

Vorlesung Agus-Jahrestagung, online, 02-10-2021. Dr. Rm. Smeding

Ich suche das verlorene Wort
es könnte auf dem Weg liegen
hinter dem Haus
Im Garten
unter Brombeersträuchern
es könnte schwarz sein und süß
es könnte Hoffnung heißen“

Karin E. Ruegg Careum Verlag, 2018, Zürich
ISBN 978-3-03787-924-5

Überblick

1. Meine erste Erfahrung mit jemandem, der sich das Leben genommen hatte
2. Ein Überblick über neueste Studien
Publikationen bzgl. der Schuldfrage habe ich ausgeschlossen, dazu haben Sie ja *die* Expertin, Frau Chris Paul, an Bord)
3. Lernen mit Elementen aus dem Modell „Trauer Erschließen“:
 - Die Spirale
 - Die „fünf Körbe der Trauer“®
 - Seine akute Trauer evtl. erstmal abrunden (= nicht: Loslassen!)

Meine erste Erfahrung: eine-„Echt- Konfrontation“ bei einer Selbsttötung...

Mein Bestatter Praktikum (Anfang der 1990er)

- ❑ nach vielen Jahren „Betteln“ (mittels meiner Vorlesungen) bekam ich einen Praktikumsplatz
- ❑ 7.30 Uhr morgens ein Anruf an mich von der Institution „Was wollen Sie genau?“
- ❑ 10 Uhr: „Bitte gehen Sie jetzt die Mutter abholen...zur ihrer Hinführung zum Verstorbenen“ &
- ❑ „Überlegen Sie sich unterwegs bitte, WIE Sie diese Hinführung machen wollen?“

So lernte ich Folgendes:

- Nach Möglichkeit sollte es noch zumindest eine Chance zur Verabschiedung geben
- Diese sollte **vorbereitet** werden
 - Jemand schaut sich den Leichnam vorab an. Dann wird den Angehörigen erzählt, was sie sehen werden, bevor sie in den Raum gehen, wo der Sarg steht
 - Klären: alleine hinein oder mit jemandem zusammen?
 - Und dann noch: „Gibt es etwas, wovor Sie Angst haben?“ Auch das vorher Beantworten!
- Gut wäre eine Reflektion hinterher—**wenn dazu das Bedürfnis da ist**

Wenn das aus irgendeinen Grund für die Angehörigen (noch) nicht geht..

- Kann jemand, etwas weiter entfernt, ein erstes „Sehen“ übernehmen? Diese Person kann dann später erzählen.
- Manche Bestatter sind bereit Bilder der Aufbahrung zu machen, die man später abholen kann. Diese Fotos einfach seitens des Bestattungshauses zuzuschicken ist falsch. Dies muss begleitet werden.

Schlechte Vorbereitung, oder ein „nicht mehr sehen dürfen/sollen“ ist leider eine internationale Erfahrung...

- Wenn Sie der Person, die das sagt, vertrauen, dann ist das OK, Sie müssen nicht!
- Die eigenen Bilder, die hinterher entstehen können (Kopfkino), sind oft die Folge einer unerwünschten, „weggehaltenen“ Wirklichkeit.

Schritt-Steine ermöglichen—Trittsteine kann man nicht legen

Trittsteine: das, was der/die Trauernde(n) im Nachhinein noch als hilfreich erfahren.

Manche Schritt-Steine können zu Trittsteinen werden



palled@gmx.net

Es gibt leider auch echte, schlechte Bilder...

- Die Wirklichkeit, die man miterleben musste, weil jemand sich vor Dir tötet
- Dazu gibt es heutzutage die De-Sensibilisierung solcher Bilder
- Solche Bilder, Töne, Geräusche und Anderes muss nicht gleich auftreten, es kann auch später noch kommen.
- Diese intrusive Bilder, Töne usw. still setzen heißt nicht, dass die Erinnerung verschwindet
- Eher: dass das gejagt-werden-von-diesen plötzlichen und unkontrollierbaren Sinnerfahrungen gestoppt werden kann

Das kann auch Jahre später noch passieren, weil man realisiert, was passiert ist, z.B. weil vorher alles abgespalten werden musste

- „Du bist Schuld an Papas Tod“ sagte eine Mutter zu ihrem kleinen Kind...
- Vierzig Jahre später, kommt sie und fragt um Trauerbegleitung für diese Situation...

Warum ist Suizid in der Gesellschaft immer noch so ein schwieriges Thema?

- Vor Jahren war Suizid noch ein Verbrechen
- Die Familien bekam die Schuld
- Besitzungen wurden enteignet
- Die Personen wurden an spezieller Stelle beerdigt, oder auch:
- Dass eine Beisetzung auf dem Friedhof gar nicht erlaubt war
- *Dies war eine versuchte (als nicht wirksam erwiesene) Vorbeugung in der Gesellschaft durch Stigmatisierung der Überlebenden*

Diese giftige Wolken
hängen immer noch über
viele Gesellschaften

Das gilt auch für die heute immer noch sozial weniger bzw. nicht anerkannte Trauer

- Für die, die „nur“ der 2. Partner sind
- Oder „nur“ die Schwiegereltern
- Oder „nur“... (füllen Sie es aus)
- Solche „Außen-Urteile“ nehmen die erfahrene Trauer nicht weg
- Aber zwingen manchmal zur (nicht gewollten) Unterdrückung der erfahrenen Trauer (eng.: *Disenfranchised grief*)

Erschwerte Umstände des Trauerns

1. **Von Außen-Verursacht:** diese giftige Wolke der Vergangenheit, die noch über unserer Lebenswelt hängt, dessen Dämpfe noch nicht verschwunden sind
2. **Innere-Umstände:** z.B. Familiär
In manchen Familien ist es von Generation zu Generation weiter gegeben und oft unbewusst wahrgenommen worden als Format, wie man „vorübergehende Probleme“ unwiederbringlich löst...
3. **Persönliche Faktoren:** die Person, die man geworden ist, wird schwer „geprüft“ oder herausgefordert an den Geschehnissen

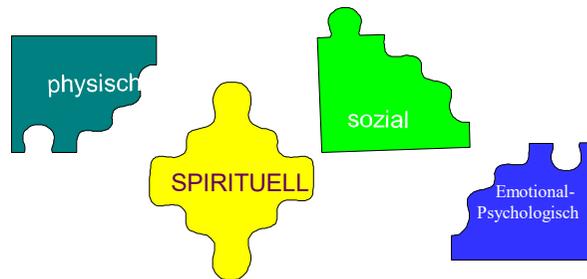
Die Trauer ist immer mehrdimensional

- Persönliche Faktoren: die eigene Zusammenstellung dieses Menschen, mit seiner Biografie.
- Die Beantwortung seiner Trauererfahrungen ist ganzheitlich, nicht nur psychologisch!
- Ein Mensch ist ein komplexes Wesen, er hat viele Seiten (somit auch seine Trauer)

Die Trauerforschung ist fast ausschließlich aus der „psychologischen“ Perspektive

- Das verstärkt den Eindruck, dass es „persönlich“ ist, und verstärkt dass es ausschließlich ihr eigener Trauerweg ist, dass sie, die Trauernden es nicht „richtig“ machen, dass sie zu schwach sind, es falsch machen, usw.
- Aber wo bleibt z.B. das Soziale, das Spirituelle?

Die vielen Seiten, die wir in uns haben, werden oft verteilt nach: Physisch, Sozial, Spirituell and Emotional-Psychologisch



Die Theorien rund um Trauer im Allgemeinen haben sich VERÄNDERT:

1. Änderungen seit Interpretationen von Freud's Publikation: man muss **nicht mehr loslassen**
2. Anstatt: welche Rolle spielt die Beziehung weiterhin?
 - z.B. Worten: den Verstorbenen emotional einen anderen Platz zuweisen & sein eigenes Leben weiterleben...
3. Es gibt sehr viel Forschung rundum einen „Traumatischen Trauerfall“ (bereavement)
 - Auch Trauer nach einem Suizid wird oft dieser Kategorie zugeordnet.

Eine Studie (2020) aus Australien bzgl. Adoleszenten

Verweist auf als dauerhaft erfahrene Veränderungen:

- Es verändert Deinen Lebensweg
- Es macht, dass man anders wird als seine Peers, Studiengenossen bzw. Mit-Schüler
- Es nimmt Einfluß auf das Familiensystem

Übersichtsstudie aus Berlin (B. Wagner) 2020

Viele nehmen Hilfe nicht in Anspruch, weil:

- Kein Zutritt: zu weit weg, oder kein Platz
 - Angst vor Stigmatisierung
 - „Die können mir doch nicht helfen“
 - Angst, das Geschehene in Worte zu fassen
- > Soziale Isolation...

Berichte über **Internet-basierte Therapien** sind allgemein positiv, jedoch ist **sorgfältiges Hinschauen wichtig!**

Welche Trauererfahrungen sollen sich ändern, bzw. sollen besser erträglich werden?

Ein Einfaches „das geht nun mal leichter“ ist nicht gut genug.

Ja, man muss sich dann nicht mehr mit seiner Trauer auseinandersetzen zur festen „Therapie-Zeit“ (z.B. am Freitag um 15.30 Uhr wenn einem gar nicht danach ist)

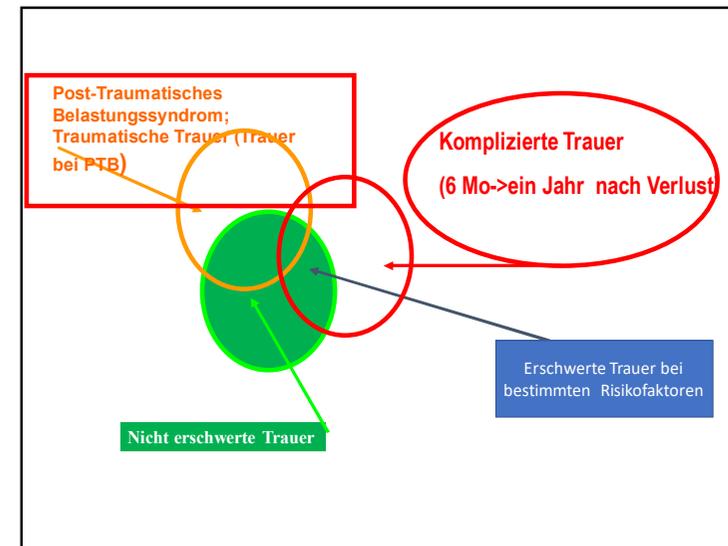
- Ja, man kann es auf Abstand machen
- Ja, Webinars kann man zur eigenen, passenden Zeit abrufen
- Dennoch ist zu klären, **was genau** soll dann bearbeitet werden bzw. sich ändern?
- Eine passende Internet-Therapie kann zu Erfolg führen, aber es muss passen.

„Passend“ heißt dass es ein **Vorgespräch** geben muss, manchmal mit einer Diagnose

- Krankenkassen-typische Begriffe wie einer Diagnose sagen oft sehr wenig aus über die gelebte Wirklichkeit und können Trauernden einseitig— nämlich zur Bezahlung der Therapie— beurteilen.

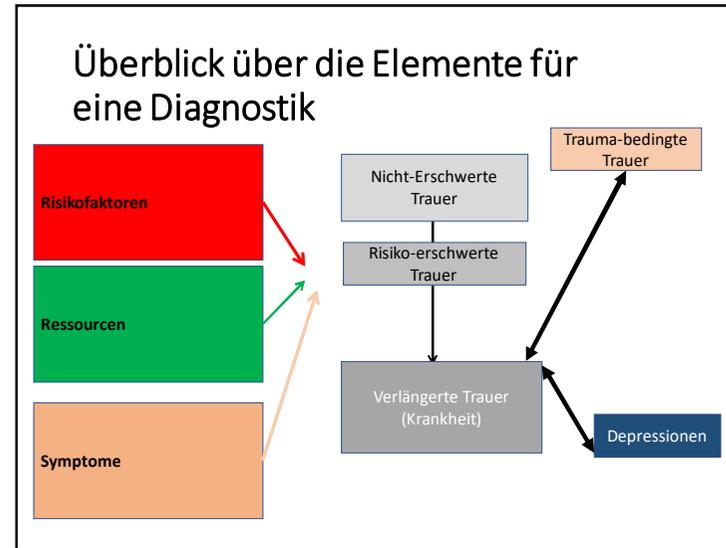
Diese Angebote sind allerdings schwierig zu finden

- Oft endet es, weil es „Experimente“ einer Universität waren (Berlin, Leipzig) –
- Hier soll es ein Angebot geben:
 - <https://www.ku.de/bestforcan/traumatherapie>
 - Aber auch da muss man sich auf eine Warteliste einschreiben
- Allerdings braucht es immer Vorgespräche, gute Überlegungen. Instant-Lösungen gibt es leider nicht!



Ein Familienmitglied, oder die Nachbarn, oder das Dorf/das Wohnviertel können Ihnen sowas NICHT zu-oder verschreiben...

Dazu braucht es Profis!



Differenzierung wichtig, weil sich

- Depression
- Verlängerte Trauer (Krankheit)
- Post-Traumatischer Stress

im Therapieansatz unterscheiden

- Es soll ja helfen, was Sie eventuell bekommen würden...



Einsamkeit /Verlassenheit: Überblicks-Studie aus den Niederlanden, Publikation vorgesehen für 2022

- Einsamkeit/Verlassenheit kommt viel vor, gerade auch dank der noch immer währende Giftwolke.
- Aber auch: weil man nicht gelernt hat darüber zu sprechen (hängt mit der Giftwolke zusammen)
- Es wird sehr unterschiedlich gehandhabt und es wäre wichtig, dass da gut hingeschaut wird
- GERADE AUCH WEIL die Covid-19 PANDEMIE die **soziale Isolationen** verstärkt hat



3. Israelische Studie, spezifisch für Suizid-Überblick (2020): „Fokussiere nicht nur auf das Trauma, sondern auf 2 Spuren in der Trauer“

Spur I

- untersucht die bio-psycho-soziale Funktionsfähigkeit, sowie die Symptome des Traumas

Spur II

- **Fokussiert auf die Beziehung** zum Verstorbenen
- + die Erzählung rundum diesen Tod
 - Darin können ebenfalls traumatische Reaktionselemente enthalten sein.
- *Diese Beziehung* enthält wichtige Elemente (die man z.B. auch weiterhin pflegen kann) --- bzgl. BEDEUTUNGSFINDUNG

4. US Studie: Bedeutung macht den Unterschied....

- Bei 550 Suizid-Überlebenden, wurde die **Bedeutung** als wichtiger Faktor zur Unterscheidung zwischen Trauer und Depression festgestellt
- Tiefe, intensive Trauer hängt zusammen mit Bedeutungen im Leben haben
- (Depressionen sind oft verbunden mit einem Leere-Erleben, ein Empfinden, dass das Leben sinnlos ist)



Beispiel für Bedeutungs-Findung

- Einem Mädchen, und dem Roten Vogel als die Mutti starb und als sie beerdigt wurde... Der Vogel wurde zur Bedeutungsträger, Verbindungsstück...

Teil II

- Eine fünfte Dimension zugefügt: Lehren und Lernen

Post-traumatisches Wachstum (2019 Studie aus USA)

- Südkorea hat die zweithöchste Suizidrate in der Welt
- Beziehungen sind anders in Korea, es geht nicht darum dies 1:1 auf Deutschland anzuwenden
- Jedoch ging es darum, ob aus diesen schweren Weg auch noch **etwas Positives** abzuleiten ist?
- Dies sagten die Überlebenden von einem Suizid in Südkorea:

Für mich ist Dazu-lernen-
können keine Abwertung
des Vorangegangenen, im
Gegenteil, es baut darauf
auf und respektiert es
damit..

Post-Traumatisches Wachstum: etwas dazu lernen...

- „Ich habe jetzt gelernt, was wirklich wichtig ist im Leben“
- „Mir ist der Wert von warmen, intimen Beziehungen klar geworden“
- „Diejenigen, die einen Suizid überleben müssen, suchen nach Bedeutung im Leben“
- Natürlich hätte man diese Lektion lieber anders gelernt...aber

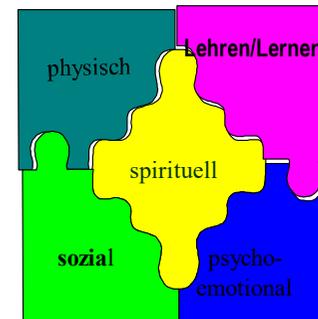
Lernen in der koreanischen Studie (2019)

Das Lernresultat: veränderte Eigen-Wahrnehmung.

- „ich fand die Außenwelt wichtiger, als was ich selbst empfinde
- Ich dachte, man sollte... Also immer das, was es *nicht* ist.
- Jetzt finde ich **das, was IST** eher wichtig“

Bio-psycho-sozio-spirituelle und

kognitive Einheit:



- Denken können
- Sich etwas vorstellen können
- *Lernen/Lehren können*

Ein System kann lernen, über den Tod hinaus!

s. Smeding und Heitkönig-Wilp ,2005;

Smeding und Aulbert, 1998 / 2006/2011

palled@gmx.net

Neue Studie der Neurowissenschaften: (USA, 2022) online August 2021

- „Lernen erfordert Erfahrung
- *Das Vermeiden von Dingen, die die Hinterbliebenen an den Tod oder die Abwesenheit des geliebten Menschen erinnern, verhindert die Aufnahme der Informationen.“*
- *Learning requires experience, and avoidance of things that remind the bereaved of the loved one's death or absence will prevent accommodation of the information-- (Übers. aus dem Englischen RmS)*

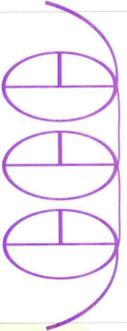
Auch soziales Lernen:

- Z.B. in einer Gruppe
 - Immer wieder sich mit den selben Fragen auseinandersetzen können
 - Erneut sich Mut zusprechen lassen
 - Neue Worte finden, im Zuhören, wenn andere reden
 - Gemeinsamkeit als Sicherheitsfaktor (nicht nur ich/wir)
- Z.B. Am Abschluss REFLEKTIEREN:
Was haben wir heute gelernt?

Trauern: es scheint immer noch das Gleiche:

KOGNITIV

Die Spirale



- Das Wiederholen ist eher: ähnliche Erfahrungen
- Auf einer ANDEREN Ebene...
- Die Synapsen im Kopf lernen langsamer, als wir es wollen...

D 2002

Dr. Smeding

Ich stelle Ihnen das „5 Körbe der Trauer® Konzept“ aus „Trauer Erschliessen vor“.

Die Körbe verweisen auf Fähigkeiten, die man lernen kann auf seinem Trauerweg. Diese wurden mit zwei Beispielen illustriert:

1. Der Korb des Verwandeln®
2. Der Korb des Aushaltens®

Ein Beispiel:

Nehmen wir den Ausdruck: „ein weißer Elefant im Zimmer“

- Der Ausdruck kommt aus dem Englischen, wird aber immer mehr auch in Deutschland verwendet
- „Das, wovon jeder weiß, dass es da ist, aber niemand spricht darüber...“

Das ergäbe z.B. den Einsatz der „Fähigkeiten“ des „Korbs Verwandeln“

- Die unbequemen weißen Flecken in den Gesprächen einer Familie... diese wirken immer belastend, auch so viel Jahre später noch....
- Solche Familien-Traditionen, gerade auch bei Suizid („So lösen wir halt unsere Probleme“) sind NICHT hilfreich
- Man kann lernen, das zu verwandeln...



Indem man lernt miteinander zu reden...



- Das geht nicht mal eben so. Dazu braucht es oft Hilfe!
- System-Therapeuten, oder Sozialarbeiter:innen haben auch gelernt, solche Gespräche zu moderieren.
- Nicht einfach, aber zu lernen!
- Z.B. 1x die Woche, als Familie, über das Thema miteinander reden. Eieruhr stellen...aushalten und versuchen, etwas über das Thema (der Weiße Elefant) zu sagen...
- Weiße Elefanten sind besser aufgehoben in der Natur als in einer Familie..

Ein Ehepaar berichtet von der Aufgabe es jeden Tag am Ende des Tages 10 Minuten lang zu üben:

Er: „Anfänglich habe ich es gehasst, innerlich die Minuten gezählt. Ich fand das alles gequasselter Unsinn... Aber dann, langsam fing ich an zu denken: es ist doch auch mein Kind, sie kämpft damit. Ich wollte sie doch nicht im Stich lassen...“

Sie: „Ich sah wie er mit den Augen drehte. Man war es schwer, einfach dann doch weiter zu machen. Immer wieder bat ich unseren Sohn in Stille um Kraft. Die 10 Min. seiner Zeit, es war so oft still an seiner Seite. Dann eines abends sagte er: ‚ich verstehe das doch, es fällt mir nur so schwer darüber zu reden..., das verändert doch nichts‘ Doch, da war er mir näher. Von dort an haben wir uns gemeinsam hochgekämpft auf dieser steilen Leiter...“

Hier ein Beispiel von „Tragen lernen“ für den langen Weg

Vermächtnis-Aufnahme

- Eine Mutter, dessen Sohn Französisch-Lehrer werden wollte
 - Sie lernte Französisch—es öffnete viele neue Türen
- Mehrere Male kamen zu meinen Kursen der Trauerbegleiter-Ausbildung Frauen, die nach dem Suizid des Partners mit kleinen Kindern zurück blieben. Heute setzen sie ihre Erfahrungen ein, zur Begleitung von anderen Trauernden.



Auch: Soziales „Tragen Lernen“: Das Vermächtnis von Robert Enke ein Jahr danach (2010)

- Die Robert-Enke-Stiftung mit fast € 1 Million an Einnahmen, (vom DFB, von Enkes Mannschaft usw.) unterstützt nun Einiges, aber Sport, Druck, Depressionen... —hat sich was verbessert?
- Ja sagt der eine / Nein, sagt ein anderer, der sich outete, und danach nirgends mehr einen Vertrag bekam...
- Wir sind noch dabei diese Gift-wolken zu vertreiben
- Es geht nur langsam voran, stärken wir einander im „Tragen lernen“.



Noch ein Beispiel einer Vermächtnis-Aufnahme

- Kinder werden über die Gefahren von Alkohol, Drogen und Rauchen unterrichtet, sie werden über die Sicherheit im Straßenverkehr und Sexualstraftäter aufgeklärt,
- aber niemand erzählt ihnen von der Glücksspielindustrie und ihren gefährlichsten Produkten oder dem Schaden, den diese so leicht anrichten können", sagte Frau Keogg, die Mutter eines 35-Jährigen, der sich das Leben nahm nach seiner Glücksspiel-Sucht.
- Aus seinem Abschiedsbrief: „[...] Ich brauche Ruhe, Sucht ist grausam...“
- Nun startete die Familie Keogg, zusammen mit anderen, ein Schulprogramm über die Gefahren von Sucht...

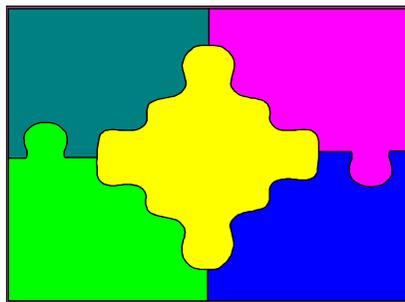
(Irish News, 29.09.2021, Übers. RmS)

[https://www.irishnews.com/news/northernirelandnews/2021/09/29/news/families-bereaved-through-gambling-linked-suicide-launch-education-programme-246174/71-EMAIL_CAMPAIGN_3_3_2019_10_26_COPY_04]



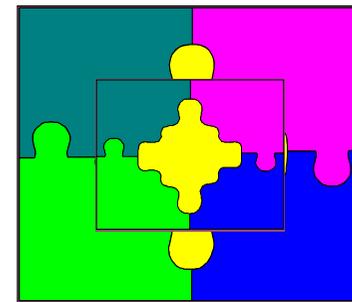
Abschluss der *akuten* Trauerzeit

LEBEN mit VERLUSTEN, 1



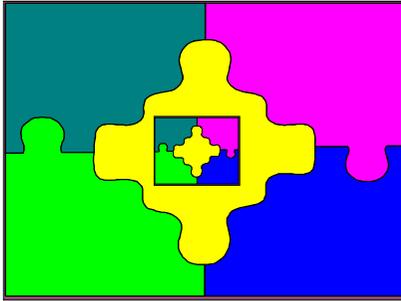
Verlust der Person verweist auf eine abgeschlossene Zeit in der eigenen Biografie. Das macht jede/r anders. Nach eigenem Bedarf, Möglichkeiten und Auffassungen.

LEBEN mit VERLUSTEN, 2



Verlust als Mensch. Die Überlebenden ritualisieren das in ihrer Biographie, mit bestimmten Tagen, an denen sie nahe an der verlorenen Person sind. Gemeinsam oder alleine, jeweils nach eigenem Bedarf, Möglichkeiten und Auffassungen.

LEBEN mit VERLUSTEN, 3:



Verlust als Mensch. Die Überlebenden nehmen die verlorene Person in ihrem Alltag mit, integriert in der eigenen und/oder der Familien-Biographie. Das bestimmt man selbst!

Es ist harte Arbeit, um den Trauerweg zu lernen

- Es braucht dazu:
- Ein Wiederkehren an dieser Stelle in sich selber, immer und immer wieder (Spirale)
- Menschen, mit denen man sich austauschen kann
- Vorbei kommen an seiner eigenen Wut oder Hilflosigkeit, in das Fähigkeiten-training hinein
- Wagen, den Weg der Trauer zu gehen, aus Respekt vor dem, der sein/ihr Leben beendet hat, und/oder aus Respekt für die, die den langen Weg danach begehen!

Lernen und Hoffnung sind für mich verbunden

**Ich suche das verlorene Wort
es könnte auf dem Weg liegen
hinter dem Haus
Im Garten
unter Brombeersträuchern
es könnte schwarz sein und süß
es könnte Hoffnung heißen“**

Karin E. Ruegg Careum Verlag, 2018, Zürich

Fazit einer Theateraufführung in Schweden (2020)

Selbsttötung ist eher:

- Eine Verzweiflung - als eine absichtliche Tat
- Ausgelöst von
 - überwältigenden emotionalen Schmerz
 - oder Depressionen
- Es ist ein unfreiwilliger Tod, verursacht von
- Ein Komplex von interagierenden Faktoren mit
 - innerem Unvermögen und/oder
 - belastenden Lebensereignissen
- Dafür trägt niemand die Schuld

Ende

PS

- Der größte Teil der Artikel ist in English (außer die von Frau Wagner/Berlin und Frau Treml /Leipzig).
- Ich habe die Verweisungen weggelassen, das stört nur auf dem Bild
- Wenn es einzelne Personen gibt die einen Artikel haben möchten, dann kontaktieren Sie mich bitte: palled@gmx.net
- Gute Wünsche! Ruthmarijke Smeding

www.telefonseelsorge.de

Hilfe bei Suizid-Gedanken

Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Das können Freunde oder Verwandte sein, es gibt aber auch Hilfsangebote. **Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 erreichbar.**

Es gibt auch die Möglichkeit einer E-Mail-Beratung oder eines Hilfe-Chats. Weitere Informationen finden Sie bei der [Telefonseelsorge](http://www.telefonseelsorge.de).

Auch am Wochenende, auch in der Nacht