Hrsg.): Healthy Justice. Überlegungen zu einem gesundheitsförderlichen Rechtswesen (S. 189–206). Wiesbaden.
- Paul, C. (2010). Schuld – Macht – Sinn. Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloh.
- Paul, C. (2018). Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Gütersloh.
- Paul, C. (2021). Vergeben muss nicht sein – Aber wenn es gelingt, ist es ein großes Geschenk. Online-Vortrag. <https://www.youtube.com/watch?v=oUOyE5XiSok>.
- Stauss, K. (2010). Die heilende Kraft der Vergebung. Die sieben Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit. München.