

Schuld und Schuldgefühle in der Trauer

Renate Schernus, Bielefeld

Vortrag beim offenen Hospiztreff in Bethel am 30.11.2010

Vorbemerkung

Schuld und Schuldgefühle in der Trauer – was für ein Thema. Gleich drei Worte über denen Schatten liegen, Worte, die mit sehr persönlichen, intimen Empfindungen verknüpft sind. Vielleicht haben Sie bereits gedacht, wer sich anmaßt darüber öffentlich zu reden, der muss entweder weise, depressiv oder irgendwie nicht ganz bei Trost sein. Ich fürchte, das Letzte trifft am ehesten auf mich zu. Zu meiner Entschuldigung kann ich nur anführen, dass ich nichts ahnend auf offener Straße angefragt worden bin - und sagen Sie mal „nein“, wenn eine freundlich lächelnde Pastorin, Sie fragt ob Sie nicht mal bereit wären - und zwar erst Ende des Jahres - einen Vortrag beim offenen Hospizabend zu halten. Tja, und da hatte ich auch schon ja gesagt und meinen Vorsatz, vor jedem „ja“ noch mal eine Nacht drüber zu schlafen, in den Wind geschlagen. Da es nun einmal so gekommen ist, werde ich versuchen, mich der Herausforderung zu stellen, in die Schatten einzudringen und vielleicht auch etwas Licht hinein zu bringen.

Ich gehe in zwei Schritten vor und werde mich zunächst den Begriffen Schuld und Schuldgefühle widmen und erst im zweiten Schritt auf die Trauer zu sprechen kommen.

1. Schuld und Schuldgefühle

Schuld ist ein Beziehungsbegriff. Schuldigwerden und Beschuldigen kann man nur in Beziehungen. In Beziehungen haben wir es mit Verantwortung zu tun. Wir sind verantwortungsfähige Wesen. Ein Tier kann keine Schuld auf sich

laden. Wenn mein Hund das Huhn des Nachbarn erwischt, ist es meine Schuld, da ich meiner Verantwortung nicht nachgekommen bin, ihn zu beaufsichtigen. Wenn wir Menschen für nicht schuldfähig erklärt werden, nimmt uns das einen wesentlichen Teil unseres Menschseins. Auch wenn es in Einzelfällen und in bestimmten Situationen human sein kann, Menschen den Status der Schuldunfähigkeit zuzubilligen, so weist gerade die strenge juristische Eingrenzung solcher Fälle und Situationen darauf hin, dass generell die Möglichkeit schuldig zu werden zum Menschsein dazu gehört. Ja, wir sind geneigt einen Menschen, der seine Schuld auf sich nimmt, der dazu steht, zu respektieren, aber leicht verachten wir Menschen, die nachweisliche Schuld leugnen oder vertuschen.

Schuldig werden können ist eine zutiefst menschliche Fähigkeit. Menschen, die taub für den Anruf des Gewissens sind, erleben wir als unmenschlich.

In der letzten Zeit wurde in den Medien häufig berichtet, wie Jugendliche in völliger Kälte ohne jegliches Mitgefühl morden. Die Journalistin *Doris Weber* hat einen dieser Jugendlichen im Gefängnis interviewt. „Karsten ist 25 Jahre alt, mit 17 hat er einen Menschen ermordet.“ Auch nach 7 1/2 Jahren Strafverbüßung ist ihm das Wort Schuld völlig fremd. Von seiner Tat berichtet er ohne jede Gefühlsbeteiligung. „Ich hab einfach drauf losgeschlagen und – getreten bis er sich nicht mehr bewegt hat, und so ist er dann innerlich verblutet. Den kannte ich nicht, den habe ich zum ersten Mal gesehen ... und ich sagte mir, der kann mich doch nicht einfach so blöd anquatschen. Also gehe ich auf den los und schlag ihn tot.“ Keine Stimme des Gewissens, die ihn zurückrief?

Mit Gewissen bezeichnen wir die geheimnisvolle Instanz in uns, die bewirkt, dass wir Schuldgefühle entwickeln können. Nun sagen manche Philosophen oder auch Sozialwissenschaftler. Die Sache mit dem Gewissen ist gar nicht so geheimnisvoll, denn die Stimme des Gewissens sei nichts anderes als die Stimme derjenigen, die uns erzogen haben, oder sie führen an, dass das

Gewissen nur die Normen der religiösen oder gesellschaftlichen Institutionen, mit denen wir in Berührung gekommen sind, widerspiegeln.

Von dem eben zitierten Karsten z. B. ist bekannt, dass sein Vater ein Trinker und Schläger war, der immer, wenn er nach Hause kam, seine Kinder verprügelte. Karstens Geschwister hatten Angst, ließen sich alles gefallen.

Karsten tat das nicht. Er sagt: „Ich bin in seine Fußstapfen getreten, ich habe gar nicht mitgekriegt, wie ich meinem Vater immer ähnlicher wurde.“ *Martin Bubers* viel zitierter Satz: „Der Mensch wird am Du zum Ich“, gilt leider auch für eine solche verhängnisvolle Vater-Sohn-Beziehung. „Eines Tages schlug Karsten zurück, da lag sein Vater am Boden, der Sohn war der Held.“ Bleibt bei so einer Vorgeschichte Raum für persönliche Schuld?

Sollte man vielleicht aus rationalen wissenschaftlichen Gründen endgültig mit dieser ganzen Sache um Schuld und Gewissen aufräumen? Kennen wir nicht inzwischen genügend entwicklungspsychologische, sozialpsychologische, soziologische, genetische und neuerdings auch hirneurologische Determinanten, die verstehen lassen und erklären können, wie fremdbestimmt das menschliche Lebewesen ist?

Es bietet sich eine Art zu denken an, in der man die Schuldfrage gleichsam weg schmelzen lassen kann. Sie scheint sich aufzulösen in ganze Netzwerke determinierender Zusammenhänge. Bevor wir jedoch aufatmen können, weil befreit von Schuld, merken wir, dass Freiheit und Verantwortung gleichzeitig mit weg geschmolzen sind. (s. auch 1)

Dennoch scheint es mir evident, dass sich in den Aussagen verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen zur Schuldfrage zumindest Teilwahrheiten verbergen. Z. B. werden sich hier im Raum einige Menschen befinden, denen in ihrer Kindheit ständig eingebläut worden ist, dass nur der etwas gilt, der besondere Leistungen aufzuweisen hat. Und vielleicht haben Sie - so geprägt - Schwierigkeiten, sich ohne Gewissensbisse zu entspannen und auch mal Fünfe gerade sein zu lassen. Oder vielleicht gibt es auch einige unter Ihnen, denen in

ihrer Kindheit ein strafender und humorloser Gott gepredigt worden ist, der z. B. besonders darauf erpicht ist, als Spielverderber bei erotischen Abenteuern zu fungieren. So eine Erziehung erschwert es, sich vertrauensvoll auf Beziehungen einzulassen. Und das sind noch grobe Beispiele. Die Gewissensbildung verläuft sehr diffizil über nicht leicht erkennbare Wege. Kinder übernehmen oft Regeln oder Erwartungen der sie umgebenden Personen, die gar nicht ausgesprochen werden oder die sie lediglich vermuten. Manche plagen sich dann bis ins Erwachsenenalter hinein mit allen möglichen Schuldgefühlen, deren Herkunft schwer zu ermitteln ist. Aber möchten wir deshalb auf unsere relativen Freiheitsgrade verzichten, auf die Verantwortung für unsere Handlungen?

Wie dem auch immer sei. Mir scheint, dass die Tatsache, dass die Gewissensbildung Einflüssen unterliegt, und dass es dabei zu Fehlbildungen bis hin zu einer erschreckenden Unfähigkeit zu menschlichem Mitgefühl kommen kann, nicht die *Fähigkeit* erklärt, überhaupt Gewissen haben zu können, die dem allen vorausgeht. Sie ist im Menschen primär angelegt und gehört zum Menschsein. Die Wurzeln der Moral reichen tiefer als die Einflüsse, die sie formen und eben auch verformen können.

“Man hilft einem Menschen ... nur scheinbar, wenn man seine Schuldfähigkeit in Abrede stellt. Öffentliche Feststellung der Unzurechnungsfähigkeit befreit nicht von Schuld, sondern entmündigt. Wie sollte nämlich ein Mensch, der nicht frei ist, Schuld zu verantworten, frei sein, Gutes zu tun? ... Wird die Möglichkeit menschlicher Schuld abgeschafft, wird dann nicht zwangsläufig die Freiheit zum menschlichen Handeln mit abgeschafft? ... Der springende Punkt ist mithin, wie die Freiheit des Menschen bestimmt wird, und wie wir von unserem Freiheitsverständnis aus den Begriff der Schuld klären.“ (1) So *Bauman* und *Kuschel* in einem Buch über literarische und theologische Perspektiven von Schuld. Halten wir zunächst also fest:

Menschen, die dort, wo es um Verantwortung geht, keinerlei Schuldgefühle oder Gewissenbisse zeigen, erleben wir als unmenschlich, wie etwa die Naziverbrecher, die sich lediglich als Rädchen im Getriebe sehen wollen und jede persönliche Schuld ablehnen. Schrecklich, wenn in gesellschaftlichen Systemen Ideologien um sich greifen, die Mitgefühl als Schwäche verunglimpfen und den Mut zur Grausamkeit für Stärke halten. Die Diktaturen der Moderne haben in einem extremen Ausmaß mit solchen Ideologien gearbeitet und zu Massenvernichtungen und Völkermorden geführt. Es waren die armenischen Christen in der Türkei, die zu Opfern des ersten Völkermords des 20. Jahrhunderts wurden. Um diesen geht es in *Franz Werfels* Roman „Die 40 Tage des Musa Dagh“. In dem Diktator *Enver Pascha* lässt Werfel, das Bild eines Menschen aufscheinen, dem es gelungen ist, die Stimme des Gewissens vollständig abzutöten. Ein Pastor mit dem Namen *Lepsius* versucht verzweifelt *Enver Paschas* Gewissen anzusprechen, um ihn von der Vernichtung des armenischen Volkes abzubringen. Ich zitiere *Werfel*: „Doch jetzt bekommt *Lepsius* etwas zu hören und zu sehen, was er bisher noch nicht erlebt hat. Es ist keine spöttische Grausamkeit, kein Zynismus, was den so knabenhaften Gesichtsausdruck des Generals verändert. Nein, *Lepsius* sieht jetzt das arktische Antlitz eines Menschen, der ‚alle Sentimentalitäten‘ überwunden hat, das Antlitz des Menschen, der außerhalb der Schuld und ihrer Qualen steht, er sieht das hübsche Präzisionsgesicht einer ihm unbekannt, aber atemberaubenden Gattung, er sieht die unheimliche, ja fast unschuldige Naivität der vollkommenen Gottlosigkeit.“

Kehren wir zu unserem Alltagserleben zurück. Uns scheint derjenige, der sich mit Schuldgefühlen bei viel geringerer Schuld plagt, auch wenn er uns in seine traurige Stimmung hineinzuziehen droht, unvergleichlich viel menschlicher. Bei alledem wird deutlich, dass Schuldgefühle oft in einem gänzlich disproportionalen Verhältnis zu der Schuld stehen, auf die sie sich beziehen.

Jedenfalls taugen Intensität und gefühlsmäßige Färbung von Schuldgefühlen gar nicht dazu, uns etwas über das Ausmaß einer Schuld zu sagen. Menschen, die tausende von Toten auf dem Gewissen haben, schreiben sich keinerlei Schuld und Verantwortung zu, während z. B. Frau Müller, die Mutter eines psychisch kranken Sohnes, die ich lange Zeit begleitet habe, sich selbst die Schuld zuschreiben will, dass alles so gekommen ist. Sie quält sich ihr Leben lang mit der Frage herum, wo sie versagt hat. Frau Müller hat es übrigens geholfen, sich klar darüber zu werden, dass ihre Schuldgefühle einer deutlichen Allmachtsfantasie entsprachen. „Ich, ich allein wäre in der Lage gewesen das Schicksal meines Kindes zu wenden.“

Nein, so ist es eben nicht. Wir sind nicht allmächtig. Wir sind Schicksalen ausgeliefert. Was wir machen können, ist oft viel weniger als wir wahr haben wollen. Oft können wir nur lernen, einem Schicksal zu antworten, bzw. damit umzugehen. Frau Müller konnte schließlich sogar über den drastischen Vergleich lächeln, dass Schuldgefühle dieser Art sich wie Schweine verhalten. Wenn man sie tagtäglich füttert, werden sie immer dicker. Man sollte sie lieber allmählich verhungern lassen.

In diesen Zusammenhang gehört noch eine andere Fantasie, die mit der Allmachtsfantasie verwandt ist. Das ist die Tugendfantasie, die Fantasie, es sei menschenmöglich fehlerfrei durchs Leben zu gehen. Sehr realistisch finde ich die fünfte Bitte im Vaterunser, die lautet „Vergib uns unsere Schuld, wie wir vergeben unserem Schuldigern.“ Es heißt nicht: bewahre uns vor dem Schuldigwerden, sondern dieses wird im menschlichen Miteinander vorausgesetzt. Oder für denjenigen, denen das zu religiös ist, können wir auch nochmals auf die uns Menschen gegebene Freiheit zurückkommen. Ja, es gibt Freiheit. Es gibt die Möglichkeit diese oder jene Entscheidung zu treffen, aber:

„Die Ideologie der absoluten Freiheit des Geistes stürzt den Menschen in einen Zustand permanenter Schuld, aus dem es kein Entrinnen und keine Befreiung gibt, weil das Ideal solcher Freiheit zwangsläufig unerreichbar ist.“ (1)

Wir Menschen scheinen große Mühe zu haben, uns in ein angemessenes Verhältnis zu setzen zu unserer relativen und bedingten Freiheit und der unserer Mitmenschen. Wir neigen entweder zum „Schuldwahn“ oder zum „Unschuldswahn“, beides einander sehr nahe Methoden, um menschlich begrenzte Verantwortung gerade nicht zu übernehmen.

Man kann sich selbst und den anderen massiv überfordern durch Übersehen der vielfältigen Verflechtungen und Abhängigkeiten, die jede Freiheit einschränken.

Man kann den anderen und sich selbst aber auch massiv unterfordern, ihn entmündigen und nur noch als Opfer, welcher Mächte auch immer, sehen.

So wie man niemandem befehlen kann, seine Symptome zu lassen, so kann man auch niemandem befehlen oder empfehlen, mehr oder weniger Schuldgefühle zu haben. Es kann nur darum gehen, sich selbst besser zu begreifen und ggf. anderen dabei Assistenz zu leisten.

2. Trauer und Schuldgefühle

Nach diesen kurzen Überlegungen zum Thema Schuld, die jedem Philosophen natürlich völlig unzureichend erscheinen werden, will ich mich nun vorsichtig an die Trauer herantasten.

Trauer ist unsere seelische Reaktion auf Verluste und Veränderungen. Sie ist die innere Zwiesprache, mit der wir versuchen, unser Innenleben mit der neu vorgefundenen Realität in Einklang zu bringen. Wir trauern um Dinge, etwa den Verlust eines wertvollen Andenkens, um verloren gegangene Freundschaften, um den Verlust bisher vertrauter vier Wände bei einem Umzug oder gar um den Verlust der Heimat.

Z. B. von *Mascha Kaleko* gibt es viele Gedichte, in denen sie die Trauer um den Verlust der Heimat zum Ausdruck bringt. Ich zitiere den letzten Vers des Gedichts *Emigranten Monolog*:

Mir ist zuweilen so, als ob
 Das Herz in mir zerbrach.
 Ich habe manchmal Heimweh.
 Ich weiß nur nicht, wonach .

„Der Verlauf unseres Lebens hängt von unserer Fähigkeit ab, diese Brüche zu machen (zu integrieren), sich allen Verlusten anzupassen und eine Veränderung als Vehikel zum Wachstum zu nutzen.“ (S.11) schreibt der Psychoanalytiker *Volkan*. So gesehen, besteht unser ganzes Leben aus Vorübungen für den endgültigen Verlust, den endgültigen Abschied.

Abschiede sind ein häufiges Thema lyrischer Dichtung. Denn Trauer entzieht sich letztlich einer rein rationalen Beschreibung. Ich zitiere:

Wie hab ich das gefühlt was Abschied heißt.
 Wie weiß ichs noch: ein dunkles unverwundnes
 grausames Etwas, das ein Schönverbundnes
 noch einmal zeigt und hinhält und zerreißt.

lautet ein Vers *Rilkes* in einem mit „Abschied“ überschriebenen Gedicht.

Aber warum fallen uns auch schon die vergleichsweise kleineren Verluste so schwer? Warum z. B. habe ich mich als Kind einen ganzen Tag lang untröstlich gezeigt, nur weil ich einen Gegenstand, eine Uhr, verloren hatte?

Vielleicht tangieren uns Verluste so sehr, weil wir uns Illusionen über den Grad der Möglichkeit machen, unser Leben zu kontrollieren und stets fest im Griff zu haben?

Von Menschen, die an schizophrenen Psychosen erkrankt waren, höre ich manchmal, diese Krankheit, sei so schlimm wie der Tod, denn sie bedeute den

Verlust der Kontrolle über das eigene Leben. Menschen mit dieser Erfahrung gewinnen manchmal ein vertieftes Verständnis von unserem immer auch vorhandenen Ausgeliefertsein an nicht Kontrollierbares.

Menschen trauern sehr unterschiedlich. Mancher schüttelt Verluste und Abschiede schnell ab, mancher benötigt lange Abschiede. Je nach unserer Vorgeschichte, insbesondere unserer Vorgeschichte mit zwischenmenschlichen Beziehungen, werden wir viel oder wenig Zeit benötigen, werden wir diesen oder jenen schmerzlichen Empfindungen ausgeliefert sein. Denn jeder Verlust kann längst überwunden geglaubte frühere Verluste wieder aufleben lassen. Und natürlich hängt jede Trauerreaktion auch von der besonderen Art des Verlustes oder der Beziehung ab.

Verluste im menschlichen Bereich treffen uns tiefer als jeder andere Verlust. Je näher uns ein Mensch steht, vielleicht auch je abhängiger wir von ihm sind, desto schmerzlicher, auch komplizierter wird unsere Trauer sein. Einen uns unverzichtbaren Menschen zu verlieren, spaltet unser Herz. Auch ist es etwas anderes, um ein Kind zu trauern als um einen alt gewordenen, vielleicht lebenssatten Menschen. Es ist meist schwerer, einen plötzlichen unerwarteten Tod, etwa durch einen Unfall, zu akzeptieren als einen Tod, der lange erwartet worden ist. Es gibt nicht *die* Trauer. Es gibt nur die jeweils ganz persönliche Trauer, so unterschiedlich wie unsere Fingerabdrücke. Auch wenn in fast jeder Trauer Schuldgefühle auftreten, so sind auch diese natürlich unterschiedlich. Nach *Martin Buber* hängt die Schuldfrage auch mit der „realen Einsicht in die Irreversibilität (Unumkehrbarkeit) der gelebten Zeit“ zusammen, einem Sachverhalt, der „sich in der stärksten aller menschlichen Perspektiven, der auf den eigenen Tod eindeutig dokumentiert“ (5).

Unser Handeln geschieht im Ablauf der Zeit und hat somit jeweils etwas Unwiederbringliches. Die Ausgangsposition kehrt nicht wieder. Das Bewirkte bleibt in gewisser Hinsicht irreparabel.

Gab es Streit mit einem Verstorbenen und war Versöhnung nicht mehr möglich, so kann sich dies als nicht mehr wieder einholbares Versäumnis auf die Seele legen. Wenn Dinge, die noch hätten ausgesprochen werden sollen, nicht mehr zur Sprache kommen konnten, so kann auch hier ein nagendes Schuldgefühl bleiben. Oder: hätte ich meine Bequemlichkeit überwunden und ihn abgeholt, wäre der Unfall nicht passiert. Ich hätte den Tod verhindern können, ich hätte anders Abschied nehmen können. Ich hätte in der Begleitung meiner alten Eltern mehr tun sollen. Eltern wiederum, insbesondere Mütter, machen sich oft heftigste Vorwürfe, auch wenn alle Außenstehenden sicher sind, dass sie keine Schuld am Tod des Kindes trifft.

Vor kurzem gab mir eine Freundin den anrührenden Brief ihrer Mutter, den diese viele Jahre nach dem Tod ihres dritten Kindes, eines sieben-jährigen Mädchens, geschrieben hatte. Obgleich diese Frau später noch Mutter von fünf weiteren Kindern wurde, war sie Zeit ihres Lebens erfüllt von Trauer und Schuldgefühlen. Der Brief ist an das an Typhus verstorbene Kind gerichtet. Ich zitiere einige Passagen:

„Einmal hieltest Du Deine Mutter so fest, als wolltest Du sie nie mehr lassen. Ach wäre sie nicht mehr von Dir gegangen und hätte nicht auf andere gehört! Dann hätte sie auch die letzte Nacht bei Dir gewacht. ...Es war offensichtlich, wie es um Dich stand. ‚Liebe, liebe Mutti, komm ganz nah, es ist schrecklich, alles tut mir weh‘, das waren Deine ...Worte und dann batest Du: „Erzähl mir etwas!“ Armes, liebes Kind, du warst so abgezehrt, so mürbe von Krankheits- und Leidenswochen, was wolltest Du hören? Deine Mutter war untauglich zu diesem letzten Dienst. Vom Weh übermannt, mit den Tränen kämpfend, hat sie Dir nicht das Rechte zu sagen gewusst. Sie sprach von irdischen Dingen, sie dachte, sie könnte dich über den letzten Gang hinwegtäuschen; Du warst gereift im Leiden und wolltest von himmlischen Dingen hören. Einmal lächeltest du mühsam, als wüsstest Du mehr als Deine Mutter, die scheinbar so leicht und doch so mühsam dahinschwätzte, während Deine Hand in der ihren lag.“ ...

An einer anderen Stelle schreibt die Mutter von den Empfindungen bei der Geburt dieses kleinen Mädchens folgendes: „Aber anstatt Gott zu loben und zu danken, waren Deine Eltern ein wenig enttäuscht trotz Freude und Dankbarkeit,weil Du das dritte kleine Mädchen warst. Trauer und Scham lassen Deine Mutter noch heute erbeben, aber es soll nichts verschwiegen werden, gerade weil hier eine Schuld liegt, deren Schwere uns erst später bewusst wurde.“

In der Trauer neigen viele Menschen dazu besonders hohe moralische Maßstäbe an ihr Verhalten anzulegen, ja, manchmal auch an ihre Gefühle, die sie meinen haben zu müssen, aber nicht haben. Es braucht oft lange Zeit, um eigene Ohnmacht, eigene Fehlbarkeit annehmen zu können.

Vielleicht genauso häufig wie Schuldgefühle ist der Ausbruch von Zorn auf den Verstorbenen. Wie konnte er mir das antun, wie kann er mich allein zurücklassen mit den Kindern, in ungeklärter Finanzlage, warum musste er das Tempolimit überschreiten! Unvermittelt kann Zorn oder auch unbeherrschbare Wut einen Trauernden überfallen. Manchmal verbergen sich dahinter Schuldgefühle, aber oft sind solche Ausbrüche auch als eine letzte Liebeserklärung an den Verstorbenen zu verstehen. Mancher richtet seinen Zorn auch auf Gott: wie kann er das zulassen?

Volkan berichtet von einem Brauch, der früher in wohlhabenden türkischen Familien gepflegt wurde, und der solche Emotionen gleichsam ritualisierte. Die Trauerfamilie engagierte Hilfstrauernde, die stellvertretend am Sarg Wut ausdrückten. Während der Sarg aus dem Haus getragen wurde, mussten sie lauthals schreien. Z. B.: „Wohin gehst du?“ „Wie kannst du es wagen uns zu verlassen!“

Gibt es vermeintliche oder vielleicht auch wirkliche Schuldige wie etwa bei den Toten der Loveparade, dann kann die Wut in Hass umschlagen und unerbittlich Strafe, ja, Rache fordern. Es mutet dann fast archaisch an, mit welcher Heftigkeit die Trauer einen Sündenbock fordert.

In unserem Zusammenhang ist auch zu bedenken, dass Angehörige von Menschen, die durch einen Suizid starben, oft in besonderer Weise an Schuldgefühlen leiden. Quälende Fragen, die man sich selbst stellt, etwa: „Habe ich nicht genug geliebt? War ich blind? Hätte ich es nicht voraussehen müssen?“ werden verschärft durch ausgesprochene oder unausgesprochene, aber fühlbare Verurteilungen durch Nachbarn, Freunde oder Kollegen. So kommt zu den Schuldgefühlen oft noch die Scham, das Gefühl sich vor anderen verstecken zu müssen hinzu. Vertieft wird die Verletzung manchmal, wenn ein Polizeieinsatz erfolgt und dadurch der Abschied erschwert wird. Der Tote darf z. B. nicht berührt werden. Wenn Polizei oder Ärzte dann noch Bemerkungen ohne jedes Einfühlungsvermögen machen, fühlen sich Angehörige zusätzlich zu den Selbstvorwürfen entwürdigt und verächtlich behandelt. Dabei brauchen sie mehr als jeder andere eine verständnisvolle Begleitung, die die immer noch vorherrschenden Klischees über Selbsttötungen nicht teilt. Besonders auch Kinder, die Vater, Mutter oder ein Geschwisterkind durch Suizid verloren haben, brauchen jemanden, dem sie glauben können, dass nicht ihre patzige Antwort, nicht ihre Schulnoten oder das unaufgeräumte Zimmer schuld sind an diesem Tod. Wenig bekannt ist, dass Selbsttötungen sehr häufig sind.

„Durchschnittlich alle 46 Minuten nimmt sich ein Mensch das Leben, alle 4 Minuten wird es versucht.“ Jedes Jahr sterben in der Europäischen Union etwa 5.350 Menschen durch Mord und Totschlag, aber 58.000 durch Selbsttötung. Es sterben ungefähr 9000 Menschen mehr durch Suizid als durch Verkehrsunfälle.

(3)

Jeder von uns kennt Verluste, die meisten der hier Anwesenden vermutlich auch Abschiede von wichtigen, heiß geliebten, vielleicht auch ambivalent geliebten oder sogar gehassten Personen.

Auch Schuldgefühle über Versäumtes, nicht mehr Ausgesprochenes kennen vermutlich die meisten von uns, wenn auch in unterschiedlichen Schattierungen.

Einerseits könnten wir uns also gegenseitig gut verstehen, andererseits aber führt die Unterschiedlichkeit der Lebensgeschichten, der Lebenssituationen, die Art der Verluste und unsere jeweils sehr individuelle Weise mit Gefühlen umzugehen und auf Lebensanforderungen zu reagieren zu unendlich unterschiedlichen Wegen der Trauer, einschließlich des Umgangs mit Schuld. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Jedes Gefühl ist erstmal das, was es ist, muss angenommen und angesehen werden, auch die schmerzlichen Schuldgefühle.

Martin Buber formuliert undramatisch sachlich, aber auch unausweichlich, folgendermaßen: “ Der Mensch ist das Wesen, das fähig ist, schuldig zu werden, und fähig ist, seine Schuld zu erhellen.“ (5) Auch in diesem Zitat ist angedeutet, was ich am Anfang bereits sagte, dass der Mensch während seines Lebens auf jeden Fall schuldig wird, sich dem nicht entziehen kann.

Schon die Tatsache, dass wir keine Automaten sind und uns im Alltag, oft spontan und aus der augenblicklichen Stimmungslage heraus verhalten, lässt die Vermutung zu, dass wir ohne schuldig zu werden, nicht durchs Leben gehen können. Schuldgefühle sind unser seelische Reflex auf diese Realität.

Manchmal allerdings findet einer aus den Schatten der Selbstbeschuldigung nicht mehr heraus. Die Schuldgefühle werden übermächtig. Alles Denken kreist nur noch darum. Oder ein Gefühl der Leere, das Empfinden nicht traurig sein zu können, herrscht vor. Verborgene Tränen können nicht geweint werden. Jegliche Zukunft scheint abgeschnitten.

Begegnen uns Menschen in dieser Verfassung, kann es auch einmal wichtig sein, vorsichtig den Weg zu Helfern zu bahnen, die etwas von den verschlungenen Wegen des Seelenlebens verstehen, von vergangener Schuld vielleicht, die nicht gelöst werden konnte oder davon, was andere schuldig geblieben sind, von Wut vielleicht, die nicht zugelassen werden kann und als Schuldgefühl wiederkehrt. Und da Körper und Seele immer eng

zusammenhängen, kann in solch einer extremen Situation auch einmal ein Medikament ergänzend sinnvoll sein.

Ich möchte den Vortrag beschließen mit einem Gedicht von *Michael Ende*, das einen Trost zu formulieren versucht, der sich auf unsere menschliche Begrenztheit und Ergänzungsbedürftigkeit bezieht. Es trägt die Überschrift:

Das Lied von der Anderwelt

Es gibt einen See in der Anderwelt,
drin sind alle Tränen vereint,
die irgend jemand hätt' weinen sollen
und hat sie nicht geweint.

Es gibt ein Tal in der Anderwelt,
da gehen die Gelächter um,
die irgend jemand hätt' lachen sollen
und blieb statt dessen stumm.

Es gibt ein Haus in der Anderwelt,
da wohnen wie Kinder beinand'
Gedanken, die wir hätten denken sollen
und waren nicht imstand.

Und Blumen gibt's in der Anderwelt,
die sind aus der Liebe gemacht,
die wir uns hätten geben sollen
und haben's nicht vollbracht.

Und Kommen wir einst in die Anderwelt,
viel Dunkles wird sonnenklar,
denn alles wartet dort auf uns,
was hier nicht möglich war.

Literatur

1. Bauman, M./ Kuschel, K.J.: Wie kann denn ein Mensch schuldig werden? Literarische und theologische Perspektiven von Schuld, München/Zürich 1990
2. Buber, M.: Beiträge zu einer philosophischen Anthropologie, Schuld und Schuldgefühle, Werke Bd. I, München 1962
3. Buber, M.: Ich und Du, Werke Erster Band, Schriften zur Philosophie, München 1962
4. Volkan, V. D. /Zintl, E.: Wege der Trauer – Leben mit Tod und Verlust, Gießen 2000
5. Weber, D. : Warum sie weder Schuld noch Reue kennen – Kinder ohne Mitgefühl, Publik-Forum 15 / 2010
6. Werfel, F.: Die 40 tage des Musa Dagh, Frankfurt 1965
7. http://www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/faust1_suizid.pdf

Renate Schernus, Bohnenbachweg 15, 33617 Bielefeld

Mail. reate.schernus@t-online.de

<http://www.renate-schernus.kulturserver-nrw.de/>