



# Newsletter

n° 8 / 4.2013

## Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	1
Lernpsychologische Suizidtheorien .....	2
Trauerrituale.....	4

## Aktivitätskalender

10.4.+15.5.2013: **Teambuilding**

24.4.2013: Ausbildung:  
**Trauerbewältigung nach Suizid  
in der Schule**

7.5./14.5./21.5./28.5./4.6./11.6.2013:  
**Entwicklungspsychologie**

24.+25.6.2013: **Suizidprävention**

26.+27.6.2013: **Psychopathologie**

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

Neue Texte zum Nachdenken:  
[http://www.meta-morphose.lu/online/index.php?  
n=Main.ZumNachdenken](http://www.meta-morphose.lu/online/index.php?n=Main.ZumNachdenken)

Theater:

23./25./26./30.4./2./7./8./10.5.:  
**Klamms Krieg. MASKÉNADA**  
<http://www.maskenada.lu/>

## 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 befasst sich mit lernpsychologischen Suizidtheorien. Es handelt sich um den dritten Artikel einer Serie über Suizidtheorien.
- Im Artikel über Ressourcen wird auf Trauerrituale eingegangen.

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

**Ausblick:** Der Artikel über Suizidprävention der nächsten Ausgabe befasst sich wiederum mit Suizidtheorien. Der Artikel über Ressourcen beschäftigt sich mit Märchen.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Françoise Zenner



## Lernpsychologische Suizidtheorien

Lernpsychologische Erklärungsansätze basieren auf dem Grundgedanken, dass suizidales Verhalten auf Lernprozesse zurückzuführen sei.

Suizidales Verhalten ist, eine „erlernte Form von Konfliktlösungsverhalten“ (Lauterbach 1976) oder „erlernte Hilflosigkeit“ (Seligman 1986). Suizidales Verhalten wird als fehlgeschlagenes Bewältigungsverhalten angesehen; als Versuch, mit Angst, Bedrohung und Überforderung umzugehen.

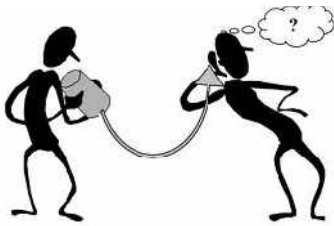
Nach der Lerntheorie ist Lernen nicht nur am Erfolg bzw. Misserfolg des eigenen Verhaltens möglich, sondern auch in starkem Maße am Erfolg / Misserfolg des wahrgenommenen selbstschädigenden Verhaltens anderer Menschen, vorwiegend derer, die ein Modell darstellen. Die nachahmende Wirkung von Suiziden auf den einzelnen kann damit lerntheoretisch erklärt werden. Viele Autoren weisen auf die negative Vorbildwirkung hin, die von tatsächlichen oder in Medien dargestellten Suizidhandlungen ausgeht. Allerdings betont Stengel (1969), dass Suizidvorbilder nur bei denjenigen wirksam würden, deren psychische Verfassung ohnehin eine „Prädisposition“ für Suizid erkennen lasse, ohne dass er dies jedoch im genetischen Sinne meint.

Mit ihren Untersuchungen ist es Schmidtke & Häfner (1987, 1991) gelungen, den seit der Veröffentlichung von Goethes „Die Leiden des jungen Werther“ bekannten „Werther Effekt“ nachzuweisen, nämlich die Verursachung von Suizidhandlungen durch „fiktive Selbstmordmodelle“.

Demgegenüber hat die „Wiener Werkstätte für Suizidforschung“ späterhin belegen können, dass Medienberichte auch so geschrieben sein können, dass sie suizidpräventiv wirken („Papageno-Effekt“).

Hilflosigkeit beeindruckt die Umgebung und fordert Hilfe und Unterstützung geradezu heraus. Wenn dies nachlässt, wird die „erlernte Hilflosigkeit“ im Sinne eines „mehr desselben“ intensiviert, und der Suizidversuch wird zur Beeinflussung der Umgebung als Bewältigungsstrategie entdeckt (Frederick & Resnik 1971). Auf diese Weise lassen sich wiederholte Suizidversuche lerntheoretisch erklären. Suizidales Verhalten wird als vermeintliche Konfliktlösung zu einer „Überlebenstechnik“ (Reiner & Kulesa 1981, 101). Viele Jugendliche hoffen zunächst, dass ihre Eltern ihr depressives Verhalten und ihre Rückzugstendenzen als Anzeichen ihrer psychischen Probleme sehen und sich ihrer helfend annehmen. Sie merken jedoch, dass ihre Eltern dies als Fehlverhalten einstufen und darauf u.U. sogar mit Strafmaßnahmen reagieren. Es bleibt ihnen also nur noch die Suizidhandlung als letzter gesteigerter und extremer Konfliktlösungsversuch.

Rausch (1985) zeigt auf, dass viele Autoren Suizid als „mislungene Kommunikation“ ansehen (z.B. Jacobs 1974), als Methode der Metakommunikation (Watzlawick et al. 1990) sowie als „verzweifelten Mitteilungsversuch“, der einem besseren Weiterleben dienen soll (Lauterbach 1976, 74).



Damit kann Suizidverhalten lerntheoretisch als „konsequenzsteuerndes Verhalten“ (Schmidtke 1988, 332) definiert werden, wobei die Konsequenzen vor allem als antizipierte positive Verstärkung gesehen werden. Hierunter fallen alle manipulativen und appellativen Versuche, auf die eigene unerträgliche Lebenssituation aufmerksam zu machen, eine geliebte Person wieder an sich zu binden oder zurückzugewinnen.

Lerntheoretisch fatal ist die Tatsache, dass Suizidverhalten kurzfristig gesehen „als nahezu hundertprozentig effektives Verhalten“ zu bezeichnen ist, da es sehr schnell zur momentanen Konfliktbeendigung und sehr oft zu einer vorübergehenden erhöhten Zuwendung führt. Langfristig gesehen ist Suizidverhalten jedoch „äußerst ineffizient“, da es bei den Sozialpartnern mit großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls „inadäquates Sozialverhalten hervorruft“ (Schmidtke 1988, 330 ff).

Quinnett (1990, 92) schildert anschaulich, dass oftmals die Reaktion der Eltern auf einen Suizidversuch ihrer Kinder ganz anders ausfällt, als diese es sich vorgestellt haben. In ihrem Schock und auch in einem starken Gefühl der Kränkung reagieren Eltern oft mit Beschuldigungen der Kinder, d.h., sie wenden sich ihnen eventuell zwar kurzfristig mehr zu, aber nicht etwa in dem Glauben, dass sie sich selbst verändern sollten, sondern in der Überzeugung, mit ihren Kindern „stimme etwas nicht“.

Paradoxerweise löst der Suizidgefährdete durch seine Handlung sehr oft bei Freunden Rückzugsverhalten und eventuell auch ihrerseits Meidungsverhalten aus, was wiederum zu seiner größeren Isolierung führt. Das Gemeinsame an den Reaktionen der „Überlebenden“ ist oft neben den Gefühlen der Beschämung und des Zorns auf diejenigen, die versucht haben, sich das Leben zu nehmen, Misstrauen ihnen gegenüber und permanente Angst, dass sie es wieder tun könnten, so dass ein entspanntes Miteinander kaum noch möglich ist.



Oft ist für alle Beteiligten das Leben nachher schwieriger als vorher, und die zurückliegende Tat hängt wie ein Damoklesschwert über ihnen und lässt schon bei geringfügigen Auseinandersetzungen Gedanken und Ängste an Wiederholung aufkommen. Lerntheoretisch ist der Suizid ein letztes Bausteinchen in einer Kette verzweifelter, hilfloser und inadäquater Verhaltensweisen zur Lösung einer immer unerträglicher werdenden Konfliktsituation.

**Quelle:** in Anlehnung an: Bründel, H.: Suizidgefährdete Jugendliche. Theoretische und empirische Grundlagen für Früherkennung, Diagnostik und Prävention. Juventa Verlag: Weinheim (1993) S. 59-61



## Trauerrituale

Menschen erleben im Laufe ihres Lebens zahlreiche Verluste: Z.B. Abnabeln von der Mutter, Tod von Haustieren, Umzug, Trennungen. Dieser Artikel geht auf Rituale im Kontext der Trauer um Verwandte oder Freunde nach deren Tod ein.

### Begriffsbestimmung

Unter zahlreichen Definitionen von Ritual habe ich diese ausgewählt: „Als Ritual wird ein gleich bleibendes, regelmäßiges Vorgehen nach einer festgelegten Ordnung bezeichnet.“ Unter Übergangsritual ist ein Ritual zu verstehen, das bei Übergängen zwischen zwei Lebensstadien (z.B. Pubertät, Hochzeit, Pension, Tod) vollzogen wird.



### Kennzeichen von Ritualen

- Ein Ritual ist ein soziales, nicht-alltägliches Verhalten, das innerhalb einer Kultur angelernt wurde.
- Rituale strukturieren den zeitlichen Ablauf und bieten identifizierbare Referenzpunkte.
- Ein Ritual, als interaktives, stilisiertes Verhalten, transportiert implizite und explizite Botschaften.
- Rituale vermitteln sich nicht nur über Sprache, sondern auch mittels Tanz, Theater, Bekleidung, Gerüchen, Schmuck ... . Sie sprechen den ganzen Menschen (Kognition, Emotion, Motorik, Spiritualität, alle Sinne) an.
- Symbolisches Handeln ist ein Merkmal von Ritualen. Auffällig ist dabei, die Vielfalt der Symbole und ihr normativer Charakter, der den Teilnehmer zu verschiedenen Reaktionen reizt.
- Rituale spenden Geborgenheit und Sicherheit, sie fördern die soziale Einbindung und dienen der Konsensbildung.
- Rituale bieten Entlastung, indem sie den Entscheidungsdruck reduzieren. Wenn sie nämlich einmal eingeführt sind, müssen sie nicht jedes Mal neu „erfunden“ werden.
- Die Darbietungsform wird bei häufiger Durchführung vergessen und es findet eine Konzentration auf das Wesentliche statt.
- Rituale sollen „gelingen, gefällig und wohlgeformt ausgeführt werden“ (Ästhetik).
- Rituale werden oft von einem „Zeremonienmeister“ geleitet.
- Rituale entwickeln und verändern sich im Laufe der Zeit.



## Vorteile von Trauerritualen

Canacakis (2003) sieht die Vorteile geeigneter Rituale darin, dass sie helfen den Trauerablauf zu strukturieren, den Zusammenhalt in der Gemeinschaft zu stärken und so die Entstehung von Bindungen zu fördern. Das Befreiende an Ritualen sieht er darin, dass sie einen schützenden Raum schaffen, in dem ungehinderter Gefühlsausdruck (z.B. Ohnmacht, Schmerz, Trauer, Wut, Angst, Schuld, Erleichterung, Verzweiflung, Hoffnung, Einsamkeit, Scham) möglich ist, dass sie die Trauer in gewisser Weise formen und gegenüber maßlosem Trauern abgrenzen. Trauerrituale böten Krisenhilfe. Sie ermöglichen einen Dialog mit dem Verstorbenen, der helfe, Unerledigtes und Unausgesprochenes zu klären.

Beim „Leichenschmaus“ können sich alle Trauernden durch Essen und Trinken in die Gemeinschaft der Lebenden zurückholen und damit den „Geschmack des Todes“ wieder los werden. Das gemeinsame Erzählen über den Verstorbenen, das Erinnern an positive und negative Erfahrungen mit dem Toten („kollektives Gedächtnis“) und das Getragensein von Angehörigen und Freunden wirken heilsam.

Die Trauernden werden sich durch den Vollzug von Trauerritualen der Bedeutung des Verlustes bewusst und lernen mit der neuen Realität umzugehen.

Trauerrituale setzen heilsame Kräfte frei und können so helfen, den Übergang zu meistern. Sie helfen auch die Angst vor dem eigenen Tod zu „bändigen“.

Es gibt eine Fülle an Ratgeberliteratur, die über Trauerverarbeitung informiert.

## Traditionelle Trauerrituale

**Religiöse Rituale** z.B. letzte Ölung, Sterbesakramente, Totenglocke, Rosenkranz um die Hände legen, Totengesänge, Klagefrauen, Rosenkranzgebet, Aussegnung, Totenmesse zelebrieren (Symbole: violette und weiße Farbe, Osterkerze, Weihwasser, Weihrauch, Erde, Kreuz), Gedenkmessen feiern.

**Weltliche Rituale** z.B. Augen schließen, Fenster öffnen, Uhren anhalten, Spiegel verhängen, Kerzen anzünden, Totenwäsche, Salbung, Totenkleidung, Hände falten, Totenwache, Verstorbenen mit den Füßen zuerst aus dem Haus tragen, Leichenzug zum Friedhof, Sarg selbst tragen und absenken, Grab schließen, Leichenschmaus, Gedenktage.



Früher war das Tragen **schwarzer Kleidung** während eines Jahres „Pflicht“. Die Trauernden wurden als solche identifiziert und erhielten „spezielle“ Unterstützung. Je nach Kultur wurden sie nach diesem Zeitraum wieder feierlich in die Lebensgemeinschaft aufgenommen.



## Beispiele für symbolische Handlungen

Manche Menschen empfinden die traditionellen Trauerrituale als Sinn entleert. Ein „neuer, zeitgemäßer“ Umgang mit dem Tod ist geprägt von Individualität, Selbstbestimmung, Teilnahme und Kreativität.

Da die folgenden Beispiele nicht den oben erwähnten Kriterien eines Rituals entsprechen, spreche ich nun von symbolischen Handlungen.

Hier seien nur vier „zufällig“ ausgewählte Beispiele erwähnt.

Beim „**Edelstein-Ritual**“ wird eine Schale mit Halbedelsteinen für die Gedenkfeier am Krankenbett vorbereitet. Die Bedeutung und der Ablauf wird vor dem Beginn des Rituals erklärt. Hierbei sollte erwähnt werden, dass sich der Edelstein symbolisch für die Wertschätzung des Verstorbenen eignet; dass dieser in bestimmter Weise ein Edelstein für die Freunde und Angehörigen war. Jeder der Anwesenden sucht sich zwei Steine aus. Nach einer kurzen musikalischen Einstimmung tritt jeder einzelne an das Bett des Verstorbenen, um ihm (still oder ausgesprochen) zu danken. Anschließend legt er einen Stein auf das Bett an die Stelle, die ihm geeignet erscheint (z.B. Hand, Herz), als spätere Grabbeigabe. Den zweiten Stein behält der Trauernde. Er symbolisiert den Dank des Verstorbenen an den besonderen Hinterbliebenen und dient dem Andenken an den Toten.

Trauernde sind häufig von Gefühlen überflutet und wie erstarrt. Wenn man empfindet, weiß man oft am wenigsten zu sagen. Vielleicht lässt sich sogar bei einer Trauerfeier das Wichtigste gar nicht mit Worten ausdrücken. Es wird nur

gesprochen, um die Sprachlosigkeit angesichts des Todes auszuhalten. Deshalb kann eine **Schweigeminute** hilfreich sein.



Als gemeinschaftliche Form des **Loslassens** kann eine Gruppe zum gleichen Zeitpunkt Luftballons oder Himmelslaternen fliegen oder Papierbote mit einem Teelicht zu Wasser lassen.

Bei einer Wald-**Bestattung** wird die Asche vor einem Baum verstreut, der nachher mit einer kleinen Namensplakette des Verstorbenen versehen wird. In Luxemburg ist das im „Rieder Bëschkierfecht“ möglich. Bei der Seebestattung wird die Asche dem Meer übergeben. Bei „innovativen“ Luftbestattungen wird die Asche eines Verstorbenen aus einem Heißluftballon verstreut oder per Rakete in die Erdumlaufbahn katapultiert.

## Trauerbegleitung

Trauerrituale können „heilsam“ wirken.

Trauer ist jedoch keine Krankheit! Manche Personen schaffen den Weg in und / oder aus der Trauer nicht. Dadurch kann sich ein körperliches und psychisches Missempfinden entwickeln. Für einige Trauernde ist es deshalb sinnvoll, sich professionelle Hilfe bei einem Trauerberater oder Psychotherapeuten zu suchen.