

Ein unabgeschickter Brief an ...

Die folgenden Impulse sind als Anregungen gedacht, ... einen Brief zu schreiben, der das ausdrückt, was ... nicht mehr gesagt werden kann.

Die Bausteine können einzeln oder komplett verwendet und auch erweitert werden.

Der Brief kann z. B. bei der Beerdigung mit in den Sarg gegeben oder zum Jahrestag aufs Grab gestellt oder auch verbrannt werden usw.

Liebe, lieber ...

(oder welche Anrede wäre für meinen Adressaten passend?)

Wer war ... für mich?

Woher kannten wir uns?

Welche Rollen hat ... gespielt (Vater, Mutter, Geschäftsmann, Mannschaftsmitglied)?

Welche meiner Gedanken und Gefühle zu seinem Tod möchte ich ihm in dem Brief mitteilen (Entsetzen, Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Warum-Fragen usw.)?

Was wünsche ich ...?

Post an Gott

Gibt es etwas, was ich Gott (oder einer höheren Macht, wie ich sie mir vorstelle) mitteilen möchte zum Selbstmord von ...?

Z. B. Verzweiflung, Fragen, Vorwürfe, Bitten, Hoffnungen?

Möchte ich mit einer Vertrauensperson darüber sprechen?

Falls ja, mit wem und wann?

Wahrnehmungsübung:
Umgang der Medien mit Suizid

_ Was denken und fühlen Sie, nachdem Sie die Passagen über die Nachahmung von Selbstmorden gelesen haben?

(Fühlen Sie sich hilflos, ärgern Sie sich, auf wen sind Sie evtl. wütend, bekommen Sie Angst?)

_ Möchten Sie etwas tun im Zusammenhang mit dem Umgang der Medien mit dem Thema Suizid? Falls ja, was und wann und evtl. mit wem zusammen?

Wahrnehmungsübung:

Gefühle – Gedanken – Handlungsimpulse –

Handlungen, die mir gut tun

Was denke ich über den Selbstmord von ...?

Welche Gefühle löst der Selbstmord von ... bei mir aus?

Was möchte ich am liebsten tun, wenn ich so denke und fühle?

Gibt es etwas, das ich tatsächlich tun könnte, sodass es mir ein bisschen besser geht?

Übung:

Der Einfluss der Gedanken auf Gefühle und Motivation

*Erinnern Sie sich an eine möglichst konkrete Situation, in der Sie Gedanken hatten wie:
»Oh, hoffentlich passiert da nichts Schlimmes. Ich habe ja keine Ahnung, wie ich das bewältigen soll, letztes Mal klappte das auch schon nicht ...«*

Welche Gefühle stellen sich bei dieser Erinnerung ein?

Welche Signale sendet Ihr Körper?

Welche Handlungsimpulse bemerken Sie?

Stellen Sie sich nun eine Situation vor, die Sie demnächst als Herausforderung zu bewältigen haben. Begeben Sie sich in einen inneren Dialog wie z. B.: »Das bekomme ich bestimmt gut hin. Und wenn ich es hinter mir habe, belohne ich mich mit ...«

Welche Gefühle stellen sich bei dieser Fantasie ein?

Welche Signale sendet Ihr Körper?

Welche Handlungsimpulse bemerken Sie?

Machen Sie es sich zur guten Gewohnheit, die Wörter »nicht« und »kein« möglichst zu vermeiden. Sie sind Energieräuber, d. h. mit positiven Formulierungen können Sie sich selbst unterstützen, quasi Ihr eigener Coach sein!

Übung:

Gedanklich in den »Schuhen des anderen laufen«

Um sich in das Erleben und Empfinden seines Gesprächspartners einzufühlen, kann es helfen, dessen Formulierungen (mit eigenen Worten) zu wiederholen und in sich nachzuspüren, was diese Sätze bei einem selbst und für die Beziehung zum anderen auslösen.

Wenn Ihre Nachbarin z. B. sagt:

*»Du liebe Zeit, bin ich heute wieder im Stress«,
versuchen Sie, zu denken oder auch (sinngemäß) zu sagen:
»Ah ja, heut fühlen Sie sich im Stress« – statt zu denken oder gar zu sagen:
»Na, die stellt sich aber auch an ...«*

So eine Wertung schafft »emotionale Gräben« zwischen Menschen.

Gleiches gilt für eine ablehnende Einstellung gegenüber Übertreibungen oder Untertreibungen, die einem als Zuhörer beim Gesprächspartner auffallen.

*»Spielen« Sie gedanklich mal mit Formulierungen wie
»Ich mache mir mal ein paar Gedanken wegen ...« oder im Gegensatz dazu
»Darüber will ich unbedingt heute noch gründlich nachdenken«.*

Je nachdem, für welchen inneren Dialog Sie sich entscheiden, werden Sie sich unterschiedlich fühlen und motiviert sein, das gedanklich Bewegte anzupacken.

Hinzu kommt, dass Ihr inneres Mitgehen mit den vermeintlich übertriebenen oder untertriebenen Formulierungen Ihres Gesprächspartners es ermöglicht, sich in ihn einzufühlen oder aber einen »emotionalen Graben« zu bauen.

Sich in den anderen einfühlen zu können, bedeutet nicht, genau seiner Meinung sein oder werden zu müssen.

Richte nicht über einen Menschen, wenn du nicht eine Meile in seinen Mokassins gelaufen bist.

Indianisches Sprichwort

Schuldschein

Was werfe ich mir im Zusammenhang mit dem Selbstmord von ... vor?

Was würde ... zu meinen Selbstvorwürfen sagen?

Bin ich wirklich (mit-)schuldig am Tod von ... oder habe ich Anteile daran?

Welche Anteile sehe ich und möchte ich mir diese verzeihen?

Gibt es noch Schuldgefühle, über die ich mit einer Vertrauensperson sprechen möchte?

Falls ja, mit wem und wann?

Was möchte ich mit diesem Schuldschein tun (z. B. zerreißen, verbrennen, mit in den Sarg legen, aufs Grab stellen)?