

Warum Schuldgefühle wichtig sind

Spannende Vortragsperformance zum Thema Trauer / Expertin und Buchautorin Chris Paul im Gemeindehaus zu Gast

■ Borgholzhausen (anke). Schuldgefühle sind für viele etwas Quälendes. Sie können aber auch eine Krücke sein, die notwendig ist, jemanden in schweren Situationen aufrecht zu halten. Warum Schuldgefühle durchaus nützlich sein können, erklärte Trauerbegleiterin Chris Paul mit Unterstützung der Clownin Ida-Marie Paul jetzt im Gemeindehaus Kampgarten.

»Macht Schuld etwa Sinn?« – mit dieser Frage gingen die beiden Expertinnen auf ihre rund 90 Gäste in Pium zu. Eingeladen worden waren die beiden Frauen von der Hospizgruppe und dem Kulturverein, die nicht zum ersten Mal eine gemeinsame Veranstaltung auf

die Beine stellten. Chris Paul ist eine bekannte Expertin in Sachen Sterbe- und Trauerbegleitung. Seit 2002 leitet sie das Trauerinstitut Deutschland und hat einige interessante Bücher herausgebracht, unter anderem »Schuld macht Sinn« – die Grundlage für den Vortrag im Gemeindehaus.

Die Trauerbegleiterin berichtete, dass Schuldgefühle zu den häufigsten Gefühlen gehören, die im Zusammenhang mit dem Tod eines geliebten Menschen aufkommen. Besonders dann, wenn es sich um Suizid handelt. Oft wird Schuld auch anderen zugewiesen, wie Ärzten oder Krankenschwestern, die vermeintlich Fehler gemacht haben, aber auch Familienangehörigen, die sich nicht

genug gekümmert haben.

Clownin Aphrodite stellte die Schuld als einen schweren Karton dar, den Menschen mit sich herumschleppen. »In dem Moment, wo Beschuldigungen ins Spiel kommen, gehen viele Dinge schlagartig verloren, die wir

»Sie halten Menschen aufrecht, wenn nichts anderes mehr hilft.«

eigentlich zum Leben brauchen«, sagte Chris Paul und zählte Humor, Leichtigkeit und Respekt auf. Schuldzuweisungen seien wie Pfeile, die verschossen würden und ihr Ziel fast immer träfen. Am häufigsten richteten Trauernde die Pfeile gegen sich selbst.

„Sätze wie »Du hast keine Schuld« sollten Sie jedoch schnellstens aus Ihrem Repertoire streichen“, sagte Chris Paul. Weil Schuld und Hass die stärksten Verbindungen zu Menschen seien, die wir haben, seien Beschuldigungen nützlich

wie Gehhilfen. »Sie halten Menschen aufrecht, wenn nichts anderes mehr hilft.« Die Schuld zu bestreiten, sei ein Angriff, den der Trauernde abwehren müsse. Gut sei, Abstand zu wahren, Grenzen einzuhalten und behutsam alte Verbindungen wieder aufleben zu lassen.

Eindrucksvoll spielten die Frauen eine Sitzung bei einer Trauerbegleiterin nach, die nach Eigenschaften der verstorbenen Freundin fragte, Urlaube in Erinnerung rief, Besonderheiten der Verstorbenen herauskehrte und ein altes Sofa zur Sprache brachte, auf dem die Verstorbene und ihre Freundin oft gesessen hatten. »Ich nehme nichts weg, ich gebe etwas dazu«, sagte Chris Paul. Je mehr Verbindungen Trauernde zu ihren Toten fänden, desto unwichtiger würde die Schuldzuweisung als Nabelschnur.

Schuldzuweisungen hätten aber auch noch weitere Effekte, so die Expertin. Sie seien die Suche nach Erklärungszusammenhängen und nach Verständnis. Sie beantworteten

Warum-Fragen, auf die es keine Antwort gebe. »Das ist allemal besser als Ratlosigkeit«, so Paul weiter. Und letztendlich würden Schuldzuweisungen auch helfen, Dampf abzulassen – die Wut auf das Schicksal loszuwerden. »Niemand sollte in einer solchen Situation glauben, dass er wirklich gemeint sei«, riet die Fachfrau. Es gelte, zu erkennen, was der Trauernde wirklich braucht.

Die Gäste im Gemeindehaus erlebten einen rundherum spannenden Abend, der viele Zusammenhänge deutlich machte. Sehr anschaulich wurde erklärt, dass Schuldvorwürfe nicht nur quälen und zugleich entlasten, sondern auch viele Ursachen und Auswirkungen haben.