



Wann Krieg ist, das kann man wissen.

Wann aber beginnt der Vorkrieg?

Christa Wolf, Cassandra.

Wenn jemand den Tod wählt, wissen es alle. Wann aber beginnt der Vortod?

Wann beginnt das Zerbrecen, wann müssen wir als Mitmenschen oder als Professionisten, wir als Gesellschaft entlastende, lindernde, tröstende, stärkende: vorbeugende Maßnahmen setzen?

Wann sehen wir Zurückbleibende einer Welt, die einer von uns absichtlich verlassen hat, dass etwas Zuviel war, dass Vieles zu wenig war? Im Nachhinein. Wir wissen: niemand bringt sich gerne um, den freiwilligen Tod gibt es nicht. So wie niemand freiwillig oder absichtlich suchtkrank wird.

Wir sind verletzbar, zerbrechlich, sterblich. Alle sind wir so. Wer weiß von einer anderen Person, wann sie ihre Sollbruchstelle erreicht hat? Was ist eine Soll-Bruchstelle? In der Botanik ist es der Punkt am Stielchen einer Frucht, der dann bricht, wenn diese reif und groß geworden ist, wenn sie für den Ast zu schwer wurde. Bevor der Frucht tragende Ast bricht, lässt der Baum seine Früchte einzeln fallen. Gibt es dies auch bei uns einzelnen?

Woran zerbrechen Menschen? Dies ist von außen nie genau einschätzbar, dies kann nur die jeweilige Person in konstant geschützter, freundlicher und in einer Zuversicht stärkender Umgebung äußern, ausdrücken und benennen lernen.

Wie Menschen mit Belastungen umgehen, hängt von ihrer **Resilienz** ab, wie sehr sie sich Richtung Gesundheit, Widerständigkeit, sozialer Einbindung bei gleichzeitiger Autonomie ausrichten können. (siehe Salutogenese)

Angehörige sind durch Angst in ihrer Wahrnehmung oft stark eingeschränkt. Hier hilft der Blick von außen, ein Suizidrisiko zu erkennen.

Folgende Umstände führen zu hohen Belastungen, zu Überforderung bei allen Menschen:

## 1. Langfristig sich subsumierender Druck durch:

**Nach Schädel-Hirntrauma.** Das unsichtbare Nervensystem verträgt keine Überreizung, reagiert lang mit Stresshormonen, Rekonvaleszenz-zeit wichtig.

**Nach schwerer Krankheit,** Unfall, in Rekonvaleszenz, nach Geburt.

**Unfallbeteiligung,** besonders wenn tödlicher Ausgang. Schuld genauso wie Schuldgefühl oder Beschuldigung erhöht die Belastung um ein vielfaches. Als Unfallverursacher, Beteiligter, Zeuge, Unfallopfer.

**Gewalt jeder Art:** sexuelle, körperliche, psychische, spirituelle, soziale Gewalt Betroffene. Missbrauchserfahrungen können enorm schwächen. Mobbing wird wegen der einhergehenden Ohnmachtserfahrung ebenfalls als Gewalt erlebt.

**Kriegstraumatisierte** das sind Kriegsbeteiligte, an Gräueltaten, am Töten, als Opfer oder als Täter.

**Als Frühchen geborene:** behalten oft ein weniger belastbares Nervenkostüm, sind schneller überfordert. Verarbeiten Verletzungen ungünstiger. Halten nicht so viel Stress aus. Hohe Sensibilität und dadurch auch die Gefahr der Retraumatisierung, der Aktivierung nonverbaler überfordernder Gefühlsinhalte.

## 2. Kurzfristig einsetzende Krise durch

**Die Wiederholung, mehrerer ! kurzfristiger Krisen gleichzeitig !!!**

**Tod eines geliebten Menschen,** Kindes, PartnerIn, Elternteil, Geschwister, FreundIn, Verlust eines wie ein Kind geliebten Tieres.

**Ungewollte Abtreibung** eines Kindes, genauso wie ungewollt einseitig aufgezwungene Schwangerschaft.

**Verlust, drohender Verlust** einer geliebten Person durch Trennung besonders häufig in jungen Liebesbeziehungen, Ohnmachtserfahrung, Untreue, etc.

**Verlust der Arbeit**, der sozialen Einbindung am Arbeitsplatz, des Einkommens, mit oder ohne Degradierung, Demütigung, Existenzängste.

**Verlust des guten Rufs**, des Prestiges, der gesellschaftlichen Stellung, der Unbescholtenheit. Verlust von Eigentum, wenn daran obiges gekoppelt ist.

**Ungerechtigkeit** gekoppelt mit Machtlosigkeit, Geiselofer, Sadismus.

**Verstoßen werden!** Ausschluss! Alleingelassen werden, im Stich gelassen sein,

**Konflikt zwischen Werten** und emotionalem Antrieb.

**Loyalitätskonflikt**, der eine Pattsituation auslöst. Ohnmacht.

**Verlust von Gesundheit** oder körperlicher Selbstständigkeit, Suchterkrankung, chronische Erkrankung, ohne Hilfe aktivieren zu können.

**Ohnmachtserfahrung:** Plötzlich einsetzend kann ungeahnte Aggression auslösen, oder Angst vor Psychose.

**Suizid** im Umfeld: Vorbildwirkung von Menschen, die sich das Leben nahmen, in der Verwandtschaft, in der Presse, in der Nachbarschaft. In der Gemeinschaft, der man angehört.

Werde hellhörig bei folgenden Haltungen, diese verschlimmern jede Situation:

Jeder ist seines Glückes Schmied. Wenn du nur willst, schaffst du es auch.

No Problem, mir gelingt eh alles. , Immer Erfolgs-gewohnt-sein !

Ich will niemanden belasten, ich will keine Hilfe, es gibt keine Hilfe.

Ich kann nicht mehr, ich halte es nicht mehr aus.

Mir hilft eh keiner, aber diesmal reicht meine Kraft nicht.

Jetzt ist mein Leben endgültig kaputt,

Noch einmal schaffe ich das nicht.

Das hat keinen Sinn mehr.

Das tut zu weh.

Jetzt wichtig: Hilfe zur Krisenbewältigung aktivieren

Das Leben selbst sorgt schon für genug Belastungen, Verletzung und Druck, meist sind einzelne Menschen daran nicht einmal schuld.

Ungerechtigkeit ereilt uns alle, aber eben ungerecht verteilt. Dies auszuhalten, müssen wir als Mensch und sogar als Kind lernen, um nicht in Aggression oder Depression zu fallen.

Achtsam sein, wachsam, aufmerksam die Liebe fördern in Beziehungen.

Bei aller Ungerechtigkeit, gehe gut mit Dir und deiner Liebe um. Zusammenhalten, gesunde Grenzen setzen, Liebe und Autonomie sind vereinbar. Diese Welt ist gefährlich, wir sind alle sterblich, lebend kommt hier keine / keiner raus.

Dennoch ist es eine schöne Welt.

Der Verein „Verwaiste Eltern“ wünscht Mut zum entspannten Scheitern.

Und Mut zum Leben.