

„Wenn Du Dich nicht entschuldigst, dann...“

Anmerkungen zu Vorwurf und Ent - Schuld - igung
aus ganzheitlich - systemischer Sicht

von
Dr. med. Thomas Heucke
Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
in Linz/Rhein

Einführung

In der Nachkriegszeit und den 50er Jahren lenkten die Folgen der Gewaltherrschaft des Dritten Reiches und des Holocaust die Aufmerksamkeit auf das Thema, das beispielsweise von Tilmann Moser oder im Rahmen von Familienaufstellungen von den Kindern und Enkeln der Kriegsgeneration noch einmal aufgegriffen wurde. Im Unterschied zu Damals hören wir heute Globalisierung aus aller Munde, die unter anderem den Abschied von der Deutschen Mark und die Einführung des Euro mit sich brachte. Damit geht zugleich eine „Verknappung“ von Ressourcen und eine so genannte „neue Armut“ einher.

Diese Entwicklung beruht auf geistigen Strömungen, die von Einzelnen voran getrieben werden und letztlich alle Menschen betreffen, ob sie es wahrhaben wollen oder nicht. Auf dem Hintergrund meiner Tätigkeit in der Praxis möchte ich die Situation und Sichtweise des Einzelnen als Ausgangspunkt meiner Betrachtungen wählen.

Die „Verknappung der Ressourcen“ und die „neue Armut“

Wenn von Ver - Knappung der Ressourcen die Rede ist, wird bei näherer Betrachtung sofort offensichtlich, dass es sich um eine bestimmte Art und Weise des Umgangs mit eben diesen Ressourcen handelt. Denn in Wirklichkeit bleibt die Summe aller Ressourcen auf dieser runden Erde doch gleich, auch wenn sie sich wandeln sowie durch Angebot und Nachfrage immer wieder neu verteilt werden.

Nach meiner Erfahrung bilden diejenigen Umstände, die auch einer Verknappung der Ressourcen und der Armut zugrunde liegen, häufig die Ursachen von Vorwürfen.

Der Vorwurf

Was geschieht eigentlich beim Vor - Wurf? Was werfe ich nach vorne, entweder mir selbst oder einem anderen vor die Füße? Für gewöhnlich handelt es sich um etwas Misslungenes, etwas Gescheitertes, etwas Fehlgeschlagenes, das heißt: etwas Altes, das der Vergangenheit angehört.

Warum darf es nicht dort ruhen, vorbei sein, warum darf „man“ es nicht gut sein lassen? Warum wird es in der jeweiligen Gegenwart noch einmal aktualisiert? Aus dem Gefühl der Enttäuschung heraus. Gefühle bilden starke Kräfte, die auch biologisch im Gehirn in tieferen Schichten angesiedelt sind als die Gedanken. Diese Tiefe führt dazu, dass sie zuweilen wider besseres Wissen zum Durchbruch kommen und das Handeln bestimmen. Woraus erwächst ihrerseits die Enttäuschung? Aus einer Erwartung. Eine Erwartung ist dadurch gekennzeichnet, dass ich mir das Ergebnis eines Vorhabens in einer bestimmten Weise vorstelle. Eine Erwartung ist auf die Zukunft gerichtet. Das heißt also: Hinter jedem Vorwurf steht eine Enttäuschung. Diese beruht auf einer (unerfüllten) Erwartung, hinter der sich ein Wunsch verbirgt, der seinem Wesen gemäß immer in die Zukunft weist.

Wenn ich einem Menschen einen Vorwurf „mache“, „erhebe“ ich diesen Vorwurf gegen ihn, wie auch bei Gericht Anklage erhoben wird. Das bedeutet, ich empöre mich, trete empor, höher und stelle mich über den anderen, so dass ich mich groß und der andere sich klein fühlt.

Wenn ich mir selbst einen Vorwurf „mache“, muss ich innerlich eine „Spaltung“ vollziehen. Ein Teil in mir erhebt den Vorwurf, wirkt also als Kläger und später vielleicht als Richter, während ein anderer Teil in mir Schuld zugesprochen bekommt, in die Rolle des Angeklagten gerät. Da beide unterschiedlichen, gar entgegengesetzten Teile wie zwei Seelen in einer Brust wohnen, entsteht ein Konflikt, ein innerer Kampf.

So deutlich heute viele wissen, dass Konflikte auch Chancen für Wachstum und Entwicklung beinhalten, so gehen sie doch häufig mit einem unangenehmen Gefühl einher. Das Maß der Unannehmlichkeit hängt davon ab, ob ich mich eher mit dem Angeklagten oder eher mit dem Kläger solidarisch fühle. Ein Kläger mag sich in der Hoffnung auf einen Sieg noch einigermaßen wohl fühlen, dem Beklagten dürfte es eher unglücklich zumute sein.

Die Vorstellung von getrennt Sein als Wurzel des Übels

Was ist die Wurzel dieses unangenehmen Gefühls? Es handelt sich um die Vorstellung des getrennt Seins. Auch Neale Donald Walsch hat im Zusammenhang der Verknappung der Ressourcen und von Armut über die Illusion des Mangels gesprochen. Einerseits haben Brazelton und Greenspan zu recht über 7 Grundbedürfnisse von Kindern geschrieben. Andererseits haben einzelne Menschen unter völlig unterschiedlichen Bedingungen „genug“ zum Leben. Einem Pfadfinder kann ein warmer Schlafsack in einem trockenen Zelt zum Übernachten völlig reichen, ein Manager mag in einem 5-Sterne-Hotel bemängeln, dass auf dem reichlich gedeckten Frühstücksbüfett irgendetwas fehlt.

Betrachten wir getrennt Sein und Mangel in einem weiteren und/oder tieferen Sinne, so handelt es sich um nicht gelebtes Leben.

Für gewöhnlich richten Menschen ihr Handeln nach Vor- oder Leitbildern aus. Kommt es jedoch zum Vorwurf, schiebt sich das Fehlende in den Vordergrund, das nicht gelebte Leben.

Die Wirkung nicht gelebten Lebens

Wodurch entsteht nicht gelebtes Leben? Nicht gelebtes Leben beruht auf einem Handeln, das die Qualität und die Quantität des Seins mindert. Dieses Handeln kann bewusst oder unbewusst geschehen; dazwischen verläuft eine fließende Grenze, die für eine außen stehende Person immer nur teilweise einschätzbar bleibt. Die Minderung kann die eigene Person oder auch (einen) andere(n) Menschen betreffen. Was schon oder auch noch nicht als minderndes Tun erlebt wird, liegt vielfach im jeweils eigenen Ermessen.

Es gibt freilich einige „klare Fälle“. Zum einen handelt es sich dabei um Mord und Totschlag zum Beispiel, die das jetzige Leben einer anderen Person gezielt beenden. Beim Suizid oder beim Schwangerschaftsabbruch fallen Täter und Opfer sogar in einer Person zusammen.

Erleiden wir nicht gelebtes Leben oder dessen Folgen ungewollt und/oder unbewusst, sprechen wir von Schicksal. Wir nehmen es als von außen geschickt wahr und müssen uns darein schicken oder fügen. So bewirken alle Verluste, Trennungen/Scheidungen und frühe Todesfälle nicht gelebtes Leben. Auch Verleugnen, Ausklammern, Abwerten oder auch nur Vergessen, das ein Schicksal oder einen Menschen aus dem Bewusstsein, aus dem inneren Bild streicht, führt zu nicht gelebtem Leben.

Die Vollständigkeit oder Ganzheit

Andererseits empfinden Menschen nicht gelebtes Leben als unerträglich. Beim Familienstellen oder beim Betrachten eines Genogramms sehen wir, dass sich alle wohl fühlen, oder wir es als „rund“ (wie die Erde) betrachten, wenn das Bild vollständig ist. Wie wird diese Vollständigkeit erreicht? Alle Lebenden und auch die bereits Verstorbenen, einschließlich aller ungeborenen Kinder, „müssen“ dazu gehören dürfen. Sie brauchen einen, näher hin ihren ureigenen Platz. Bestmögliches Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl verspüre ich, wenn ich mich genau an der Stelle aufgehoben weiß, an die ich durch Geburt oder Paarbeziehung in meiner Familie gestellt wurde oder getreten bin. Selbst wenn jemand davon ausgeht, er habe sich seine Eltern vor der Geburt ausgesucht, so gerät diese Wahl im späteren Leben in Vergessenheit. Nur auf diesem Wege beinhaltet das menschliche Dasein die ihm eigenen Wachstums- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Die Zugehörigkeit aller

Wenn nun jemand in eine Familie kommt, so empfindet er es aus blinder Bindungsliebe als alles überragendes Ziel, seinen Teil zu Vollständigkeit und Zugehörigkeit aller zur Familie beizutragen. Diesem folgt schon jedes Kind von Geburt an. Das geschieht nicht nur deshalb, weil ein Kind von seinen Eltern abhängig und „ohne fremde Wartung völlig hilflos“ wäre. Dieses Bedürfnis bleibt vielmehr zeitlebens erhalten, da es dem Fortbestand der Familie und des Lebens dient.

Die Stellvertretungsordnung (nach Adamaszek)

Fehlt nun jemand im inneren Bild, so setzt ein „dumpf gefühltes“ Bestreben ein, diese Lücke zu schließen. Wie die Eheleute Adamaszek im Rahmen der Familienbiographik auf dem Hintergrund der Forschungen Viktor von Weizsäckers beobachtet haben, gilt dabei eine Stellvertretungsordnung. Sie beschreibt ein geschlechtsspezifisches Bemühen, also Frauen vertreten Frauen, Männer vertreten Männer. Wenn dementsprechend ein Geschlecht fehlt, treten unter Umständen Störungen auf, oder das Fehlende wird durch passende Partnerwahl zu reparieren gesucht. Auch wird stets der nächst liegende Verlust vertreten oder es werden je nach dem eigenen Stand im System bestimmte Stellvertretungsaufgaben wahrgenommen, wie auch ich es an anderem Ort beschrieben habe.

Dieses liebevolle Bemühen der partiellen Repräsentation, also der Vergegenwärtigung dessen, was von früher her fehlt, hat allerdings tragische Konsequenzen. Es beansprucht Kraft, die für die Erfüllung der eigenen, persönlichen Lebensaufgaben verloren geht. Auf diese Weise entsteht neues nicht gelebtes Leben. Da Stellvertretung immer von einer späteren Person am falschen Ort zur falschen Zeit wahrgenommen wird, ist sie, so sehr sie Not wenden will, doch dem Scheitern preisgegeben. Sehr viele Schicksalsschläge, Erkrankungen und Sterbefälle lassen sich in diesem Zusammenhang zeitlich klar zuordnen und verstehen. Wahrscheinlich ist auf diesem Hintergrund auch der heute kaum mehr gebräuchliche Begriff der „Erbsünde“ entstanden.

Was be - deuten, d.h. was lehren uns diese so genannt phänomenologischen Betrachtungen im Hinblick auf das eingangs genannte Thema?

Der Ausgleich von Geben und Nehmen

Ich gehe noch einmal zu dem Punkt zurück, dass Schuld ein unangenehmes Gefühl auslöst, zumindest bei demjenigen, den sie trifft.

Oft gehen wir davon aus, dass Schuld etwas Absolutes, etwas Abgelöstes, Objektives, uns entgegen Geworfenes, darstellt.

Die geschilderten Zusammenhänge in Familien belehren uns eines Besseren. Neben dem höchsten Wert der Vollständigkeit und Zugehörigkeit gelten zwei weitere das Leben erhaltende Ordnungen, die hier nur am Rande erwähnt seien.

Das eine ist der Ausgleich des Gebens und Nehmens, der jeder ebenbürtigen Paarbeziehung die Nahrung liefert. Er ist von Kindern gegenüber Eltern prinzipiell unmöglich. Sie können das empfangene Leben nur eigenen Kindern weitergeben. Den eigenen Eltern gegenüber bleibt nur die Dankbarkeit für das Dasein. Dieses erfordert oft, das Tun und Lassen der Eltern davon zu unterscheiden und ohne Urteil und Vorwurf (!) in ihrer Verantwortung zu lassen. Diese Differenzierung stellt häufig einen wichtigen Teil der Würdigung und Wertschätzung gegenüber den Eltern dar.

Die Ursprungsordnung

Schließlich gilt die Ursprungsordnung, die schon vor Jahren Bert Hellinger bei den Familienaufstellungen beobachtet hat. Er hat sie also gesehen, indem er sich Familien gegenüber gestellt (-ob) und sie ge - achtet - hat. Sie besagt, dass die

Früheren Vorrang vor den Späteren haben. Früher hieß es: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“ Auch in Betrieben haben länger zugehörige Mitarbeiterinnen zum Beispiel ein höheres Maß an Kündigungsschutz. Allerdings bekommt in Familien das Gegenwartssystem Vorrang vor der Herkunft. Das heißt, bei Beziehungsaufnahme oder Heirat treten die Eltern in die zweite Reihe der Generationen, bevor sie dadurch seelisch „groß“, vielleicht zu Groß - Eltern, werden.

Schuld, systemisch betrachtet

Was heißt dies hinsichtlich des Themas Schuld?

Schuld gibt es immer nur in Beziehungen.

Diese können gleichberechtigt sein wie die Paarbeziehung oder eine Klassengemeinschaft.

Einer Schulklassen sind Lehrer und Schule über- oder näher hin betrachtet zeitlich vor - geordnet. Auch unsere Herkunftsfamilie ist uns über-, weil zeitlich vorgeordnet. Auch das so genannte Höhere Selbst, Gesellschaft und Staat oder Gott, wenn wir an ihn glauben, wird in dieser Weise erlebt.

Erheben wir selbst, wie gesagt, Vorwürfe gegen uns, gilt entsprechend dasselbe.

Durch den Vorwurf, die Empörung wird Schuld zugewiesen, jemandem „die Schuld“ gegeben. Er wird ver - ur - teilt, abgetrennt. Die Beziehung ist gefährdet, gerät in einen Konflikt und sie läuft Gefahr, abgebrochen zu werden.

Dies ist allerdings in Wirklichkeit unmöglich, wenn wir von dem Wissen ausgehen: „Alles ist eins!“.

Das Gewissen

Damit eben dieses Wissen sich durchsetzt, spüren wir, wenn wir es denn geschehen lassen anstatt es abzuwehren, das Gewissen als seelische Instanz.

Es sorgt für die Erhaltung der Beziehungen.

Es bildet insofern eine seelische Instanz, als Seele alles das ist, was verbindet.

Ein „schlechtes Gewissen“ verspüre ich, wenn ich etwas getan habe, bei dem ich mir selbst hinsichtlich Zugehörigkeit und Vollständigkeit untreu geworden bin. Das gilt auch in allen anderen Beziehungen.

Ein „gutes“, reines oder ruhiges, besser: gelassenes Gewissen hege ich, wenn ich mich so verhalten, d.h. auch so gedacht und gefühlt habe, dass ich zu der jeweiligen Bezugsgruppe weiterhin dazu gehören darf. Ich habe mich (zu)ge - hörig, gehorsam, folg - sam verhalten.

Strafe

Was soll deswegen Strafe bewirken? Bevor jemand seine Strafe antritt, wird er verurteilt. Hat er die Strafe verbüßt, gilt er als rehabilitiert, das Urteil als aufgehoben, sodass er wieder zur Gemeinschaft, zum Beispiel der unbescholtenen Bürger, dazu gehören darf. Das erscheint als nützliche Idee. Dennoch entsteht mir der Eindruck, dass die Justiz eher sich selbst erhaltend funktioniert, anstatt zu einer Besserung der Welt beizutragen. Warum?

Die Grundlage von Heilung

Heilung kann in diesem Zusammenhang nur dann geschehen, wenn sie sich in den tatsächlich betroffenen Beziehungen vollzieht. Dabei handelt es sich um die Beziehungen zwischen Tätern und Opfern sowie vor allem um einen heilsamen Umgang jedes Menschen mit sich selbst.

Dies kann dadurch geschehen, indem alle Betroffenen gleichermaßen zur Vollständigkeit und Ganzheit, zur Zugehörigkeit aller, zurück finden.

Die Dualität, das Spannungsfeld zwischen Täter und Opfer, gilt es (wieder) zu einer der Natur gemäßen Dreiecksbeziehung zu erweitern. Es ist Not wendig, den (inneren) Helfer zu stärken und zu fördern.

Schon Aaron Antonovsky hat zum Gesundwerden (Salutogenese) beschrieben, dass Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit in einem Dreieck zusammen arbeiten müssen (Kohärenz), um der Heilung den Weg zu bereiten.

Die Opfer kreisen oft grüblerisch im Denken, wie gerade ihnen, den Armen, dieses Unglück widerfahren konnte. Die Täter haben gehandelt und vollendete Tatsachen geschaffen. Am Bedeutsamsten sind die Helfer, denn sie stellen über das Fühlen die Beziehungen wieder her.

Hier lauert eine Gefahr für professionelle Helfer: Sie empören sich stellvertretend für die Opfer. Sie stellen sich damit wiederum über diese und werden auf diese Weise zu Tätern, den so genannten „hilflosen Helfern“, denen sich die Opfer erneut hilflos ausgeliefert fühlen. Gelingt es jedoch, die eigenen Ressourcen, den inneren Helfer, in den Dienst guter Lösungen zu stellen, das eigene Tun und Leben bestmöglich zu kontrollieren, kann Heilung geschehen.

Wie geschieht Ent – Schuld – igung?

Wie lässt sich auf dem Hintergrund dieser Einsicht Schuld überwinden und Ent - Schuld - igung fördern?

Ich betone noch einmal: Schuld bedeutet in Wirklichkeit nicht mehr und nicht weniger als: Der Schuldige ist sich selbst oder anderen (im Hinblick auf Qualität und Quantität) des Daseins etwas schuldig geblieben, d.h. er hat etwas vorenthalten.

Das bedeutet zwangsläufig, dass es unmöglich ist, sich selbst zu entschuldigen. Was erscheint vielmehr Not wendig?

Zuerst bedarf es der Einsicht in die geschilderten Zusammenhänge im Hinblick auf die zur Rede stehende Beziehung und/oder Situation.

Diese Einsicht und ihr Ausdruck bewirkt noch nicht die Entschuldigung, d.h. die Er - Lösung (von) der Schuld.

Reue und Wiedergutmachung

Diese Einsicht führt vielmehr zur Reue. Die Reue findet Ausdruck in dem treffenden Satz: „Es tut m i r leid!“. Sie ist die Folge eines intrapsychischen Prozesses, also eines Geschehens im eigenen Anteil an der Seele.

Allein dieser Satz des Täters gegenüber dem Opfer kann hart gewordene Herzen wieder weicher, zugänglicher stimmen.

Die Reue sollte dann gefolgt sein von der Bereitschaft zur Wiedergutmachung. Leider ist es nicht immer möglich, auf diese Weise Geben und Nehmen wieder auszugleichen.

Das ist insbesondere dann der Fall, wenn das Dasein unwiederbringlich geschädigt oder der so genannte Tod eingetreten ist. Dann bleibt nur noch die Trauer. Erst wenn ein Schicksal, ein Verlust, ein Sterben ver - schmerzt sind, wenn der Schmerz mit den Tränen abgeflossen ist, darf es erfüllt, vollendet, wieder „gut“ sein.

Vergebung

Viele Menschen sind durchaus bereit zu ver - geben. Das heißt, sie verzichten auf den Vorwurf, hören auf, den anderen zu bezichtigen (ist gleich: Ver – Zeihung), ihm die Schuld zuzuweisen, zu geben. Manche sagen aber, vergessen, das könnten sie nie.

In der Tat wissen wir nicht, wann uns Vergangenes wieder in Erinnerung kommt, weil es eben in uns gespeichert ist, wann es uns wieder ein - fällt.

Nur wenn es „gegessen“, das heißt, durchgekaut, geschluckt, verdaut und auch ausgeschieden ist, darf es wirklich für die Person oder Beziehung vorbei sein. Dieser Schritt geschieht nicht immer leicht. Bei seelischen Verletzungen bleiben Teile oft bruchstückhaft in Erinnerung und melden sich bei äußeren Anlässen, Triggern, unerwartet und ungebeten zu Wort. Das kann in Alpträumen, Flashbacks oder dem ungewollten Abdriften der Aufmerksamkeit aus der Gegenwart in die Vergangenheit (Dissoziation) erfolgen.

Solche Selbstheilungsbemühungen der Psyche setzen sein, um Vollständigkeit und Zugehörigkeit, eben Beziehung, wieder herzustellen.

Da alle Menschen aus der Beziehung zweier Menschen entstanden sind, gehört Beziehung zu ihrem Wesen. So ist auch niemand beziehungsunfähig, sondern Beziehungen sind für Menschen zu Wachstum und Entwicklung wesentlich. In diesem Sinne geht es darum, „gute“, förderliche Beziehungen zu gestalten.

Sie beinhalten, das Alte abgeschlossen, vollendet, gut sein, der Vergangenheit überlassen sein darf.

„Versöhnung“ erscheint mir in diesem Zusammenhang als bedenkliche Beschreibung. Sie bedeutet, dass der Sohn die Zugehörigkeit zu den Eltern zurück gewinnt, so wenig Kindschaft aufgrund unserer Leiblichkeit überhaupt aufgelöst werden kann. Die Bindung zwischen Eltern und Kindern bleibt lebenslang bestehen, selbst wenn sie den Kontakt abbrechen. Der Begriff Versöhnung stimmt also allenfalls für hierarchische Beziehungen, für gleichberechtigte erscheint mir, Vergebung oder Verzeihung, wie oben beschrieben, passender.

Was konkret hilft und heilt

Was hat es also mit dem Titel auf sich: „Wenn Du Dich nicht entschuldigst, dann...“
Einige Aspekte sind wohl schon deutlich geworden.

Zwei Punkte möchte ich noch ergänzen.

Die Seele pflegt das „nicht“ zu überhören. Also. „Wenn Du Dich entschuldigst, d.h. wenn Du Reue und Dich zu Wiedergutmachung bereit zeigst, dann lasse ich meinen Vorwurf los.“

Es erscheint bekanntlich nützlich, anstelle von Vermeidungszielen Annäherungsziele zu formulieren, also auszudrücken, wohin die Beziehungsreise gehen soll.

Ich möchte auf dem Hintergrund der genannten Umstände noch einmal zusammenfassen:

Wie lässt sich mit Schuld behaftetes Tun gut bereinigen?

Die Wahrnehmung

Ungeschehenmachen ist unmöglich, da die Vergangenheit unwiderbringlich vorbei ist. Vergebung oder Erlösung von Sünde in diesem Sinne aufzufassen, würde dem gesunden Menschenverstand widersprechen und erweist sich daher als unwirksam.

Es geht vielmehr darum, auf der Ebene der Wahrnehmung „Anzuerkennen, was ist“. Wenn es gelingt, die Dinge, die geschehen sind, zu benennen, zu beschreiben und zu unterscheiden, kann ein weitgehend gemeinsames Bild des Geschehens konstruiert werden. Bekanntlich trägt allein Beobachtung entscheidend zu einer Veränderung bei.

Die Gefühle

Am Wichtigsten erscheint mir das Anerkennen der Gefühle. Das ist, wie gesagt, beim Täter die Reue, die Bereitschaft zu Wiedergutmachung und „Besserung“ für die Zukunft, beim Opfer der Verzicht auf den Vorwurf. Wut, Zorn, Groll und Angst aller Beteiligten runden das Gesamtbild des Geschehens ab.

Der innere oder auch der professionelle Helfer möge die Trauer, die inneren heilsamen Prozesse, begleiten.

Das Denken

Schließlich gilt es, Denkmuster zu überprüfen. Wer Schuld durch Zufügen oder Erfahren erlitten hat, entwickelt häufig folgende Glaubenssätze: „Meine Meinung ist die einzig Richtige!“ Hierum rankt sich der Dschungel des Double bind, dessen Darstellung eines eigenen Artikels bedarf. Er führt regelmäßig in Unsicherheit oder Wut. Auch „Ich bin besser als Du.“, „Der Stärkere hat immer Recht (auch wenn er es meistens bekommt)“ oder „Der Klügere gibt nach!“ wirken darauf hin, demütigende,

kränkende und erniedrigende Schuldverstrickungen zu erhalten und beizutragen, dass Menschen in Hass und Groll verbunden bleiben.

Das so genannte Böse

Neben der Illusion des Mangels, der Habgier und der Verleugnung von Beziehungen („Du bist nicht mehr meine Mutter“) entgegen tatsächlichen Wirklichkeiten, gehören Zeitdruck und Hetze zu den Merkmalen dessen, was „das Böse“ genannt wird. Den natürlichen Fluss der Zeit beschleunigen zu wollen, lässt Schuld nicht schneller verschwinden, sondern reißt sie vielmehr in die Zukunft mit. Schließlich kommt eine Mischung aus Wahrheit und Lüge hinzu, die Menschen gefangen hält und ihrer Wahlfreiheit beraubt.

Die Wahlfreiheit

Wahlfreiheit ist uns geschenkt. Wir dürfen sie immer nur in einem gewissen Rahmen nutzen. So endet beispielsweise unsere Freiheit spätestens dort, wo die des anderen beginnt. Im Unterschied zu den erwähnten Glaubenssätzen bewirkt die Einsicht, alles sei eins, ein Weiteres. Sie führt nämlich unmittelbar dazu, auch zu beachten, dass alle, wie auch immer gleichberechtigten Menschen, gleich sind vor einem jeweils Größeren. Das gilt für Kinder gegenüber Eltern, für Bürger gegenüber Justiz und Staat, aber auch für alle Menschen vor Gott.

Anzuerkennen, zu würdigen, wie wir geworden sind, führt dann zu tatsächlicher Wertschätzung und zu einem Zuwachs auch an Selbstwertgefühl.

Täter, Opfer und Helfer wieder vereinen

Was bewirkt die Wahlfreiheit angesichts des angesprochenen Themas:

Sie gebietet, wenn etwas heil werden soll, dem Täter, um Verzeihung zu bitten, denn selbst entschuldigen kann er sich nicht.

Sie stellt dem Opfer anheim, den Vorwurf los zu lassen.

Sie führt den Helfer in die Bescheidenheit, einer unter vor einem Größeren gleichen Menschen zu sein, innere Prozesse zu fördern und Betroffene in Trauer und Schmerz zu begleiten.

Die Trauer

Die Trauer bringt uns mit unserer Vergänglichkeit in Berührung. Sie fordert uns ab, unserer Leiblichkeit und unserem ständigen Bezogensein zuzustimmen. Die Zugehörigkeit aller und die Vollständigkeit führen uns den Einklang von Liebe und Ordnung vor Augen. Diese Liebe geht über die personale Liebe weit hinaus. Sie wirkt ohne Absicht, ohne Furcht, eben einfach nur, weil alles ist, wie es ist, ohne Bedingungen. So haben ja auch die Vögel des Himmels ihr Leben, ohne zu säen und zu ernten.

Verantwortung im Handeln

Aus diesen Einsichten wird das Handeln von Ver - Ant - Wort - und getragen. Wort und Antwort vereinen sich zu Reue und der Bereitschaft zu Wiedergutmachung. Zumindest wenn sie unmöglich ist, bedarf es, Trauer und Schmerz zuzulassen.

Die Harmonie zurück gewinnen

Dann darf ich als Täter um Verzeihung bitten. Als Opfer darf ich den Täter bitten, er möge mich um Verzeihung bitten.

So kann die Wiederherstellung von Beziehung, Einheit und Harmonie gefördert werden.

Wo Strafe oder gar Rache als Bedürfnis nach Ausgleich und Aggression als Bedürfnis, den Kontakt wiederherzustellen, übersehen, dass sie zu Einsicht, Reue und der Bereitschaft zu Wiedergutmachung führen sollen, bleiben sie wirkungslos.

Erst wo die oben genannten Prozesse zwischen Menschen und vor allem in der eigenen Seele statt-, eine Stätte, einen Ort, -finden und ablaufen, werden Wachstum und Entwicklung, Gelassenheit und Frieden eben, wieder möglich, im Einklang zwischen Ordnung und Liebe zu Anderen und im eigenen Herzen.

Literaturverzeichnis

in

Thomas Heucke

Genogramm und Familienstellen

Das innere Bild der Familie als Quelle heilender Kraft

Param – Verlag, Ahlerstedt, Februar 2008

Dr. med. Thomas Heucke

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Am Sändchen 2, D 53545 Linz/Rhein

www.isbe-linz.de

E - Mail: isbe.linz@t-online.de

Telefon 02644/980026

Telefax 02644/981153

April 2008