

Schuldgefühle verwandeln

Kleine Impulse für die Unterstützung im Gespräch

Methoden: Impulsvortrag mit Fallbeispielen, Visualisierung

Zeit: 30 Minuten

Einleitung

Wie können wir Menschen unterstützen, die sich mit Selbstvorwürfen quälen? Die Unterstützung variiert je nach Funktion der Schuldgefühle, wie in → *Fachliche Kompetenz – Schuldgefühle als psychische Last oder List* erläutert. Oft kristallisiert sich der jeweilige Charakter der Schuldgefühle aber erst im Gespräch heraus.

Material

Flipchart oder Folie mit Impuls–Beispielen, dicke Filzstifte oder Folie und dünne Folienschreiber

Kleine Fallbeispiele

Fallbeispiel 1: Eine Angehörige, Tochter eines verstorbenen Bewohners im Pflegeheim (oder eines verstorbenen Patienten in der Klinik), äußert Ihnen gegenüber, sie mache sich große Vorwürfe, weil sie wenige Stunden vor seinen Tod noch einmal nach Hause gegangen sei und „den Vater im Sterben im Stich gelassen“ hätte ...

Fallbeispiel 2: Eine Kollegin macht sich immer wieder Vorwürfe, dass sie ein behindertes Kind zur Welt gebracht hat. „Ich wollte trotz Risiko unbedingt ein Kind und jetzt muss es meinen Egoismus büßen ...“ Sie betont dabei, dass sie wisse, dass diese Selbstvorwürfe unreal seien. Trotzdem könne sie sich nicht von ihnen befreien ...

Impulse für die Vorbereitung

- Welche Gedanken und Gefühle lösen diese Äußerungen zunächst aus?
- Haben Sie diese Situation schon einmal so oder so ähnlich erlebt?
- Was würden Sie als Pflegekraft zur Tochter sagen? Antworten werden auf Flipchart festgehalten.
- Versetzen Sie sich für einen Moment in die Angehörige. Wie würden Sie vielleicht auf die eine oder andere der gesammelten Äußerungen reagieren?

Vorschläge für die Erarbeitung

- Sie greifen als Lehrkraft geeignete Gesprächsimpulse aus den Reaktionen der Teilnehmer auf und ergänzen diese durch weitere Anregungen für den Umgang mit Schuldgefühlen. Dabei nennen sie mögliche Wirkungen und veranschaulichen diese anhand des jeweiligen Fallbeispiels. (*Siehe Auflistung unten!*)

Impulse für Integration und Weiterführung

- Entwickeln Sie als Teilnehmer ein anderes Fallbeispiel, in dem Schuldgefühle eine Rolle spielen. Spielen Sie die Impulse in Partnerarbeit gedanklich durch.
- Persönliche Variante: Gab es berufliche Situationen, in denen Sie als Pflegekraft Schuldgefühle hatten? Probieren Sie mit Hilfe eines Partners oder einer Dreiergruppe die Gesprächsimpulse aus. Auswertung: Gab es einen Impuls, der Ihnen geholfen hat?

Lernziele

- Die Teilnehmer kennen unterschiedliche Möglichkeiten, im Gespräch mit Schuldgefühlen umzugehen.
- Die Teilnehmer lösen sich von der Vorstellung, dass Schuldgefühle sich immer schnell im Gespräch zerstreuen lassen und zeigen Geduld.
- Die Teilnehmer nutzen zukünftig die Impulse zur Selbstklärung eigener Schuldgefühle.

Flipchart oder Folie 1

Schuldgefühle als psychische Last – Unterstützung: Realität prüfen (lassen)

Fallbeispiel 1: Eine Angehörige, Tochter eines verstorbenen Bewohners im Pflegeheim (oder eines verstorbenen Patienten in der Klinik), äußert Ihnen gegenüber, sie mache sich große Vorwürfe, weil sie wenige Stunden vor seinem Tod noch einmal nach Hause gegangen sei, sodass „der Vater alleine sterben musste“.

1. Perspektive/Blickrichtung wechseln lassen (Siehe zur Methode: LÜCKEL 1990: 58)

Meist ist die imaginierte (vermutete) Antwort wohlwollender als der Vorwurf, den wir uns in unseren Schuldgefühlen selbst machen.

Gesprächsimpuls: „Was würde denn Ihr Vater wohl zu Ihnen sagen, wenn er Sie und Ihre Selbstvorwürfe jetzt hören könnte?“

Eventuelle Wirkung: Klärung, ob die Perspektive von demjenigen geteilt würde, an dem wir glauben, uns schuldig gemacht zu haben.

Beispiel für Reaktion: „Mein Vater würde wohl sagen: ‚Ist gut, Mädchen, ich weiß ja, dass Du mir gut bist ...‘ Das hat er oft zu mir gesagt, als ich ihn noch zu Hause gepflegt habe ...“

2. Autorität und Anspruch der Vorwürfe prüfen (lassen)

Manchmal sind Schuldgefühle übernommen.

Gesprächsimpuls: „Macht Ihnen jemand diese Vorwürfe, die Sie jetzt gerade geäußert haben?“

Eventuelle Wirkung: Die Frage hilft zu klären, ob diese Erwartungen an uns auch wirklich unsere Selbstansprüche sind oder ob die Maßstäbe von jemand übernommen wurden. Wenn auch andere Menschen diese Vorwürfe erheben, kann folgende Frage vielleicht etwas Distanz schaffen: „Finden Sie diesen Vorwurf an Sie berechtigt?“

Beispiel für Reaktion: „Ich glaube, es ist der alte Vorwurf, ‚Du bist nie da, wenn es darauf ankommt‘. Das sagt zum Beispiel meine Schwester häufig. Aber das finde ich nicht berechtigt. Ich war die letzten Wochen oft im Krankenhaus ...“

3. Mit Erfahrungswissen entlasten

Schuldgefühle resultieren oft auch aus fehlender Erfahrung.

Gesprächsimpuls: „Wir erleben es als Pflegekräfte oft, dass Menschen im Sterben anscheinend allein sein wollen. Vielleicht brauchen sie hier noch einmal ihre ganze Kraft. Ich möchte Ihnen dafür eine bildhafte Vorstellung anbieten. Ich verbinde diese mit einer Frage: „Aus welchem Zimmer würden Sie leichter durch die Tür herausgehen: aus einem Zimmer, in dem Menschen sind, die Sie lieben und die Sie halten, oder aus einem Zimmer, in dem Sie allein mit sich sind?“

Anderer Impuls: „Manchmal lässt sich ein gewisser Zusammenhang entdecken zwischen der Lebenshaltung eines Menschen und seiner Haltung im Sterben ... Vielleicht sehen Sie ja einen solchen Zusammenhang zwischen dem Leben und dem Sterben bei Ihrem Vater?“

Eventuelle Wirkung: Erleichternd kann es sein, dass es anderen in solchen Situationen ähnlich erging oder dass es entlastende Zusammenhänge gibt, auf die „professionelle Autoritäten“ hinweisen.

Beispiel für Reaktion: „Ja, mein Vater war schon immer eher ein Einzelkämpfer. Er hat vieles mit sich ausgemacht. Vielleicht wollte er auch bei diesem ‚letzten Kampf‘ allein sein ...“

4. Tatsächliches Wissen prüfen (lassen)

Im Rückblick sind wir immer klüger.

Gesprächsimpuls: „Haben Sie es damals wirklich besser gewusst? Haben Sie gewusst oder wissen können, dass Ihr Vater in den nächsten Stunden stirbt?“

Eventuelle Wirkung: Geklärt wird das tatsächliche Wissen in der damaligen Situation und die Frage, ob wir uns den selbst den Anspruch des Hellsehen-Könnens und der Allwissenheit auferlegt haben. Die Frage führt zurück zum damaligen Wissensstand in der entscheidenden Situation bzw. erinnert an die Unübersichtlichkeiten der Situation.

Beispiel für Reaktion: „Nein, das habe ich nicht gewusst. Dass es ihm schlecht geht, ja, das schon. Aber dass er in der Stunde stirbt, in der ich gerade im Auto auf dem Weg nach Hause sitze, das habe ich nicht geahnt. Auch die Pflegekräfte vor Ort nicht. Die waren auch überrascht.“

4. Tatsächlich vorhandene Handlungsmöglichkeiten prüfen (lassen)

Schuldgefühle entspringen oft einer großen Verantwortungsbereitschaft. Wir haben aber nicht nur Verantwortung gegenüber einer Person, sondern müssen Rücksicht auf unsere Kräfte und auf andere Menschen nehmen, mit denen wir auch verbunden sind.

Gesprächsimpuls: „Sie machen sich den Vorwurf, dass Sie nicht da gewesen sind, sondern nach Hause gefahren sind. Es war ja nicht genau absehbar: Hätten Sie denn ganze Tage oder Wochen hier sein können, um zu verhindern, dass Ihr Vater allein stirbt? Und was wäre mit Ihnen und anderen Menschen vielleicht passiert, wenn Sie so gehandelt hätten?“

Eventuelle Wirkung: Die Frage löst eventuell aus der gedanklichen Fixierung auf nur eine Person und macht andere Verantwortlichkeiten geltend. Sie relativiert den Anspruch der „Allmacht“ (= alles machen können).

Beispiel für Reaktion: „Ich war gerade an diesem Tag völlig erschöpft, als ich gefahren bin. Ich war auch nur kurz bei ihm, weil ich so müde war, und ich wusste, dass mein Sohn heute früher von der Schule nach Hause kommt ...“

5. Tatsächlich vorhandene Absicht überprüfen (lassen)

Auch die Rechtsprechung prüft die Absicht und berücksichtigt ggf. strafmildernde Umstände, wenn eine Tatabsicht fehlte.

Gesprächsimpuls: „Lag das in Ihrer Absicht, dass es jetzt so gekommen ist?“

Eventuelle Wirkung: Es wird überprüft, ob eine Absicht vorlag, jemanden zu schädigen.

Beispiel für Reaktion: „Natürlich war es keine Absicht. Ich wäre gerne bei ihm gewesen – aber vielleicht lag das ja nicht in der Absicht meines Vaters ...“

6. Die schuldbesetzte Situation ausgleichen (lassen)

Schuld entsteht aus Versäumnissen.

Gesprächsimpuls: „Was hätten Sie vielleicht Ihrem Vater noch gerne gesagt? (Wenn Sie es nicht sagen möchten, vielleicht können Sie es aufschreiben ...) Was hätten Sie vielleicht gerne noch von ihm gehört?“

Eventuelle Wirkung: Die Frage ermutigt, Ungesagtes oder Ungehörtes nachzuholen, um die Situation gut zu schließen und um sich damit von Schuldgefühlen zu entketten.

Beispiel für Reaktion: „Ich hätte ihm gerne noch gesagt, dass er ein guter Vater für mich war – auch wenn ich ihm das nicht immer so gezeigt habe ...“

7. Bei Schuld: Wiedergutmachung suchen (lassen)

Schuld verlangt nach einem gewissen Ausgleich. Wenn dieser nicht direkt geleistet werden kann, sind vielleicht stellvertretende „Opfer“ möglich. Das „Opfer“ darf allerdings nicht größer sein als die begangene Schuld. Sonst entsteht ein neues Ungleichgewicht und neue Schuld.

Gesprächsimpuls: „Wenn Sie sagen, Sie sind gefahren, obwohl Sie es wussten, dass es ein Fehler sein wird: Welche Wiedergutmachung gäbe es vielleicht?“

Eventuelle Wirkung: Es kann geprüft werden, ob ein Bekenntnis zu Schuld ausreicht, um Verzeihung zu erhalten oder sich selbst verzeihen zu können (Vgl. HELLINGER 2001: 36)

Beispiel für Reaktion: „Mein Vater hat sich immer für den Sportverein eingesetzt. Das war sein Leben. Ich konnte damit ja nie viel anfangen. Ich werde in seinem Namen eine Spende machen und dafür sorgen, dass ein paar Tribünenbänke eine Plakette mit seinem Stifternamen bekommen ...“

8. Bei Schuld: Sich selbst verzeihen (lassen)

Es geht bei diesem Impuls nicht um schnelle Freisprüche, sondern sie soll zum „menschenfreundlichem Umgang“ mit sich selbst ermutigen.

Gesprächsimpuls: „Sie sind davon überzeugt, dass Sie eine gewisse Schuld trifft ... Was müsste passieren, dass Sie sich selbst verzeihen können?“ Ergänzung: „Würden Sie einen guten Freund verzeihen, der mit dieser Bitte vor Ihnen steht?“

Eventuelle Wirkung: Der gedankliche Rollentausch („Freund“) kann diese Haltung vielleicht erleichtern.

Beispiel: „Wenn ein guter Freund sich so zu einem Fehler bekennen würde, könnte ich ihm – glaube ich – verzeihen ...“

Flipchart oder Folie 2

Schuldgefühle als psychische Last – Unterstützung: Andere Bindungsqualitäten und Erklärungen finden (lassen)

Fallbeispiel 2: Eine Kollegin macht sich immer wieder Vorwürfe, dass sie ein behindertes Kind zur Welt gebracht hat. „Ich wollte trotz Risiko unbedingt ein Kind und jetzt muss es meinen Egoismus büßen ...“ Sie betont dabei, dass sie wisse, dass diese Selbstvorwürfe unrealistisch seien. Trotzdem könne sie sich nicht von ihnen befreien ...

1. Perspektive wechseln (lassen)

Gesprächsimpulse: „Würde es Ihr Sohn auch so sagen?“ „Wie ginge es Ihnen, wenn es diesen Menschen nicht gäbe?“

Eventuelle Wirkung: Der Denkanstoß weckt eventuell weitere Bindungsqualitäten, z. B. Dankbarkeit, Freude usw.

Beispiel für Reaktion: „Sie haben Recht. Mein Sohn würde wahrscheinlich sagen: ‚Ich lebe gerne!‘ Er wirkt auch ganz glücklich in seiner Welt ...“

2. Die Schuldgefühle hypothetisch wegnehmen (lassen)

Gesprächsimpuls: „Was wäre wohl, wenn Sie diese Schuldgefühle nicht mehr hätten?“ (Vgl. PAUL 2002)

Eventuelle Wirkung: Die Frage kann möglicherweise die Funktion (z. B. Bindung) offen legen, die das Schuldgefühl erfüllt. Die Antwort könnte Ausgangspunkt dafür werden, ob diese Funktion (z. B. Nähe) auch anders zu erreichen wäre.

Beispiel für Reaktion: „Wenn ich das Schuldgefühl nicht hätte, wäre mir mein Sohn nicht mehr so nahe. Das ist – glaube ich – meine eigentliche Angst ...“

3. Andere Erklärungen suchen lassen oder die Erklärbarkeit in Frage stellen (lassen)

Gesprächsimpuls: „Sie vermuten, Ihr ‚Egoismus‘ sei schuld. Gibt es für Sie auch andere Erklärungen für das Geschehene?“ „Lässt sich das Geschehene Ihrer Ansicht nach wirklich restlos erklären?“ „Gibt es eine befriedigende Antwort auf die Warum-Frage?“

Eventuelle Wirkung: Die Fragen erweitern das Spektrum der Erklärungen und können eventuell diese nie endende Suche nach Erklärungen (= Suche nach Ursachen) irgendwann verwandeln in die Suche nach dem Sinn des Geschehens: Aus dem „Warum“ wird vielleicht ein „Wozu“. Was bedeutet das Geschehene für das eigene Leben? Wozu könnte es – so furchtbar es war – trotzdem „gut“ sein? Was mache ich aus dem, was mir widerfahren ist?

Beispiel für Reaktion: „Mein behinderter Sohn hat mich zu einem reiferen Menschen werden lassen ...“