

# Vergebung

**Wie gehen wir mit den Vorwürfen und den Schuldgefühlen nach  
einem Suizid eines nahestehende Menschen um?**



**Dr. Jens-Uwe Martens**

# Maria verabschiedet sich für immer



# Die Aufgaben der Trauernden nach einem Suizid

Nach Chris Paul

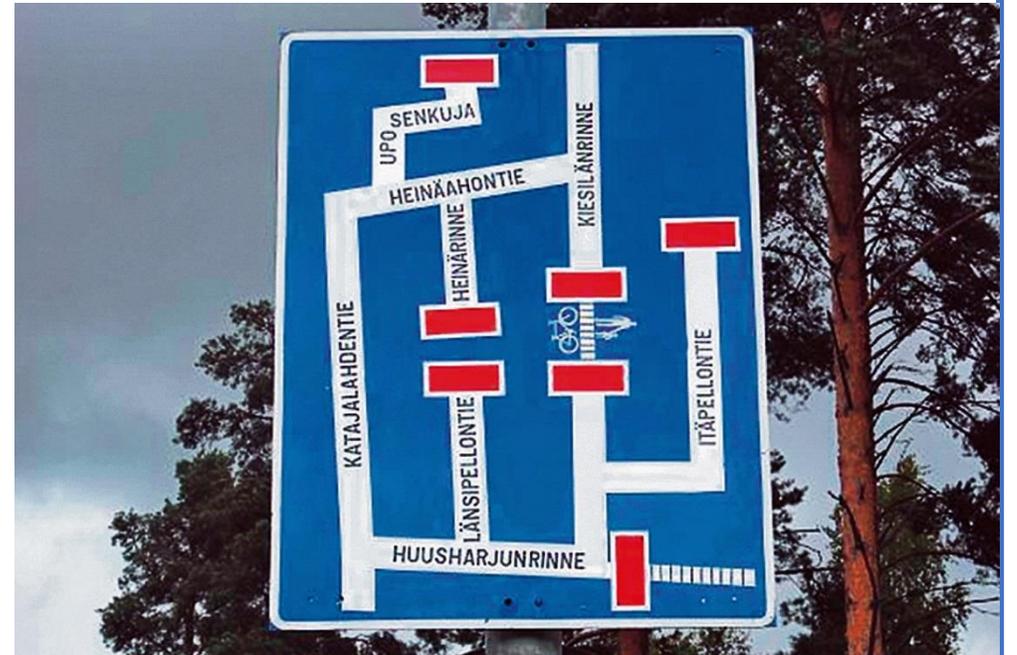
1. Überleben
2. Die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes begreifen
3. Den Trauerschmerz durchleben
4. Sich an eine veränderte Umwelt anpassen
5. Den Verstorbenen einen neuen Platz schaffen
6. Sinn geben und Bedeutung rekonstruieren
- 7. Sich und dem Verstorbenen verzeihen**

# Wie werden wir mit dem Verlust fertig?

**Wir müssen uns dem schrecklichen Verlust stellen.**

Wir dürfen nicht Sackgassen, Pseudowege, Irrwege gehen, auch wenn sie sich uns anbieten:

- ❖ Die Probleme verdrängen, nicht drandenken, in die Arbeit flüchten
- ❖ In eine Sucht flüchten (Drogen, Verhalten, wie Spielen usw.)
- ❖ Sich ausgiebigem, übertriebenem Selbstmitleid hingeben
- ❖ Sich von der Welt zurückziehen (soziale Isolierung)
- ❖ Aller Gefühle ausklammern, zum Roboter werden
- ❖ Hassen = Verzeihen



# Vergebung nach einem Suizid ...

## ... dem Verstorbenen

Hat sich das Opfer schuldig gemacht? War der Suizid egoistisch?

- Die Umgebung in Verzweiflung gestürzt.
- Schulden hinterlassen.

## ... sich selbst

Habe ich mich schuldig gemacht?

- Habe ich Ankündigungen übersehen?
- Hätte ich den Suizid verhindern können?

# Wenn das Vergeben misslingt

Ein Mangel an Verzeihen,  
Vergeben führt zu

- Hass,
- Groll,
- Rachegefühlen

und den entsprechenden  
Handlungen

(Palästina)



# Sich selbst und anderen Vergeben

**Um sich selbst vergeben zu können, muss man lernen anderen zu vergeben.**

**Um anderen vergeben zu können, muss man lernen sich selbst zu vergeben.**

*Um verzeihen zu können, müssen wir verstehen lernen*

*N. N.*

*Fehler sind immer zu verzeihen,  
wenn man den Mut hat diese auch zuzugeben.*

*Bruce Lee*

# Vorbilder für Verzeihen (1)

## Nelson Mandela (1918 – 2013)

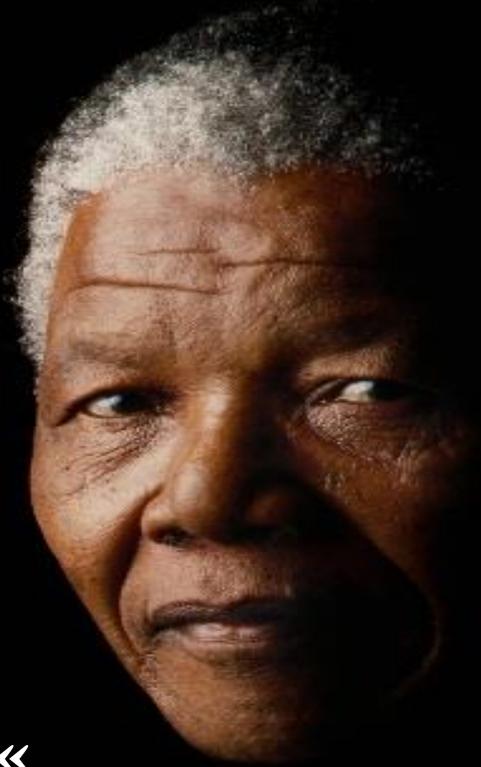
- Gründer des militanten Flügels des ANC (gegen Apartheid)
- 27 Jahre politischer Gefangener
- Feb. 1990 freigelassen
- Erster Präsident von Südafrika
- 1993 Friedensnobelpreis (mit de Klerk und Desmond Tutu)
- 1996 zusammen mit Desmond Tutu „Wahrheits- und Versöhnungskommission“



# Vorbilder für Verzeihen (1)

**»Als ich aus der Tür trat  
und auf das große Tor  
zuing,  
das mich in die Freiheit  
führen sollte, wusste ich,  
dass ich für immer  
gefangen bliebe,  
wenn ich Bitterkeit und  
Hass nicht hier zurückließe.«**

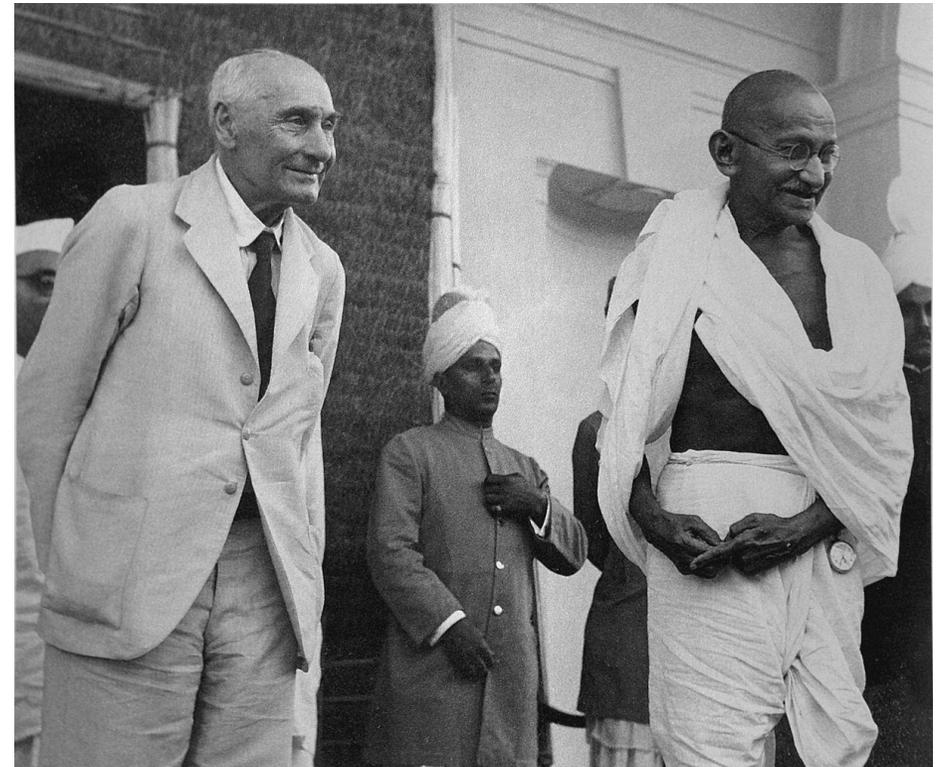
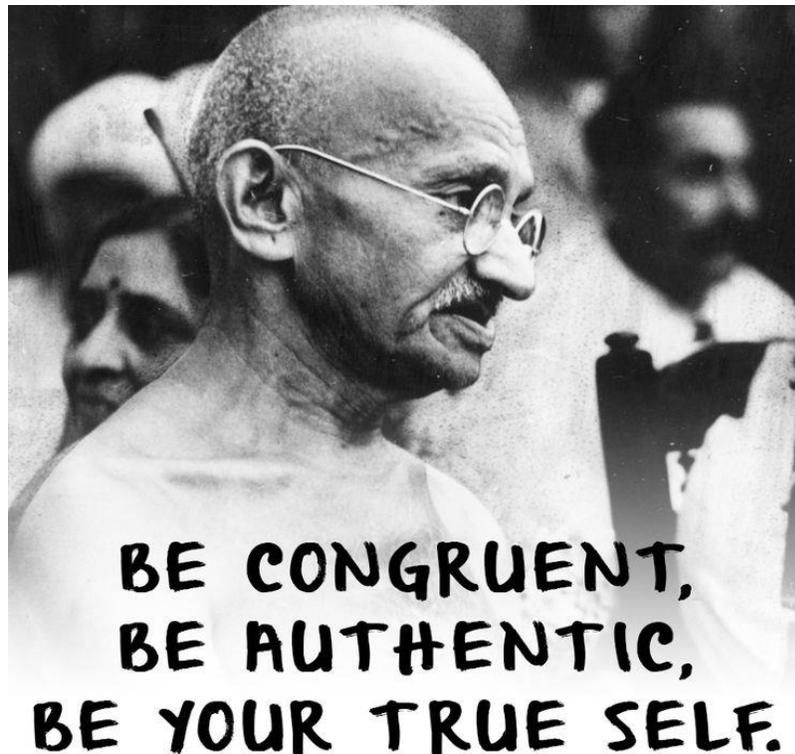
**Nelson Mandela**



# Vorbilder für Verzeihen: Gandhi (2)

**Vorbild und Bezugsperson: Mahatma Gandhi (1869 - 1948)**

*„Die Schwachen können niemals vergeben. Vergeben ist eine Eigenschaft der Starken.“*



# Wie kann es einem gelingen zu vergeben?

- ❖ Man muss lernen, sich in andere Menschen auch in die „Täter“ hineinzusetzen.
- ❖ Aber man muss auch vorher die Trauer verarbeitet haben, durch Trauerarbeit

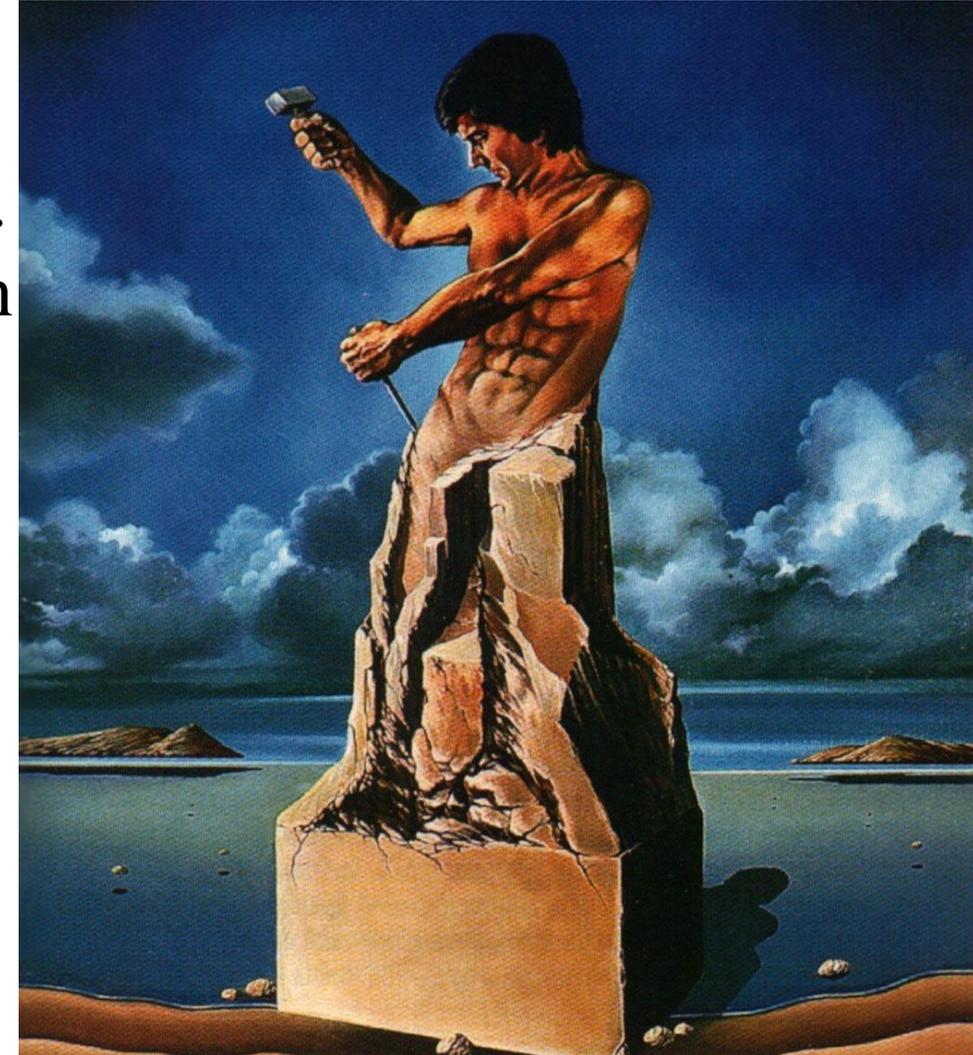
*Alles verstehen heißt alles verzeihen.*  
Madame de Stael

# Sich selbst verzeihen

- Wir urteilen immer, automatisch, den ganzen Tag.
- Wir können uns diese Urteile bewusst machen und korrigieren.
- Wir und unser „Gegner“ sind Menschen.
- Alle Menschen sind fehlbar, sind nicht perfekt.
- Fehlbare Menschen sind liebenswerte Menschen.
- Wir können Verständnis für uns und andere entwickeln.
- Wir können vergeben und verzeihen.

# Gestalter-Grundhaltung als Basis für ein gelungenes Leben

- Überzeugung, dass man Gestalter seines Schicksals und nicht Opfer der Umstände ist.
- Überzeugung, dass man seine Ziele erreichen kann (Selbstwirksamkeit).
- Optimismus
- Häufiger positive Gefühle – pos. Bewertung.
- Selbstwert
- Auch in Negativem das Positive sehen.
- Eingebettet sein in einer Gruppe.
- Ausdauer und Zähigkeit auch bei negativen Ergebnissen.



# Die Macht des Faktischen

Eine stachelige Raupe sprach zu sich selbst:

Was man ist, das ist man.

Man muss sich annehmen, wie man ist, mit Haut und Haaren.

Was zählt, ist das Faktische.

Alles andere sind Träume.

Meine Lebenserfahrung lässt keinen anderen Schluss zu:

**Niemand kann aus seiner Haut.**



# Die Macht des Faktischen

Als die Raupe  
das gesagt hatte,  
flog neben ihr ein  
Schmetterling auf.

Es war, als ob Gott  
gelächelt hätte.

Lindolfo  
Weingärtner

