

### ***Schuld ist Knorke – oder die Suche nach der Einvernehmlichkeit.***

Bisher hatte ich mir wenig Gedanken über das Thema Schuld in Trennungsprozessen gemacht.

Wie vermutlich die meisten, beschäftigte ich mich nicht täglich bewusst mit Schuldgefühlen. Zur Vorbereitung habe ich mich daher gefragt, wo mir in meiner alltäglichen Arbeit das Thema Schuld eine Rolle spielt. In welchen Facetten und Bedeutungszusammenhängen begegnet mir dieses Thema und was soll das eigentlich Bedeuten?

Ich habe mich bei meiner Vorbereitung bewusst von Literatur und wissenschaftlichen oder philosophischen Theorien ferngehalten. Ich wollte nur meine eigenen Eindrücke und Erfahrungen sammeln, diese in einen für mich sinnvollen Zusammenhang bringen und mich dem Thema pragmatisch nähern. Ich werde daher im Folgenden die Begriffe Schuld, Schuldfrage oder Schuldgefühle völlig frei verwenden, ohne diese genauer zu definieren. Ich möchte dennoch anmerken, dass diese Wörter durchaus sehr unterschiedliche Blickwinkel beinhalten und nicht synonym zu verstehen sein sollten.

#### ***Schuld – Schuldgefühle - Schuldfragen***

Ich nehme es gleich vorweg, ich bin zu dem Schluss gekommen, dass Schuld etwas ist, das mir in sehr verschiedenen Formen und in verschiedenen Ausdrucksweisen begegnet. Darüber hinaus finde ich die bleierne Schwere, die diesem Thema so schnell anhaftet, nicht sehr hilfreich. Vielleicht fällt gerade ihrer Überwindung eine besondere Bedeutung bei der praktischen Arbeit mit Schuld zu.

Was meist als erstes mit Schuld verbunden wird, sind die offensichtlichen Schuldgefühle in Form von beobachtbarer Betroffenheit oder Scham. Man spricht ein Thema an und als Reaktion senken sich Kopf und Blick kurz nach unten. Vielleicht bemerkt man auch eine Röte im Gesicht.

Als Beispiel fällt mir die Situation ein mit der Mutter eines fünfjährigen Jungen.

Nachdem ich in der Gerichtsverhandlung vorgetragen hatte, für wie hochbelastet ich das Kind hielt, fragte die Vorsitzende Richterin die Eltern, wie es Ihnen mit dem Gehörten ginge. Der Vater, der unregelmäßig mit dem Kind Kontakt hatte, bewegte verwirrt den Kopf hin und her, während die Mutter den Blick und den Kopf senkte und so für einen Moment schweigend innehielt.

Ein anderes Beispiel sind zwei Eltern, die sich im Gerichtssaal gegenüber saßen. Es ging um Umgang und die Auseinandersetzungen zogen sich schon über zwei Jahre. Im Laufe der Anhörung wurde die Stimmung immer angespannter. Irgendwann sprang die Mutter fast vom Stuhl und schrie den Vater wütend an: „Jetzt sitzt du hier und machst mich schlecht, aber wo warst du früher gewesen!? Immer musste ich mich alleine kümmern und jetzt verklagst du mich. Du willst mir doch nur das Kind wegnehmen!“

Der Vater schrie nicht zurück, sondern senkte für einen Moment Kopf und Blick und schwieg.

Ein anderes Beispiel war ein achtjähriges Mädchen. Es begegnete mir beim Kennenlernen als sehr offenes und kommunikatives Kind. Als ich mich vorsichtig an das Thema Trennung und Konflikte der Eltern herantastete, senkte es spontan den Kopf und sagte: "Ich weiß warum meine Eltern sich streiten. Ich bin Schuld, sie streiten sich wegen mir."

Die Schuldfrage findet sich oft auch in anderen Ausdrucksformen.

Wenn ich das obige Beispiel der Eltern noch einmal bemühe, war bei der Mutter Wut zu beobachten. Auch Wut kann ein Hinweis auf die Schuldfrage sein. Vorwürfe, negative Verallgemeinerungen zum Verhalten des Anderen, beinhalten oft die implizite Schuldzuweisung für dieses oder jenes.

Wenn ich die typischen Konflikte unter dem Aspekt der Schuld betrachte, spielt die Schuldfrage daher in meiner Arbeit eine große Rolle.

Ich achte sehr auf die verschiedenen Emotionen und die Themen, die diese berühren.

Wenn wir mit Trennungskonflikten zu tun haben, erleben wir sehr selten eine rein sachliche Diskussion von Themen. Was wir nahezu immer erleben sind Emotionen.

Man kann sich auf die Suche nach den eigentlichen Schuldfragen begeben, die hinter diesen Gefühlen stehen. Dabei spielt es fast keine Rolle, welche vordergründigen Konfliktthemen benannt werden. Oft führt dieser Weg zum eigentlichen Paarkonflikt, der Auseinandersetzung mit dem Kind oder die überfällige Beschäftigung mit dem Ex-Partner. Notwendige Beziehungsklärungen scheinen sich häufig hinter Schuldthemen zu verschanzen.

### ***Schuldfragen sind immer auch Beziehungsfragen***

Was bedeutet Schuld für mich in diesem Zusammenhang eigentlich?

Prinzipiell ist Schuld nichts Schlechtes. Emotionen, die irgendwie auf eine Schuldfrage hindeuten, zeugen vom Vorhandensein einer zwischenmenschlichen Beziehung. Schuld bedeutet ja nicht irgendetwas Sinnleeres. Schuldzuweisung bedeutet, dass man jemandem für etwas die Verantwortung gibt. Sich selbst, dem Ex Partner, den Großeltern, dem Jugendamt und manchmal auch dem Kind. Die Schuldfrage taucht immer da auf, wo Menschen etwas miteinander zu tun haben und sich in einem Konflikt befinden. Konfliktklärung bedeutet daher auch die Auseinandersetzung mit der Schuldfrage. Ihr Bewusstmachen, ihr Hinterfragen und ihre Annahme. So wie jedes Gefühl auch eine aufmerksamkeitslenkende Funktion hat, weist Schuld letztendlich auch auf die unerfüllten oder verletzten Erwartungen und Bedürfnisse der Konfliktparteien hin.

Schuld steht also für Verantwortung. Jemand wird dafür verantwortlich gemacht, dass es nicht so ist, wie man es gerne hätte. Für die aktuelle Situation, für die Entwicklung, die die Familie genommen hat, für die Entwicklung der Paarbeziehung oder die Entwicklung der Kinder. Und natürlich für die Entwicklung des Konfliktes. Manchmal wird diese Verantwortung nur bei sich selbst gesucht, bei gerichtlichen Auseinandersetzungen häufiger beim Anderen.

So ermöglicht Schuld auch den Zugang zu Veränderungen - wenn es gelingt, die Verantwortung für das eigene Handeln in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft zu übernehmen

### ***Schuld macht Sinn – aber keinen Spaß***

Gefühle, die im Zusammenhang mit der Schuldfrage auftauchen, sind in der Regel belastend und werden eher als unangenehm empfunden. Das wird jeder bestätigen können, der sich nur kurz den Übertragungen und Spiegelungen stellt, die er im Kontakt mit Klienten empfindet. Dieses Unangenehme und Belastende dem Klienten in einer Art und Weise zu vermitteln, dass er es für sich annehmen kann, ist die eigentliche Herausforderung. Wie allem Unangenehmen, gehen Menschen der Schuld lieber aus dem Weg. Die bekannten und vielfältigen Strategien der Vermeidung, Leugnung etc. kommen ja nicht von ungefähr. Sie haben ihre Berechtigung als Schutzmechanismen. Wenn sie lange aufrechterhalten werden, können sie eben auch genau das Gegenteil bewirken und eine eigentlich unhaltbare, verletzende Situation zementieren.

Die Schuldfrage zeigt, dass hier Menschen sind, die eine Bedeutung füreinander haben. Und über die Schuldfrage kann man den Zugang zu Ihrer Verklammerung, ihren Enttäuschungen und ihren eigentlichen Wünschen finden.

Schuld beinhaltet immer zwei Seiten:

Das Unangenehme, als Hinweis auf meine eigene Verantwortung, auf meine Sichtweisen und Handlungen, die dafür gesorgt haben, dass sich die Dinge so unschön entwickelt haben.

Das erleichternde und Kraftvolle, gerade weil sie mich darauf hinweist und ich so aus diesen etwas lernen kann und mir die aktive Gestaltung einer anderen Entwicklung ermöglicht wird.

Es kann sich daher lohnen, der Schuld hinterher zu spüren und sie aus ihren vielfältigen Verstecken vorsichtig ans Tageslicht zu holen.

Vielleicht übertreibe ich etwas, aber unter diesem Aspekt könnte ich sagen, dass ich fast ausschließlich mit Schuld arbeite.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass gerade im Bereich der Hochstrittigkeit die schuldbeladene Verschleppung von Konflikten, das Erfinden von immer neuen Themen und Verknüpfungen zu Schuldfragen der eigentliche Beziehungsinhalt geworden ist. Vielleicht erklärt das die Inbrunst und anhaltende emotionale Intensität, mit der hier die Beziehungskonflikte bis zur für Außenstehende oft sinnfreien Eskalation getrieben werden, unter Umständen bis zur Vernichtung. Schuld scheint eine existentielle Bedeutung zu haben. Auch wenn keine Schuldgefühle mehr zu beobachten sind, bleiben Schuldfragen umso präsenter.

## **Gefühlssache**

Gefühle im Zusammenhang mit Schuld sind Beziehungsgefühle. Die beteiligten Emotionen sind versteckt bis archaisch in ihrem Auftreten. Scham, Wut oder Angst erscheinen zwar zuallererst individuell, eröffnen aber den Zugang zur interpersonellen Bezogenheit.

Ich halte es für wichtig, mit den Klienten der Frage nachzugehen, wo diese Gefühle herkommen und wie sie sich entwickelt haben. Welche Erwartungen und Wünsche von ihnen betroffen sind. Sie zu hinterfragen. Was hat der andere getan, das dazu geführt hat, dass ich so empfinde? Was habe ich selbst getan? Darauf aufbauend lassen sich schließlich konkrete Handlungsalternativen erarbeiten.

Bei manchen traue ich mich diese Gefühle sehr direkt anzusprechen, gerade wenn sie sehr offensichtlich sind. Oft zeigt sich dann, dass schon sehr viel Reflexion stattgefunden hat, der Klient viel nachgedacht hat und die Auseinandersetzung dieser Gedanken mit einer neutralen Person hilfreich ist. Manchmal reicht das schon.

Meistens braucht es mehr. So werden häufig neue Interpretationsmöglichkeiten für das eigene Verhalten und das Verhalten des Ex-Partners benötigt. Fakten über Beziehungsdynamiken, Funktionsübertragungen, der Entstehung von spezifischen Rollen in Partnerschaften, der Herausforderung, die Elternschaft an eine Beziehung stellt, Dynamiken von Trennungen etc.

Zum Abschluss ein Fazit oder eine alternative Überschrift:

***Die Schuldfrage lässt sich nicht klären, aber auflösen....zumindest manchmal.***