

Helfende Rituale in Notsituationen für Betroffene

Dr. Detlef Schwarz



Inhalt

...nicht nur zum Thema „Suizid“

...dies ist kein Workshop!

Praktische Vorüberlegungen

- „Kontext kreiert Klarheit“

Was meine ich mit „Ritual“?

- alltäglich, psychologisch, religiös

Ein Ritual kann man nicht „machen“

- „Konservenritual“ versus „innere Schatzsuche“

Psychohygiene



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Warum?
- Wozu?
- Wo?
- Wann/wann nicht?
- Durch wen?
- Mit wem?
- Verantwortlichkeiten?
- Notfallseelsorger/in - Feuerwehrkuraten



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Warum?

Als Ausdruck der *conditio humana*

Kulturell geprägt



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Wozu?

Verarbeitung - Abschied und Neubeginn

- ... Ermöglichungsraum innerer Akzeptanz

Erinnern - Gedenken

- ... positive Wertschätzung versus Problemfokussierung

Ausdruck von:

- ... „Unaussprechlichem“ (Tabu: Suizid)
- ... dem, was „nicht sein darf“



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Wo?

Häuslicher Bereich

Öffentlicher Raum

Großschaden - Katastrophe

(Opfer: Kinder , Erwachsene, geschlossene
Gruppen)



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Wann?

Wenn erwünscht (Bedürfnis)

Zeitliche Nähe: in/nach der Situation

- Wann nicht?

Wenn nicht erwünscht

Wenn unmöglich - derzeit nicht sinnvoll



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Durch wen?



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Durch wen?

„erste Hilfe“ - von jedem
Grundkompetenz eines jeden getauften,
gefirmten/konfirmierten Christen - „Vater Unser“

Psychosoziale/seelsorgliche Versorgung -
NotfallseelsorgerInnen



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Mit wem? (für wen?)
(unterschiedliche Bedürfnisse)

Betroffene (direkt - indirekt)
Öffentliche Vertreter
Einsatzkräfte



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Verantwortlichkeiten?
Wer plant/führt durch?

Notfallseelsorge in Zusammenarbeit mit
Einsatzkräften
Seelsorge vor Ort - kulturell bedingt
Vorsicht bei Parallelveranstaltungen
(Profilneurosen)



Rituale in Notsituationen Vorüberlegungen - „Kontext kreiert Klarheit“

- Notfallseelsorger/-in

Eigene Fachkraft (Österreich Plattform)
Eigene Schulung in interkulturellen Ritualen
Rituale als alltägliche Handlungen



Ritual

- Bloß eine „gute“ Gewohnheit?



Ritual

Ritual ist nicht gleich Ritual!

Differenzierungen...

- Die „gute Gewohnheit“ - Alltagsrituale
- Ritualisierte Handlungen im psychologischen Kontext
- Rituale im religiösen/weltanschaulichen Kontext



Ritual - Alltagsrituale

- Alltagsrituale

Rituale beschreiben vielfältige Lebensrhythmen:
Morgen-, Abendritual, Arbeitsbeginn, bewährte Abläufe (Ambulanz), Checklisten
...

- (Alltags-) Rituale erleichtern...

... den Umgang mit der Welt/Lebensumfeld (Verarbeitung)
... das Treffen von Entscheidungen
... die Kommunikation
(Schutzraum bei psych. Erkrankungen)

- Zyklische-, Lebensrituale...

Jahreskreis, Ereignis bezogen (Geburtstag, Hochzeit, Studienabschluß, ...)

Rituale sind Ausdruck von Persönlichkeit (Kultur) !



Rituale - psychologischer Kontext

Die Psychologie spricht von „*ritualisierten Handlungen*“. Sie...

- ... vereinfachen die Bewältigung komplexer, krisenhafter Ereignisse durch routinierte Abläufe
- ... sind Hilfe zur Lebensbewältigung bei Verlust der „Grundannahmen“
- ... sie sind Notfallprogramm zur *Wiederermächtigung*

Herstellen von „Normalität“ und Handlungsfähigkeit



Ritual

- Was macht aus einer Gewohnheit ein Ritual?



Ritual - religiös/spiritueller Kontext

- Eine symbolische Handlung mit transzendentelem Bezug
- Symbolische Darstellung von Sinnzusammenhängen (Kohärenzbedürfnis)
- Ausdruck des Unausprechlichen
Im spirituellen Kontext: Klage, Gebet, Vergebung,
...



Rituale - Praxis

Konservenritual versus „innere“ Schatzsuche

- Materialien: ...

Es gibt keine „perfekte“ Materialsammlung

Kinderkoffer

Kerzen, Tücher, ...

Musik, Lieder, ...

Texte, Gedichte, ...

Symbole: Natursymbole, Bilder, Fotos, persönliche religiös-spirituelle Symbolisierungen (Wundmale) ...

...



Rituale - Praxis

Was löst das Ereignis in mir aus?

Was kommt in mir zum schwingen?



Rituale - Praxis

Ich muss nicht *perfekt* sein,
sondern *präsent* !

„Was würde mir,
als betroffene Person,
in *diesem* Ereignis helfen?“



Religiös/spirituelles Ritual - Suizid

Helfende Rituale für Betroffene nach Suizid
eines Angehörigen

Implikationen:

- Situations- und Lebensbewältigung (Klage)
- Schuldgefühle
- Wut und Zorn der Hinterbliebenen

Grenzen: Anthony de Mello: „Katze“



Psychohygiene

- Wenn ich Rituale für Betroffene gestalte, darf ich mich selbst nicht vergessen!
- Wie komme ich aus dem Einsatz gut wieder heraus? (funktional)
- Welches Ritual hilft mir dabei?



Psychohygiene

- Baumkrone/Baumwurzel
- Auffangnetze vorher „montieren“
- Wie komme ich aus dem Ereignis heile wieder heraus? (Präventivmaßnahmen)



Psychohygiene

- Fachlicher Hintergrunddienst –
Kommunikation
Selbstwahrnehmung schärfen
Stärkung der Selbstreflexion
Erkenntnisse umsetzen
- Persönliche Rituale zum „abchillen“
/ausspannen



Psychohygiene

- Persönliche Rituale zum „abchillen“
/ausspannen

Mental (psychisch)
Körperlich (physisch)
Spirituell (seelisch)



Beispiel Gedenken, allgemein

- Das Tücher-Kerzen-Ritual
- Ziel: Erinnern und Gedenken
- Zweck: Stärkung von Bewältigungsressourcen durch das Gedenken an (gemeinsame) biografische Stationen des/der Verstorbenen
- Bewältigung (Klage), Schuldgefühle, Wut



Ruhe und Besonnenheit bewahren und weitergeben!

Mehr Cartoons unter:
www.rippenspreizer.com

