

Frankls tragische Trias: So viel Leid mit der Schuld angesichts des Todes

Leicht gekürzte Fassung des Vortrags, der auf dem 4. Internationalen Kongress für Logotherapie in Moskau (2018) gehalten wurde.

Viktor E. Frankl hat viele seiner wichtigen Schriften in den 50er und 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts geschrieben. Wenn ich darin lese, heute in unserer brisanten und unruhigen Zeit, dann denke ich mir: Was für eine „Idylle“ war diese Zeit – im Vergleich zu heute – und doch waren es diese Jahre, in denen er über die Dramatik des Sinn-Vakuums geschrieben hat – und um wieviel mehr sind seine Gedanken für uns heute essentiell, wenn wir mit dem Leid und der Not unserer Zeit umgehen wollen: Was er damals geschrieben hat, stimmt heute um ein Vielfaches mehr! Das war der Grund, dass ich zusammen mit Elisabeth Lukas ein Buch (Sinnzentrierte Psychotherapie, Die Logotherapie Viktor E. Frankls in Theorie und Praxis) geschrieben habe, in dem wir zeigen können, dass Frankls Gedanken heute ganz ungebrochen wirksam sind für die Menschen unserer Zeit.

In unserem gemeinsamen Buch finden Sie sieben ganz ausführlich dargestellte Fallbeispiele aus meiner Praxis – die Elisabeth Lukas logotherapeutisch kommentiert. In vielen der Beispiele kommen Elemente der Paradoxen Intention vor, die mit der Größe des Menschen arbeiten, mit seiner Fähigkeit zum Humor. Der Humor ist für Frankl ein menschliches Spezifikum, das nur ihn auszeichnet: Kein Hund lacht, keine Katze erzählt einen Witz.

Genauso ein menschliches Spezifikum ist auch die dunkle Seite des Menschseins, die Tatsache seines Schuldig-werden-Könnens. Auch das unterscheidet uns vom Tier: Der Fuchs, der der Gans den Hals abbeißt, wird nicht schuldig. Schuld ist uns Menschen vorbehalten.

Frankl nennt die Schuld ein menschliches Urphänomen, eine Grundmöglichkeit des Menschseins. Sie ist die Konsequenz unserer Freiheit und Verantwortlichkeit. Schuld hat im Werk Frankls ein so großes Gewicht, dass sie zusammen mit Leid und Tod einen Teil der tragischen Trias bildet. Diese Tragische Trias betrifft jeden Menschen ganz universell allein schon deswegen, weil er Mensch ist. Keiner von uns kann durchs Leben gehen, ohne schuldig zu werden. Ich nicht – und auch keine und keiner von Ihnen.

Nicht zuletzt deswegen haben wir in unseren therapeutischen Praxen immer wieder mit Menschen zu tun, die schuldig geworden sind – und wahrscheinlich noch viel häufiger mit Menschen, die von Schuldgefühlen gequält werden.

In den Religionen hat Schuld immer einen Bezug zu Gott. Wenn ich einen anderen Menschen betrüge, werde ich an diesem Menschen schuldig, aber ich werde zugleich auch vor Gott schuldig, weil ich gegen seine Gebote handle. Jede Schuld trennt mich auch von Gott und braucht seine Vergebung. Im religiösen Kontext spricht man dann oft von Sünde.

Über diese religiösen Zusammenhänge kann und darf und will Logotherapie keine Aussagen treffen, sie ist nur zuständig für die innerweltlichen Zusammenhänge, nicht für die überweltlichen, die Frankl immer klar abgetrennt den Religionen überlassen hat.

Wenn wir daher in der Logotherapie von Schuld reden, ist das immer ein rein innerweltlicher und kein religiöser Begriff!

Einen anderen Schuldbegriff finden wir noch in der Alltagssprache. „Daran bin ich schuld, das war mein Fehler“ begegnet oft im Synonym: „Fehler = Schuld“. Oder es werden Kausalzusammenhänge geknüpft: „Das Wetter ist schuld, dass ich heute so schlecht drauf bin.“ All diese Verniedlichungen werden der Sache der menschlichen Schuld nicht gerecht.

Wenn wir in der Logotherapie von der Schuld des Menschen reden, dann muss dafür zweierlei gegeben sein.

1. Ein Mensch muss klar wissen, was in einer bestimmten Situation sinnvoll ist
= Sinnerkenntnis
2. Ein Mensch muss auch die Möglichkeiten haben, danach zu handeln
= freie Wahl

„Wenn ich diese Reise mit meinen Freundinnen nicht gemacht hätte, wäre ich daheim gewesen, als mein Mann gestürzt ist. Dann hätte er nicht stundenlang hilflos auf der Treppe liegen müssen, bis ihn jemand gefunden hat.“ Keiner ist Hellseher, das kann niemand wissen – hier ist deutlich die **fehlende Sinnerkenntnis** vorhanden – von Schuld kann man nicht sprechen.

Wenn ein Rollstuhlfahrer am Strand sitzt und sieht, wie ein Kind in den Wellen kämpft und untergeht – dann ist es nicht seine Schuld, wenn er es nicht rettet, denn er ist gelähmt und kann nicht aus seinem Rollstuhl aufstehen. Logotherapeutisch gesprochen: Er hatte die **Wahl** nicht aufzustehen.

Um – logotherapeutisch gesprochen – schuldig zu sein, muss beides vorliegen: Sinnerkenntnis und freie Wahl.

Wenn einer dagegen genau weiß, was er eigentlich tun sollte – und er tut es nicht, wenn einer versäumt, was verwirklichungswürdig ist, verstößt er gegen das, was er soll und was er kann, dann sprechen wir von „Schuld“.

Wir müssen das so klar definieren, damit wir die echte, die existentielle Schuld unterscheiden können von den Schuldgefühlen, die uns so oft in der Praxis begegnen.

Diese Schuldgefühle können ganz verschiedene Wurzeln haben:

- Psychose: Wenn einer in einer verzerrten Wirklichkeitswahrnehmung sich wahnhaft schuldig fühlt an allem Möglichen.
- Depression: Sie erzeugt irrationale Schuldgefühle ohne echten Anhalt in der Wirklichkeit. Wenn eine depressive Mutter sich schuldig fühlt, weil sie ihren Kindern kein Frühstück machen kann – dann ist es ihre Krankheit, die ihr ein Aufstehen unmöglich macht, nicht eine fehlende Liebe zu den Kindern.
- Zwang: Wenn einer sich schuldig fühlt, weil er mit Bakterien an seinen Händen vielleicht andere Menschen infiziert haben könnte, dann ist das Schuldgefühl ein Zeichen seiner Krankheit.

All diese Fälle dürfen wir nicht so behandeln, als läge echte Schuld vor, das wäre ein verheerender Kunstfehler.

- Dann gibt es noch sehr unsichere, schwermütige, wenig selbstbewusste Menschen, die sich mitunter schuldig fühlen an etwas, an dem sie überhaupt keine Schuld haben. Hier muss man sehr genau hinschauen und aussortieren mit Hilfe der zwei Kriterien (Sinnerkenntnis; freie Wahl). Danach muss man die Menschen von dem unangemessenen Schuldfühl befreien – was nicht leicht, aber notwendig ist.

Wie gehen wir in der Therapie mit diesen unberechtigten Schuldgefühlen um? Wir müssen zuerst die vorliegende Erkrankung klar diagnostizieren, um angemessen zu agieren:

Eine **Psychose** dürfen wir nur behandeln, wenn der Patient eine adäquate medikamentöse Unterstützung erhält und sich verzerrte Vorstellung leichter aushebeln lassen.

Beim **Zwang** hilft uns die paradoxe Intention („dann werde ich mit meinen Bazillen gleich ein ganzes Stadtviertel ausrotten“) = **ironisieren**.

Bei **Depressionen** werden wir das Schuldgefühl als Teil der Krankheit entlarven und eher **ignorieren**.

Wenn ein sehr unsicherer Mensch sich **irrtümlich** für schuldig erklärt, geht es darum, diesen Irrtum aufzuklären.

„Wenn ich mein Kind nicht bei den Nachbarn hätte spielen lassen, wäre es auch nicht vom Baum gestürzt.“ – Wie gesagt, keiner ist ein Hellseher, keiner kann jedes Unglück verhüten. Dieses Schuldgefühl ist nicht angemessen.

Fazit:

Unberechtigte, teilweise irrationale Schuldgefühle gehen entweder auf einen Irrtum zurück oder auf eine Erkrankung. Wir müssen versuchen, beides auszuhebeln.

Was machen wir als Therapeuten, wenn bei einem Patienten echte, existentielle Schuld vorliegt?

In ÄS setzt sich Frankl damit auseinander, welchen Sinn es denn haben kann, etwas Unveränderbares entweder zu betrauern oder zu bereuen: Was soll das, wenn ich sowieso nichts mehr machen kann? Vergebliche Liebesmüh' – ? Frankl schreibt:

ÄS 159: „So offenbart sich in den Emotionen des Menschen eine tiefe Weisheit, die vor aller Rationalität steht, die rationaler Nützlichkeit sogar widerspricht. Betrachten wir etwa die Affekte der Trauer und der Reue: vom utilitaristischen Standpunkt müssen beide sinnlos erscheinen. Denn etwas unwiederbringlich Verlorenes zu betrauern muss vom Standpunkt des »gesunden Menschenverstandes« ebenso unnütz und sinnwidrig erscheinen wie etwa untilgbar Verschuldetes zu bereuen. Aber in der inneren Geschichte des Menschen haben Trauer und Reue ihren Sinn. Die Trauer um einen Menschen, den wir geliebt und verloren haben, lässt ihn irgendwie weiterleben, und die Reue des Schuldigen lässt diesen von Schuld befreit irgendwie auferstehen.“

Das ist jetzt spannend: „Utilitaristisch“, vom Nützlichkeitsfaktor her betrachtet, ist jede Trauer eine völlig nutzlose Kraftverschwendung, sie kann den Verstorbenen ja nicht zurückholen. Und doch: Die Liebe lässt ihn in der Trauer irgendwie weiterleben und lässt sich durch den Tod nicht irritieren. Wie kostbar!

Ganz parallel setzt er den Gedanken zur Schuld: Ob ich das von mir Verschuldete bereue oder nicht – was ändert das? Geschehen ist geschehen, warum soll es mir leid tun, es nützt doch niemandem?

Und dann verabschiedet Frankl dieses dürftige Nützlichkeitsdenken, Leben geht anders. Es gilt:

„... die Reue des Schuldigen lässt diesen von Schuld befreit irgendwie auferstehen.“

Wenn ich *heute* die gleiche Situation meiner damaligen Schuld – noch einmal – erleben könnte, und wenn ich sage: Ich würde *heute* ganz anders handeln und nicht diese Schuld begehen – dann bin ich *heute* ein anderer Mensch geworden als ich es damals war.

Dann hat sich fundamental etwas geändert! Etwas ist neu geworden!

Noch genauer: Immer, wenn ich einem anderen ein Leid zufüge, dann verliere ich gleichzeitig selbst meine Un-Schuld, meine Integrität. Die deutsche Sprache macht das deutlich: Es tut *mir* leid = ich habe auch mir selbst etwas angetan.

Die Reue darüber löscht das nicht aus, das nicht, aber sie schafft einen Ausgleich, sie „tilgt“ die Schuld, sagt Frankl, indem er einen Ausdruck aus dem Bankwesen nimmt. Dort kann einer die Schuld auf seinem Konto tilgen. Sie wird dadurch nicht unwahr – aber sie wird ausgeglichen.

In dieser Hinsicht macht die Reue einen anderen Menschen aus mir, sie verhindert, dass ich wieder einem Menschen dieses Leid antue und sie tilgt meine Schuld, sie gleicht sie aus.

Was haben wir Logotherapeuten Menschen anzubieten, die sich einer „existentiellen“, einer echten Schuld bewusst sind?

Zur Abgrenzung muss ich als erstes sagen, was wir NICHT anzubieten haben: Wir können keine psychologische Absolution anbieten. Das klingt ziemlich banal, aber dahinter steckt ein nicht enden wollender fachlicher Disput, der sich schon durch ein ganzes Jahrhundert hindurchzieht und bis heute anhält.

„Ich bin ja bloß so aggressiv, weil ich so nachlässig erzogen wurde.“

„Ich klaue, weil ich als Kind nie genug Spielzeug bekommen habe.“

„Ich mache ja bloß, was alle anderen auch machen.“

Gegen solche psychologische Absolution hat sich Frankl ein Leben lang gestellt und sagt klipp und klar: „Wer dem Menschen die Schuld nimmt (= abspricht), nimmt ihm auch die Würde.“ Wir sind dann zurück im bekämpften Determinismus des „ich konnte nicht anders, weil“ – hier sagt Frankl nein.

Was können wir dann dem schuldig Gewordenen anbieten?

Eine würdige Antwort auf existentielle Schuld heißt in der LT „Wiedergutmachung“.

Ich versuche,

1. etwas, das unheil geworden ist, bei der gleichen Person wieder heil zu machen,
2. in der Dunkelheit eines andern Menschen ein Licht anzuzünden,
3. durch die Reue selbst ein anderer Mensch zu werden.

Das sind die drei Varianten der Wiedergutmachung. Priorität hat die **erste**: Wenn ich jemanden geschädigt habe – versuche ich, seinen Schaden wieder auszugleichen.

Wenn ich jemanden gekränkt habe, bitte ich ihn um Verzeihung.

Das ist der Königsweg.

Zweitens: Wenn das nicht möglich ist, weil zB der andere weggezogen ist, weil er gestorben ist, weil er von mir nichts mehr wissen will, wenn mir also der Königsweg nicht möglich ist – dann kann ich aber irgendwo anders in der Welt etwas gut machen. Ich engagiere mich, wo ich mich sonst nicht engagiert hätte, ich suche irgendeine Gelegenheit, damit ich dieser schwarzen Kugel, die ich in die Welt habe rollen lassen, eine andere, eine weiße nachrollen lasse. Gelegenheiten dafür gibt es zuhauf. Auch dieses Gute, das nicht geschehen wäre ohne mich, das zeugt von mir.

Der **dritte** Weg ist für die ganz schweren Aporien des Lebens, wenn mir die beiden ersten Wege versperrt sind. Wenn einer zB sehr krank ist, eine schwere Behinderung hat, im Gefängnis ist oder auf dem Sterbebett liegt – und nirgendwo in der Welt mehr etwas gut machen kann. Zu dem Todeskandidaten Mitchel im amerikanischen Gefängnis hat Frankl eben das gesagt: Es bleibt ihm immer noch die letzte und irgendwie höchste Möglichkeit wenn er sagt: Ich werde – innerlich – durch die Reue ein anderer Mensch. Es ist so, dass einer sich damit auf ein höheres Niveau seiner selbst begibt. Schuld wird dann zum Impuls zu einer inneren Wandlung – im Extremfall ist das auf dem dem Sterbebett möglich: Dann sterbe ich als ein anderer als der, der ich war, als ich gelebt habe.

Dieser dritte Weg gilt für Extremsituationen. In der Praxis werden wir überwiegend mit dem ersten und zweiten Weg arbeiten können.

Ich habe das schön geordnet aufgezählt, muss aber sagen: Lieder hält sich das Leben nicht an meine schöne Übersicht und vermischt ein unangemessenes Schuldgefühl mit einem Teil echter Schuld, und es ist fast unmöglich, das klar auseinanderzuhalten.

Ich erzähle Ihnen dazu ein Beispiel aus meiner Praxis:

Zu mir kam Frau A, 43, Heilerziehungspflegerin in einem Heim für mehrfachschwerstbehinderte Kinder. Frau A liebte ihren Beruf. Als sie zu mir kam, war ihr erster Satz:

„Ich bin vielleicht schuld am Tod eines Kindes“.

Gemeint war die kleine Eva. Sie war fünf Jahre alt, blind, auf den Rollstuhl angewiesen und konnte nur dunkle Laute von sich geben. Das kleine Mädchen hatte in den letzten Monaten immer wieder einmal hohes Fieber gehabt. Bei diesen mehrfachschwerstbehinderten Kindern sind selbst die Ärzte oft ratlos und können nur selten sagen, was genau ein solches schweres Fieber auslöste. Die kleine Eva hatte

etliche leidvolle Monate hinter sich, wo die Ärztin immer wieder einmal gesagt hatte, sie habe bei so einem Fieber nur eine 50:50 Überlebenschance. Im Sommer sah es endlich so aus, als sei sie auf dem Weg der Besserung, es schien dem Mädchen besser zu gehen.

An einem der vielen heißen Augusttage hatte man sich im Heim entschlossen, mit einigen der Kinder für einen kurzen Spaziergang an die Sommerluft zu gehen. Frau A schob den Rollstuhl mit Eva durch den kleinen grünen Park, der um das Kinderheim lag. Mit ihr gingen andere Pflegerinnen, die mit den Kindern scherzten. Alle lachten fröhlich, als Evas Rollstuhl plötzlich umfiel. In den Wochen zuvor hatten heftige Regenfälle einige der Wege stark ausgespült und kleine Gräben hinterlassen. Frau A, fröhlich mit den anderen lachend, übersah eine dieser Rillen, kam mit einem Rad des Rollstuhls hinein. Der kippte um, Eva stürzte auf den Boden. Das Kind schrie entsetzt. Frau A griff das Mädchen sofort auf, drückte es schützend an ihre Brust und war in wenigen Schritten zurück im Haus und eilte gleich zum Zimmer der Ärztin.

Die weinende Eva hatte nur ein paar kleine Schrammen an einem Ärmchen, die mit einem Pflaster schnell versorgt waren. Der Schreck war größer gewesen als die tatsächlichen Verletzungen. Bald war Eva professionell versorgt und mit viel Liebe beruhigt – das Mädchen entspannte sich und schlief kurz darauf in ihrem Bettchen ein. Frau A blieb lange bei ihr sitzen, das Mädchen atmete entspannt und gleichmäßig.

Später begann das Kind wieder zu fiebern. Die Eltern kamen und blieben bei ihrem Kind. Um Mitternacht starb Eva – fiebrig, aber geborgen – in den Armen ihrer Eltern.

Frau A saß vor mir und sagte: Was, wenn der Sturz am Vormittag Evas Sterben beschleunigt hat? Was, wenn der Schreck das empfindliche Mädchen empfänglich gemacht hat für einen neuen Fieberschub? Ohne diesen Schreck - wäre das Mädchen dann vielleicht noch am Leben? In ihr bohrt es: Bin ich schuld an Evas Tod?

Wir haben das gemacht, was ich vorhin theoretisch vorgestellt habe: Wie sieht es aus mit „Sinnerkenntnis“ und „freie Wahl“?

Wir legen beide diese Kriterien auf das Geschehnis beim Spaziergang an. Nein, kommt die Antwort schnell und sicher: Nie und nimmer war das gewollt, nie und nimmer wäre es geschehen, wenn der Weg nicht ausgespült gewesen wäre, wenn sie besser auf den Boden geschaut hätte, statt mit den Kindern und Kolleginnen zu lachen. Sie hatte die Rinne im Boden nicht gesehen.

Nein, eine Wahl wider den Sinn hat Frau A nicht getroffen, aus Sicht der Logotherapie hat sie keine Schuld auf sich geladen, selbst wenn – was keiner weiß – das Kind wegen des Schreckens stärker empfänglich für das Fieber war und früher gestorben sein sollte als ohne diesen Unglücksfall.

Das wissen wir nicht und werden es nie wissen. Was wir aber wissen: Das Kind ist schnell optimal versorgt und liebevoll geborgen gewesen.

Frau A erzählt von Eva: Vor zwei Jahren war sie als schreiendes und krampfendes Bündel ins Heim gekommen. Erst im Heim hat sie unter der medizinisch professionellen und menschlich liebevollen Pflege Fortschritte gemacht, erst im Heim hat sie lächeln gelernt. Eva hat gerne gelebt. Wie schön, sage ich –

„Sie hätte auch gerne weitergelebt“, sagt aber Frau A traurig, „bin ich schuld an ihrem Tod?“ – Auch wenn Frau A nach unserer Definition nicht schuldig gesprochen werden kann, ihr Gewissen spricht – darüber können wir nicht hinweg.

Ich überlege mit ihr: Wenn Eva unser Gespräch jetzt hören könnte, was würde sie darüber wohl denken?

„Ich möchte gerne leben!“, sagt Frau A sofort ganz traurig.

Nun, falls sie das sagen würde, dann wüsste man, sie war bis ganz zum Ende zufrieden mit ihrem Leben, sie ist gestorben in gewissem Lebensglück. Freilich mit dem Leid ihrer schweren Erkrankung, freilich mit der Last des Fiebers – aber gleichzeitig aufgefangen in unverbrüchlicher Geborgenheit und Liebe. Andere haben das nicht und müssen lange schwere Jahre in Krankenhäusern oder alleingelassen leiden.

Frau A soll sich noch einmal auf die Frage konzentrieren: Was würde Eva wohl noch denken, tun, könnte sie jetzt hier bei uns sein?
Das ist zuerst schwer, da kann sie sich gar nichts vorstellen.

Ich schlage vor, dass Eva vielleicht denkt: „Wie gut, dass alle sich Vorwürfe machen, ha!, sollen sie nur, ich bin schließlich tot, jetzt sollen die anderen leiden!“
Das wehrt Frau A brüsk ab. Nie und nimmer käme das von Eva, das passt gar nicht zu ihr.

Ich mildere es ab, Eva könnte denken: „Wenigstens Frau A soll riesige Schuldgefühle haben, das würde mich freuen.“

Nein, auf keinen Fall, nicht Eva.

Nun, könnte Eva dann vielleicht sogar wünschen: „Ich möchte nicht, dass mein Tod zum Anlass für großes Unglück im Leben von Frau A wird“?

An dem Gedanken bleiben wir lange hängen. Frau A ist sich sicher, der Anlass für ein Leid zu sein, das wäre nicht passend für das liebe Wesen dieses Kindes. Es ist nicht richtig, wenn eine Katastrophe mit ihrem Namen verknüpft wird.

Die Frage muss man also besser so stellen: Was für eine Spur soll von Eva bleiben? Ein unangemessenes Schuldgefühl? Ihre ausgestreckten Ärmchen und ihr Lächeln? Eva ehren – geht das, wenn man ihr Andenken mit nicht endenden selbstgemachten Selbstvorwürfen beschmutzt?

Sechs Wochen später sehen wir uns wieder. „Eva soll kein Anlass für Unglück sein“ – dieser Gedanke ist für Frau A sehr wichtig geworden. Das soll so sein – und doch kann sie es nicht verhindern, dass sich vor diese Gedanken immer wieder dunkle Wolken schieben: „Du hast Eva Schreck und Schaden zugefügt“ rumort es in ihr. Das ist richtig – und dennoch ist das Mädchen geborgen gestorben.

Trotzdem, sie kann nicht mit diesem Fehler leben. Normalerweise versucht sie immer, ihre Fehler wieder gut zu machen, aber hier kann sie nichts mehr gut machen.

Wieso nicht? Das geht genauso! – Entschuldigt hat sie sich vielfach bei Eva und ihren Eltern, aufrichtig und immer wieder. Wenn man etwas sicher über Eva sagen

kann: Dieses Kind hat ihr verziehen. Nur sie selbst verzeiht sich nicht. Aber das steht ihr gar nicht zu. Frankl sagt: Es ist das Leben, das uns die Fragen stellt.

Wie kann ihre Antwort sein, die kein neues Leid erzeugt? Wir sammeln, was dazu gehören sollte. Gut wäre es, wenn sie sagte, sie hat einen Fehler in die Welt hineingelegt – es wäre Zeit, dem etwas Gutes nachzuleben.

Angewandt auf diesen Fall hieße das: Sie lässt aus dem Rollstuhlsturz etwas Gutes erwachsen. Und zwar etwas, was sie nicht sowieso und automatisch gemacht hätte. Sie denkt eine Weile nach, dann weiß sie es. Im Heim gibt es zu ihren pflegerischen Aufgaben mehr und mehr medizinisch-technische Aufgaben, die getan werden müssen. Sie ist dabei meist recht hektisch und sehr unsicher und weicht aus, wo sie nur kann. Richtig ist das aber nicht, gibt sie zu. Nun, das wäre eine Stelle, an der Gutes hervorzunehmen könnte. Frau A beschließt, allen Mut zusammenzunehmen und zu sagen: „Jetzt packe ich es an und mache mich fit hinsichtlich der technischen Aufgaben, um die ich bisher nur herumgeschlichen bin.“

Wochen später sprechen wir ein letztes Mal miteinander.

Sie erzählt, dass sie sich in den letzten Wochen mit dem „ganzen technisch-medizinischen Zeug“ beschäftigt hat, sie überprüft Apparate, kümmert sich um das Equipment. Ihre Kollegin freut sich, weil die dadurch entlastet wird. Wie wunderbar! Dann gehört das auch zum guten „Erbe“, das hinter Eva heranwächst: Dem Heim erwächst eine Pflegekraft, die sich mit technisch-medizinischen Dingen gut auskennt, was den Kindern und Kolleginnen zugutekommt!

Frau A erzählt noch, dass ein neues Kind ins Heim gekommen ist, Stefan. Er ist neun Monate alt, sieht aber aus wie ein Säugling. Der Junge kam tot zur Welt, wurde zwar nach 10 min neu belebt, hat aber nie mehr gelernt, allein zu atmen, er leidet sehr. Schweren Herzens haben sich die Eltern entschlossen, ihren kleinen Stefan palliativ ins Heim zu geben, seine Mutter sitzt jeden Tag an seinem Bettchen.

Frau A will all ihre restlichen skrupulösen und falschen Schuld-Gedanken abstreifen, um dieses Kindes willen. Für Stefan braucht sie jetzt all ihre Kraft und Präsenz! Für ihn und all die anderen Kinder.

FAZIT: Hier lag primär keine echte Schuld vor, sondern überwiegend das Schuldgefühl einer sehr sensiblen Frau, die sehr um eine totes Kind trauerte und Angst hatte, an diesem – möglicherweise verfrühten – Tod einen Anteil zu haben. Selbstverständlich galt viel Zeit in unseren Gesprächen dem Aufklären dieses nicht angemessenen Schuldgefühls. Und doch: Eine winzige Prise Schuld (die kleine Unachtsamkeit) ließ sich nicht wegwischen, hier sprach wohl das Gewissen. Für diesen kleinen Rest konnte mit dem zweiten Weg des Umgangs mit Schuld, dem

1. „etwas Gutes in die Welt bringen“ und der
2. sorgsam und würdevolle Erinnerung an das gestorbene Mädchen eine angemessene Lösung gefunden werden.

Bei einem Arzt, 85 Jahre alt, kam am Ende unserer Gespräche per Zufall eine Frage auf. Er sagte, er wisse nicht genau, ob er schuldig geworden sei am Tod seines Vaters. Es enthüllt sich folgende Geschichte: Bei einer Routineuntersuchung bei seinem Vater war ein kleiner bösartiger Tumor entfernt worden. Seitdem war der

Vater in eine reaktive Depression verfallen, weil die Angst vor Krebs ihn Tag und Nacht nicht mehr losließ. Er ließ sich gehen, arbeitete nicht mehr, und klagte oft: Bevor ich an Krebs sterbe, bringe ich mich um. Medizinisch war aktuell zwar alles in Ordnung, die Familie kümmerte sich so gut wie möglich um ihn – war aber hinsichtlich der immer wieder gehörten Suizidankündigungen hilflos.

Eines Tages, am 30. September, kam der Vater im guten Anzug am Abend zu seinem Sohn in die Arztpraxis und lud ihn ein, mit ihm spazieren zu gehen und vielleicht gemütlich in ein Lokal zu gehen. Aber der Sohn saß über den vielen Praxisabrechnungen, es war Quartalsende, die Verwaltungsarbeit in seiner Praxis türmte sich. Er sagte zum Vater: „Heute passt es mir nicht, ich habe noch so viele Abrechnungen zu machen.“ Der Vater schaute traurig und ging. In der Nacht danach hat sich der Vater umgebracht.

Wie sieht es mit der Schuld des Sohnes aus?

Eines ist klar, den Suizid hätte er nicht verhindern können, diese Entscheidung lag und bleibt in der Verantwortung des Vaters. Wir sprachen darüber, ob die beiden logotherapeutischen Kriterien: klare Sinnerkenntnis – und freie Wahl, vorgelegen haben.

Nein, wenn er das gewusst hätte, dann hätte er freilich sich Zeit genommen ... aber er hatte nicht gewusst, dass er damals seinen Vater ein letztes Mal lebend sah. Freie Wahl – nun, er saß über der vielen Quartalsabrechnungen.

Als Therapeutin wollte ich dem Mann vermitteln: Hier liegt keine persönliche Schuld von ihm vor.

Und doch. Es blieb ein Stachel. „Ich habe meinen Vater traurig gehen lassen“ – das war nicht auszulöschen. Das ist ein Stück Wahrheit. Da helfen keine Ausflüchte wie „ich hätte das nicht gesagt, wenn ich gewusst hätte, er stirbt bald“.

„Den Vater traurig gehen lassen“ – unabhängig von dem besonderen Abend – ist sicher keine gute Wahl, ganz unabhängig davon, ob man jemanden nachher wieder sieht oder nicht.

Ich habe dann mit ihm nach dem größeren Ausschnitt gesucht, in dem diese Wahrheit stand: Ja, es gab auch gute Gespräche mit dem Vater. Ja, die vielen Antidepressiva, die er nahm, haben ihm keine Erleichterung gebracht. Auf dem Hintergrund des ganzen Lebens des Vaters kam dann die Lebensleistung zum Aufscheinen, dass er bis zur Krankheit ein liebevoller Vater war, der sich gut darum gekümmert hatte, dass seine Söhne eine gute Schulbildung bekamen, obwohl er dafür reichlich Überstunden machen musste. Und vieles mehr.

Das Ergebnis unserer Überlegungen war dann, dass sich der Arzt in seinem Haus einen Platz suchen sollte, in dem er dem Vater besonders nahe war. Er sollte sich die Erinnerung an ihn ganz nah herbeiholen und dann zu ihm sprechen und lauschen, ob in seinem Herzen eine Antwort des Vaters aufstieg.

Diese Begegnung ist dann auch sehr gut gelungen. Der Arzt erzählte mir, dass jetzt über seinem Schreibtisch ein Bild vom Vater aufgehängt war, wie dieser als junger Mann mit Frau und Kindern im Garten saß. Diesem Vater konnte er dann alles sagen, was ihm seit diesem 30. September so schwer auf dem Herzen lag. Er hat

sich entschuldigt bei ihm, ihn um Verzeihung gebeten. Er hat ihm auch eine Menge Dank nachgeschickt für alles Gute, was er von ihm ein Leben lang erfahren hatte.

Von da an war das Schuldgefühl aufgebrochen – er hatte den Vater um Verzeihung gebeten, dass er ihn hat traurig gehen lassen, dass er nicht für ihn da war, weil er die Schwere der Stunde nicht erkannte.

Zurück blieb die Erinnerung an das Gute und der Dank. Der Stachel im Herzen war weg.

Es kann manchmal auch anders herum sein: Es wurde einem Schuld angetan – und der Schuldige ist gestorben, bevor darüber ein Wort gewechselt werden konnte.

Ich hatte einen Patienten, auch bei ihm kam nur in einem Nebensatz eine Bemerkung auf, die ich nicht beiläufig übersehen konnte. Der Mann hatte gesagt: „Meinen Vater, ja den hasse ich, vom dem habe ich nie je Gutes erfahren.“ Was hier herauskam, war Folgendes: Der Vater des Mannes hatte erhebliche Alkoholprobleme und war anscheinend ein Lump, wie er im Buche steht: Er betrog die Mutter nach Strich und Faden, verließ sie auch bald nach der Geburt des Sohnes und kümmerte sich nie um das Kind. Der Sohn konnte sich an keine einzige gute Begegnung erinnern. Alles, was er wusste, war: Sein Erzeuger war schon bald bei einer anderen Frau untergekröchen, wo er nach ein paar Jahren als schwerer Alkoholiker starb.

Beim – inzwischen erwachsenen – Sohn war nichts als Verachtung übriggeblieben. Seine geliebte Mutter hatte reichlich gelitten, er hatte nie einen Vater gehabt. Zur Beerdigung seines Vaters war er nicht gegangen, sein Grab hatte er nie besucht. Aber ich konnte meinen Patienten nicht gut gehen lassen mit dem Hass und der Verachtung im Herzen: Wer etwas nach-trägt, trägt diese Last schwer auf seinem Rücken.

Wir redeten eine Weile über den Vater, versuchten ein bisschen zu verstehen, wie er in die Alkoholsucht hineingeraten war. Es gab zwar nur wenige gute Jahre mit der Mutter – aber wenigstens die gab es. Im Nachdenken wurde immer deutlicher, dass sein Sich-nicht-um-den-Sohn-kümmern wohl vor allem eine große Hilflosigkeit und Überforderung war, weil der Vater mit seinem eigenen Leben nicht klarkam und eine Fürsorge für den Sohn gar nicht schaffte. Das war keineswegs zu rechtfertigen! Aber ein bisschen zu verstehen war es schon. Wir überlegten uns, es wäre schon gut, wenn der Sohn einmal mit seinem Vater über alles „reden“ würde, einmal dem Vater alle Vorwürfe sagen, alle immer übersehene Kinder-Sehnsucht, um ihm als letztes zu sagen: Gut hast du es nicht gemacht als Vater – aber ich trage es dir nicht mehr nach.

Das hat der Sohn tatsächlich gemacht. Er ging zum ersten Mal in seinem Leben zum Grab des Vaters und sagte ihm all seinen erlittenen Kinderschmerz. Dieser große erwachsene Mann hat noch nie so viel geweint wie an dem Grab des Vaters. Noch auf dem Friedhof ist großes Mitleid mit dem armen Mann in sein Herz geflossen und hat allen Groll, alles Vorwürfe hinausgespült.

Er ging und – war frei.

Alle drei Beispiele belegen es.

Um Verzeihung bitten – und – selbst verzeihen: Weder das eine noch das andere kann der Tod begrenzen.