

Frieden schließen

Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung

Norbert Mucksch (Münster), Diplom Theologe, Diplom Sozialarbeiter, Supervisor (DGSv / GwG), Pastoralpsychologe (DGfP),
Ausbilder für Trauerbegleitung (BVT)
Norbert.mucksch@organisationsberatung-muenster.de <https://www.ahm-beratung-muenster.de>

Eine Übersicht

- ▶ 1.) Die Unausweichlichkeit von Schuld
- ▶ 2.) Die Unvermeidbarkeit von Verletzungen
- ▶ 3.) Schuld und Versöhnung - Zugänge aus unterschiedlichen Blickwinkeln
- ▶ 4.) Hinweise für Trauerbegleitende

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.Weiber 2011, S. 265)

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.

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:
Die/Der Trauerbegleiter/in bietet eine wertschätzend-empathische-authentische Atmosphäre an / einen
„Begegnungsraum“.

Der/Die Trauernde erfährt in dieser Atmosphäre, dass sie/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/in 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.

Ein philosophischer Blick

- Existenzphilosophie

Grundanliegen der Existenzphilosophie:
Dem Menschen das volle Bewusstsein seiner Freiheit zu vermitteln.

Unterscheidung zwischen dem „Existieren“ und dem „Sein“.

Menschen existieren und müssen ihr Leben aktiv in die Hand nehmen.

Pflanzen hingegen existieren nicht, sie sind.

Karl Jaspers
(1883-1969)

Existenzphilosophie

- ▶ 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 Mislingen 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.**“

Aussöhnung - Versöhnung

- ▶ Die Aussöhnung mit sich selbst ist die Voraussetzung für die Versöhnung mit anderen.
- ▶ Wechselseitige Korrespondenz.

Eine Erkenntnis der Psychologie: Menschen werden krank durch:

- ▶ Aggressionshemmung,
- ▶ Bedürfnishemmung,
- ▶ Lusthemmung,

Das bedeutet: Ich muss akzeptieren, dass in mir Aggressionen sind, Bedürfnisse und Sehnsucht nach Lust.

Die nächste Aufgabe: Einen guten Umgang damit finden...

...auch und gerade in Situationen und Zeiten der Trauer!

- ▶ Trauernde Menschen können mit verstorbenen Angehörigen in Versöhnungsprozesse eintreten!
- ▶ Das Erkennen und Verstehen von 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.

Die Anerkennung von Dualität

- ▶ Versöhnung bedeutet letztendlich die Anerkennung einer unauflöslchen Dualität.
- ▶ Es geht um die Anerkennung des Menschseins
- ▶ in all seinen Bedingungen,
- ▶ Auswirkungen
- ▶ und gelebten Facetten.
- ▶ Bei der Versöhnung geht es wesentlich um die Versöhnung mit diesen gegebenen Bedingungen des Menschseins
- ▶ und um die Versöhnung mit sich selbst.

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

- ▶ Was können Trauende 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 Trauende 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?

Trauerbegleitung - ein Begegnungsraum

- ▶ „In der Trauerbegleitung eröffne ich einen Begegnungsraum und auch dieser Raum kann definitiv nur so weit und offen sein, wie ich selbst weit und offen bin.“

(N. Mucksch 2017, S. 112f)



Danke!

- ▶ **Vielen Dank für Ihre / Eure Aufmerksamkeit!!!**