



Newsletter

n° 6 / 10.2012

Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	1
Suizidtheorie: Soziale Suizidtypologie.....	2
15 Jahre DIALOGGING.....	3

Aktivitätskalender

23.+25.10.2012: **Schulangst**

20.11.2012: **Komasaufen**

22.11.2012: **Rituale bei
Jugendlichen**

Zusätzliche Infos finden Sie im
Terminkalender unter:
<http://www.meta-morphose.lu>

2. + 3.11.2012.: **40. Herbsttagung
der Deutschen Gesellschaft für
Suizidprävention: "Suizid-
prävention - eine Herausforderung
für die Gesellschaft"**

<http://www.suizidprophylaxe.de/>

11.1.2013: Beginn der Ausbildung
zum **Anti-Aggressivitäts- und
Coolness-Trainer** in Luxemburg

[http://www.konfrontative-
paedagogik.de/qualifizierung/luxem-
burg](http://www.konfrontative-paedagogik.de/qualifizierung/luxemburg)

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren!

Sie haben die neue Ausgabe des Newsletters von
Dr. Phil. Françoise ZENNER erhalten.

Wie bereits im ersten Newsletter angekündigt,
werden zwei Fachartikel publiziert:

- Der Artikel über Suizidprävention geht auf die „soziale Suizidtypologie“ von Émile Durkheim ein. Es handelt sich um den ersten Artikel einer Serie über Suizidtheorien.
- Der Artikel über Ressourcen wurde von Dr. Phil. Ern Jacoby (Naturphilosoph) und Frau Dorothee Jacoby-Urban (Kindergartenpädagogin und Psychotherapeutin) verfasst. Sie stellen die Methode des Dialogging vor.

Im **Aktivitätskalender** wird auf interessante Termine und auf meine Tätigkeiten als Ausbilderin hingewiesen.

Ausblick: Der Artikel über Suizidprävention der nächsten Ausgabe befasst sich, wie angekündigt, wiederum mit Suizidtheorien. Im Artikel über Ressourcen wird das „Anti Aggressivitäts-Training“ (AAT) vorgestellt.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Françoise Zenner



Suizidtheorie: Soziale Suizidtypologie

Durkheim (1897) beschrieb vier Suizidarten, die sich ableiten von der nicht geglückten Anpassung des Individuums an verschiedene Gesellschaftsformen: er bezeichnete sie als egoistischer, altruistischer, anomischer und fatalistischer Suizid.

Die Anpassung des Individuums an die Gesellschaft setzt voraus, dass die **Individuation** weder zu schwach noch zu stark ist.

Wenn die Individuation zu stark ist, bedingt das einen übermäßigen Individualismus. Da die entsprechenden Personen sich von der Gesellschaft abgeschnitten fühlen und in die Isolation geraten, entsteht der **egoistische Suizid**. Diese Menschen glauben, weil sie wenig integriert sind, dass ihr Suizid lediglich geringe Auswirkungen auf die Gesellschaft hat. Es bestehen nur wenig soziale Bindungen, die diese Personen davon abhalten könnten, ihr Leben zu beenden.

Eine zu schwache Individuation führt zu einer übermäßigen Integration. Ein **altruistischer Suizid** könnte folgen. Personen sind so in der Gesellschaft verwurzelt, dass sie kein eigen-verantwortliches Leben mehr führen. Sie denken, dass ihr Tod für die Gesellschaft von Vorteil ist. Ungeachtet ihrer persönlichen Interessen handeln sie nach den explizit oder implizit geforderten sozialen Normen.

Zum einen spricht Durkheim (1897) von Menschen, die sich selbst als wertlos einschätzen oder sich für eine Last der Gesellschaft halten. Beispiel: ältere Inuit, die ihr Volk bei Nahrungsknappheit

verlassen, um die Überlebenschancen der Jüngeren zu verbessern oder stark traditionsgebundene militärische Einheiten, wie etwa Elitetruppen.

Eine andere Personengruppe empfindet die soziale Welt als bedeutungslos und opfert sich für ein höheres Ideal. Beispiel: „Selbstmordattentäter“ oder Sati im Hinduismus.

Das Gleichgewicht zwischen Individuum und Gesellschaft setzt auch voraus, dass die **sozialen Normen** weder zu eng noch zu weit sind.

Durkheim (1897) definiert **Anomie** als Zustand in dem soziale und / oder moralische Normen verwirrend, unklar oder abwesend sind. Die Individuen sind weniger gehalten, ihr Verhalten weniger reglementiert, ihre Wünsche nicht mehr beschränkt. Sie können das Gefühl haben, dass alles möglich ist, obwohl es nicht so ist. Das kann dazu führen, dass sie keine oder keine begrenzten Ziele verfolgen. Da die Ziele von vornherein unerreichbar sind, sind die Individuen dazu verdammt, andauernd zu scheitern. Sie machen sich selbst unglücklich. Anomie kann im Rahmen von dramatischen wirtschaftlichen oder sozialen Veränderungen auftreten.

Zu enge Normen begünstigen **fatalistische Suizide**. Das soziale Leben ist überreguliert, die soziale Kontrolle zu hoch, der individuelle Handlungsspielraum eingeschränkt, z.B. bei Sklaven. Es besteht keine Hoffnung, auf die gesellschaftliche Unterdrückung einwirken zu können. Individuen sehen im Suizid den einzigen Ausweg, um sich aus der Situation zu befreien.



15 Jahre DIALOGGING

Das Wortspiel „Dialogging“ ist ein erlebnispädagogisches Konzept und hat einen ganzheitlichen Anspruch: Die Balance zwischen Körper, Psyche und Geist.

Auf der körperlichen Ebene geht es um sportliches Wandern mit Tagesstrecken um die 20 Kilometer. Footing, Walking, Trekking und Nordic Walking sind die modernen Varianten dessen was natürlich ist, für eine mit Füßen ausgestattete Spezies. Dialogging in der Gruppe ermutigt Menschen, rein körperlich über sich selbst hinauszuwachsen, mehr als einen gewohnten Spaziergang zu schaffen und somit Selbstvertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu gewinnen. Die Anstrengung des intensiveren und längeren Gehens kurbelt die Puls-Atmungs-Frequenz an und entschleunigt ganz natürlich das Denken – die Seele kann baumeln. Bewegung im allgemeinen, insbesondere im aeroben Bereich, ist der einfachste Weg die Gewichtszunahme im Alter zu begrenzen.

Psychische Herausforderungen und Lernprozesse: Rhythmisches Gehen in der Gruppe bedeutet, sich dem Gruppentempo anzupassen, für die einen zu schnell, für die anderen zu langsam. Rücksichtnahme und Toleranz bestimmen das Tempo, nicht Egozentrik. Weniger Ego schafft Raum für Anteilnahme untereinander. Das Loslassen beginnt bereits mit der Entrümpelung des Egos vor dem Start. Bin ich noch in der Lage mit weniger als 6 Kilo im Rucksack Mensch zu sein? Bin ich in der Lage bei Regen, Sturm und Kälte, meine innere Sonne, mein inneres Lachen wahr zu nehmen? Ist die körperliche und psychische

Balance gewährleistet, also der Dialog mit sich selbst, bietet das gemeinsame Gehen unverbindliche Gelegenheiten zum offenen Gespräch, zum Dialog von Du zu Du.

Nirgendwo lässt es sich unbefangener ins Gespräch kommen als beim Wandern, das wussten bereits die griechischen Philosophen und viele spirituelle Lehrerinnen und Lehrer praktizieren das meditative Gehen. Es liegt wohl daran, dass die Gesprächspartner in die gleiche Richtung blicken, „Es“ im freud'schen Sinn hat Raum ohne direkte Konfrontation. Der Weg wird zur Couch und Mutter Natur die Therapeutin! Streckenweise ist schweigendes Gehen angesagt: Es ist ergreifend sich gemeinsam in der Stille zu bewegen.



Dieses „Es“ wäre dann im Rahmen des Dialogging der geistige Anspruch. Diesmal im Sinne der themenzentrierten Interaktion nach der Psychoanalytikerin Ruth C. Cohn, bekannt unter dem Dreieck Ich-Wir-Es. Das „Es“ im „Zwischen-Wir“, jenseits des Logos (Dia-Logos) fördern wir unterwegs mit Impulsen in kurzen Kreisrunden: Betroffenheiten, Wahrnehmung, Genius Loci (d.i. ein besonderer Ort, eine Landschaftsmythologie), Naturphilosophie und Spiritualität. Basis des Dialogging



Konzeptes ist sicherlich unsere jeweilige Ausbildung in TZI, dem Living Learning (d.i. ein Grundkonzept aus der TZI-Pionierzeit), und die Vorerfahrungen mit Interaktionsgruppen. In wohlwollendem Respekt kommen sich Erwachsene emotional näher und setzen „Es“ in Bewegung.

Dass sich Menschen, draußen im Kontakt mit der Natur, viel wohler fühlen als innerhalb der Gruppenräume, ermutigte uns mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr Zeit draußen als drinnen zu verbringen. Das Konzept „Dialoging“ entwickelt sich seit 1998 gehend und laufend weiter. Mit thematischen, emotionalen und kreativen Impulsen regen wir an zum:

- Dialog mit sich selbst
- Dialog von Du zu Du
- Dialog mit der Natur und der Landschaft



Im Miteinander gestalten Wanderinnen und Wanderer die Balance zwischen bewegten Gesprächen und gesprächiger Bewegung. Wenn möglich werden naturnahe und abseits gelegene Weg betreten. Bewegtes Nach-innen-Gehen fördert das Staunen und die Wahrnehmung. Wahrnehmungsprozesse und Denkmuster bekommen in diesem Flow eine Chance zur Veränderung. Während des rhythmischen nach innen Gehens werden neue Einsichten in frei fließenden Dialogen aufgespürt. Die

Dialoge ermutigen zum vernetzten Wahrnehmen und um die Ecke Denken.



Das 2005 erschienene Buch Dialoging wendet sich an Wanderinnen und Wanderer, die sich an einem neuen Kick erfreuen wollen, um wieder mehr Zeit draußen in der Natur zu verbringen. Es finden sich auch Anregungen für Fachfrauen und Fachmänner der Philosophie, Pädagogik, Psychologie und Geowissenschaften, die Freude am vernetzten Denken haben.

Flottes Wandern ist ein heilsames Fitness für Körper, Seele und Geist, mit Nebenwirkungen: Bewegtes nach innen Gehen wird zur Schule der Wahrnehmung. Aufmerksames Wahrnehmen und Beobachten ist der Boden des Dialogs. Achtsamkeit ist der Weg, Offenheit das Ziel.

Dank vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist Dialoging mittlerweile ein langer Weg mit einer Gesamtstrecke von etwa 2500 Kilometern: 50 Tageswanderungen und 20 mehrtägige Trekkings im In- und Ausland. Höhepunkte waren sicherlich die angebotenen Sahara Trekkings. Wegen Unsicherheiten in der gesamten arabischen Region ist derzeit kein Sahara Trekking in Planung. Weniger ist mehr: Da der Dialog mit Mutter Erde und die Bewahrung der Schöpfung uns sehr nahe geht, bieten wir weiterhin nachhaltige-regionale Trekkings an.



Aktuelles Programm:

www.dialogging.de

www.familjen-center.lu

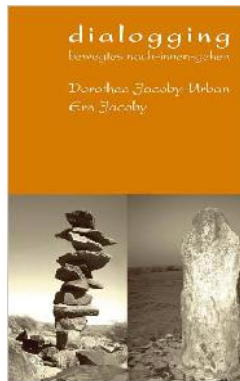
Buch „Dialogging“

Dorothee Jacoby-Urban

& Ern Jacoby

BOD Verlag 2005

ISBN 3-8334-2885-6



Verantwortliche Autoren:

Dorothee JACOBY-URBAN

Kindergartenpädagogin, diplomierte
individual-psychologische Beraterin, TZI
Diplom, traumazentrierte Psychotherapie
und Beratung und Kunsttherapeutin

Ern Jacoby Dr.phil.

Naturphilosoph

Bildquellen: Ern Jacoby („Photosophie“) ©