

Ein Schuld-Brief

Briefeschreiben als persönliches Bewältigungsritual

Methoden: Impulsvortrag mit Fallbeispielen, Visualisierung

Zeit: 30 /... Minuten

Einleitung

Schreiben schützt und stützt. Es erlaubt nach Worten zu tasten und fördert die Klarheit der Gedanken. Das Medium des Briefes kann sowohl eine gute Anregung für Patienten oder Bewohner (Beispiel STÄHLI 2004: 44) als auch für Angehörige und Pflegekräfte sein, sich „freizuschreiben“.

Die folgende Anleitung bettet das Schreiben in ein kleines Ritual ein. Im Unterschied zu anderen Methoden allerdings ist diese Aktion weniger für das Klassenzimmer gedacht und zeitlich nicht befristet. Nicht alle Teilnehmer werden ein persönliches Anliegen haben, nicht alle werden sich – in Kursstunden eingezwängt – einem Schuldgefühl stellen wollen. Briefeschreiben ist somit eher eine Methode der „guten Gelegenheit“ oder des „passenden Augenblicks“.

Das Ritual ist hier zum nachträglichen Abschiednehmen von verstorbenen Menschen gedacht. Natürlich könnte der Adressat des schriftlichen Zwiegesprächs auch eine lebende Person sein, der gegenüber man sich schuldig fühlt.

Material

Flipchart, dicke Filzstifte

Vorschläge für die Einführung (Methode Vorlesen)

- Das Fallbeispiel wird vorgelesen.
- Impuls: Haben Sie über Erzählungen anderer Ähnliches erfahren oder selbst erlebt, wie das Schreiben von Briefen wirkt – gleichgültig, ob der Brief abgeschickt wurde oder nicht?
- Zur Überlegung: Gibt es jemandem in meinem Leben, dem ich etwas „schulde“?
- Die Ritual-Anleitung wird besprochen.

Vertiefung

- → *Trauer – Persönliche Kompetenz: Wie ich Abschiede und Übergänge in meinem Leben gestalte (geleitete Fantasiereise)*

Lernziele

- Die Teilnehmer erkennen Briefeschreiben als Möglichkeit der Klärung und Selbstentlastung.

Fallbeispiel

„Herr S. wirkt bedrückt. Er erlebt sich selbst wie von einem fest gefügten Panzer umschlossen. Herr S. hat in dieser Enge wiederholt das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen. Als wir den Patienten einmal fragen, was ihn belaste, antwortet er, er spüre Schuld gegenüber seiner Ehefrau, die seit einigen Jahren in einem Pflegeheim sei (Herr S. sah seine Frau zuletzt vor etwa zwei Jahren). Er müsse die meiste Zeit des Tages und der Nacht an sie denken.

Die Stieftochter des Patienten bezeichnet Herrn S. vor seiner Krankheit als einen Menschen, der nur an sich gedacht habe. Er sei in vielem ein egoistischer Mensch gewesen. So es ihr Stiefvater für nicht erforderlich, einen Arzt zu verständigen, als seine Frau einen Schlaganfall erlitt. Erst auf ihr Drängen hin sei er dazu bereit gewesen.

Die hinzugezogene Atemtherapeutin des Teams sieht die Atemeinschränkung im Kontext der familiären Beziehung und bietet dem Patienten die Möglichkeit eines Rituals an, in welches dieser einwilligt. Den Pflegenden teilt sie das Gespräch mit. Für etwa eine halbe Stunde wird eine Kerze auf seinem Nachtkästchen angezündet. Die Atemtherapeutin bittet Herrn S. daraufhin, dass er seiner Frau gute, warme und freundliche Gedanken zuschicken möge, wobei er sein Körperbewusstsein auf sein Herz lenken solle. Sie bestärkt ihn in der Vorstellung, dass seine Frau diese Botschaft wirklich erhält. Am nächsten Vormittag, als seine Stieftochter zu Besuch ist, können beide im Denken an seine Frau/ihre Mutter weinen.

In einem nächsten Schritt regen regen wir das Team gegenüber Herrn S. an, während des Abendrituals eine Fotografie seiner Frau aufzustellen. Die Atemtherapeutin stellt die Frage, inwieweit er sich vorstellen können, einen Brief an seine Frau zu schreiben, der jedoch nicht notwendig abgeschickt müsse. Dort könne alles das stehen, was ihn belaste, er könne auch um Verzeihung bitten.

Am darauf folgenden Tag möchte Herr S. einen Brief diktieren, doch gelingt ihm nur das erste Wort der Anrede ‚Liebe ...‘. Später gibt er den Inhalt eines ganzen Briefes zur Niederschrift an, der dann seiner Frau von der Stieftochter vorgelesen wird.

Wir erleben Herrn S. nach der Durchführung dieses Rituals (das Brennen der Kerze auf dem Nachtkästchen wird noch längere Zeit beibehalten) als deutlich entlastet. Es fällt etwas von seiner Bedrückung und Schwere ab. Ein bewegender Ausdruck davon ist, dass er mit seiner Stieftochter für einen Augenblick weinen kann. Die Entstehung und Durchführung des Rituals sind ein schönes Beispiel für eine gelungene Zusammenarbeit zwischen Atemtherapeutin und Pflegenden.“ (STÄHLI 2004: 44 f.)

Anleitung für ein Ritual

Nachträgliches Abschiednehmen von Verstorbenen (ALSHEIMER, HOSPIZGRUPPE LANDSBERG A.L. 2003)

Einführung

Häufig fehlen bei einem Abschied die Worte. Worte können Schlüssel sein, um sich „loszuschließen“. Worte, die ich gerne noch gesagt hätte, oder Worte, die ich gerne noch gehört hätte ... Es gilt etwas nachzutragen, damit ich nicht nachtragend werde. Das folgende Ritual bietet über das Medium eines Briefes an den/die Verstorbene/n die Chance, in einen inneren Kontakt zu kommen, etwas zu klären und die Erinnerung gut in das eigene Leben zu integrieren.

1. Phase: Rückbesinnung = Loslösung

Um mit dem Verstorbenen in einen inneren Kontakt zu kommen, suchen Sie eine symbolische Tätigkeit, die Sie mit dem Verstorbenen verbunden hat. Beispiele: Teetrinken aus dem Lieblingsgeschirr des Verstorbenen oder etwas backen, was Sie und er gerne gegessen haben oder eine Musik hören, die Sie an ihn erinnert. Vielleicht gibt es einen Platz/Ort, an dem Sie sich dem Verstorbenen nahe fühlen ...

2. Höhepunkt = Übergang, Verwandlung

- Zur Einstimmung auf das Schreiben können Sie eine Kerze anzünden.
- Schreiben Sie dem Verstorbenen einen Brief mit direkter Anrede.
- Hilfen zum Nachdenken und Schreiben:
 - Was liegt mir noch am Herzen oder geht mir immer wieder durch den Kopf?
 - Was hätte ich gerne noch gesagt?
 - Was hätte ich umgekehrt gerne noch vom Verstorbenen gehört? Was hätte ich noch gebraucht?
 - Was hat mich verletzt?
 - Was bin ich schuldig geblieben?
 - Was tut mir Leid?
 - Was verzeihe ich?
 - Wofür bin ich nicht verantwortlich, weil es nicht in meiner Macht stand?
 - Wofür bin ich dankbar?
 - Was braucht noch Zeit?
 - Welche Erfahrung nehme ich für mein weiteres Leben an?
 - Wo erbitte ich Hilfe?
- Fühlt es sich leicht an? Lassen Sie den Brief eine Weile ruhen. Was würde wohl der Verstorbene zu diesem Brief sagen?

3. Phase = Neuanbindung

Was möchten Sie mit dem Brief machen? Folgen Sie dabei Ihrer Intuition. Beispiele: Sie können den Brief verbrennen, wegschwimmen lassen, an einem bestimmten Ort vergraben. Sie können den Brief jemandem Vertrauten vorlesen, sozusagen als Zeuge. Das entfaltet oft noch einmal eine ganz eigene, heilsame Kraft.

Zitat zum Ritual

„Wenn jemand den Sog hin zu den Toten spürt, kann man mit ihm eine einfache Übung machen. Man lässt ihn die Augen schließen, sich langsam in seiner Mitte sammeln und dann hinter dieser Mitte weit zurück zu den Toten gehen, zu denen es ihn zieht. Dort angekommen, legt er sich neben sie und wartet, bis er still und eins mit ihnen wird, und er wartet, bis vielleicht von ihnen etwas zu ihm kommt, was immer es sein mag. Er nimmt es in sich auf, bis er davon erfüllt ist. Dann geht er von den Toten den Weg zu den Lebenden zurück, bis er wieder zu seiner Mitte kommt und noch weiter nach oben – und öffnet die Augen.

Viele Lebenden wollen zu den Toten. Doch wenn die Lebenden die Toten achten, kommen die Toten zu ihnen – und sind freundlich. Sie kommen und sind in einiger Entfernung freundlich gegenwärtig.

(HELLINGER 2001: 205)