

Zehn Gemeinsamkeiten beim Suizid¹

Zweck - Ziel - Auslöser - Stressfaktor - Gefühl - kognitiver Zustand - Wahrnehmungszustand - Handlung - zwischenmenschlicher Akt - Muster

1. Der allgemeine **Zweck** eines Suizids besteht in der **Suche nach einer Lösung**: Eine suizidgefährdete Person sucht nach einer Lösung für ein Problem, das in ihr „großes Leid verursacht“.
2. Das gemeinsame **Ziel** des Suizids ist der **Stillstand des Bewusstseins**: Der gequälte Geist einer suizidgefährdeten Person interpretiert den Verlust des Bewusstseins als die einzige Möglichkeit, das Leiden zu beenden.
3. Der häufigste **Auslöser** von Suizid ist **psychischer Schmerz**: Shneidman nennt ihn „**Psychache**“, womit er „**unerträgliche Emotionen, unerträglichen Schmerz, unannehmbare Qual**“ meint.
4. Der häufigste **Stressfaktor** bei Suizid sind **enttäuschte psychologische Bedürfnisse**: Eine suizidgefährdete Person fühlt sich durch unerfüllte psychologische Bedürfnisse (zum Beispiel das Bedürfnis nach Leistung, Fürsorge oder Verständnis) in die Selbstzerstörung getrieben.
5. Das häufigste **Gefühl** bei Suizid ist **Hoffnungslosigkeit (fremdbezüglich) und Hilflosigkeit (selbstbezüglich)**: Eine suizidgefährdete Person fühlt sich mutlos und völlig hilflos.
6. Der gemeinsame **kognitive Zustand** bei Suizid ist **Ambivalenz**: Suizidgefährdete Menschen, Shneidman sagt: „Sie möchten **sterben** und gleichzeitig **gerettet** werden.“
7. Der allgemeine **Wahrnehmungszustand** bei Suizid ist eine **Engführung/Verengung/Tunnelblick**: Der Geist einer suizidgefährdeten Person ist in seiner Fähigkeit, **Optionen wahrzunehmen, eingeschränkt** und sieht tatsächlich fälschlicherweise nur **zwei Möglichkeiten (Dichotomie)** – entweder weiter zu **leiden** oder zu **sterben**.
8. Die übliche **Handlung** beim Suizid ist **die Flucht (Reflex)**: Shneidman nennt es „den **ultimativen Ausweg** (ein anderes Wort für Flucht), neben dem das **Weglaufen** von zu Hause, das **Aufgeben** eines Arbeitsplatzes, das **Desertieren** aus der Armee oder das **Verlassen** des Ehepartners ... im Vergleich blass erscheinen.“
9. Der übliche **zwischenmenschliche Akt** beim Suizid ist die **Mitteilung der Absicht**: „Viele Menschen, die Suizid begehen wollen, geben Hinweise auf ihre Absicht, signalisieren Kummer, winseln vor Hilflosigkeit oder bitten um Hilfe.“
10. Das gemeinsame **Muster** bei Suizid steht im **Einklang mit lebenslangen Bewältigungsstrategien**: Die frühere Tendenz einer Person zu Schwarz-Weiß-Denken, Eskapismus, Kontrolle, Kapitulation und dergleichen könnte als Hinweis darauf dienen, wie sie mit einer gegenwärtigen Krise umgehen würde.

PROMPT Shneidman beschreibt in seinem Buch „The Suicidal Mind“ beschreibt „10 psychologischen Gemeinsamkeiten des Suizids“. Die zehn Schlüsselworte sind „Zweck Ziel Auslöser Stressfaktor Gefühl „kognitiver Zustand“ Wahrnehmungszustand Handlung „zwischenmenschliche Akt“ Muster“. Können sie im Sinne einer „Systemischen Kausalität“ in ein Prozesschart mit Feedback und Feedforward transformiert werden?

GEMINI Absolut! Die von Shneidman beschriebenen 10 psychologischen Gemeinsamkeiten des Suizids bieten eine hervorragende Grundlage für die Erstellung eines systemischen Prozesscharts. Ein solches Chart würde nicht nur die Komplexität des Suizids verdeutlichen, sondern auch die Interaktion der verschiedenen Faktoren und die Möglichkeit von Rückkopplungsschleifen aufzeigen.

Systemische Kausalität im Kontext von Suizid:

Die systemische Perspektive betrachtet Suizid nicht als isolierte Handlung, sondern als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von individuellen, sozialen und umweltbezogenen Faktoren. Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und können sich über die Zeit verändern.

Ein mögliches Prozesschart:

Ein Prozesschart könnte beispielsweise folgende Elemente enthalten und die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Faktoren verdeutlichen:

1. Stressoren und Auslöser:

- **Externe Stressoren:** Verlust eines geliebten Menschen, Arbeitslosigkeit, finanzielle Schwierigkeiten, soziale Isolation etc.
- **Interne Stressoren:** Chronische Krankheiten, psychische Erkrankungen, körperliche Schmerzen, negative Selbstwahrnehmung etc.
- **Auslöser:** Ein spezifisches Ereignis, das den inneren Druck erhöht und zum Handeln veranlasst.

2. Kognitive Zustände:

¹ In seinem Buch *The Suicidal Mind* beschreibt Edwin Shneidman (Mitbegründer der American Association of Suicidology, www.suicidology.org) die „10 psychologischen Gemeinsamkeiten des Suizids“

- **Negative Gedankenmuster:** Hoffnungslosigkeit, Pessimismus, Schuldgefühle, Wertlosigkeit etc.
 - **Suizidale Ideation:** Gedanken an den Tod, Suizidpläne, Suizidabsichten.
3. **Emotionale Zustände:**
- **Intensive negative Gefühle / Emotionen / Empfindungen:** Schmerz, Trauer, Angst, Wut, Verzweiflung.
 - **Gefühl der Ohnmacht:** Das Gefühl, keine Kontrolle über die eigene Situation zu haben.
4. **Zwischenmenschliche Beziehungen:**
- **Soziale Isolation:** Mangel an sozialen Kontakten oder Unterstützung.
 - **Konflikte in Beziehungen:** Konflikte mit Partner*innen, Familie oder Freunden.
5. **Handlung:**
- **Suizidversuch:** Ein aktiver Versuch, sich das Leben zu nehmen.
 - **Suizidgedanken:** Wiederholte Gedanken an den Suizid ohne konkrete Handlung.
6. **Rückmeldungen und Verstärkung:**
- **Positive Rückmeldungen:** Erleichterung, Befreiung, Flucht vor dem Schmerz.
 - **Negative Rückmeldungen:** Schuldgefühle, Scham, soziale Isolation, Verstärkung negativer Gedankenmuster.

Feedback und Feedforward-Schleifen:

- **Positive Rückkopplungsschleife:** Negative Gedanken verstärken negative Gefühle, was wiederum zu weiteren negativen Gedanken führt.
- **Negative Rückkopplungsschleife:** Erfolgreiche Suizidprävention kann dazu führen, dass negative Gedankenmuster durchbrochen werden und neue, positive Perspektiven entwickelt werden.

Wichtige Aspekte:

- **Dynamik:** Das System ist dynamisch und verändert sich ständig.
- **Multikausalität:** Suizid ist multikausal bedingt, d.h. es gibt keine einzige Ursache.
- **Individualität:** Jeder Suizidfall ist einzigartig und muss individuell betrachtet werden.

Warum ist ein solches Prozesschart hilfreich?

- **Verständnis:** Es hilft, die Komplexität des Suizids besser zu verstehen und die Interaktion der verschiedenen Faktoren zu erkennen.
- **Prävention:** Es kann bei der Entwicklung von Präventionsstrategien helfen, indem es die Schwachstellen im System identifiziert.
- **Therapie:** Es kann in der Therapie eingesetzt werden, um mit Betroffenen die zugrundeliegenden Prozesse zu verstehen und zu bearbeiten.

Ein solches Prozesschart ist jedoch nur ein Modell und kann die Realität nicht vollständig abbilden. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass jeder Suizidfall einzigartig ist und dass es keine einfachen Lösungen gibt.

Möchten Sie sich tiefer in einen bestimmten Aspekt dieses Themas vertiefen? Gerne können wir uns auch mit konkreten Beispielen oder Fallstudien beschäftigen.



PERPLEXITY Um die von Shneidman beschriebenen "10 psychologischen Gemeinsamkeiten des Suizids" in ein systemisches Prozessmodell mit Feedback und Feedforward-Schleifen zu transformieren, können wir die Konzepte in einen zyklischen Ablauf einordnen. Hier ist ein Vorschlag für ein solches Modell:

Systemisches Prozessmodell der suizidalen Entwicklung

1. Auslöser und Stressfaktoren

Diese initiieren den Prozess und können als externe Inputs betrachtet werden.

2. Wahrnehmungszustand

Die Wahrnehmung der Situation wird durch die Auslöser und Stressfaktoren beeinflusst.

3. Kognitiver Zustand

Die Verarbeitung der Wahrnehmung führt zu einem bestimmten kognitiven Zustand.

4. Gefühl

Aus dem kognitiven Zustand resultieren emotionale Reaktionen.

5. Zweck und Ziel

Basierend auf den Gefühlen und dem kognitiven Zustand werden Zweck und Ziel formuliert.

6. Handlung

Die Formulierung von Zweck und Ziel führt zu konkreten Handlungen.

7. Zwischenmenschlicher Akt

Die Handlungen haben Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen.

8. Muster

Aus den Handlungen und zwischenmenschlichen Akten entstehen wiederkehrende Verhaltensmuster.

Feedback- und Feedforward-Schleifen

- **Feedback-Schleife:** Die Muster beeinflussen rückwirkend den Wahrnehmungszustand und den kognitiven Zustand, wodurch ein sich selbst verstärkender Kreislauf entstehen kann.
- **Feedforward-Schleife:** Der kognitive Zustand und die Gefühle können direkt die Handlungen und zwischenmenschlichen Akte beeinflussen, ohne den Umweg über Zweck und Ziel zu nehmen.

Dieses Modell veranschaulicht die komplexen Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen psychologischen Aspekten, die Shneidman beschreibt. Es zeigt, wie ein initiales Ereignis durch Feedback-Mechanismen verstärkt werden und zu einem sich selbst erhaltenden Kreislauf führen kann. Gleichzeitig ermöglicht es die Identifikation von Interventionspunkten, an denen der Prozess unterbrochen oder umgelenkt werden könnte.

Die systemische Kausalität wird hier deutlich, da jeder Faktor sowohl Ursache als auch Wirkung sein kann, abhängig von der Betrachtungsweise und dem Zeitpunkt im Prozess. Dies unterstreicht die Komplexität suizidaler Entwicklungen und die Notwendigkeit ganzheitlicher Präventions- und Interventionsansätze.

Quellen:

- [1] <https://vieconsult.at/fuehrungsfeedback/feedback-feedforward>
- [2] <https://core.ac.uk/download/pdf/250311709.pdf>
- [3] https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-42610-1_3
- [4] <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-658-10681-2.pdf>

Kommentar Manfred Bartel

- Zu „*Aus dem kognitiven Zustand resultieren emotionale Reaktionen.*“ → Vermutlich ist der Zustand der Suizidalität emotional-gefühlsmässig und nicht kognitiv geprägt, daher sollte die Kausalität komplementär verlaufen.
- „*Basierend auf den Gefühlen und dem kognitiven Zustand werden Zweck und Ziel formuliert.*“ und „*Die Formulierung von Zweck und Ziel führt zu konkreten Handlungen.*“ wird eher als eine generelle, übergeordnete Systemanalyse als ein intrinsischer Zustand eines Suizidalen gesehen. Solche eine Feststellung kann nur ein wissenschaftlicher Beobachter treffen, der viele vergleichbare Fälle zur Verfügung hat. Ein Suizidaler überlegt sich nicht bewusst einen Zweck und ein Ziel, um die ihn quälenden Psychoschmerzen, ein für alle Mal, zu bekämpfen. Das Problem der Suizidalität ist ja gerade die Nichtwahrnehmbarkeit, das Unterlaufen des Selbstbewusstseins und der kritischen Selbstreflexion, die zu der Tunnelwahrnehmung und der ambivalenten Wahrnehmungsverengung ohne Graustufen führt.
- **PROMPT:** Zu „*Aus dem kognitiven Zustand resultieren emotionale Reaktionen.*“ Vermutlich ist der Zustand der Suizidalität emotional-gefühlsmässig und nicht kognitiv geprägt, daher sollte die Kausalität komplementär verlaufen. „*Basierend auf den Gefühlen und dem kognitiven Zustand werden Zweck und Ziel formuliert.*“ und „*Die Formulierung von Zweck und Ziel führt zu konkreten Handlungen.*“ wird eher als eine generelle, übergeordnete Systemanalyse als ein intrinsischer Zustand eines Suizidalen gesehen. Solch eine Feststellung kann nur ein wissenschaftlicher Beobachter treffen, der viele vergleichbare Fälle zur Verfügung hat. Ein Suizidaler überlegt sich nicht bewusst einen Zweck und ein Ziel, um die ihn quälenden Psychoschmerzen, ein für alle Mal, zu bekämpfen. Das Problem der Suizidalität ist ja gerade die Nichtwahrnehmbarkeit, das Unterlaufen des Selbstbewusstseins und der kritischen Selbstreflexion, die zu der Tunnelwahrnehmung und der ambivalenten Wahrnehmungsverengung ohne Graustufen führt.
- **PERPLEXITY:** Sie haben Recht, dass das ursprüngliche Modell einige Schwächen aufweist, insbesondere in Bezug auf die Darstellung der emotionalen und kognitiven Prozesse bei Suizidalität. Basierend auf Ihren Anmerkungen und den Erkenntnissen aus der Forschung können wir das Modell folgendermaßen anpassen:
- Revidiertes Prozessmodell der suizidalen Entwicklung
- 1. Auslöser und Stressfaktoren
 - Diese initiieren den Prozess, oft in Form von belastenden Lebensereignissen[2].
- 2. Emotionaler Zustand
 - Auslöser führen zu intensiven negativen Gefühlen wie Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und unerträglichem psychischem Schmerz[1][3].

- 3. Wahrnehmungsverengung
 - Die emotionale Belastung führt zu einer Tunnelwahrnehmung und ambivalenten Wahrnehmungsverengung ohne Graustufen[1].
- 4. Kognitiver Zustand
 - Die verengte Wahrnehmung beeinflusst kognitive Prozesse, was zu einer eingeschränkten Problemlösefähigkeit führt[3].
- 5. Suizidale Gedanken
 - Als Reaktion auf den emotionalen und kognitiven Zustand entstehen suizidale Gedanken, die paradoxerweise kurzfristig zu einer Affektverbesserung führen können[3]. → *Kommentar: Verringerung / Entlastung der allostatistischen Last*
- 6. Handlungsimpulse
 - Aus den suizidalen Gedanken entstehen Handlungsimpulse, die nicht zwangsläufig auf bewusst formulierten Zielen basieren[1].
- 7. Suizidales Verhalten
 - Dies kann nicht-suizidale Selbstverletzungen (NSSV) oder Suizidversuche umfassen[3].
- Feedback- und Feedforward-Schleifen
 - Emotionale Feedback-Schleife: Suizidales Verhalten kann kurzfristig zu einer Reduktion negativer Gefühle führen, was das Verhalten verstärkt[3].
 - Kognitive Feedforward-Schleife: Die eingeschränkte Problemlösefähigkeit kann direkt zu suizidalen Gedanken führen, ohne bewusste Zielformulierung.
 - Interpersonelle Schleife: Suizidales Verhalten beeinflusst zwischenmenschliche Beziehungen, was wiederum auf den emotionalen Zustand zurückwirkt[1].
- Dieses revidierte Modell berücksichtigt die emotionale Natur der Suizidalität und die unbewussten Prozesse, die dabei eine Rolle spielen. Es zeigt, wie emotionale Zustände die Wahrnehmung und Kognition beeinflussen und wie suizidale Gedanken und Verhaltensweisen als dysfunktionale Bewältigungsstrategien fungieren können.
- Das Modell verdeutlicht auch die Komplexität und Dynamik suizidaler Prozesse, bei denen verschiedene Faktoren in Wechselwirkung stehen. Es unterstreicht die Bedeutung frühzeitiger Interventionen, die auf die Verbesserung der Emotionsregulation und die Erweiterung der Wahrnehmung abzielen, um den Teufelskreis zu durchbrechen.
- Quellen:
- [1] <https://link.springer.com/article/10.1007/s00729-019-00124-2>
- [2] <https://www.psychenet.de/de/psychische-gesundheit/themen/suizidalitaet.html>
- [3] <https://karger.com/ver/article/31/4/286/827161/Das-Verstarkermodell-der-Suizidalitaet-Chronische>
- [4] <https://www.suizidpraevention-sachsen.de>
- [5] <https://vieconsult.at/fuehrungsfeedback/feedback-feedforward>
- [6] <https://die-arche.de>
- [7] <https://core.ac.uk/download/pdf/250311709.pdf>
- [8] https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/S/Suizid/Suizid_inhalt.html