

## Letzte Hilfe

Der Tod und wie wir ihm begegnen sollen – der Linzer Psychologe Martin Prein über Tabus und Vorurteile

»Seite 18

Foto: Hannes Resch



# Der Tod steht ihm gut: Ein Linzer lehrt den Umgang mit der Endlichkeit

Martin Prein nähert sich dem Thema bei seinen „Letzte-Hilfe-Kursen“ mit viel Respekt

VON DIETLIND HEBESTREIT

Morbid, pietätlos, gruselig: All das sind die Kurse von Martin Prein nicht. Auf den ersten Blick erscheint es zwar nicht angemessen, sich ohne Anlass mit dem Tod zu befassen; doch die Erklärung des Psychologen, warum man sich auf das Ableben von Mitmenschen vorbereiten soll, ist plausibel: „Es ist wie beim Erste-Hilfe-Kurs – den macht man ja auch nicht erst, wenn man auf der Autobahn zu einem Unfall dazukommt.“ In Anlehnung an die Kurse, die Leben retten, betitelt Prein seine Tages-Seminare als „Letzte-Hilfe-Kurs“. Bei den Veranstaltungen geht es um jene Menschen, die nach dem Tod zurückbleiben. Jüngst erschien auch sein Buch mit diesem Titel.

## Hineingerutscht

Dass Prein sich hauptberuflich mit dem Thema Tod befasst, war für ihn nicht vorgezeichnet. Er arbeitete als Kaminkehrer, Bus- und

Lkw-Fahrer, bevor es ihn ins Bestattungsgewerbe verschlug. Dort wirkte er 15 Jahre lang, bevor er als „Spätberufener“ Psychologie studierte. Doch die Auseinandersetzung mit dem Tod ließ ihn nicht los. In die Vortragstätigkeit rutschte der Linzer

eher zufällig hinein, erkannte aber rasch, dass er damit einen Nerv der Zeit getroffen hatte: So sind seine Kurse und Vorträge immer ausgebucht. Zu seinen Kunden zählen nicht nur Sozialeinrichtungen und Krankenhäuser, sondern auch Firmen

wie Anwaltskanzleien oder Banken. Bei den Seminaren stützt sich Prein auf folgende Säulen:

**1 Das Leichtentabu:** Um den Tod ranken sich viele Mythen und Rituale. Doch, um wirklich zu verstehen, wie wir mit dem Tod umgehen, ist es sinnvoll und notwendig, sich mit den Tabus rund um das Sterben und den leblosen Körper auseinanderzusetzen. So kann viel entzaubert werden und der Blick auf die Fakten wird klarer.

## 2 Selbstbestimmtheit und Solidarität:

Wenn ein lieber Angehöriger oder Freund stirbt, ist man zuerst einmal sprachlos. Es ist jedoch wichtig, sich zu verabschieden. Da gibt es kein richtig oder falsch, „doch es ist wichtig, selbst zu bestimmen, wie man mit der Situation umgehen möchte“, sagt Prein. Angehörige und Freunde sind in dieser emotionalen Ausnahmesituation eine wichtige Unterstützung.

## 3 Begegnung mit Betroffenen:

Wie kann ich den Trauernden unterstützen, was kann ich für ihn tun? „Es ist wichtig, authentisch und ehrlich zu sein. Der Trauernde spürt das. Man darf auch zugeben, dass man hilflos ist. Es geht darum, eine innere Haltung zu entwickeln“, sagt der Autor.

Mit Vorurteilen wie „früher war alles besser“ hat Prein keine Freude. Mit viel Wärme und Respekt spricht der Experte für Thanatologie – wie man die Wissenschaft vom Tod, vom Sterben und der Bestattung nennt – über sein Spezialgebiet.



„Es ist wichtig, authentisch und ehrlich zu sein. Der Trauernde spürt das. Man darf auch ruhig zugeben, dass man hilflos ist.“

■ Martin Prein,  
Psychologe und Autor

## VERANSTALTUNGEN UND BUCHTIPP

### Vortrag „Letzte-Hilfe-Kurs“

Mittwoch, 6. November, 19 Uhr,  
Bildungshaus Schloss Puchberg

### Buchpräsentation

Montag, 18. November, 19 Uhr,  
Buchhandlung Thalia in Linz

### Buchtipps

Martin Prein: „Letzte-Hilfe-Kurs“,  
Styria Verlag, 22 Euro  
Der Autor gibt Hinterbliebenen das Rüstzeug, ihre Handlungsmacht zu wahren, und unter-

stützt alle anderen darin, für Trauernde trotz eigener Unsicherheiten da zu sein. Mit einem Praxisteil, der die wichtigsten rechtlichen Fragen klärt sowie hilfreichen Kontaktadressen für Hinterbliebene.

Neben seiner umfassenden Vortrags- und Lehrtätigkeit zum Thema „Umgang mit dem Tod“ begleitet Prein Menschen als Thanatologe und Notfallpsychologe. [www.martinprein.at](http://www.martinprein.at)