

## **Wie wir uns versöhnen können mit uns und Anderen. -Zum hilfreichen Umgang mit Schuld und Scham.-**

Dieses Seminar war mein erstes, das ich beim Kreuzbund besucht habe. Unter dem Titel hatte ich schon meine Vorstellung, aber noch keine Ahnung, wie es sich im Seminar gestaltet.

Die Ankunft am Freitag war unkompliziert. Da es im Gästehaus der Dominikanerinnen in Bühl-Neusatzeck stattfand, waren erwartungsgemäß Nonnen für die Bewirtschaftung und Organisation zuständig. Schon gleich zu Anfang war ich überrascht, wie gut die Atmosphäre des Ortes war. Idyllisch gelegen und schön ruhig in grüner Umgebung. Das Zimmer hatte Hotelqualität, was ich nicht so erwartet hatte.

Wir fanden uns alle zur Vorstellung im Seminarraum ein. Frau Antonia Mamier-Lampart begrüßte uns alle zum Seminar und begann gleich die Eröffnung mit einem traurigen Ereignis. Ein Todesfall eines Kreuzbundmitglieds. Ein Stuhl symbolisierte in der Mitte des Stuhlkreises den Verstorbenen. Die Teilnehmer bekamen die Gelegenheit, dieses Ereignis wahrzunehmen, über und mit dem Verstorbenen zu reden und ein Stück damit zu verarbeiten. Ich war darüber überrascht, weil ich so etwas nicht erwartet hatte.

Anschließend wurde das eigentliche Seminar begonnen. Antonia hatte Steine mitgebracht, jeder nur ein paar Zentimeter groß. Jeder Teilnehmer sollte sich einen Stein aussuchen und anschließend sich vorstellen, in dem er auch erklärte, was ihn mit dem Stein verbinden könnte. „Dieser Stein ist wie ich, weil er...“ Kam mir seltsam vor, sich so vorzustellen. Ein Stein, wie ich? Ich ließ mich darauf ein, hatte einen flachen Stein, der, wie ich, zwei Seiten hat. Jeder stellte sich mit seinem Stein vor, jeder mit seiner eigenen sinnvollen Interpretation.



Am Abend verabredeten sich die Teilnehmer, die das wollten, zu einem Eis in einer wohl allen bekannten Eisdiele. Dort unterhielt man sich, lernte sich kennen und tauschte sich aus.



Der nachfolgende Tag begann nach dem gemeinsamen Frühstück mit dem eigentlichen Seminar. Schuld und Scham sind zwei Worte, hinter denen sich viel mehr verbirgt, als einem zuerst einfallen mag. Ein paar Mal erarbeiteten die Teilnehmer in Kleingruppen ihre Ansichten anhand ihrer eigenen Erfahrungen.

Als die Gruppen ihre Themen und damit verbunden Gefühle vortrugen, füllte sich das Blatt ziemlich schnell. Wie viele Themen Schuld auslösen kann und unterschiedliche Gefühle dadurch empfunden werden, ist schon erstaunlich. Ich kann sagen, dadurch wurde mir noch klarer, wie komplex dieses Thema ist. Und das nur durch die Ergebnisse der Gruppen zum Thema Schuld.

Themen:	Gefühle:
Trennung	Traurigkeit, Enttäuschung
Austausch = Entlastung	Mit sich selber hadern
Trinken <sup>Reinigung</sup>	Schuld / Schuldgefühle
Position <sub>Abrechnen (wasum)</sub> beziehen	Ohnmacht (nicht)
Versöhnung mit dem Schicksal	Wut auf mich
Sinn & Wert finden	Wut, Trauer, Zorn
Gesundheit	Resignation, Scham
Verlustangst	mutig fühlen
Hilfe annehmen	zufrieden
Krankheit	Herzweiffung, Rückzug
Verantwortung für andere / für sich selber	Selbstvorwürfe
	Unzufriedenheit
	Angstgefühle

keine Angst / für andere  
 Verantwortung  
 Krankheit  
 Verlustangst  
 Hilfe annehmen  
 Sinn & Wert finden  
 Austausch = Entlastung  
 Trinken

Bei einer anderen Aufgabe ließ Antonia jeden Teilnehmer eine Karte mit Symbolen wählen, die passend zu ihm zu sein schien und ein Bild gestalten.

Aus Zeitschriften  
Bilder verwenden,  
Worte drauf  
schreiben und mit  
Malstiften  
ausmalen. Ich war  
beeindruckt, was  
dabei in kurzer Zeit  
alles so „rauskam“.



Ich glaube, dass bei einigen Teilnehmern mit diesen Aufgaben eine Aufarbeitung und auch Verarbeitung des individuellen Konfliktes stattfand. Zumindest war es bei mir so.

Im Laufe des Tages war eine Offenheit in der Gruppe entstanden, von der ich schwer beeindruckt war. Teilnehmer erzählten von ihren persönlichen Konflikten in einer Art und Weise, die mir auf anderen Seminaren noch nie begegnet war. Selbsthilfe der Teilnehmer aus unterschiedlichen Gruppen, mit unterschiedlichen Hintergründen und Problemen. Ein Gefühl, miteinander zu sein, ohne einen anderen persönlich näher zu kennen.



Antonia brachte das Thema Schuld auf unterschiedliche Weise den Teilnehmern näher. Ein Text von Verena Kast „Warum wir immer wieder schuldig werden“, war mir etwas zu schwere Kost. Da war das Kinderbuch „Konrads Schatten“ mit den Bildern schon angenehm leicht.

Antonia stellte auch vor, wie die offizielle, psychologische „Sicht“ auf das Thema Schuld und Scham ist. Dabei kam auch heraus, dass nochmal zwischen Schuld und Schuldgefühl unterschieden wird. „Ich bin schuldig“ und „ich fühle mich schuldig“. So simpel das im ersten Augenblick klingen mag, so komplex sind die dahinterstehenden Gefühle, Auswirkungen und Ursachen.

Es war auch gut, mal zu sehen, wie sich der Versöhnungsprozess gestaltet. Mit sich selbst und anderen gegenüber. Dabei wurde für mich auch erkennbar, dass es auch Erholungsphasen braucht, um die Verarbeitung von Schuld, Schuldgefühlen und Scham zu bewerkstelligen. Zu schnell zu entschuldigen kann auch bewirken, dass man einen Konflikt nur oberflächlich „beiseite“ legt.

# Prozesse der Versöhnung

## 1. Mein Thema wahrnehmen und verstehen

- Auseinandersetzung / Trennung / Konflikt
- Wahrnehmung der Verletzung: Gefühle spüren (Ärger, Scham, Schuld...)
- verstehen warum → erholen

## 2. Entscheidung zur Versöhnung

- Entschluss, die Beeinträchtigung hinter sich zu lassen
- Reue, Entschuldigung, Wiedergutmachung

## 3. Mein Friedensvertrag

- Verzeihen (auch sich selbst)
- Versöhnen, d.h. sich wieder in Liebe und Respekt verbinden
- Neue Beziehung
- Gestalt im Leben sein

Ist ein Konflikt verarbeitet und kann man sich damit versöhnen, dann ist die Möglichkeit, Neuem Platz zu geben, ermöglicht.

Insgesamt gab mir das Seminar jede Menge Informationen, die noch in mir nachhallen. Es gibt mir nun die Möglichkeit, mich mit meinen eigenen Konflikten auf andere Art zu befassen.

Kurzum, mit Antonia als Referentin hatte man eine sachliche und authentische, aber auch sensible Behandlung eines

komplexen emotionalen Themas erlebt. Und Antonia hat dies auf eine persönliche, echt gute Art durchgeführt.

Am letzten Tag gab Antonia noch die Möglichkeit, dass sich jeder Teilnehmer einen Brief an sich selbst schreiben konnte. Wer dies wollte, konnte den Brief in ein Kuvert stecken und Antonia wieder verschlossen geben. Sie wird diesen Brief dann jedem Teilnehmer dann in etwa vier Wochen zusenden.

Was ich mir geschrieben habe, bleibt mein Geheimnis. Ich bin nur gespannt, was dies in mir Auslösen wird, wenn ich den Brief erhalte.